

## 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  
9100 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 vormittags 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**



## 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

<b>HERISAU</b>	Mittwoch	08.30 Uhr
	Mittwoch	09.30 Uhr

Leiterin: Gaby Frischknecht  
Ort: Haus Waldegg, Heinrichsbad

---

<b>HERISAU</b>	Donnerstag	08.45 Uhr
----------------	------------	-----------

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

<b>HERISAU</b>	Freitag	09.15 Uhr
----------------	---------	-----------

**Männergruppe**

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

---

<b>HUNDWIL</b>	Mittwoch	13.45 Uhr
----------------	----------	-----------

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

---

<b>SCHÖNENGRUND</b>	Dienstag	14.00 Uhr
---------------------	----------	-----------

Leiterinnen: Susanne Kobelt & Carmen Müller  
Ort: Mehrzweckgebäude

---

<b>SCHWELLBRUNN</b>	Mittwoch	14.00 Uhr
	Mittwoch	15.15 Uhr

Leiterinnen: Helene Hofstetter & Anita Preisig  
Ort: Mehrzweckgebäude

---

<b>WALDSTATT</b>	Donnerstag	14.00 Uhr
------------------	------------	-----------

Leiterinnen: Therese Fiore & Janine Pasche  
Ort: Mehrzweckgebäude

### Unsere Gruppen im Mittelland

<b>GAIS</b>	Mittwoch	14.00 Uhr
-------------	----------	-----------

Leiterinnen: Andrea Hofstetter & Therese Fiore  
Ort: Turnhalle Oberstufenzentrum

---

<b>SPEICHER</b>	Montag	09.00 Uhr
-----------------	--------	-----------

Leiterin: Denise Nüesch  
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus

---

<b>SPEICHER</b>	Mittwoch	14.00 Uhr
-----------------	----------	-----------

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

---

<b>TEUFEN</b>	Mittwoch	09.15 Uhr
---------------	----------	-----------

Leiterin: Claudia Weiler  
Ort: Neue Sporthalle

---

<b>TROGEN</b>	Dienstag	14.00 Uhr
---------------	----------	-----------

Leiterin: Denise Nüesch  
Ort: Turnhalle Vordorf

### Unsere Gruppen im Vorderland

<b>HEIDEN</b>	Mittwoch	13.30 Uhr
---------------	----------	-----------

Leiterin: Heidi Städler  
Ort: Betreuungszentrum Heiden

---

<b>WALZENHAUSEN</b>	Mittwoch	14.00 Uhr
---------------------	----------	-----------

Leiterin: Doris Mayer  
Ort: Singsaal