

# Kursangebot Optimaltraining

Aqua-Fit Kurse Bern, Stettlen, Langnau				Wassergymnastik Inselspital, Bern (34°)		
Tag	Kurszeit	Kurs-Nr.	Ort	Montag	16.40 - 17.25	Kurs 520
<b>Hallenbad Weyermannshaus Bern</b>				Montag	17.30 - 18.15	Kurs 521
Dienstag	09.30 - 10.20	Kurs 211	Weyerli	Montag	18.20 - 19.05	Kurs 522
Dienstag	10.20 - 11.10	Kurs 212	Weyerli	Donnerstag	17.30 - 18.15	Kurs 541
Dienstag	11.10 - 12.00	Kurs 213	Weyerli	Donnerstag	18.20 - 19.05	Kurs 542
Freitag	09.00 - 09.50	Kurs 217	Weyerli	Ein Training mit Musik im stehtiefen Wasser		
Freitag	09.50 - 10.40	Kurs 218	Weyerli	für Kraft, Gleichgewicht und Atmung		
Freitag	10.40 - 11.30	Kurs 219	Weyerli			
<b>Hallenbad Stettlen</b>				<b>Indoor Cycling - Studio für Bewegung</b>		
Montag	18.30 - 19.20°	Kurs 302	Stettlen	Mitte Oktober bis Ende März – mit passender Musik!		
Montag	19.30 - 20.20°	Kurs 303	Stettlen	Montag	18.30 - 19.30	Kurs 811
<b>Schwimmhalle Neufeld Bern</b>				Montag	19.45 - 20.45	Kurs 812
Montag	15.30 - 16.15	Kurs 451	Neufeld	Dienstag	12.15 - 13.15	Kurs 813
Montag	16.15 - 17.00	Kurs 452	Neufeld	Donnerstag	19.00 - 20.00	Kurs 814
Mittwoch	09.00 - 09.45	Kurs 455	Neufeld	Ein Training für Ausdauer, Kraft und mentale Stärke		
Mittwoch	09.45 - 10.30	Kurs 456	Neufeld			
Mittwoch	10.30 - 11.15	Kurs 457	Neufeld	<b>Studio für Bewegung, Kramgasse, Bern</b>		
Donnerstag	09.30 - 10.15	Kurs 460	Neufeld	<b>Feldenkrais</b>	(achtsames Körperlernen)	
Donnerstag	10.15 - 11.00	Kurs 461	Neufeld	Dienstag	16.15 - 17.15	Kurs 722
<b>Hallenbad Langnau</b>						
Dienstag	18.30 - 19.20	Kurs 601	Langnau	<b>Gyrokinesis</b>	(dynamische Yogaform)	
Dienstag	19.25 - 20.15	Kurs 602	Langnau	Montag	18.35 - 19.35	Kurs 731
Donnerstag	17.30 - 18.20	Kurs 603	Langnau	Freitag	12.15 - 13.15	Kurs 732
Donnerstag	18.25 - 19.15	Kurs 604	Langnau			
Donnerstag	19.20 - 20.10	Kurs 605	Langnau	<b>Pilates</b>	(Stabilität und Balance)	
Freitag	10.00 - 10.50	Kurs 607	Langnau	Montag	17.30 - 18.30	Kurs 741
Freitag	10.50 - 11.40	Kurs 608	Langnau	Dienstag	18.30 - 19.30	Kurs 742
				Donnerstag	17.30 - 18.30	Kurs 743
				<b>Meditation</b> Montag	12.15 - 13.15	Kurs 761
<b>Kurse mit * starten bei genügend Anmeldungen</b>				<b>Dynamischer Sitzball</b> (innere Aufrichtung)		
				Dienstag	10.00 - 11.00	Kurs 751
<b>Aqua-Fit ist ein gelenkschonendes Wassertraining für Ausdauer, Koordination und Kraft</b>				Donnerstag	09.15 - 10.15	Kurs 752
Kursferien Aqua-Fit und Wassergym 5 Wo Sommer, 2 Wo Weihnachten + Feiertage (Grün-donnerstagabend für Wasserkurse und Studio)				<b>Resistance Flexibility</b> (viel mehr als Stretching)		
				Dienstag	08.00 - 09.00	Kurs 771
				Dienstag	17.30 - 18.30	Kurs 772
<b>Studioferien</b> 31.01. bis 08.02.26, 03.04. bis 19.04.25, 04.07. bis 02.08.26, 19.09. bis 04.10.26, 19.12.26 bis 10.01.27 plus die Feiertage an Auffahrt und Pfingsten.				Dienstag	18.45 - 19.45	Kurs 773
				Mittwoch	19.00 - 20.00	Kurs 774
				Donnerstag	08.00 - 09.00	Kurs 775
				Donnerstag	12.15 - 13.15	Kurs 776
Optimaltraining, Konradweg 3, 3012 Bern				www.optimaltraining.ch info@optimaltraining.ch		
Bürozeiten Mo 10-12, Mi 15-17, Do 14-16.00				Tel. 031 301 61 75		