

Fixangebote

Montag

16:30 – 17:15 Uhr

Tennis*

(findet nur bei guter Witterung statt)
Auch wenn Du nicht Roger, Novak oder Rafa heisst, komm und schwing das Racket.

Am 6. und 20. 7. fällt das Tennis aus.
Zusätzliches Tennis: **Donnerstag, 16.7.**

Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr

Yoga*

Gönn dir eine Verschnaufpause.
Zusammen üben wir Balance, Dehnen und Kraft.

Am 21.7. fällt das Yoga aus.
Zusätzliches Yoga: **Donnerstag, 23.7.**

Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr

Pilates*

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

Am 22.7. fällt das Pilates aus.

Freitag

16:30 - 17:15 Uhr

Federball*

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

Verschiedene andere Sportangebote*

Mittwoch

10:30 – 11:15 Uhr

Donnerstag

16:30 - 17:15 Uhr

* Anmeldung an der metro Bar

Übersicht

Juli 2020

1. Übungen mit dem Theraband* / Pilates* / Dart Turnier
2. Walking* / Buchzeichen nähen
3. Federball*
4. metro geschlossen
6. metro geöffnet
7. Yoga* / Reggae Night
8. Movement Workshop* / Pilates* / Recovery Abend
9. Übungen mit dem Theraband* / Kubb / Musikquiz
10. Federball* / metro Garten**
11. metro geschlossen
13. Tennis**
14. Yoga* / Fotospaziergang* / Time is up
15. Taiji* / Pilates* / Wochenplaner-Speiseplan
16. Tennis** / Seife herstellen / Lotto
17. Federball*
18. metro geschlossen
20. metro geöffnet
21. metro Garten* / Projektstart: Reiseführer „Lieblingsplätzli in Bern“
22. Taiji* / Jonglierbälle herstellen / Jonglierworkshop
23. Yoga* / Batik Badetücher / Kitchener Tasche bemalen
24. Federball*

Betriebsferien

Die metro Bar und das Fitness bleiben vom 25.7. bis am 9.8. geschlossen.

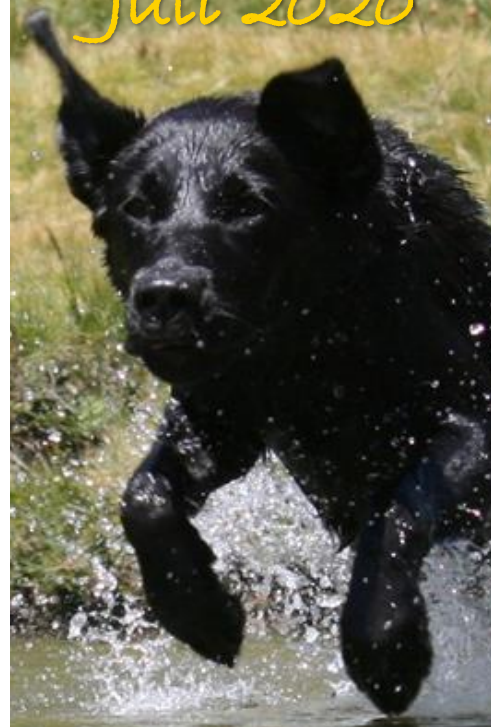
* Anmeldung an der metro Bar

** nur bei guter Witterung
Anmeldung an der metro Bar

Freizeitzentrum

Metro

Juli 2020



„Jeder kann über sich hinauswachsen und etwas erreichen, wenn er es mit Hingabe und Leidenschaft tut.“

Nelson Mandela



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

Im Juli bleibt die metro an allen Samstagen **geschlossen**.

Betriebsferien

Die metro Bar und das Fitness bleiben vom 25.7. bis am 9.8. geschlossen.

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

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

Für neue Gäste ist eine Instruktion obligatorisch.

Training **nur nach telefonischer Anmeldung** während den Öffnungszeiten unter **031 930 92 70**.

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 verfügbar.

Mittwoch, 1.7.

10:30 Uhr Übungen mit dem Theraband*

19:00 Uhr Dart Turnier
Doppel 20 oder Bullseye?
Wilhelm Tell auf metro Art.

Donnerstag, 2.7.

16:30 Uhr Walking

19:00 Buchzeichen nähen
Für Bücherwürmer, die gerne wissen,
wo sie verblieben sind.

Freitag, 3.7.

siehe Fixangeobte

Samstag, 4.7.

metro geschlossen

Montag, 6.7.

metro geöffnet

Dienstag, 7.7.

19:00 Uhr Reggae Night
One love, one heart! Schwinge für
einen Abend das Tanzbein zum Sound
aus Jamaika. (Vinyl only!)

Mittwoch, 8.7.

10:30 Uhr Movement Workshop*

19:00 Uhr Recovery Abend
Umgang mit Einsamkeit

Finde den Fehler

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

Donnerstag, 9.7.

16:30 Uhr Übungen mit dem Theraband*

16:30 Uhr Kubb
Übe deine Treffsicherheit im
Wikingerschach.

19:00 Uhr Musikquiz

Erkenne die Klassiker und gewinne ein
Geschenk.

Freitag, 10.7.

16:30 Uhr metro Garten*
(nur bei guter Witterung)
Säen, pflanzen, jäten, ernten.

Samstag, 11.7.

metro geschlossen

*** Anmeldung an der metro Bar**

Montag, 13.7.

siehe Fixangebote

Dienstag, 14.7.

16:30 Uhr Fotospaziergang*
Entdecke spannende Details und teile
Deinen Blickwinkel mit uns.

19:00 Uhr Time is up

In diesem kreativen Gruppenspiel
geht es darum so viele Wörter wie
möglich zu erraten.

Wegbeschreibung

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

Betriebsferien

**Die metro Bar und das
Fitness bleiben vom 25.7.
bis am 9.8. geschlossen.**

Mittwoch, 15.7.

10:30 Uhr Taiji*

**19:00 Uhr Wochenplaner-
Speiseplan**

Gestalte Deine eigene Wochen-
übersicht von Montag bis Sonntag.

Donnerstag, 16.7.

16:30 Uhr Tennis*

16:30 Uhr Seife herstellen

Mit toll duftenden Aromen gestalten
wir unsere eigene Seife.

19:00 Uhr Lotto

Gewinne mit etwas Zahlenglück tolle
Preise.

Freitag, 17.7.

siehe Fixangebote

Samstag, 18.7.

metro geschlossen



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 gesen-
det werden: kuckucksnest@upd.ch

Summer Special

Montag, 20.7.

siehe Fixangebote

Dienstag, 21.7.

16:30 Uhr metro Garten*
(nur bei guter Witterung)
Säen, pflanzen, jäten, ernten.

**19:00 Uhr Reiseführer
„Lieblingsplätzli in Bern“**

Lade andere ein zu einem Ausflug an
einen schönen oder besonderen Ort.

Mittwoch, 22.7.

10:30 Uhr Taiji*

**16:30 Uhr Jonglierbälle
herstellen**

Gestalte mit uns die klassische
Requisite für die artistische
Bewegungskunst.

19:00 Uhr Jonglierworkshop

Stärke mit geschickten Würfeln Deine
koordinativen Fähigkeiten.

Donnerstag, 23.7.

16:30 Uhr Yoga*

16:30 Uhr Batik Badetücher

Ob blau, rot, gelb oder bunt –
gestalte ein praktisches Strandtuch
für die warmen Sommertage!

**19:00 Uhr Kitchener Tasche
bemalen**

Gestalte ein persönliches und nützlich-
es Accessoire für den Sommer.

Freitag, 24.7.

siehe Fixangebote