



## **Bewegungsträff – Bewegung, Spiel und Spass in der freien Natur**

Beim Bewegungsträff handelt es sich um ein kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Es geht es in erster Linie um Bewegung, Spiel und Spass und das in der grossartigen Naturkulisse unserer wunderschönen Region.

Erwachsenensportleiter und –Leiterinnen von Pro Senectute Kanton Schwyz zeigen auf verständliche Art, wie man mit einfachen Übungen seine körperliche Fitness und Beweglichkeit fördern kann. Die sportliche Aktivität und das gemeinsame Erleben werden dabei in den Mittelpunkt gestellt.

Sie bringen mit: bequeme (Trainings-) Kleider und Schuhe für draussen und etwas zu Trinken.

Das Angebot ist kostenlos. Anmeldung bei der jeweiligen Kursleitung erwünscht.

### **Bewegungsträff Einsiedeln**

Badi Roblosen, jeweils donnerstags 08.30 bis 09.30 Uhr  
Olivera Kälin, 079 723 00 62

### **Bewegungsträff Wollerau**

Bahnhof Riedmatt, jeweils mittwochs 08.30 bis 09.30 Uhr  
Britta Olmesdahl, 079 952 22 01

## + Fit Gym – Bewegung, Spiel und Spass

Das Motto unserer Turngruppen lautet «Bewegung, Spiel und Spass». Durch regelmässige Bewegung können Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern. Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung Ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen zu einer Schnupperlektion, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Bewegungsangebot der Pro Senectute Kanton Schwyz ist mit CHF 5.00 pro Teilnahme nur möglich dank günstiger oder kostenloser Nutzung öffentlicher Infrastruktur und einem bescheidenen Entgelt für die esa-zertifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter. Detaillierte Informationen erhalten Sie von der Kursleitung.



Pro Senectute FitGym ©Keystone Gaetan Bally

---

### Altendorf

Mehrzweckhalle  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Fleischmann	079 600 58 61
--------------------	---------------

---

### Bennau

Turnhalle  
Dienstag, 16.25 bis 17.25 Uhr

Astrid Zraggen	078 707 81 41
----------------	---------------

---

### Buttikon-Schübelbach

Turnhalle Gutenbrunnen  
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Agnes Züger	055 440 32 40
Angie Dürst	055 440 34 04
Ruedi Schnyder	055 440 18 36

---

### Einsiedeln

APH Gerbe  
Mittwoch, 09.30 bis 10.15 Uhr  
Mittwoch, 10.30 bis 11.15 Uhr

Rita Gschwend	055 412 22 03
---------------	---------------

---

### Einsiedeln

Turnhalle Brüel  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Silvia Huber	079 394 58 15
Franca Hubler	079 479 82 81
Hedy Bisig	079 392 07 70

---

### Feusisberg

Turnhalle Schulhaus  
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Edith Hensler	055 412 81 69
---------------	---------------

---

### Galgenen

Mehrzweckhalle Turnhalle (altes MZG)  
Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr  
(Dienstag Männergruppe)  
Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr

Alfred Hegner	079 379 24 29
Annemarie Heuberger	055 442 21 43
Erika Züger	055 440 40 07

---

### Gross

Turnhalle  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Daniela Waser	055 412 65 62
Arlette Claassen	076 386 02 29

---

## Gross

Pfarrreizentrum Gerbi

Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr     Hedy Perren     055 442 32 29

---

## Oberiberg

Turnhalle Moos

Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr     Claudia Nauer     055 414 28 45

---

## Pfäffikon

Turnhalle Felsenburgmatten

Montag, 16.15 bis 17.20 Uhr     Tiziana Wieland     079 226 62 12

---

## Siebnen

Stockberghalle

Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr     Romy Schwendeler     055 440 19 31

---

## Tuggen

Riedlandhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr     Dorli Jauschnegg     055 445 15 12

---

## Unteriberg

Gemeinde Turnhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr     Monika Trütsch     055 414 15 35

---

## Wangen

Buechberghalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr     Annemarie Heuberger     055 442 21 43  
Erika Züger     055 440 40 07

---

## Willerzell

Turnhalle Schulhaus

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr     Edith Hensler     055 412 81 69