



**Jeden Mittwoch**  
09.30 bis 10.30 Uhr  
Ritterhuus Köniz

## Turnen im Schloss 2025

Für Seniorinnen und Senioren, die ihren Alltag selbstbestimmt bestreiten sowie lebenspraktische Fähigkeiten und Ressourcen fördern möchten!

### **Kontakt**

Inés Cánepa, Sozialdiakonin  
031 978 31 44

**Daten** siehe Rückseite



**Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Köniz**  
Kirchenkreis Mitte

[www.kg-koeniz.ch](http://www.kg-koeniz.ch)

[www.kirchenmusik-koenizmitte.ch](http://www.kirchenmusik-koenizmitte.ch)



Kirchenkreis Mitte



ref\_kirchenkreis\_mitte



Es erwartet Sie ein **ganzheitliches Training** Ihres Körpers. Wir fördern die Mobilität, Beweglichkeit, Kraft, Sicherheit, Sinneswahrnehmung, Koordination, Kognition sowie Reaktion und das Gleichgewicht mit Gymnastik, Spielen und Bewegung mit und ohne Musik.

**Alles, was wir im Training schulen, brauchen wir auch im Alltag.** Zu Hause, im Verkehr, bei der Arbeit, beim Zusammensein mit anderen Menschen, bei Entscheidungen und vielem mehr.

## **Daten 2025**

8. Januar	22. Januar
5. Februar	26. Februar
12. März	26. März
2. April	23. April
7. Mai	21. Mai
4. Juni	18. Juni
2. Juli	
13. August	27. August
3. September	17. September
15. Oktober	29. Oktober
5. November	19. November
3. Dezember	13. Dezember

**Kosten:** Fr. 5.– pro Stunde

**Leitung:** Doris Zurbriggen,  
031 971 56 88, dorli.schmid@bluewin.ch

**Bei schönem Wetter** turnen wir draussen.