



Gemeinde Hünenberg

Bewegungsagenda Gemeinde Hünenberg

Regelmässige Angebote, die der Fachperson Alter bekannt sind (aktualisiert September 17)
«Bewegen und Begegnen» für ältere Menschen

Montag

Gedächtnis und Bewegen

Geistige Fitness und Sturzprävention

Frauen und Männer, 60+

Zeit/Ort: Quartierbüro, Hünenbergerstrasse 3, Cham

Kosten: 10er Abo CHF 150.-

Kontakt: www.zg.pro-senectute.ch

TV Hünenberg Frauen Niveau 1

Fitness und Gymnastik

Frauen 60+

Zeit/Ort: Turnhalle Ehret B in Hünenberg, von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag TV Hünenberg CHF 90.—

Kontakt: www.tvhue.ch

Männersport

Fitness ohne Leistungszwang

Männer, altersdurchmischt, ab 40

Zeit/Ort: 15.30 – 17.00 Uhr, Dreifachturnhalle Ehret

Kosten: Jahresbeitrag CHF 40.—

Kontakt: www.maennersport-huenenberg.ch

Fitness Paradies

Rückenfit

Frauen und Männer, altersdurchmischt, speziell auch für 60+, 70+

Zeit/Ort: Fitness Paradies, Chamerstrasse 44, 9.30 – 10.30 Uhr

Kosten: Einzellektion CHF 25.-, Im Abo 20.-, jederzeit einsteigen möglich,

Kontakt: www.fitness-paradies.ch

Gymnastikstudio Sky

Gymnastik/ Körperwahrnehmung nach Franklin-Methode, Themenkurse

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: 10.00 – 11.00 Uhr, Bösch Tenniscenter

Kosten: CHF 210.— 10 Mal

Kontakt: www.bgertschen.ch/skygym

Lindenpark

Gymnastik zum Wohlfühlen

Frauen und Männer, hochbetagt

Zeit/Ort: 17.00 – 17.45 Uhr, Lindenpark

Kosten: für Externe bitte bei Lindenpark direkt anfragen

Kontakt: Telefon 041 747 02 02

Yoga Atelier Marlen Waser

Yoga

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Zythusmatt 32, 4. Stock, 18.00 –19.30 Uhr/ 20.00 – 21.30 Uhr

Kosten: pro Lektion CHF 28.50

Kontakt: marlen.waser@bluewin.ch

Dienstag

Yoga Atelier Marlen Waser

Yoga

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Zythusmatt 32, 4.Stock, 9.30 – 11.00Uhr/20.00 – 21.30 Uhr

Kosten: pro Lektion CHF 28.50

Kontakt: marlen.waser@bluewin.ch

Mittwoch

Pro Senectute

Fit/Gym

Frauen und Männer, 65+

Zeit/Ort: Einhornsaal, 14.15 – 15.15 Uhr

Kosten: pro Turnstunde CHF 5.—

Kontakt: www.zg.pro-senectute.ch

Pro Chiropraktik

Rückengymnastik

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Dreifachturnhalle, 8.30 -9.30 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag CHF 25.—/pro Lektion für Mitglieder CHF 6.—,
für Nichtmitglieder CHF 8.—

Kontakt: www.chirozug.ch

Fitness Paradies

Lateinamerikanisches Tanzfitness-Training „Zumba Gold“

Frauen und Männer, altersdurchmischt, für Einsteiger + "Golden Age" 60, 70+,

Zeit/Ort: Fitness Paradies, Chamerstrasse 44, 18:20 - 19:20 Uhr

Kosten: Einzellektion CHF 25.—, jederzeit einsteigen möglich, Abo: CHF 250.—
für 3 Monate, CHF 460.— für 6 Monate, CHF 920.— für 1 Jahr.

Kontakt: www.fitness-paradies.ch

Yoga Atelier Marlen Waser

Yoga

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Zythusmatt 32, 4.Stock, 9.30 – 11.00 Uhr, 18.00 – 19.30 Uhr, 20.00 – 21.30 Uhr

Kosten: pro Lektion CHF 28.50

Kontakt: marlen.waser@bluewin.ch

Donnerstag

KONTAKT Hünenberg

«Spazieren - Marschieren»

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Treffpunkt Gemeindehaus (unter Zeltdach)

rund um Hünenberg und etwas weiter

08.45 – ca. 11.30 Uhr, erster Donnerstag im Monat

Kosten: Jahresbeitrag KONTAKT, persönliche Auslagen für ÖV und Kaffee

Kontakt: www.kontakthuenenberg.ch

Männersport

Fitness ohne Leistungszwang

Männer, altersdurchmischt, ab 40

Zeit/Ort: 20.15 – 21.45 Uhr, Dreifachturnhalle Ehret

Kosten: Jahresbeitrag CHF 40.—

Kontakt: www.maennersport-huenenberg.ch

Pro Chiropraktik

Rückengymnastik

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Dreifachturnhalle, 9.15 – 10.15 Uhr

Kemmatten Aula, 19.00 – 20.00 Uhr und 20.05 – 21.05 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag CHF 25.—/ pro Lektion für Mitglieder CHF 6.—,
für Nichtmitglieder CHF 8.—

Kontakt: www.chirozug.ch

Reformierte Kirche Hünenberg

Everdance (ohne PartnerIn tanzen)

Frauen und Männer, 55+

Zeit/Ort: Kirchenzentrum Hünenberg, 14.00 – 15.45 Uhr

Kurse à 6x, nicht regelmässig, Auskunft Reformierte Kirche Frau B. Bieri

Kontakt: Telefon 041 780 89 50

Swiss Lauftreff

Laufen und Walking, ohne Leistungsdruck, diverse Stärkeklassen

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Treffpunkt Badi Hünenberg, 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos

Kontakt: www.swisslauftreff.ch

Gymnastikstudio Sky

Gymnastik/ Körperwahrnehmung nach Franklin-Methode, Themenkurse

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: 10.15 – 11.15/19.00 – 20.00 Uhr, Bösch Tenniscenter

Kosten: CHF 210.— 10x

Kontakt: www.bgertschen.ch/skygym

Freitag

Fitness Paradies

Yoga für Einsteiger

Frauen und Männer, altersdurchmischt, Kleingruppe

Zeit/Ort: Fitness Paradies, Chamerstrasse 44, 10:30 – 11:20 Uhr

Kosten: Einzellektion CHF 30.—, jederzeit einsteigen möglich

CHF 300.- für 3 Monate, CHF 580.— für 6 Monate

Kontakt: www.fitness-paradies.ch

Pro Senectute

Aquafitness

Frauen und Männer, 65+

Zeit/Ort: Hünenberg Moos, 13.30; 14.15; 15.00 Uhr

Kosten: Trimesterpreise bei Pro Senectute anfragen

Kontakt: www.zg.pro-senectute.ch

Gymnastikstudio Sky

Gymnastik/ Körperwahrnehmung nach Franklin-Methode, Themenkurse

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: 10.15 – 11.15, Bösch Tenniscenter

Kosten: CHF 210.— 10x

Kontakt: www.bgertschen.ch/skygym