

WOCHENPLAN AKTUELLE BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSKURSE

MONTAG

12.00-13.15	Hatha-Yoga	Raum 8	Manuela Bleitzhofer	Zum Angebot
16.25-17.25	Antara 45+	Maru ar Aare	Marlies Leuenberger	Zum Angebot
17.30-18.30	Antara 45+	Maru ar Aare	Marlies Leuenberger	Zum Angebot
18.00-19.00	Latin Tanz Fit	BE-MED Sportraum	Simone Wälti	Zum Angebot
19.00-20.00	Pilates	Qigong Zentrum Bern	Monica Jarda	Zum Angebot

DIENSTAG

11.00-12.00	Fitgymnastik – Fitness 50+	Raum 8	Manuela Bleitzhofer	Zum Angebot
12.15-13.15	Fitgymnastik – Fitness 50+	Raum 8	Manuela Bleitzhofer	Zum Angebot
12.15-13.05	Achtsames Ganzkörpertraining	Maru ar Aare	Maria Kessels	Zum Angebot
18.00-19.00	Qigong	Openyoga Studio 1	Manuela Tuena	Zum Angebot
18.30-19.30	Step Aerobic	Fitnessraum BSD	Sibyl Schürch	Zum Angebot

MITTWOCH

08.45-09.45	Atemgymnastik	Raum 8	Sophie Briner	Zum Angebot
09.10-10.10	Fit im Alter	Maru ar Aare	Manuela Bleitzhofer	Zum Angebot
09.55-10.55	Atemgymnastik	Raum 8	Sophie Briner	Zum Angebot
10.15-11.15	Yoga 60+	Maru ar Aare	Manuela Bleitzhofer	Zum Angebot
16.45-17.45	Feldenkrais	Raum 8	Thomas Schmid	Zum Angebot
18.00-19.00	Eurythmie	Pflegestätte d. mus. Künste	Heilwig Schalit	Zum Angebot
18.00-19.00	Pilates	Raum 8	Therese Jost	Zum Angebot
18.15-19.15	Step Aerobic & Toning	BE-MED Sportraum	Petra Puliafito	Zum Angebot
18.15-19.15	Fitnessstraining für Frauen	Turnhalle Lerbermatt	Olena Sokyrzhynska	Zum Angebot
19.30-20.30	Fitnessstraining und Spiel	Turnhalle Lerbermatt	Olena Sokyrzhynska	Zum Angebot

DONNERSTAG

08.30-09.30	FeelGoodFit - Fitnessstraining	Maru ar Aare	Therese Jost	Zum Angebot
17.45-18.45	Tai Chi	BE.Pilatesflows	Markus Tröhler	Zum Angebot
18.30-19.30	Bodyforming	Fitnessraum BSD	Sibyl Schürch	Zum Angebot
19.00-20.00	Tai Chi / Qigong	BE.Pilatesflows	Markus Tröhler	Zum Angebot

FREITAG

11.00-12.00	Pilates 60+	Raum 8	Monica Paco	Zum Angebot
12.15-13.15	Feldenkrais	Raum 8	Thomas Schmid	Zum Angebot
13.30-14.30	Feldenkrais	Raum 8	Thomas Schmid	Zum Angebot
17.30-18.30	Faszienmassage selbst anwenden	Maru ar Aare	Sophie Briner	Zum Angebot

WOCHENENDE

08.50-10.45	Outdoor-Yoga an einem Berner Kraftort (22. August)	Tiefenau / Zehendermätteli	Manuela Donati	Zum Angebot
10.00-14.30	Geführte Wanderung: Sandstein (8. September)	Gümligen / Bern	Karin Schmid	Zum Angebot
10.30-12.00	Nia®-Playshop (12. September)	ZEOT	Gaby Zimmermann / Fabienne Kaufmann	Zum Angebot
09.30-12.30	Im natürlichen Atem Ruhe finden (19. September)	Raum 8	Paula Gränicher	Zum Angebot