

# Gymnastik, Turnen Fitness

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

## Mittelbünden

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen sportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Almens	♀
Irena Keller, 081 651 31 16	
Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr	
Fürstenaubruck	♀+♂
Haus Viadi, spezielles Gleichgewichts- und Circuit-Training	
Barbara Wyss, 081 681 17 78	
Dienstag, 13.00 Uhr/ev. 14.00 Uhr	
Freitag, 13.00 Uhr/14.00 Uhr	
Bergün	♀
Verena Guidon, 081 407 11 16	
Montag, 9.45 – 10.45 Uhr	
Davos Dorf	♀
Erika Herrli, 081 416 26 37	
Christine Heldstab, 079 786 41 47	
Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr	
Donat	♀
Herta Wipfli, 081 661 18 55	
Mittwoch, 13.30 – 14.45 Uhr	
Feldis	♀+♂
Ruth Hermann, 078 740 51 50	
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr	
Filisur	♀+♂
Daniela Nobs, 081 404 14 56	
Margrit Schaniel, 081 404 13 92	
Gertrud Schmidt, 081 404 18 43	
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr	
Fideris	♀
Doris Boner-Rupp, 081 332 37 31	
Erna Dürr, 079 102 20 80	
Hedi Luck, 081 332 25 09	
Montag, 14.55 – 15.55 Uhr g, 079 413 11 00	
Ruth Frauchiger, 079 667 04 81	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	

Flerden und Masein	♀+♂
Maria Lanicca, 081 651 42 34	
Gudrun Martinelli, 081 651 28 28	
Nesa Feltscher, 081 651 22 32	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Lenzerheide	♀
Ruth Hug, 079 413 11 00	
Ruth Frauchiger, 079 667 04 81	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Paspels	♀
Armanda Giger, 081 322 98 63	
Rosmarie Hofmann, 081 655 10 52	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Riom	♀+♂
Lisbeth Collet, 081 684 13 01	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Sarn	♀
Ingrid Killias, 081 651 25 75	
Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr	
Savognin	♀+♂
Margrit Jud, 081 684 21 65	
Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr	
Schiers	♀
Evi Willi, 081 328 21 16	
Denise Flütsch, 081 328 27 34	
Freitag, 16.30 – 17.30 Uhr	
Schmitten	♀+♂
Rosita von Wyl, 081 404 20 50	
Marianne Romang, 079 732 33 52	
Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr	
Seewis i. P.	♀
Brigitte Battaglia, 081 325 19 34	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Thusis	
Klaus Genschow, 081 651 32 01	
Jean-Jacques Mayor, 081 655 10 58	
Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr	♂

## Südbünden

Ardez	♀+♂
Corina Riatsch, 076 370 23 72	
Mittwoch, 14.20 – 15.30 Uhr	
Castasegna	♀+♂
Cristina Giovanoli, 078 724 78 01	
Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr	
Li Curt	
Viviana Godenzi, 081 844 13 83	
Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr	♀
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr	♂
Pontresina	
Elisabeth Nigg, 081 842 66 44	
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr	♀
Poschiavo	
Viviana Godenzi, 081 844 13 83	
Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr	
Gym 60	♀
Samedan	
Elsi Flütsch, 081 534 35 08	
Elena Caligari, 079 748 17 90	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	♀
Scuol	
Donata à Porta, 081 864 94 59	
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr	♀
Sent	
Elisabeth Poo, 081 864 18 20	
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr	♀
Sils/Segl Maria	♀+♂
Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40	
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr	
Strada/Martina/Tschlin	♀+♂
Margaritta Caspescha, 081 866 34 88	
Heidi Sulser, 081 866 34 75	
Martina Heer Rainolter, 079 672 49 19	
Mittwoch, 14.15 – 15.30 Uhr	♀

# Gymnastik, Turnen Fitness

## Surselva

Disentis ♀  
 Laurencia Cajacob, 081 947 56 43  
 Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01  
 Sabina Manetsch, 081 947 53 32  
 Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr  
 Ilanz  
 Hedi Derungs, 081 925 37 48  
 Ute Thouet, 081 921 65 94  
 Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀  
 15.00 – 16.00 Uhr ♂  
 Lumbrein/Vignogn ♀  
 Edith Solèr, 081 931 24 44  
 Montag, 13.15 – 14.15 Uhr  
 Safien ♀+♂  
 Angelika Bandli, 081 647 12 05  
 Pia Gartmann, 081 647 12 63  
 Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Sagogn ♀  
 Brigitte Panier, 081 921 60 63  
 Ute Thouet, 081 921 65 94  
 Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr  
 Sedrun ♀  
 Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01  
 Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Tenna ♀+♂  
 Ursula Pöhl, 081 302 87 52  
 Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Valendas/Versam ♀+♂  
 Romana Schmid-Gilly, 081  
 921 63 32  
 Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

## Chur/Nordbünden

Bonaduz ♀  
 Marlène Kamber, 081 641 00 92  
 Ursula Bearth, 079 811 70 93  
 Iris Andres, 081 250 55 01  
 Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr  
 Chur ♀  
 Irene Keller, 081 284 42 51  
 Alessandra Zala, 079 791 82 42  
 Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr  
 Domat/Ems  
 Claudia Frehner, 081 353 38 62  
 Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr ♂  
 Felsberg  
 Anna Rosa Schmid, 081 252 76 94  
 Alice Mittner, 081 252 08 14  
 Brigitta Steiner, 081 252 90 86  
 Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀  
 Heidi Grond, 081 252 87 21  
 Alice Mittner, 081 252 08 14  
 Hedy Putzi, 081 252 53 58  
 Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr ♂  
 Fläsch ♀  
 Erika Trachsel, 081 302 29 15  
 Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr  
 Haldenstein ♀  
 Sonja Margadant, 081 353 11 82  
 Käthi Fasolini, 081 284 20 90  
 Agi Gasser, 079 687 33 10  
 Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Jenins ♀+♂  
 Corina Joos, 081 302 53 08  
 Andrea Obrecht, 081 302 53 77  
 Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr  
 Landquart ♀  
 Evi Willi, 081 328 21 16  
 Denise Flütsch, 081 328 27 34  
 Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Maienfeld ♀  
 Marlies Thöny, 081 322 39 27  
 Katharina Mutzner, 079 298 13 28  
 Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr

**Für Details wenden  
Sie sich an die An-  
sprechpersonen!**