

Programm Sommer-Abo

Bern

Kreativitätskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Nähen – Workshop	Mi;Do	08.07.2026	09.07.2026	09:00-15:20
Stricken Einstieg	Do	09.07.2026	23.07.2026	17:00-21:50
Indische Küche	Fr	17.07.2026	17.07.2026	18:00-21:20
Vietnamesische Küche	Mo	20.07.2026	20.07.2026	10:00-13:20
Thailändische Küche	Mo	20.07.2026	20.07.2026	18:00-21:20
Achtsames Schreiben	Di;Mi;Do	28.07.2026	30.07.2026	09:00-11:50
Nähen – Workshop	Do;Fr	06.08.2026	07.08.2026	09:00-15:20
Kochen/Geniessen nach Feierabend	Fr	07.08.2026	07.08.2026	18:00-21:20

Gesundheitskurse

Kurse	Tag	Zeit	Daten
Montag			
Pilates	Mo	09:00-09:50	Wöchentlich
Gymnastik	Mo	10:00-10:50	22.06 - 17.08
Pilates	Mo	10:00-10:50	22.06 - 17.08
Zumba Gold	Mo	10:00-10:50	22.06 - 17.08
Bauch Beine Po	Mo	10:30-11:20	22.06 - 17.08
Power Yoga	Mo	12:15-13:05	22.06 - 17.08
Bodytoning	Mo	12:30-13:20	22.06 - 17.08
Pilates	Mo	13:00-13:50	22.06 - 17.08
Aerial Yoga Fortgeschrittene	Mo	13:45-14:35	22.06 - 17.08
Yoga für Senior*innen	Mo	15:30-16:45	22.06 - 17.08
Aroha	Mo	16:30-17:20	22.06 - 17.08
Zumba	Mo	17:00-17:50	22.06 - 17.08
Pump Workout	Mo	17:30-18:20	22.06 - 17.08
Hatha Yoga	Mo	17:30-18:45	22.06 - 17.08
Faszien Yoga	Mo	18:00-18:50	22.06 - 17.08
Gymnastik	Mo	18:00-18:50	22.06 - 17.08
Pilates Fascia Movement	Mo	18:30-19:20	22.06 - 17.08
Meditation	Mo	19:00-19:50	22.06 - 17.08
Pilates intensiv	Mo	19:00-19:50	22.06 - 17.08
Pilates meets TRX	Mo	19:30-20:20	22.06 - 17.08
Dienstag			
Gymnastik für Senior*innen	Di	09:00-09:50	23.06 - 18.08
Gymnastik für Senior*innen	Di	10:00-10:50	23.06 - 18.08
Pilates	Di	11:30-12:20	23.06 - 18.08
Hatha Yoga	Di	12:00-13:15	23.06 - 18.08

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.

Kurse	Tag	Zeit	Daten
Pilates Reformer SOK	Di	13:00-13:50	23.06. - 28.07
Pilates	Di	13:30-14:20	23.06 - 18.08
Yin Yoga	Di	15:00-15:50	23.06 - 18.08
Rückentraining	Di	15:30-16:20	23.06 - 18.08
Fitgym	Di	16:30-17:20	23.06 - 18.08
Yin Yoga	Di	16:50-17:50	23.06 - 18.08
TRX® Suspension Training	Di	17:30-18:20	23.06 - 18.08
BodyART®	Di	18:00-18:50	23.06 - 18.08
Fitness-Trampolin Jumping	Di	18:00-18:50	23.06 - 18.08
Bodytoning	Di	18:30-19:20	23.06 - 18.08
Hatha Yoga	Di	19:00-19:50	23.06 - 18.08
Zumba	Di	19:00-19:50	23.06 - 18.08
Mittwoch			
Functional Training	Mi	06:45-07:35	24.06 - 19.08
Hatha Yoga	Mi	07:00-07:50	24.06 - 19.08
Pilates intensiv	Mi	08:00-08:50	24.06 - 19.08
Rückentraining	Mi	08:30-09:20	24.06 - 19.08
Gymnastik	Mi	09:00-09:50	24.06 - 19.08
Achtsamkeitstraining *push*	Mi	10:00-10:50	24.06 - 19.08
Fitgym	Mi	10:00-10:50	24.06 - 19.08
Pilates	Mi	10:00-10:50	24.06 - 19.08
Rückentraining	Mi	10:00-10:50	24.06 - 19.08
Faszien Yoga	Mi	11:00-11:50	24.06 - 19.08
Pilates Reformer	Mi	11:00-11:50	24.06 - 08.07
Line Dance	Mi	11:00-12:00	24.06 - 08.07
Line Dance	Mi	11:00-12:00	29.07 - 19.08
Achtsamkeitstraining	Mi	12:00-12:50	24.06 - 19.08
Fitness-Trampolin Jumping	Mi	12:00-12:50	01.07 - 19.08
Power Yoga	Mi	12:00-12:50	24.06 - 19.08
Fitness-Trampolin Health	Mi	13:00-13:50	24.06 - 19.08
Yin Yoga	Mi	13:00-13:50	24.06 - 19.08
Zumba	Mi	13:00-13:50	24.06 - 19.08
Zumba Gold	Mi	14:00-14:50	24.06 - 19.08
Rückentraining	Mi	15:00-15:50	24.06 - 19.08
Fitnessboxen	Mi	16:00-16:50	24.06 - 19.08
Power Yoga	Mi	17:00-17:50	24.06 - 19.08
Rückentraining	Mi	17:00-17:50	24.06 - 19.08
Hatha Yoga	Mi	17:30-18:45	29.07 - 19.08
Rückentraining	Mi	18:00-18:50	24.06 - 19.08
Zumba	Mi	18:00-18:50	24.06 - 19.08
Pilates	Mi	19:00-19:50	24.06 - 19.08
Salsa Cubana FOR	Mi	20:00-20:50	24.06 - 19.08
Afro-Dance	Mi	20:00-21:00	24.06 - 05.08

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.

Kurse	Tag	Zeit	Daten
Donnerstag			
smartAbs	Do	06:50-07:20	25.06 - 20.08
Pilates	Do	08:30-09:20	25.06 - 20.08
Pilates	Do	09:30-10:20	25.06 - 20.08
Rückentraining	Do	09:30-10:20	25.06 - 20.08
Hatha Yoga	Do	10:00-11:00	25.06 - 20.08
Gymnastik für Senior*innen	Do	11:00-11:50	25.06 - 20.08
Pilates	Do	11:30-12:20	25.06 - 20.08
Pilates Reformer SOK	Do	12:00-12:50	25.06 - 23.07
Pilates	Do	12:30-13:20	25.06 - 20.08
Country Line Dance	Do	14:00-15:00	25.06 - 20.08
Gymnastik	Do	15:55-16:45	25.06 - 20.08
Aroha	Do	16:20-17:10	25.06 - 20.08
Yin Yoga	Do	16:50-17:50	25.06 - 20.08
Achtsamkeitstraining	Do	17:00-17:50	25.06 - 13.08
Bauch Beine Po	Do	17:00-17:50	25.06 - 20.08
Pump Workout	Do	17:00-17:50	25.06 - 20.08
Bodytoning	Do	18:00-18:50	25.06 - 20.08
Faszien Yoga	Do	18:00-18:50	25.06 - 20.08
Fitness-Trampolin Jumping	Do	18:00-18:50	25.06 - 20.08
Pilates intensiv	Do	18:00-18:50	25.06 - 02.07
Tai Chi Chuan	Do	18:00-18:50	25.06 - 20.08
Modern Contemporary Dance	Do	19:00-19:50	25.06 - 13.08
Zumba	Do	19:10-20:00	25.06 - 20.08
Hip Hop Streetdance	Do	20:00-20:50	25.06 - 20.08
Freitag			
Zumba	Fr	08:00-08:50	26.06 - 21.08
Rückentraining	Fr	09:00-09:50	26.06 - 21.08
Yoga für Senior*innen	Fr	09:00-09:50	26.06 - 21.08
Zumba Gold	Fr	09:00-09:50	26.06 - 21.08
Bauch Beine Po	Fr	09:30-10:20	26.06 - 21.08
Yoga für Senior*innen	Fr	10:00-10:50	26.06 - 21.08
Hatha Yoga	Fr	10:00-11:15	26.06 - 21.08
Pilates	Fr	10:30-11:20	26.06 - 21.08
Bauch Beine Po	Fr	11:00-11:50	26.06 - 21.08
Hatha Yoga	Fr	12:10-13:00	26.06 - 21.08
Achtsamkeitstraining	Fr	13:00-13:50	26.06 - 07.08
Pilates Reformer SOK	Fr	13:00-13:50	26.06 - 17.07
Pilates für Senior*innen	Fr	14:30-15:20	26.06 - 21.08
Pilates für Senior*innen	Fr	15:30-16:20	26.06 - 21.08
Pilates	Fr	16:00-16:50	26.06 - 21.08
Meditation	Fr	17:00-17:50	26.06 - 21.08
Qi Gong	Fr	17:00-17:50	26.06 - 21.08

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.

Kurse	Tag	Zeit	Daten
Zumba	Fr	17:00-17:50	26.06 - 21.08
Ballett für Erwachsene	Fr	17:40-18:30	26.06 - 21.08
Aerial Yoga	Fr	18:00-18:50	26.06 - 21.08
Hip Hop Streetdance Einsteiger	Fr	19:00-19:50	26.06 - 21.08
Modern Jazz Dance alle Niveaus	Fr	19:00-19:50	26.06 - 21.08
Modern Contemporary Dance	Fr	19:00-20:00	26.06 - 21.08
Burlesque Dance	Fr	20:10-21:00	26.06 - 21.08
Samstag			
Gymnastik für Senior*innen	Sa	08:30-09:20	27.06 - 22.08
Pilates Barre Workout	Sa	09:30-10:20	27.06 - 22.08
Pilates	Sa	10:00-10:50	27.06 - 22.08
Aerial Yoga	Sa	10:40-11:30	27.06 - 22.08

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.