

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 Wald (Sommer)
- Unihockey / Basketball oder andere Spiele

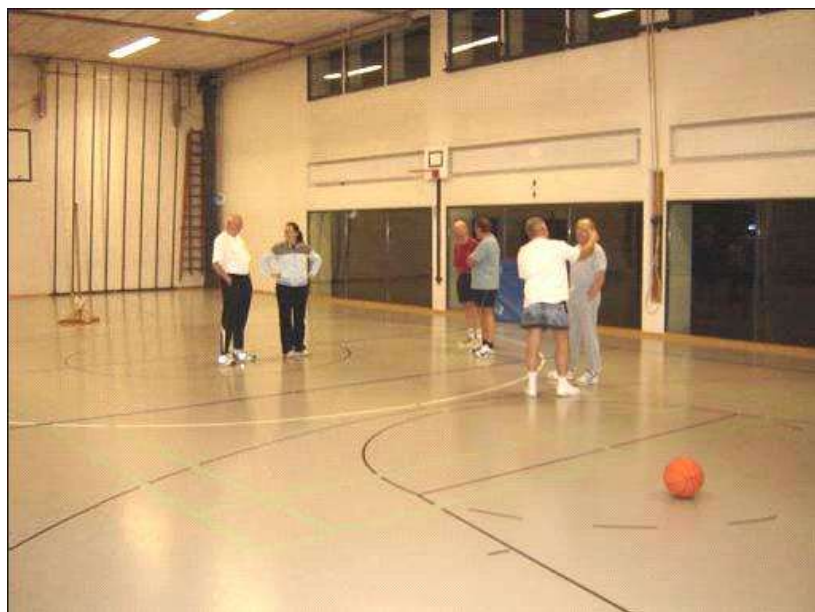


Serena Di Tommaso

Unsere Fitnesstrainerin Serena Di Tommaso studierte Sportwissenschaften an der Universität Bern und bietet ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Fitnessprogramm.

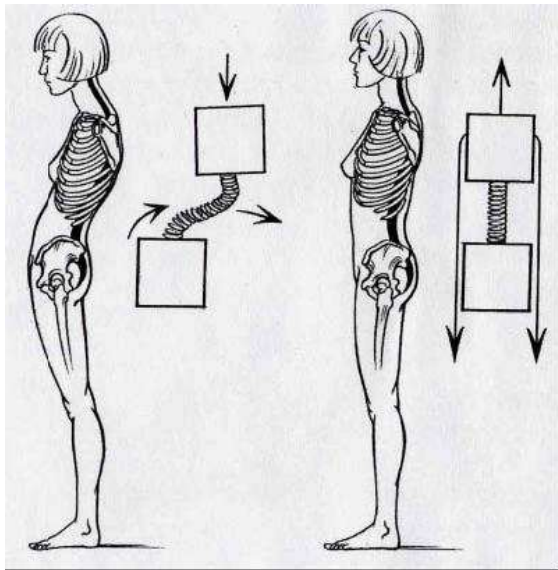
Ansprechpartner

Monika Baumgartner, 031 389 75 76, monika.baumgartner@mobiliar.ch
Hansueli Reiter, 079 239 51 48, hansueli.reiter@bluewin.ch



Turnhalle Bethlehemacker

mobiliar-freizeit-club



Das Fitnessprogramm soll insbesondere 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 (GymFit) und von 19.30 bis spätestens 19.45 Uhr fakultativ (Spielen).

Wo findet das Training statt?

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

mobiliar-freizeit-club

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