

Fixangebote

Montag

Kein Fixangebot

Dienstag

16:30 – 17:15 Uhr

Yoga

Mit sanften Bewegungen zur Ruhe finden.

19:00 – 20:00 Uhr

Movement Workshop

Kraft, Bewegung, Ausdauer, Balance und Koordination – bewege Dich gesund.

Mittwoch

16:30 – 17:15 Uhr

Pilates

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

19:00 – 20:00 Uhr

Unihockey

Dynamisch mit Spass am Spiel, das ist unser sportliches Ziel.

Donnerstag

16:30 – 17:15 Uhr

Kochkurs

Wöchentlich kochen oder backen wir gemeinsam Süsses oder Pikantes, einfach und lecker.

Freitag

14:00 – 16:15 Uhr

Lobhaus

Diverse Aktivitäten gemäss Spezialflyer.
Lobhaus, Murtenstrasse 46
3008 Bern.

Am 27.09. bleibt das Lobhaus geschlossen.

16:30 – 17:15 Uhr

Tennis

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

Am 20.09. findet kein Tennis statt.

Dienstag und Donnerstag

9:30 – 10:30 Uhr

Nordic Walking + Jogging mit der Tagesklinik

Besammlung beim Eingang Alte Klinik.

Übersicht

September 2019

2. Grillieren und Boccia spielen*
3. Grillieren* / Yoga / Movement Workshop
4. Pilates / Unihockey / Tutto spielen
5. Ausflug: Velotour* / Kochkurs / Karaoke
6. Lobhaus: Kartenhalter basteln / Tennis
7. metro geschlossen
9. Musizieren
10. Ausflug: Minigolf* / Yoga / Movement Workshop
11. Pilates / metro Garten* / Unihockey
12. Kochkurs / Philosophierkreis / Jassabend
13. Lobhaus: Kräutersalz herstellen / Tennis
14. metro geschlossen
16. metro geöffnet
17. Yoga / Movement Workshop / Tassen bemalen
18. Pilates / Kräutersalz herstellen / Unihockey / Gemeinsames Zaubern
19. Kochkurs / Ping Pong Turnier
20. Lobhaus: Schreibwerkstatt / Musikwunschnachmittag
21. metro geschlossen
23. metro geöffnet
24. Yoga / Movement Workshop / Filmabend: „Alles steht Kopf“
25. Pilates / Unihockey / Lotto
26. Kochkurs / metro Garten* / Beauty Abend
27. Tennis / Kakteen Bouquet
28. Ausflug: Wanderung*
30. metro geöffnet

*Findet nur bei guter Witterung statt

Freizeitzentrum

metro

September 2019

„Der Sinn des Lebens besteht nicht darin ein erfolgreicher Mensch zu sein, sondern ein wertvoller.“

Albert Einstein



Öffnungszeiten Bar

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

Samstag

Am 28.09. geht das Freizeitzentrum metro auf eine Wanderung. Bei schlechter Witterung ist die Bar geöffnet.

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

10:00 – 12:30 Uhr
15:00 – 18:30 Uhr
(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

Samstag

Das metro Fitness bleibt an allen Samstagen im September geschlossen.

Für neue Gäste ist eine **Instruktion** obligatorisch!

Anmeldung während den Öffnungszeiten unter
Telefon: 031 930 92 70

Kontakt

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

Alle Informationen sind auch unter www.upd-metro.ch verfügbar.

Montag, 2.9.

16:00 Uhr Grillieren und Boccia spielen*

Wir werfen den Grill an und verbringen zusammen den Nachmittag auf dem Grillplatz mit Essen, Trinken und Boccia Spielen.

Dienstag, 3.9.

16:00 Uhr Grillieren*

Würste, kühle Getränke und schönes Wetter – Alles was es braucht für ein gemütliches Grillieren.

Mittwoch, 4.9.

19:00 Uhr Tutto spielen

Der Riesenspass mit Würfeln und Karten.

Donnerstag, 5.9.

14:00 Uhr Ausflug Velotour*

(Anmeldung in der metro Bar)
Erkunde mit uns die Umgebung auf den schönen Velowegen in unserer Region.

19:00 Uhr Karaoke

Egal ob und was Du unter der Dusche singst, hier bist Du ein Star.

Freitag, 6.9.

Siehe Fixangebote

Samstag, 7.9.

metro geschlossen

Finde den Fehler:

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

Montag, 9.9.

16:30 Uhr Musizieren

Wir spielen und singen was uns so einfällt, ungezwungen und offen für alle.

Dienstag, 10.9.

14:00 Uhr Ausflug: Minigolf*

(Anmeldung in der metro Bar)
Gemeinsam entdecken wir verschiedene abenteuerliche Bahnen und stellen unsere Geschicklichkeit auf die Probe.

Mittwoch, 11.9.

16:30 Uhr metro Garten*

Säen – pflanzen – ernten – jäten

Donnerstag, 12.9.

Ab 16:30 Uhr Philosophierkreis

In einer gemütlichen Runde reden wir zusammen über die grossen und kleinen Fragen, die die Welt bewegen.

19:00 Uhr Jassabend

„Stöck-Wys-Stich“

Freitag, 13.9.

Siehe Fixangebote

Samstag, 14.9.

metro geschlossen

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.

Montag, 16.9.

metro geöffnet

Dienstag, 17.9.

19:00 Uhr Tassen bemalen

Lass Deiner Kreativität freien Lauf und gestalte Deine ganz persönliche Tasse.

Mittwoch, 18.9.

16:30 Uhr Kräutersalz herstellen

Kräutersalz ganz einfach selbst gemacht – mit Kräutern aus dem metro Garten.

19:00 Uhr Gemeinsames Zaubern

Magie oder Trick? Komm vorbei und finde es heraus.

Donnerstag, 19.9.

19:00 Uhr Ping Pong Turnier

Und wieder einmal fliegen uns die Bälle um die Ohren...

Freitag, 20.9.

16:30 Uhr Musikwunschnachmittag

Lieblingslied aufschreiben, an der Bar abgeben und los geht's. Wir spielen in der metro Bar Deine Musik.

Samstag, 21.9.

metro geschlossen

Das **Kuckucksnest** sucht immer wieder kreative Menschen mit Psychatrierfahrung, 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

Montag, 23.9.

metro geöffnet

Dienstag, 24.9.

19:00 Uhr Filmabend:

„Alles steht Kopf“

Gemeinsam verbringen wir den Abend bei diesem herzerwärmenden Streifen.

Mittwoch, 25.9.

19:00 Uhr Lotto

Mit etwas Glück kannst Du tolle Preise gewinnen.

Donnerstag, 26.9.

16:30 metro Garten*

Säen – pflanzen – ernten – jäten

19:00 Uhr Beauty Abend

Pflegende Haarkuren und imposante Frisuren. Komm vorbei und verwöhne Dich und Deine Haare.

Freitag, 27.9.

16:30 Uhr Kakteen Bouquet

Wenn bemalte Steine im Topf zum immer blühenden Kaktus werden. Eine schöne Deko!

Samstag, 28.9.

10:00 Uhr Wanderung*

(Anmeldung/Auskunft in der metro Bar)
Die metro zieht die Wanderschuhe an und nimmt Dich mit auf einen Ausflug in die Berge.

Rückkehr um 16:30 Uhr.

Montag, 30.9.

metro geöffnet

*Findet nur bei guter Witterung statt