

Kosten

CHF 110.50 inkl. MwSt pro Semester.

Qualicert

Wir sind Qualicert anerkannt. Viele Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kurskosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung.

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. Die Kursbesuche sowie die Teilnahme an fortlaufenden Sportangeboten oder an Veranstaltungen erfolgen auf eigene Verantwortung.

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 AR
Gossauerstrasse 2
9100 Herisau

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch
info@ar.prosenectute.ch
www.ps-magazin.ch

Sie erreichen uns am Besten von
8.30 bis 11.30 Uhr.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gratis
Schnupper-
lektion

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.

Alle Gruppen im Kanton Appenzell Ausserrhoden

GAIS Mittwoch 14.00 Uhr

Leiterinnen: Andrea Hofstetter, Marlies Mösli

Ort: Turnhalle Oberstufenzentrum

HERISAU Mittwoch 08.30 Uhr
Mittwoch 09.30 Uhr

Leiterin: Gaby Frischknecht

Ort: Haus Waldegg, Heinrichsbad

HERISAU Donnerstag 09.00 Uhr

Leiterinnen: Susanne Kobelt, Janine Pasche, Marlies Mösli

Ort: Haus Waldegg, Heinrichsbad

HERISAU Freitag 09.15 Uhr
Männergruppe **Dauer: 1.5 Stunden**

Leiterinnen: Susanne Kobelt, Janine Pasche

Ort: Sportzentrum

HUNDWIL Mittwoch 13.45 Uhr

Leiterinnen: Margrit Stämpfli, Marlies Mösli, Claudia Kündig

Ort: Turnhalle Mitledi

SCHWELLBRUNN Mittwoch 14.00 Uhr
Mittwoch 15.15 Uhr

Leiterinnen: Helene Hofstetter, Anita Preisig

Ort: Mehrzweckgebäude

SPEICHER Montag 09.00 Uhr

Leiterin: Denise Nüesch

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus

SPEICHER Mittwoch 14.00 Uhr

Leiterinnen: Susanne Widmer, Anna Holzner, Helena Eggenberger

Ort: Turnhalle Buechen

TEUFEN Mittwoch 09.15 Uhr

Leiterin: Claudia Weiler

Ort: Sporthalle

TROGEN Dienstag 14.00 Uhr

Leiterinnen: Anna Holzner, Denise Nüesch

Ort: Turnhalle Vordorf

WALDSTATT Donnerstag 14.00 Uhr

Leiterinnen: Janine Pasche, Anna Calandri, Therese Fiore

Ort: Mehrzweckgebäude