

Gemeinsam aktiv -

Die Turngruppen der Pro Senectute

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen.

In den abwechslungsreich gestalteten Turnstunden können durch seniorenrechtliche 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

Gaby Frischknecht Tel. 071 352 24 10

HERISAU Donnerstag 08.30 Uhr
 Donnerstag 09.45 Uhr

Susanne Kobelt Tel. 071 352 37 68
Margreth Güttinger Tel. 071 352 25 45

HERISAU Freitag 09.15 Uhr
Männergruppe

Susanne Kobelt Tel. 071 352 37 68
Janine Pasche Tel. 078 639 12 40

HUNDWIL Mittwoch 13.45 Uhr
Magrit Stämpfli Tel. 071 369 05 15

SCHÖNENGRUND Dienstag 14.00 Uhr
Susanne Kobelt Tel. 071 352 37 68
Hedi Ott Tel. 071 351 50 53

SCHWELLBRUNN Mittwoch 14.00 Uhr
 Mittwoch 15.15 Uhr
Helene Hofstetter Tel. 071 352 32 74

STEIN Mittwoch 15.30 Uhr
Margrit Stämpfli Tel. 071 369 05 15

WALDSTATT Donnerstag 14.00 Uhr
Anna Holzner Tel. 071 311 21 50
Therese Fiore Tel. 071 793 33 79

Unsere Gruppen im Mittelland

BÜHLER Mittwoch 14.00 Uhr
Rösli Brunner Tel. 071 793 10 38

GAIS Mittwoch 14.00 Uhr
Andrea Hofstetter Tel. 071 799 17 55

SPEICHER Montag 09.00 Uhr
Denise Nüesch Tel. 071 344 22 38

SPEICHER Mittwoch 14.00 Uhr
 Mittwoch 15.00 Uhr
Helene Eggenberger Tel. 071 344 35 64

TEUFEN Dienstag 09.45 Uhr
Marianne Elliker Tel. 071 333 10 57

TEUFEN Mittwoch 09.45 Uhr
Marianne Elliker Tel. 071 333 10 57

TROGEN Dienstag 13.30 Uhr
Denise Nüesch Tel. 071 344 22 38

Unsere Gruppen im Vorderland

GRUB Mittwoch 14.00 Uhr
Ursula Bühler Tel. 071 890 07 32

HEIDEN Mittwoch 09.00 Uhr
Gerda Bruggmann Tel. 078 709 88 92

WALZENHAUSEN Mittwoch 14.00 Uhr
Doris Mayer Tel. 071 888 18 43

Kosten

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

Unverbindliche Probelektion

Für eine unverbindliche und kostenlose Schnupperstunde wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechende Leiterin. Sie beantwortet gerne Ihre Fragen und informiert Sie über den genauen Ort, Zeit usw.

Kleidung

Wir empfehlen leichte Kleidung, Trainingsanzug, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Pro Senectute Appenzell App. AR
Gossauerstrasse 2
Postfach 1330
9102 Herisau

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

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

Sie erreichen uns am Besten von
8:30 bis 11:30 Uhr.

Beratungsstellen in
Herisau, Trogen und Heiden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



**Turnen und
Gymnastik**
Für mehr Lebensqualität

Appenzell
Ausserrhodon



Lotteriefonds
Appenzell Ausserrhodon

finanziert durch **SWISSLOS**

