

Wochenübersicht Entdecker-Abo – Freizeit- & Sprachkurse

Bern, Welle 7

Montag	Mittwoch	Freitag
13:00-13:50 Nähen	13:00-13:50 Floristik	17:00-17:50 Floristik
17:00-17:50 Floristik	17:00-17:50 Floristik	
17:00-18:15 Japanisch A2	17:00-17:50 Teigfiguren	
17:30-18:45 Russisch A2	17:00-18:15 Griechisch A2	
18:00-19:50 Französisch im Beruf A2	17:00-18:50 Englisch B1 Konversation	
18:00-19:50 Schweizerdeutsch Grundstufe	18:00-19:50 Schweizerdeutsch Aufbaustufe	
18:00-19:50 Englisch B2	18:00-19:15 Französisch A2	
18:00-19:50 Spanisch B1	18:00-19:50 Japanisch A1	
20:00-21:15 Italienisch Anfänger*innen	18:15-19:30 Portugiesisch-Brasilianisch A1	
	20:00-21:15 Spanisch Anfänger*innen	
Dienstag	Donnerstag	
12:30-13:20 Nähen	11:30-12:20 Malen: Acryl, Aquarell	
16:00-16:50 Aquarellieren	12:30-13:20 Nähen	
17:10-18:00 Nähen	20:00-20:50 Nähen	
17:00-18:15 Spanisch B1 Konversation	18:00-19:15 Französisch B1 Konversation	
17:00-18:15 Griechisch Anfänger*innen	18:00-19:50 Koreanisch A1	
18:00-19:15 Russisch A2	18:00-19:50 Deutsch B2 Grammatik	
18:00-19:15 Französisch C1 Konversation	19:30-20:45 Griechisch A1	
18:00-19:50 Deutsch A1	19:45-21:00 Finnisch A1	
18:00-19:50 Englisch A1-A2		
19:45-21:00 Spanisch A2		

Provisorischer Kursplan Montag

Zeit	Raum 4.55	Raum 4.56	Raum 4.57	Raum 4.58
07:00-07:50				Fitnessboxen / Jeannine G.
08:00-08:50	Faszien Yoga	Power Yoga		Functional Training
09:00-09:50	Pilates / Teresa P.		Rückentraining	Pilates Reformer
10:00-10:50	Pilates / Teresa P.	Gymnastik / Sandra K.U.	Zumba Gold / Sandra H. H.	
10:30-11:20				Bauch Beine Po / Ramona H.B.
11:00-12:05	Hatha Yoga / Gurdeepak A.		Bodytoning / Sandra K. U.	
12:10-13:10				
12:15-13:05		Vinyasa Yoga / Sanja K.		
12:30-13:20			Bodytoning / Sandra K. U.	
13:00-13:50	Pilates / Andrea G. O.			
13:30-14:20		Faszien Yoga / Sanja K.		
13:45-14:35				Aerial Yoga / Gabriela K.
15:30-16:45	Yoga für Senior*innen / Gurdeepak A.			
16:30-17:20				Aroha / Kim S.
17:00-17:50	Selbstverteidigung / Oliver I.			
17:30-18:45		Hatha Yoga / Gurdeepak A.		Pump Workout / Davide M.
18:00-18:50	Faszien Yoga / Corinne S.		Gymnastik / Natalia W.	Pilates-Fascia Movement / Sonja G.
19:00-19:50	Meditation / Corinne S.		Pilates intensiv / Natalia W.	Pilates meets TRX / Sonja G.

Provisorischer Kursplan Dienstag

Zeit	Raum 4.55	Raum 4.56	Raum 4.57	Raum 4.58
07:00-07:50 08:00-08:50				TRX Suspension Training / Sonja G. Pilates intensiv
09:00-09:50 10:00-10:50	Pilates für Senior*innen Yoga für Senior*innen / Nora L.			Gymnastik für Senior* / Barbara A.W. Gymnastik für Senior* / Barbara A.W.
11:00-11:50				Fitness-Trampolin Health / Nora L.
11:30-12:20		Pilates / Teresa P.		
12:00-12:50 12:00-13:15	Hatha Yoga / Barbara A.W.			Aerial Yoga / Nora L.
12:30-13:20		Power Yoga / Bruno W.		
13:30-14:20	Pilates / Teresa P.			
14:30-15:20 15:00-15:50		Yin Yoga	Everdance / Sandra H.R.	
15:30-16:20 16:00-16:50		Orientalischer Tanz alle/ Carmen G.	Rückentraining / Andrea G.O.	
16:30-17:20				Functional Training / Anina S.
16:45-17:50	Yin Yoga / Corinne S.			
17:30-18:20				TRX Suspension Training / Sonja G.
18:00-18:50	Faszien Yoga / Corinne S.	BodyART ® / Dominik S.	Fitness-Trampolin Jumping / Nora L.	
18:30-19:20				Bodytoning / Sonja G.
19:00-19:50	Pilates intensiv / Gabriela K.	Hatha Yoga / Barbara A.W.	Zumba / Beatriz E.	
19:30-20:20				Bodytoning / Sonja G.

Provisorischer Kursplan Mittwoch

Zeit	Raum 4.55	Raum 4.56	Raum 4.57	Raum 4.58
07:00-07:50	Hatha Yoga / Gurdeepak A.			Functional Training / Jeannine G.
08:00-08:50	Pilates intensiv / Natalia W.	Power Yoga		
08:30-09:20				Rückentraining / Nora L.
09:00-09:50	Yin Yoga / Natalia W.		Gymnastik/ Barbara A.W.	
10:00-10:50	Pilates / Natalia W.		Fitgym / Barbara A.W.	
11:00-11:50	Faszien Yoga / Corinne S.	Yoga für den Rücken		Pilates Reformer
12:00-12:50	Yoga Nidra / Corinne S.	Power Yoga / Sanja K.		Pump Workout / Dominik S.
13:00-13:50	Yin Yoga / Corinne S.	Pilates	Zumba / Elizabeth B.	Bauch & Core X-Press
16:00-16:50				Fitnessboxen / Jeannine G.
16:30-17:20		Pilates intensiv / Nora L.		
17:00-17:50			Power Yoga / Sanja K.	Rückentraining / Alex T.
17:30-18:45		Hatha Yoga / Gurdeepak A.		
18:00-18:50	Standard-/Lateinam. Tänze Stufe 4 / Sandra H.R.		Zumba / Sandra H.H.	Rückentraining / Alex T.
19:00-19:50	Standard-/Lateinam. Tänze Stufe 4 / Sandra H.R.	Bachata / Yusbel T.G.	Pilates / Stephanie Z.	BodyART® / Franziska M.
20:00-20:50	Standard-/Lateinam. Tänze Stufe 4 / Sandra H.R.	Afro-Dance / Engracio Q.		Salsa Lady Style alle Niveaus / Yusbel T.G.
21:00-21:50	Orientalischer Tanz alle Niveaus / Carmen G.			

Provisorischer Kursplan Donnerstag

Zeit	Raum 4.55	Raum 4.56	Raum 4.57	Raum 4.58
06:15-06:45 06:50-07:20				TRX Suspension Training / Sonja G. smartAbs / Sonja G.
07:30-08:20 08:30-09:20	Pilates / Teresa P.			Pilates-Fascia Movement / Sonja G. Rückentraining / Barbara A.W.
09:30-10:20 09:00-09:50	Pilates / Teresa P.	Stretch & Relax	Gymnastik für Senior* / Nora L.	Rückentraining / Barbara A.W.
10:00-10:50			Everdance ® / Sandra H.R.	
10:00-11:00		Hatha Yoga / Gurdeepak A.		
11:00-11:50 11:30-12:20		Pilates / Stephanie Z.		Gymnastik für Senior*innen / Nora L.
12:30-13:20		Pilates / Stephanie Z.		Bauch & Core X-Press
13:45-14:35			Everdance ® / Sandra H.R.	
14:00-15:00				
15:00-15:50			Rückentraining / Barbara A.W.	
15:55-16:45	Everdance ® / Sandra H.R.		Gymnastik / Barbara A.W.	
16:00-16:50				Aroha / Sonja H.Z.
16:50-17:50	Yin Yoga / Barbara A.W.			
17:00-17:50		Achtsamkeitstraining / Bettina P.M.	Pilates Barre Workout / Gabriela K.	Bauch Beine Po / Anina S.
18:00-18:50	Tai Chi Chuan / Urs K.	Autogenes Training Einsteiger / Bettina P.M.	Bodytoning / Anina S.	
18:10-19:00				Pump Workout / Nadine D.
19:00-19:50	Tai Chi Chuan / Urs K.			
19:10-20:00 19:25-20:45				Zumba / Elizabeth B.
20:00-21:00			Rock `n` Roll Stufe 1 / Nathalie K.	Hip Hop Streetdance alle Niveaus / Katerina D.

Änderungen vorbehalten. Dieses Dokument dient nur zur Übersicht der angebotenen Kursinhalte.

Provisorischer Kursplan Freitag

Zeit	Raum 4.55	Raum 4.56	Raum 4.57	Raum 4.58
06:45-07:35 07:00-07:50			Fitness-Trampolin Jumping / Nora L.	TRX Suspension Training / Sonja G.
08:00-08:50			Zumba / Nora L.	
09:00-09:50	Yoga für Senior*innen / Gurdeepak A.	Rückentraining	Zumba Gold / Nora L.	
09:30-10:20				Bauch Beine Po / Ramona H.B.
10:00-10:50	Yoga für Senior*innen / Gurdeepak A.	Power Yoga / Sanja K.	Everdance ® / Sandra H.R.	
10:30-11:20				Pilates / Nora L.
11:00-11:50	Tai Chi Chuan / Urs K.	Power Yoga / Sanja K.		
11:10-12:00			Bauch Beine Po / Ramona H.B.	
12:00-12:50				Aerial Yoga / Nora L.
12:10-13:00 13:00-13:50	Hatha Yoga / Corinne S.			Pilates Reformer
14:00-14:50 14:30-15:20			Pre-Ballett für Kinder (3-5 J.) / Olga C.	Pilates für Senior*innen / Nora L.
15:00-15:50 15:50-16:40		Rückentraining	Ballett für Kinder ab 5 J.u. Jugendli./ Olga C. // Modern Jazz für Kinder	Pilates für Senior*innen / Nora L.
16:00-16:50 16:40-17:30	Pilates / Carmen G.	Faszien Yoga	Hip Hop Streetdance alle Niveaus / Olga C.	
17:00-17:50 17:40-18:30		Meditation / Corinne S.	Ballett alle Niveaus / Olga C.	Zumba / Yusbel G.Y.
18:00-18:50	Standard-/Lateinam. Tänze Stufe 4 Sandra H.R.	Hatha Yoga / Corinne S.		
18:30-19:20 18:40-19:40			Modern Jazz Dance alle Niveaus / Olga C.	Aerial Yoga / Gabriela K.
19:00-19:50	Disco Fox/Disco Swing Stufe 1 / Sandra H.R.			
19:30-20:30		Qi Gong / Urs K.		
20:00-20:50			Burlesque Dance / Nathalie J.	

Änderungen vorbehalten. Dieses Dokument dient nur zur Übersicht der angebotenen Kursinhalte.

Provisorischer Kursplan Samstag

Zeit	Raum 4.55	Raum 4.56	Raum 4.57	Raum 4.58
09:00-13:00	Autogenes Training Einsteiger / Bettina P.M.			
09:30-10:20				Pilates Barre Workout / Gabriela K.
10:00-10:50		Tai Chi Chuan / Urs K.	Pilates / Stephanie Z.	
10:40-11:30				Aerial Yoga / Gabriela K.
14:00-14:50		Qi Gong / Urs K.		

Änderungen vorbehalten. Dieses Dokument dient nur zur Übersicht der angebotenen Kursinhalte.