

Bewegung im Park

Das Sportamt der Stadt Bern bietet von Mai bis Oktober 2019 ein **Bewegungsangebot im Freien für Erwachsene sowie Seniorinnen und Senioren** an. Der Kursinhalt besteht aus Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen sowie Übungen für das Gleichgewicht und die Ausdauer. Bei schlechtem Wetter wird der Kurs im Dachstock des Generationenparks durchgeführt.

Kurskosten: Eine Kurslektion kostet Fr. 5.00 und ist direkt vor Ort zu bezahlen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kursdauer: Mittwoch, 1. Mai bis 30. Oktober 2019. Während den Sommerferien vom 6. Juli bis 11. August 2019 sowie den Herbstferien vom 21. September bis 13. Oktober 2019 findet der Kurs nicht statt.

Treffpunkt: Eingang Begegnungszentrum Bienzgut

Weitere Auskünfte erteilt das Sportamt unter der Mailadresse bernbewegt@bern.ch oder der Telefonnummer 031 321 67 40.

Wochentag	Zeit	Ort	Adresse
Mittwoch	10 – 11 Uhr	Begegnungszentrum Bienzgut	Bernstrasse 77 3018 Bern

