

GymFit mit Serena – Spiel, Spass und Bewegung garantiert!

Was tun wir?

Unter der Leitung von Serena Di Tommaso betreiben wir ein Fitnessprogramm mit folgenden Einheiten:

- einfacher Konditionsaufbau
- Bewegungskoordination
- leichte Kraftübungen
- Rücken- und Bodengymnastik
- Stretching und Dehnübungen
- Nordic-Walking im Sommer (im Wald)
- Unihockey / Basketball oder andere Spiele



Serena Di Tommaso

Unsere Fitnesstrainerin Serena Di Tommaso studiert Sportwissenschaften an der Universität Bern und bietet uns ein anspruchsvolles, angepasstes Fitnessprogramm.

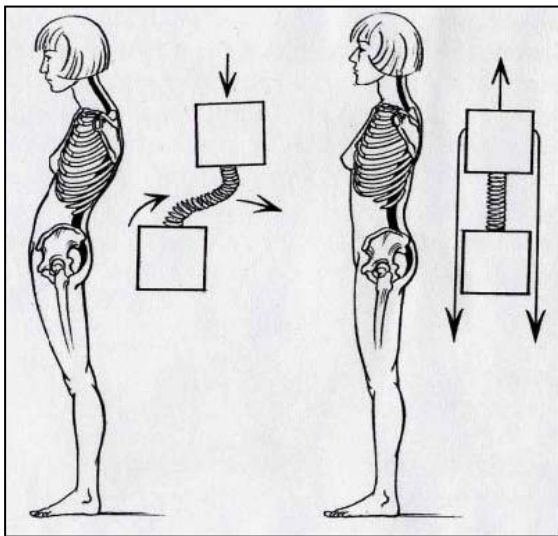
Ansprechpartner:

Charly Bérard, 031 389 71 28, charly.berard@mobi.ch

Serena Di Tommaso, serena.ditommaso@bluemail.ch



Turnhalle Bethlehemacker



Das Fitnessprogramm soll insbesondere auch der Belastung unseres Rückens durch die vorwiegend sitzende Tätigkeit Rechnung tragen.



Wann findet das Training statt?

Jeden Montag ab 18.15 bis 19.30 Uhr (gym-fit) und von 19.30 bis spätestens 19.45 Uhr fakultativ (Spielen). Das Halbjahresprogramm ist jeweils im RedNet im Portal des Mobiliar-Freizeit-Clubs publiziert.

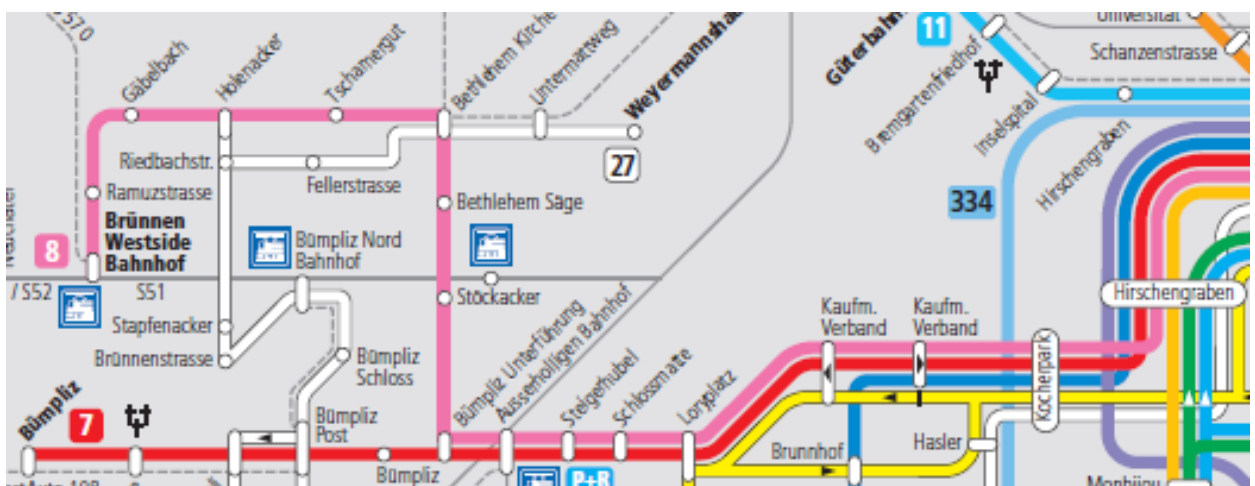
Wo findet das Training statt?

In der Turnhalle Bethlehemacker in Bern-Bethlehem, Kornweg 109.

Wie erreichbar?



Öffentlicher Verkehr: Tramlinie 8 nach Brünnen/Westside ab Haltestelle **Hirschengraben** bis Haltestelle **Tscharnergut**. Anschliessend zu Fuss: Queren der Murtenstrasse, dann entlang Eichholzstrasse 150m bis Turnhalle.



Anfahrt mit PW:

Bis Kreiselpark Bethlehem-Kirche Ausfahrt Eymattstrasse (nördlich) – ca. 100m geradeaus – links Einspuren zum Abbiegen in den Kornweg – kurz vor Ende des Kornweges findet man auf der linken Strassenseite Besucherparkplätze für die Schulanlagen.

31.03.2011 / R. de Stoutz