

Kosten

CHF 6.– pro Teilnahme. Der Betrag wird bar vor Ort eingezogen.

Dauer

Die Lektionen dauern 60 Minuten.

Unverbindliche Probelektion

Für eine unverbindliche und kostenlose Schnupperstunde rufen Sie uns bitte an.

Kleidung

Wir empfehlen leichte Kleidung, Trainingsanzug, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Lotteriefonds
Appenzell Ausserrhoden

finanziert durch **SWISSLOS**



Pro Senectute Appenzell App. AR
Gossauerstrasse 2
9100 Herisau

Telefon 071 353 50 30 (vormittags)
info@ar.prosenectute.ch
www.ar.prosenectute.ch

Postkonto 90-2429-5
IBAN CH19 0900 0000 9000 2429 5

Sie erreichen uns vormittags von
8:30 bis 11:30 Uhr.

Beratungsstellen in
Herisau, Speicher, Trogen und Heiden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Fitnesskurse

Für mehr Lebensqualität

Appenzell
Ausserrhoden

Gemeinsam aktiv -

Die Turngruppen der Pro Senectute

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen.

In den abwechslungsreich gestalteten Turnstunden können durch seniorengerechte Übungen und spielerisches Gedächtnistraining die körperliche und geistige Fitness erhalten bleiben.

Unsere entsprechend ausgebildeten Seniorsportleiterinnen laden Sie herzlich zu einer Schnupperlektion ein.

Machen Sie mit! Es ist nie zu spät um zu beginnen.

Unsere Gruppen im Hinterland

HERISAU	Mittwoch	08.30 Uhr
	Mittwoch	09.30 Uhr

Leiterin: Gaby Frischknecht
Ort: Haus Waldegg, Heinrichsbad

HERISAU	Donnerstag	09.00 Uhr
---------	------------	-----------

Leiterinnen: Susanne Kobelt & Eva Gil
Ort: Haus Waldegg, Heinrichsbad

HERISAU	Freitag	09.15 Uhr
---------	---------	-----------

Männergruppe

Leiterinnen: S. Kobelt, E. Gil & J. Pasche
Ort: Sportzentrum

HUNDWIL	Mittwoch	13.45 Uhr
---------	----------	-----------

Leiterinnen: M. Stämpfli, C. Müller & C. Kündig
Ort: Turnhalle Mitledi

SCHÖNENGRUND	Dienstag	14.00 Uhr
--------------	----------	-----------

Leiterinnen: Susanne Kobelt & Carmen Müller
Ort: Mehrzweckgebäude

SCHWELLBRUNN	Mittwoch	14.00 Uhr
	Mittwoch	15.15 Uhr

Leiterinnen: Helene Hofstetter & Anita Preisig
Ort: Mehrzweckgebäude

WALDSTATT	Donnerstag	14.00 Uhr
-----------	------------	-----------

Leiterinnen: Therese Fiore & Janine Pasche
Ort: Mehrzweckgebäude

Unsere Gruppen im Mittelland

GAIS	Mittwoch	14.00 Uhr
------	----------	-----------

Leiterinnen: Andrea Hofstetter & Therese Fiore
Ort: Turnhalle Oberstufenzentrum

SPEICHER	Montag	09.00 Uhr
----------	--------	-----------

Leiterin: Denise Nüesch
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus

SPEICHER	Mittwoch	14.00 Uhr
----------	----------	-----------

Leiterinnen: H. Eggenberger & S. Widmer
Ort: Turnhalle Buechen

TEUFEN	Mittwoch	09.15 Uhr
--------	----------	-----------

Leiterin: Claudia Weiler
Ort: Neue Sporthalle

TROGEN	Dienstag	14.00 Uhr
--------	----------	-----------

Leiterin: Denise Nüesch
Ort: Turnhalle Vordorf

Unsere Gruppe im Vorderland

HEIDEN	Mittwoch	13.30 Uhr
--------	----------	-----------

Leiterin: Heidi Städler
Ort: Betreuungszentrum Heiden