

Fixangebote

Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr

Tai ji*

Bringe mit sanften Bewegungen Körper und Geist in Einklang

19:00 - 20:30 Uhr

Unihockey

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

Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr

Pilates*

Entdecke das Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner Muskulatur.

Am 30.9. fällt das Pilates aus.

Donnerstag

16:30 - 17:15 Uhr

Salsa*

Erweitere Deine Tanzkompetenzen zu den lateinamerikanischen Rhythmen.

Freitag

16:30 - 17:15 Uhr

Federball*

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

Am 25.9 fällt das Federball aus.

* Anmeldung an der metro Bar

Übersicht

September 2020

1. Bärndütsch / Tai ji* / Unihockey
2. Pilates* / Birnenjalousie / Musikquiz
3. Salsa* / Conversación en español
4. Federball* / Lobhaus: Deocrème*
5. metro geschlossen
7. metro auf dem Grillplatz: Velowerkstatt mit Marco*
8. Ausflug ins Wylerbad** / Tai ji* / Unihockey / Pralinés
9. Veloparcours* / Pilates* / Brändi Dog
10. Salsa* / Batik T-Shirts / Lotto
11. Federball* / Lobhaus: Stadt, Land, Fluss*
12. Gleichgewichtsübungen* / metro geöffnet
14. metro geöffnet
15. Schreibwerkstatt* / Tai ji* / metro Garten** / Unihockey
16. Pilates* / Herbstdekoration
17. Ausflug ins Museum* / Salsa* / Hundegüezi
18. Federball* / Lobhaus: Kaffee und Kuchen*
19. metro geschlossen
21. metro geöffnet
22. Bärndütsch / Tai ji* / Unihockey
23. Pilates* / Slackline**
24. Ausflug: Bouldern* / Salsa* / Karaoke
25. metro geschlossen
26. Ausflug ins Kürbislabyrinth*
28. metro geöffnet
29. Kürbis-Apfelkonfitüre / Tai ji* / Unihockey
30. Fussball* / Conversación en español / Billardturnier

* Anmeldung an der metro Bar

** nur bei guter Witterung
Anmeldung an der metro Bar

Freizeitzentrum

metro

September

2020

„Wer nicht auf seine Weise denkt, denkt überhaupt nicht.“

Oscar Wilde

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

Am Freitag, **25.9.**, bleibt die metro Bar **geschlossen.**

Samstag

14:00 - 18:00 Uhr

Die metro Bar ist im September nur am **12.9. geöffnet.**

Am **26.9.** geht das metro auf einen **Ausflug.**

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

10:00 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

Am Freitag, **25.9.**, bleibt das metro Fitness **geschlossen.**

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 verfügbar unter www.upd-metro.ch

Dienstag, 1.9.

16:30 Uhr Bärndütsch

Gemeinsam entdecken wir «urchige» und fast vergessene Mundartausdrücke.

Mittwoch, 2.9.

16:30 Uhr Birnenjalousie

Wir zaubern die süsse Köstlichkeit aus dem Ofen auf den Tisch.

19:00 Uhr Musikquiz

Erkennst Du diesen Song?

Donnerstag, 3.9.

19:00 Uhr Conversación en español

Lass uns auf Spanisch plaudern. Hablamos en castellano.

Freitag, 4.9.

siehe Fixangeobte

Samstag, 5.9.

metro geschlossen

* Anmeldung an der metro Bar
** nur bei guter Witterung /
Anmeldung an der metro Bar

Montag, 7.9.

16:00 Uhr metro auf dem Grillplatz

(nur bei guter Witterung)

16:30 Uhr Velowerkstatt mit Marco*

Zusammen machen wir unsere Drahtesel wieder fit für den Alltag.

Finde den Fehler

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

Dienstag, 8.9.

14:00 Uhr Ausflug ins Wylerbad**

Ein feuchtfröhlicher Spass und eine erfrischende Abkühlung in der Badi.

19:00 Uhr Pralinés

Süssigkeiten selbst gemacht, zum Verschenken oder selber Geniessen.

Mittwoch, 9.9.

16:30 Uhr Veloparcours**

Mit viel Geschick drehen wir auf dem Zweirad knifflige Runden.

19:00 Uhr Brändi Dog

Zeige bei diesem Bretspiel Deine Teamfähigkeit und Deine strategischen Fähigkeiten.

Donnerstag, 10.9.

16:30 Uhr Batik T-Shirts

Knoten, falten, ins Farbenbad tauchen!

19:00 Uhr Lotto

Gewinne mit etwas Glück tolle Preise.

Freitag, 11.9.

siehe Fixangebote

Samstag, 12.9.

12:30 Uhr Gleichgewichtsübungen*

14:00 Uhr metro geöffnet

Montag, 14.9.

metro geöffnet

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 E-Mail an folgende Adresse gesendet werden: kuckucksnest@upd.ch

Dienstag, 15.9.

14:00 Uhr Schreibwerkstatt*

Tausche Dich literarisch mit anderen aus oder hol Dir den einen oder anderen Tipp von Schriftsteller Thomas Bornhauser ab.

16:30 Uhr metro Garten

(nur bei guter Witterung)
Säen, pflanzen, jäten, ernten.

Mittwoch, 16.9.

16:30 / 19:00 Uhr Herbstdekoration

Gemeinsam lassen wir in der metro Bar saisonales Ambiente entstehen.

Donnerstag, 17.9.

14:00 Uhr Ausflug ins klingende Museum*

Entdecke die Welt der Klänge.

19:00 Uhr Hundegüezi

Wir backen besondere Leckereien für den besten Freund des Menschen.

Freitag, 18.9.

siehe Fixangebote

Samstag, 19.9.

metro geschlossen

Montag, 21.9.

metro geöffnet

Dienstag, 22.9.

16:30 Uhr Bärndütsch

Gemeinsam entdecken wir «urchige» und fast vergessene Mundartausdrücke.

Mittwoch, 23.9.

19:00 Uhr Slackline**

Wir trainieren das Gleichgewicht auf einem Seil 20 cm über dem Boden.

Donnerstag, 24.9.

14:00 Uhr Ausflug: Bouldern*

Trainiere in der Vertikalen und erklimme dabei die Wände des Bimano.

19:00 Uhr Karaoke

Ergreife das Mikrofon und lebe Deinen inneren Rockstar aus.

Freitag, 25.9.

metro geschlossen

Samstag, 26.9.

13:00 Uhr Ausflug ins Kürbislabyrinth Weyeneth**

Findest Du den Weg durch das Gemüse-Dickicht?

Montag, 28.9.

metro geöffnet

Dienstag, 29.9.

16:30 Uhr Kürbis-Apfelkonfitüre
Zusammen stellen wir einen leckeren, saisonalen Brotaufstrich her.

Mittwoch, 30.9.

16:30 Uhr Fussball*
Das Runde soll ins Eckige.

16:30 Uhr Conversación en español

Lass uns auf Spanisch plaudern. Hablamos en castellano.

19:00 Uhr Billardturnier

Schnapp dir das Queue und räume die Kugeln vom Tisch.

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.