

*Gymnastik  
im  
Wohnzimmer*

*Ca Bouge  
à la  
Maison*

## Machen Sie mit und bleiben Sie in Schwung!

TeleBärn: Montag, Mittwoch, Donnerstag um 09.00 Uhr  
TeleBilingue: Montag bis Samstag um 11.00 Uhr

NEU auf TeleBärn: "Bliib fit-mach mit", Dienstag und Freitag 09.30 Uhr

Overball und Theraband können bei Pro Senectute Kanton Bern bestellt werden:

- Preis für beide Artikel CHF 20.-\*
- Preis für beide Artikel plus Spende CHF 35.-\*
- Preis für Theraband CHF 12.-\*\*
- Preis für Overball CHF 12.-\*\*

\*(inkl. MwSt. und Versandkosten), \*\* (inkl. MwSt. ohne Versandkosten)

## Participez et restez en forme !

Canal Alpha : du Lundi-samedi à 10h00  
TeleBilingue : du Lundi-samedi à 14h15

Ballon et bande élastique peuvent être commander chez Pro Senectute Canton de Berne.

- 2 accessoires CHF 20.-\*
- 2 accessoires + soutien CHF 35.-\*
- Bande élastique CHF 12.-\*\*
- Ballon CHF 12.-\*\*

\* TVA et frais d'envoi compris \*\* TVA compris, sans frais d'envoi