

Komplettes Kursangebot Optimaltraining

Aqua-Fit Kurse Bern, Stettlen, Langnau				Wassergymnastik Inselspital, Bern (Wassertemperatur 34°)		
Montag	10:30 - 11:15	Kurs 451	Muulbeeri	Montag	17:30 - 18:15	Kurs 521
Montag	11:15 - 12:00	Kurs 452	Muulbeeri	Montag	18:30 - 19:15	Kurs 522
Montag	17:30 - 18:20	Kurs 301	Stettlen	Dienstag	17:30 - 18:15	Kurs 531
Montag	18:30 - 19:20	Kurs 302	Stettlen	Dienstag	18:20 - 19:05	Kurs 532
Montag	19:30 - 20:20	Kurs 303	Stettlen	Dienstag	12:05 - 12:50	Kurs 536
Montag	18:30 - 19:20	Kurs 701	Langnau	Donnerstag	17:30 - 18:15	Kurs 541
Montag	19:25 - 20:15	Kurs 702	Langnau	Donnerstag	18:20 - 19:05	Kurs 542
Montag	20:20 - 21:10	Kurs 703	Langnau			
Dienstag	09:30 - 10:20	Kurs 211	Weyerli	Ein entspannendes Training mit Musik im stehtiefen Wasser für		
Dienstag	10:20 - 11:10	Kurs 212	Weyerli	Kraft	Balance	Atmung
Dienstag	11:10 - 12:00	Kurs 213	Weyerli			
Dienstag	09:10 - 10:00	Kurs 710	Langnau			
Dienstag	10:00 - 10:50	Kurs 711	Langnau	Indoor Cycling TST, Seilerstr. 21, Bern (Vollprogramm 17.10.16 bis 31.03.2017)		
Dienstag	19:15 - 20:05	Kurs 708	Langnau			
Dienstag	20:15 - 21:05	Kurs 709	Langnau	Montag	16:15 - 17:15	Kurs 1011
Mittwoch	09:00 - 09:45	Kurs 453	Muulbeeri	Dienstag	06:45 - 07:45	Kurs 1012
Mittwoch	09:45 - 10:30	Kurs 454	Muulbeeri	Mittwoch	12:20 - 13:20	Kurs 1005
Mittwoch	10:30 - 11:15	Kurs 455	Muulbeeri	Freitag	12:20 - 13:20	Kurs 1008
Mittwoch	17:30 - 18:20	Kurs 304	Stettlen			
Mittwoch	18:30 - 19:20	Kurs 305	Stettlen	Ein qualitatives Training mit Musik für		
Mittwoch	19:30 - 20:20	Kurs 306	Stettlen	Ausdauer	Mentale Fähig.	Kraft
Mittwoch	18:45 - 19:35	Kurs 704	Langnau			
Mittwoch	19:45 - 20:35	Kurs 705	Langnau	Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern		
Donnerstag	09:45 - 10:30	Kurs 456	Muulbeeri	Feldenkrais	(sensorische Achtsamkeit)	
Donnerstag	10:30 - 11:15	Kurs 457	Muulbeeri	Montag	12:15 - 13:15	Kurs 821
Donnerstag	12:10 - 13:00	Kurs 101	Gäbelbach	Dienstag	17:30 - 18:30	Kurs 822
Donnerstag	13:00 - 13:50	Kurs 102	Gäbelbach	Gyrokinesis (Yogaform)		
Donnerstag	17:30 - 18:20	Kurs 601	Langnau	Montag	18:35 - 19:35	Kurs 831
Donnerstag	18:30 - 19:20	Kurs 602	Langnau	Donnerstag	17:30 - 18:30	Kurs 832
Donnerstag	19:30 - 20:20	Kurs 603	Langnau	Pilates (Stabilität und Balance)		
Freitag	09:00 - 09:50	Kurs 217	Weyerli	Montag	17:30 - 18:30	Kurs 841
Freitag	10:00 - 10:50	Kurs 218	Weyerli	Dienstag	12:15 - 13:15	Kurs 843
				Dienstag	18:45 - 19:45	Kurs 844
				Donnerstag	10:15 - 11:15	Kurs 845
Ein gelenkschonendes Wassertraining für				Donnerstag	18:45 - 19:45	Kurs 846
Ausdauer	Koordination	Kraft		Dynamischer Sitzball (innere Aufrichtung)		
				Dienstag	10:15 - 11:15	Kurs 851
				Donnerstag	09:00 - 10:00	Kurs 852
				Muskellängentraining (opt. Tonisierung)		
				Mittwoch	17:15 - 17:45	Kurs 871
				Donnerstag	12:15 - 12:45	Kurs 873
Optimaltraining, Konradweg 3, 3012 Bern				www.optimaltraining.ch		
Bürozeiten: Mo 10-12, Mi 15-17, Do 14-16.00				Tel. 031 301 61 75		