

## GEMEINDE-MITTEILUNGEN

www.zollikofen.ch



## Bereich Sicherheit

Bevölkerungsstand 31. Dezember 2021	2020	2021
SchweizerInnen	8'126	8'208
schweizerische WochenaufhalterInnen	171	178
AusländerInnen	2'492	2'630
ausländische WochenaufhalterInnen	9	11
<b>Total</b>	<b>10'798</b>	<b>11'027</b>



## Verkehr

**Parkplatzbewirtschaftung: Erinnerung**

Seit 1. Januar 2022 wird ein Grossteil der öffentlichen Parkplätze bewirtschaftet.

Die Bewirtschaftung der Parkplätze auf Strassen erfolgt mit weissen Parkfeldern und einer Parkzeitbeschränkung. Das Abstellen von Fahrzeugen ausserhalb dieser Parkfelder ist untersagt. Die maximale Parkdauer beträgt von Montag bis Freitag zwei Stunden. Am Samstag und Sonntag gilt keine Parkzeitbeschränkung.

Vergessen Sie nicht, die Parkscheibe zu stellen.

Tages- und Wochenparkkarten können direkt online über die Website der Gemeinde (Kartenzahlung) gelöst oder am Schalter der Gemeinde gekauft werden.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Tageskarten mit der Parking-App «SEPP» oder «PayByPhone» zu lösen. Spätestens ab 1. Februar 2022 können diese auch an den RBS-Ticketautomaten (Geiss-hubel, Unterzollikofen, Bahnhof Zollikofen) bezogen werden.

Monats- und Jahreskarten müssen online über die Website der Gemeinde (Kartenzahlung oder Rechnung) oder am Schalter der Gemeinde beantragt werden.

Bei Fragen steht Ihnen Michèle Ramseier, Bauverwaltung, 031 910 91 16, gerne zur Verfügung.

100-jähriger Kalender

7. Januar

Sankt Valentin nimmt die Feiertag hin.



## Gratulationen

Der Gemeinderat gratuliert zum Geburtstag und wünscht alles Gute.

Am 25. Dezember, Häberli Eduard zum **92. Geburtstag**

Am 26. Dezember, Glaus Gerda zum **100. Geburtstag**

Am 30. Dezember, Brändli Ruth zum **94. Geburtstag**

Am 1. Januar, Huynh Van zum **92. Geburtstag**

Am 3. Januar, Vögeli Hans Jakob zum **99. Geburtstag**

Am 4. Januar, Gyger Paul zum **90. Geburtstag**

Gemeinderat Zollikofen



## Seniorama

**Infostelle Alter 031 359 03 59**

Über diese Nummer erhalten Sie Informationen zu allen Belangen welche das Alter und das Älterwerden betreffen.

ZOLLIKOFEN  
MITENANG

Telefonzeiten: Mo–Fr 10.00 – 11.00 Uhr

Für alle, die sich freiwillig engagieren wollen oder selbst Unterstützung benötigen.

076 424 30 52

info@zollikofen-mitenang.ch

www.zollikofen-mitenang.ch



## Schule

**Weihnachtsferien 2021**

Wir machen Eltern sowie Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam, dass der Schulbeginn nach den Ferien wie folgt festgelegt ist:

**Schulwiederbeginn:****Primarstufe**

Kindergarten, Montag, 10. Januar  
1. – 6. Schuljahr inkl. 2022 nach Stundenplan der jeweiligen Klasse  
EK und Kbf

**Sekundarstufe I**

7. – 9. Schuljahr: Montag, 10. Januar  
2022

Schulstart für alle Klassen 8.20 Uhr. Danach gemäss Stundenplan der jeweiligen Klasse

Schulverwaltung

**HOTEL-RESTAURANT-PIZZERIA**

**Bahnhof Zollikofen** 365 Tage offen

Bernstrasse 215, Telefon 031 911 16 58  
info@hotel-bahnhof-zollikofen.ch  
www.hotel-bahnhof-zollikofen.ch



**SCHRAG**  
BESTATTUNGEN

Kommen Sie zu uns, bevor wir zu Ihnen kommen.

Noch können Sie bestimmen, wohin Ihre letzte Reise geht.

Sägebachweg 1 · 3052 Zollikofen · 031 911 02 20  
info@bestattungen-schrag.ch · www.bestattungen-schrag.ch

## GEMEINDE-MITTEILUNGEN

### Bildung

#### Weihnachtskarte an Unbekannt

##### Aktion der Sekundarstufe 1 für verschiedene Institutionen in Zollikofen

Die Schülerinnen und Schüler freuten sich und waren mit Freude, Kreativität und Sorgfalt dabei. Insgesamt wurden so in den letzten Schultagen über hundert Weihnachtskarten gebastelt, gemalt, verziert und geschrieben. Nicht fürs Mami oder den Götti, nein – für unbekannte Empfängerinnen und Empfänger in Zollikofen! «Lass dich verzaubern von der wundervollen Weihnachtszeit» stand da zu lesen, und «himmlich ruhige – engelsschöne – kalorienbombige» Grüsse wurden verschickt.

Es entstanden vielfältige Kunstwerke, die dann im Senevita Betagtenheim, im Asylzentrum und im Frauentreff Karibu für freudige Überraschung bei den Beschenkten sorgten.

Hier einige Impressionen:



Jahresabonnement Fr. 130.– (exkl. MWST) für Auswärtige  
 Insertionspreis: pro 1 sp. Millimeterzeile Fr. –.76 (exkl. MWST)  
 Inseratannahme: Suter & Gerteis AG, Postfach, Bernstrasse 223, 3052 Zollikofen, Telefon 031 939 50 72, E-mail mz@sutergerteis.ch oder für auswärtige Inserate: Bantiger Post, 3072 Ostermundigen, Bernstrasse 92, Tel. 031 931 15 01, E-Mail: dora.stalder@bantigerpost.ch, www.bantigerpost.ch

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird von der Werbegesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt. Inserate buchbar im Berner Vorortspool (Bantiger Post und Lokal Nachrichten)

### Tiefbau, Ver- und Entsorgung

#### Grüngut ohne Compobags

Mit dem Inkrafttreten des neuen Abfallreglements und der Abfallverordnung per 1. Januar 2022 dürfen für die Bereitstellung von Grüngut und Speiseresten keine kompostierbaren Säcke (Compobags) mehr benutzt werden. Durch diese Massnahmen reduzieren sich die Fremd-

stoffe im Grünabfall und der Sortieraufwand bei der Weiterverarbeitung nimmt ab. Bitte brauchen Sie deshalb noch vorhandene Beutel in den nächsten Wochen auf und verzichten Sie anschliessend auf die Verwendung von Compobags.

#### Wasserversorgung: Information zum Trinkwasser

##### Trinkwasserqualität vom 20. Dezember 2021

**Versorgte Einwohner** 11'027

**Bakteriologische Beurteilung** Die Qualität des Trinkwassers im Verteilnetz entspricht den Normen.

**Chemische Beurteilung**

	Gesamthärte in franz. Härtegraden °f	Nitratgehalt in mg/l*
Zollikofen	<b>20,9 (mittelhart)</b>	<b>5,1</b>

Umrechnung in deutsche Härtegrade °d (1 °f = 0,56 °d)

\* Toleranzwert 40 mg/l

**Herkunft Trinkwasser** 100 % Grundwasser Aeschau, Emmental (Wasserverbund Region Bern AG)

**Behandlung Trinkwasser** Grundwasser Aeschau, Emmental  
 Dieses Trinkwasser wird aus bakteriologischen Gründen mit Chlordioxid aufbereitet. Der Gehalt an Desinfektionsmitteln im Netz liegt unter 0,01 mg/l (Toleranzwert 0,05 mg/l).

**Empfehlung** Gemäss Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches (SVGW) ist das Enthärten von Wasser mit einer Härte von unter 30°f nicht zu empfehlen. Wird eine Enthärtung vorgenommen, sollte eine Resthärte von 12°f bis 15°f nicht unterschritten werden. Bestehende Anlagen sollten regelmässig gewartet werden.

**Besonderes** Die Wasserversorgung Zollikofen arbeitet nach dem Qualitätssicherungssystem des SVGW. Die Wasserqualität ist auch unter [www.wasserqualitaet.ch](http://www.wasserqualitaet.ch) zum Download bereit.

**Auskünfte** Wasserversorgung Zollikofen  
 Daniel Hochstrasser, Brunnenmeister  
 Telefon 031 910 91 20  
 Internet: [www.zollikofen.ch](http://www.zollikofen.ch)

## MITTEILUNGEN VON POLITISCHEN PARTEIEN



#### Blick in die Zukunft – mit der SP

Die Festtage sind vorbei und das Jahr 2022 hat begonnen (ist noch jung?). Wir dürfen gespannt sein, was das neue Jahr bringen wird. Wir wagen einen Blick in die politische Zukunft und sehen doch einige Ereignisse, die auf uns zu kommen. Pflücken wir ein paar Besonderheiten heraus:

Im Frühling wird voraussichtlich die SP **Initiative für ein ganztägiges Betreuungsangebot während den Schulferien in Zollikofen** im Grossen Gemeinderat (GGR) behandelt werden. Die letzten Wochen des alten Jahres mit der frühzeitigen Schulschliessung haben gezeigt, wie wichtig eine solche Ferienbetreuung für alle Familien in Zollikofen ist. Die Argumente liegen auf der Hand, daher sind wir überzeugt, dass der Zuspruch für die Initiative gross sein wird und

in Zollikofen schon bald eine Ferienbetreuung angeboten werden kann.

Die SP Fraktion hat mit Vorstössen zudem gefordert die **Medizinische Grundversorgung für Kinder in Zollikofen zu sichern** und die **Vorgaben aus dem Lehrplan 21 bzgl. dem sicheren Schwimmen durch die öffentlichen Schulen zu erfüllen.** Beide wurden vom GGR erheblich erklärt., Gespannt warten wir im 2022 auf entsprechende Umsetzungsergebnisse.

Die SP Zollikofen wird sich anlässlich ihrer traditionellen Januar-Tagung mit den Kernthemen *Bildung, Familie und Verkehr* auseinandersetzen und entsprechende Vorstösse einreichen, wo Handlungsbedarf besteht.

Wir blicken also mit Ihnen auf ein spannendes, abwechslungsreiches und auch dank Ihrer Unterstützung auf ein erfolgreiches Jahr.

Für das 2022 wünschen wir allen eine gute Gesundheit und viele besondere Momente.

Philip Steiner  
 Parteipräsident SP

Petra Spichiger  
 Fraktionspräsidentin



**MITTEILUNGEN VON  
POLITISCHEN PARTEIEN**



Für ein wohnliches Zollikofen  
[www.fdu-zollikofen.ch](http://www.fdu-zollikofen.ch)

**Dank und Glückwünsche**

Wir danken allen, die uns im 2021 unterstützt haben.

Wir wünschen fürs 2022 alles Gute, Glück und gute Gesundheit.  
Häbet Sorg u blibet fit u gsung.

T. Oesch, Präs. fdU Die Unabhängigen

**Notfalldienste**

Detaillierte Angaben über die Notfalldienste sind der Publikation im «Anzeiger Region Bern» auf Seite 2 zu entnehmen.

	Telefon
Polizei	117
Feuerwehr	118
Feuerwehr Grosseignis	031 911 36 41
Sanitäts-Notruf	144
Vergiftungsnotfälle	145
Die Dargebotene Hand	143
Ärzte, Zahnärzte	0900 57 67 47
Apotheken	0900 98 99 00
BKW Störungen	0844 121 175
Wasserversorgung während der Bürozeit	031 910 91 15
ausserhalb der Bürozeit	031 321 31 11
Gasversorgung EWB	031 321 31 11
Kabelfernsehen/EBL	061 926 16 16

**Bestattungsdienst Familie Reese GmbH**



031 869 61 61  
(7 Tage / 24 Stunden)

Bernstrasse 101  
Postfach 236  
3053 Münchenbuchsee

[www.reese-bestattungen.ch](http://www.reese-bestattungen.ch) [bestattungsdienst.reese@bluewin.ch](mailto:bestattungsdienst.reese@bluewin.ch)

Wir betreuen Sie familiär und persönlich rund um die Uhr



**ÜBERRASCHIGS  
BOX**



PRINT ■ MEDIEN ■ VERLAG

suter&gerteis

Weitere Infos unter [www.ueberraschigsbox.ch](http://www.ueberraschigsbox.ch)  
oder unter +41 (0)31 939 50 50



# Mitteilungsblatt Zollikofen

## Erscheinungsdaten 2022

### 1. Quartal

#### Januar

06.01. = Nr. 1  
13.01. = Nr. 2  
20.01. = Nr. 3  
27.01. = Nr. 4

#### Februar

03.02. = Nr. 5  
10.02. = Nr. 6  
17.02. = Nr. 7  
24.02. = Nr. 8

#### März

03.03. = Nr. 9  
10.03. = Nr. 10  
17.03. = Nr. 11  
24.03. = Nr. 12  
31.03. = Nr. 13

### 2. Quartal

#### April

07.04. = Nr. 14  
14.04. = Nr. 15  
21.04. = Nr. 16  
28.04. = Nr. 17

#### Mai

05.05. = Nr. 18  
12.05. = Nr. 19  
19.05. = Nr. 20  
27.05. = Nr. 21\*\*

#### Juni

02.06. = Nr. 22  
09.06. = Nr. 23  
16.06. = Nr. 24  
23.06. = Nr. 25  
30.06. = Nr. 26

### 3. Quartal

#### Juli

07.07. = Nr. 27/28  
14.07. = keine Ausgabe  
21.07. = Nr. 29/30  
28.07. = keine Ausgabe

#### August

04.08. = Nr. 31  
11.08. = Nr. 32  
18.08. = Nr. 33  
25.08. = Nr. 34

#### September

01.09. = Nr. 35  
08.09. = Nr. 36  
15.09. = Nr. 37  
22.09. = Nr. 38  
29.09. = Nr. 39

### 4. Quartal

#### Oktober

06.10. = Nr. 40  
13.10. = Nr. 41  
20.10. = Nr. 42  
27.10. = Nr. 43

#### November

03.11. = Nr. 44  
10.11. = Nr. 45  
17.11. = Nr. 46  
24.11. = Nr. 47

#### Dezember

01.12. = Nr. 48  
08.12. = Nr. 49  
15.12. = Nr. 50  
22.12. = keine Ausgabe  
29.12. = keine Ausgabe

\*\* Erscheinung: Freitag 27. Mai 2022, Erste Erscheinung 2023: 5. Januar 2023, Nr. 1

**Suter & Gerteis AG**

Bernstrasse 223, Postfach, 3052 Zollikofen, Telefon 031 939 50 50  
www.sutergerteis.ch, mz@sutergerteis.ch

## REFORMIERTE KIRCH- GEMEINDE ZOLLIKOFEN

www.refzollikofen.ch

### HINWEIS ZU ALLEN ANLÄSSEN

**Wir setzen alle geltenden Corona-Regeln um. Die Anlässe in Innenräumen finden generell mit 2G-Zertifikats- und Maskentragpflicht statt.**

### ÖKUMENISCHE ANLÄSSE

#### Spielend älter werden – Ökumenischer Spielnachmittag

Montag, 10. Januar, ab 14 Uhr. Im Pfarrsaal, Pfarrei St. Franziskus, Stämpflistrasse 26. Diese Nachmittage bieten Ihnen Gelegenheit, neue Spiele kennen zu lernen, mit Mitspieler\*innen Ihre Wahrnehmung und Merkfähigkeit zu messen und Ihre Freude daran zu teilen. Ausserdem lassen sich beim Spielen und dem gemeinsamen «Zvieri» wunderbar Kontakte pflegen und knüpfen. Info bei: Frau Dubravka Lastric, Pfarrei St. Franziskus, 031 350 14 38.

#### Kleidersammlung

Montag, 10. Januar, 14 – 16 Uhr im Kirchgemeindehaus. Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung eines Schutzkonzepts statt. Informationen bei: Marianne Gysin, 031 911 68 66.

#### Gemeinsames Frühstück

Dienstag, 11. Januar, 9 – 11 Uhr im Kirchgemeindehaus. «Also, dieses Jahr werde ich...». Austausch über Vorsätze und Wünsche für den Jahresstart. Dabei geniessen wir ein feines Zmorge. Mit Antonia Köhler-Andereggen und Team, 031 911 71 41.

### SENIORINNEN UND SENIOREN

#### Kaffee Kastanienbaum

Donnerstag, 6. Januar, 14.30 – 16.30 Uhr, im Kirchgemeindehaus. Wir laden ein zu Mundartlesung und gemütlichem Zusammensein. Leitung: Antonia Köhler-Andereggen und Team, 031 911 71 41.

### VORSCHAU

#### Tanz und Bewegung – Gemeinsames Tanzen für alle Frauen

Jeweils am Montag, 14 – 15.15 Uhr, im Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3.  
Kursleiterinnen: Gianna Grünig und Rebecca Frey, Tänzerin und Tanzpädagogin.

Der Kurs setzt keine besonderen Kenntnisse voraus. Das grosse Spektrum an Erfahrungen stellt eine Bereicherung für die ganze Gruppe dar. Alle Frauen sind herzlich willkommen!

**Kosten:** 40.– für 10x, zahlbar bei der Anmeldung, bzw. spätestens am 1. Kurstag.

**Mit Kinderbetreuung während dem Tanzen.**

**Daten:** 17., 24. und 31. Januar/14., 21. und 28. Februar/7., 14., 21. und 28. März.

**Anmeldung bis am 10. Januar** bei: Simone Fopp, 031 911 98 84.

#### «fit for vacation» –

#### Ein Einstieg in Sprache und Kultur (Englisch – Chinesisch – Russisch)

In Modulen vermitteln wir einen Einstieg in die Sprache nach Ihrer Wahl. Die Lehrerinnen sind Migrantinnen mit Aus- oder Weiterbildungen in Sprach- und Kulturvermittlung. Wir unterrichten parallel und machen gemeinsam Pause mit Snacks und Austausch. 6 mal 90 Minuten inkl. Pause. **Kinderbetreuung möglich!**

Mittwochs, 9.30–11.15 Uhr. **Sprache:** Russisch.  
**Daten:** 19., 26. Januar/2., 9., 16. Februar, 2. März 2022

Freitags, 19–20.45 Uhr. **Sprachen:** Chinesisch, Englisch. **Daten:** 21., 28. Januar/4., 11., 18., 25. Februar 2022

**Kosten:** ab 10.– Fr. pro Mal und 5.– Kinderbetreuung. **Anmeldungen bis am 10. Januar** bei:

Marc Ugolini, Soziokultureller Animator, 079 784 86 59, marc.ugolini@refzollikofen.ch.

#### Sonntagsträff – Gemeinsames Mittagessen und Zusammensein

Sonntag, 16. Januar, 12 Uhr, im Kirchgemeindehaus. Ein Team von Freiwilligen bereitet ein saisongerechtes Menü (Fr. 14.– pro Person) für Sie zu und bewirbt Sie in liebevoller Atmosphäre. Nach dem Essen bleibt noch Zeit zum Verweilen.

**Menu am 16. Januar:** Vorspeise: Kerbelsuppe; Hauptgang: Schweinsragout mit Polenta und Wintergemüse; Dessert: Mandarinen-Tiramisu. Das Gastgeberteam mit Marion Flückiger, Anne-Lise Greber, Silvia Klups und Maria Affolter freut sich auf Ihr Kommen.

**An- und Abmeldungen jeweils am Freitag vorher bis 11.30 Uhr unter 031 911 92 94. Teilnahme begrenzt auf 30 Teilnehmende.** Auskünfte und Details: Marc Ugolini, 031 911 97 78, marc.ugolini@refzollikofen.ch.

## GOTTESDIENSTE / ANLÄSSE

### REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE ZOLLIKOFEN

**Sonntag, 9. Januar, 10 Uhr**

Mit Pfarrerin Joanna Mühlemann  
Thema: Weg, Wahrheit, Leben

Texte: Jesaja 43,1-3,5; Johannes 14,1-6

Lied: 550

Lektorin: Susanne Ith

Orgel: Christa Lutz

Kollekte: Telefonseelsorge 143

**Für Gottesdienste bis 50 Personen gilt eine 3G-Zertifikats- und Maskenpflicht.**



## Katholische Kirche Region Bern

### Pfarrei St. Franziskus Zollikofen

**Herz-Jesu-Freitag, 7. Januar, 19.00,**  
Eucharistiefeier

**Sonntag, 9. Januar, 09.30,**  
Kommunionfeier

**Sonntag, 9. Januar, 17.00,**  
Gottesdienst in albanischer Sprache

**Dienstag, 11. Januar, 08.30,**  
Kommunionfeier

**Donnerstag, 13. Januar, 12.15 – 13.00,**  
Mittagsmeditation im ref. Kirchgemeindehaus

**Donnerstag, 13. Januar, 16.00,**  
Rosenkranzgebet

### Sammlung und Sendung

Freikirchliche Gemeinde, Kreuzstrasse 7

**Mittwoch, 12. Januar 19.30 Uhr**  
Fortsetzung Buch «Hörst du mich?», Kapitel  
«Hindernisse beim Hören von Gottes Stimme»  
Leitung: Christian Inniger  
Maskenpflicht.



### TRAUERNACHRICHTEN

#### Bill Annarösli

Geb. 1934  
Bernstrasse 161a  
Gestorben: 12. Dezember 2021

#### Wetzlinger Josef

Geb. 1930  
Bernstrasse 163  
Gestorben: 16. Dezember 2021

#### Burri Martin

Geb. 1953  
Bernstrasse 163  
Gestorben: 27. Dezember 2021

#### Thoenen Odette

Geb. 1928  
Bergsicht, Nüchternweg 7, Kirchlindach  
Gestorben: 29. Dezember 2021

Den trauernden Angehörigen sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

Würdevoll  
und persönlich.

**EGLI**  
BESTATTUNGEN

Bern und Region

Beat Burkhard  
Bestatter / Thanatopraxie

Roman Gisler  
Bestatter / Berater

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern, www.egli-ag.ch, 24 h-Tel. 031 333 88 00





**MALEREIMUSTER**

BENJAMIN MUSTER  
3052 ZOLLIKOFEN 3322 MATTSTETTEN  
TEL. 031 859 61 45 info@malereimuster.ch  
NATEL 079 210 19 38 www.malereimuster.ch

**UMBAUTEN – RENOVATIONEN  
FASSADEN- + GIPSERARBEITEN**

**Wir engagieren uns für eine belebte Bergwelt.**

**berghilfe.ch**



Schweizer Berghilfe




*Suppentag in der Bernerrose*


am Samstag, 22. Januar 2022

Ob Zuhause oder Unterwegs, geniessen Sie eine leckere Erbsuppe frisch aus der Küche der Senevita Bernerrose. Ihre Suppe können Sie direkt beim Wareneingang der Küche an der Stämpflistrasse in Zollikofen abholen. **Bitte bringen Sie ihr eigenes Gefäss mit, die Bezahlung erfolgt bar.**

- Erbsuppe mit Gnagi CHF 10.00/L
- Erbsuppe ohne Gnagi CHF 7.00/L

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch unter **031 910 26 26** bis am **Donnerstag, 20.01.2022** entgegen.

Bernstrasse 163, 3052 Zollikofen,  
Telefon 031 910 26 26  
www.bernerrose.senevita.ch



Wir beraten Sie kompetent und unverbindlich, in allen Fragen rund um Ihre Liegenschaft.





**Marc Leuenberger**  
079 208 14 91  
marc.leuenberger@remax.ch


**Thomas Bareiss**  
031 911 00 11  
thomas.bareiss@remax.ch



Ihre einheimischen Experten - Wir freuen uns auf Sie.  
RE/MAX Immobilien, Bernstrasse 131, 3052 Zollikofen

Jetzt spenden! PK 80-8274-9

damit es besser wird



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)



BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ

**SPENDE BLUT  
RETTE LEBEN**

blutspende.ch

**Welches Training passt?**



Jetzt Bewegungstest machen

**Gehen Sie sturzfrei durch den Winter.**

Mit Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.



**sicher stehen  
sichergehen.ch**

Fachpartner:



Hauptpartner:

