

Die Stadt Bern wird oft als die grüne Stadt bezeichnet. Die vielen Grünflächen und Wälder in und um Bern laden ein, sich zu jeder Tages- und Jahreszeit in der Natur zu bewegen.

Möglichkeiten sind die markierten Laufrunden im Bremgartenwald oder der «BärnParcours», bei dem Strecken über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind. Auch die Uferwege der Aare entlang sind ideal, um im Freien Sport zu treiben.

## Outdoorfitnesspark Marzili

Neben den Beachvolleyball-Feldern im Freibad Marzili stehen Ihnen im Outdoorfitnesspark zehn Fitnessgeräte kostenlos zur Verfügung. Sei es als Ergänzungstraining für Joggerinnen und Jogger, als Training während eines Aare-Spaziergangs, vor dem Schwimmen in der Aare oder während dem Freibad-Besuch im Marzili.

Detaillierte Anleitungen informieren Sie über die Funktion der Geräte. Auf unserer Webseite finden Sie Videos mit Übungsanleitungen.

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt)  
 > Anlagen > Outdooranlagen > Outdoorfitnesspark Marzili

## Bremer Loop

Der Bremer Loop bietet Ihnen markierte Strecken über verschiedene Distanzen von 1.9 bis 17.3 km zum Laufen und (Nordic) Walken ab den zwei Startorten Ost und West im Bremgartenwald. Die Strecken führen auf befestigten Wegen durch den grössten Wald der Stadt Bern. Die Runden eignen sich bestens zur Vorbereitung auf den Grand Prix von Bern und den Schweizer Frauenlauf.

Beim Startort Ost im Neufeld lädt eine 542 m lange Rundbahn mit Rindenschnitzeln zum Laufen und Bewegen ein.

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| <b>Start/Ziel Ost</b> | <b>Start/Ziel West</b> |
| 2.1 km                | 1.9 km                 |
| 5.0 km                | 7.3 km                 |
| 10.3 km               | 17.3 km                |
| 17.3 km               |                        |
| Finnenbahn 542 m      |                        |



**KONTAKT**  
[bernbewegt@bern.ch](mailto:bernbewegt@bern.ch)  
[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt)

VIelfältig. NACHHALTIG. AKTIV.

draussen bewegen

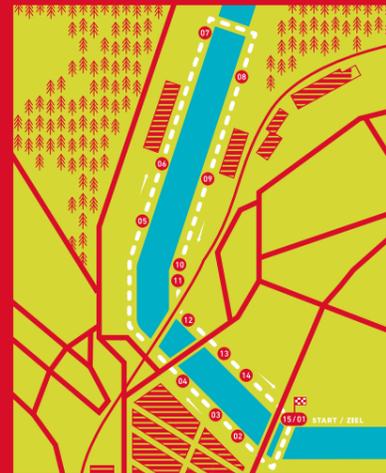
## BärnParcours

Auf dem «BärnParcours» können Sie sich von früh bis spät und zu jeder Jahreszeit im Freien bewegen. Die vielseitigen Übungen auf den markierten Strecken richten sich an Geniesserinnen und Geniesser, Sportliche und Ambitionierte. Neben Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert das Training auch die geistige Fitness und die Kreativität.

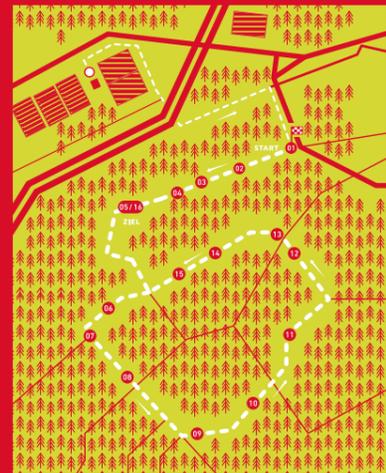
Der Parcours und die Übungen wurden in Zusammenarbeit mit ParkourONE konzipiert.



**Altenberg**  
 15 Posten 4200m  
 Altenbergstrasse, 3013 Bern



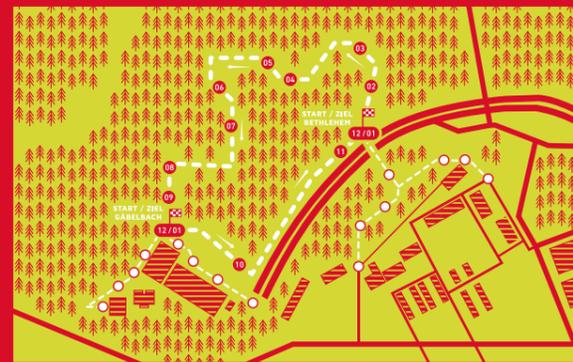
**Könizbergwald**  
 16 Posten 2700m  
 Turnierstrasse, 3008 Bern



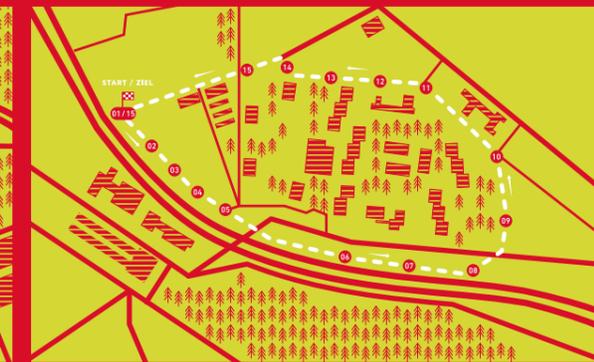
**Neufeld**  
 12 Posten 2100 m plus 4 Posten Warm-Up 500-700 m  
 Bremgartenstrasse 131, 3012 Bern



**Gäbelbach**  
 12 Posten 1900m  
 plus 4 Posten Warm-Up 250m  
 Eichholzstrasse, 3027 Bern



**Bethlehem**  
 12 Posten 1900m  
 plus 4 Posten Warm-Up 400m  
 Holenackerstrasse, 3027 Bern



**Wittgkofen**  
 16 Posten 2000m  
 Jupiterstrasse, 3015 Bern

### DIE 3 LEISTUNGSSTUFEN

Bei jeder Übung hat es jeweils 3 Leistungsstufen: Level 1, 2 und 3 für Geniesserinnen und Geniesser, Sportliche und Ambitionierte. Pro Übung ist ein Level zu wählen. Das jeweilige Level ist mit einem Farbcode markiert:



Wir empfehlen, mit Level 1 zu beginnen. Wenn Sie den BärnParcours regelmässig absolvieren, werden Sie Fortschritte spüren und können sich an das nächste Level wagen.

### WAHRNEHMUNGSAUFGABEN

Auf dem BärnParcours kommen Körper und Geist zum Zug. Spezielle Wahrnehmungsübungen sprechen die mentale Beweglichkeit sowie soziale Aspekte an.

**Bernbewegt!**

VIelfältig. NACHHALTIG. AKTIV.

Sportamt der Stadt Bern  
 Effingerstrasse 21 · 3008 Bern  
[sportamt@bern.ch](mailto:sportamt@bern.ch)

# Übersicht Outdoor-Sportangebote

## BärnParcours

## BremerLoop

## Outdoorfitnesspark Marzili

- 1 Altenberg**  
15 Posten 4200m  
Altenbergstrasse, 3013 Bern
- 2 Könizbergwald**  
16 Posten 2700m  
Turnierstrasse, 3008 Bern
- 3 Neufeld**  
12 Posten 2100m plus 4 Posten  
Warm-Up 500-700m  
Bremgartenstrasse 131, 3012 Bern
- 4 Gäbelbach**  
12 Posten 1900m plus 4 Posten  
Warm-Up 250m  
Eichholzstrasse, 3027 Bern
- 5 Bethlehem**  
12 Posten 1900m plus 4 Posten  
Warm-Up 400m  
Holenackerstrasse, 3027 Bern
- 6 Wittigkofen**  
16 Posten 2000m  
Jupiterstrasse, 3015 Bern

- 1 Neufeld Bremer Loop Ost**  
Start Bremgartenstrasse 131, 3012 Bern
  -  2.1 km
  -  5.0 km
  -  10.3 km
  -  17.3 km
  -  Finnenbahn 542m
- 2 Gäbelbach Bremer Loop West**  
Start Eichholzstrasse, 3027 Bern  
3 Strecken
  -  1.9 km
  -  7.3 km
  -  17.3 km

- 1** Marzilistrasse 47, 3005 Bern  
10 Outdoorfitnessgeräte

