

## Fixangebote

### Montag

Kein Fixangebot

### Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr

#### Outdoor Yoga\*

Gönn dir eine Verschnaufpause an der frischen Luft. Zusammen üben wir Balance, Dehnen und Kraft.

Nur bei guter Witterung  
Maximal 4 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung an der metro Bar erforderlich  
Am 5.5. fällt das Yoga aus.

### Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr

#### Outdoor Pilates\*

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

Nur bei guter Witterung  
Maximal 4 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung an der metro Bar erforderlich

### Freitag

16:30 - 17:15 Uhr

#### Federball\*

Spielerisch und mit viel Humor üben wir uns im Umgang mit Schläger und Shuttlecock.

Nur bei guter Witterung  
Maximal 4 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung an der metro Bar erforderlich

## Zusätzliche Outdoor Sportangebote

**Dienstag 15:00 – 16:00 Uhr**

**Mittwoch 10:30 – 11:30 Uhr**

**Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr**

**Samstag 12:30 – 13:30 Uhr**

Nur bei guter Witterung  
2 Gruppen à je  
maximal 4 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung an der metro Bar erforderlich

## Übersicht

### Mai 2020

1. Federball\*
2. Outdoor Sport: Bauch, Beine, Po\*
4. Tennis\*
5. Outdoor Sport: Rund um den gesunden Rücken\* / Quiz
6. Outdoor Sport: High Intensity Training\* / Outdoor Pilates\* / Tasse bemalen
7. Outdoor Sport: Übungen mit dem Theraband\* / Montagsmaler
8. Federball\*
9. metro geschlossen
11. Tennis\*
12. Outdoor Sport: High Intensity Training\* / Outdoor Yoga\* / metro Garten\* / Schach
13. Outdoor Sport: Stretching\* / Outdoor Pilates\* / Musikwuschabend
14. Outdoor Sport: Bauch, Beine, Po\*
15. Federball\*
16. Outdoor Sport: Movement Workshop\*
18. metro geöffnet
19. Outdoor Sport: Power Yoga\* / Outdoor Yoga\* / Jassen
20. Outdoor Sport: Übungen mit dem Theraband\* / Outdoor Pilates\* / Musikquiz
21. metro geschlossen
22. Federball\*
23. metro geschlossen
25. metro geöffnet
26. Outdoor Sport: Power Yoga\* / Outdoor Yoga\* / Jam Session\*
27. Outdoor Sport: Gleichgewichtsübungen\* / Outdoor Pilates\* / metro Garten\*
28. Outdoor Sport: Bauch, Beine, Po\* / Stadt, Land, Fluss
29. Federball\*
30. Outdoor Sport: Thai Chi\*

\* Nur bei guter Witterung  
maximal vier Teilnehmer\*innen  
Anmeldung an der metro Bar

## Freizeitzentrum

# metro

## Mai 2020

„Wissen ist Macht,  
doch wer nicht weiss,  
dass Weisheit beweist,  
der weiss unwissentlich nichts  
von der Weisheit des Wissens.“

Autor unbekannt

## metro Fitness

Aufgrund der ausserordentlichen Lage wegen der Coronavirus-Pandemie bleibt der metro Fitnessraum **im Mai geschlossen**.

**Im Programm finden sich dafür viele Outdoor Sportangebote.**

## metro Bar

Die metro Bar bleibt mit reduziertem Angebot und beschränkter Platzzahl **offen**.

## Öffnungszeiten

### Montag und Freitag

11:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

### Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

11:00 - 13:00 Uhr

16:00 - 21:00 Uhr

An **Auffahrt, 21.5.**, bleibt die Bar geschlossen.

### Samstag

**14:00 – 18:00 Uhr**

Im Mai ist die metro Bar am **2.5., 16.5. und 30.5. geöffnet**. An den übrigen Samstagen (9. und 23.5.) bleibt sie geschlossen.

## Kontakt

UPD Bern AG  
Freizeitzentrum metro  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
031 930 93 37  
info@upd-metro.ch

**Aktuelle Informationen sind unter [www.upd-metro.ch](http://www.upd-metro.ch) verfügbar.**

**Freitag, 1.5.**

siehe Fixangebote

**Samstag, 2.5.**

**12:30 Uhr Outdoor Sport:  
Bauch, Beine, Po\***

**Montag, 4.5.**

**16:30 Uhr Tennis\***

Wir schwingen zusammen das Racket.

**Dienstag, 5.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
Rund um den gesunden Rücken\***

**19:00 Uhr Quiz**

Mach mit beim Ratespiel und stelle Dein Allgemeinwissen auf den Prüfstand.

**Mittwoch, 6.5.**

**10:30 Uhr Outdoor Sport:  
High Intensity Training\***

**19:00 Uhr Tasse bemalen**

Für Dich oder als Geschenk - schön und praktisch.

**Donnerstag, 7.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
Übungen mit dem Theraband\***

**19:00 Uhr Montagsmaler**

Errate in lustiger Runde gezeichnete Begriffe.

**Freitag, 8.5.**

siehe Fixangebote

**Samstag, 9.5.**

metro geschlossen

**Montag, 11.5.**

**16:30 Uhr Tennis\***

Wir schwingen zusammen das Racket.

**Dienstag, 12.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
High Intensity Training\***

**16:30 Uhr metro Garten\***

Säen, pflanzen, jäten, ernten.

**19:00 Uhr Schach**

Aktiviere Deine grauen Hirnzellen im Spiel der Könige.

**Mittwoch, 13.5.**

**10:30 Uhr Outdoor Sport:  
Stretching\***

**19:00 Uhr Musikwuschabend**

Lieblingslied aufschreiben, an der Bar abgeben und los geht's.

Wir spielen in der metro Bar Deine Lieblingsmusik.

**Donnerstag, 14.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
Bauch, Beine, Po\***

**Wegbeschreibung**

metro? Gehe im Zentralbau auf der rechten Seite, gegenüber des Eingangs der Bibliothek, durch die Glastür ins Untergeschoss. Dann links abbiegen und nach 30 Metern rechts.

**Freitag, 15.5.**

siehe Fixangebote

**Samstag, 16.5.**

**12:30 Uhr Outdoor Sport:  
Movement Workshop\***

**Montag, 18.5.**

metro geöffnet

**Dienstag, 19.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
Power Yoga für Fortgeschrittene\***

**19:00 Uhr Jassen**

Stöck - Wys - Stich.

**Mittwoch, 20.5.**

**10:30 Uhr Outdoor Sport:  
Übungen mit dem Theraband\***

**19:00 Uhr Musikquiz**

Erkenne die Klassiker und gewinne ein Geschenk.



**Donnerstag, 21.5.**

metro geschlossen

**Freitag, 22.5.**

siehe Fixangebote

**Samstag, 23.5.**

metro geschlossen

**Finde den Fehler**

Ins Programm hat sich ein Schreibfehler eingeschlichen. Falls Du ihn findest, gibt es gratis ein Getränk in der metro Bar.

**Montag, 25.5.**

metro geöffnet

**Dienstag, 26.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
Power Yoga für Fortgeschrittene\***

**19:00 Uhr Jam Session\***

Zusammen machen wir Musik und sorgen für den richtigen Groove.

**Mittwoch, 27.5.**

**10:30 Uhr Outdoor Sport:  
Gleichgewichtsübungen\***

**16:30 Uhr metro Garten\***

Säen, pflanzen, jäten, ernten.

**Donnerstag, 28.5.**

**15:00 Uhr Outdoor Sport:  
Bauch, Beine, Po\***

**19:00 Uhr Stadt, Land, Fluss**

Mach mit beim gemütlichen und vergnüglichen Wissensspiel.

**Freitag, 29.5.**

siehe Fixangebote

**Samstag, 30.5.**

**12:30 Uhr Outdoor Sport:  
Thai Chi\***

**\* Nur bei guter Witterung  
maximal vier Teilnehmer\*innen  
Anmeldung an der metro Bar**

Das **Kuckucksnest** sucht immer wieder kreative Menschen mit Psychiatrieerfahrung, die Lust haben einen Beitrag zu gestalten. Die Texte können an der Bar abgegeben oder via Mail an folgende Adresse gesendet werden: [kuckucksnest@upd.ch](mailto:kuckucksnest@upd.ch)