



# Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

Fitness und Wohlbefinden	
<b>Bewegung im Alltag</b>	
<b><u>Rent a bike</u></b> «Bern rollt» und «Thun rollt» verleihen gratis Velos, Kindervelos, Elektro-Bikes, Trottinets und Skateboards.	<b><u>Bern rollt</u></b> Kompetenzzentrum Arbeit KA Lorrainestrasse 52 3000 Bern 11 Tel. 079 277 28 57 E-Mail: info@bernrollt.ch
<b><u>Waldspaziergänge am Mittwochnachmittag</u></b> Haben Sie Lust sich zu bewegen, einen gemütlichen Spaziergang zu unternehmen und sich dabei zu nichts zu verpflichten? Dann sind Sie hier an der richtigen Adresse!	<b><u>Quartierzentrum im Tscharnergut</u></b> Waldmannstrasse 17a 3027 Bern Tel. 031 991 70 55 Fax 031 992 77 17 E-Mail: info@tscharni.ch
<b>Fitness</b>	
<b><u>Gymnastik mit Kinderhütendienst</u></b> Bewegung von Kopf bis Fuss, ein Angebot für Frauen, jeden Dienstag, 09.15 – 10.15 Uhr (ohne Schulferien) in der Turnhalle des Quartierzentrums im Tscharnergut.	<b><u>Quartierzentrum im Tscharnergut</u></b> Waldmannstrasse 17a, 3027 Bern Tel. 031 991 70 55 Fax 031 992 77 17 E-Mail: info@tscharni.ch
<b><u>Tanzkurse</u></b> Kurs für alle Altersgruppen.	<b><u>Gemeinschaftszentrum Wylerhuus</u></b> Wylerringstrasse 60 3014 Bern Tel. 031 331 59 55 E-Mail: wylerhuus@bluewin.ch
<b><u>Aerobic</u></b> Möchten Sie Bewegung in den Alltag bringen? Dann haben Sie die Möglichkeit jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag beim Aerobic mitzumachen und dabei Gleichgesinnte zu treffen.	<b><u>Kirchgemeinde Petrus Bern</u></b> Brunnadernstrasse 40 3006 Bern Tel. 031 941 05 35 E-Mail: sekretariat@petrus-kirche.ch
<b><u>Breakdance</u></b> Lust zu breaken? Dann hast Du hier die Möglichkeit!	<b><u>Pfarrei Bruder Klaus Bern</u></b> Segantinistrasse 26a Postfach 808 3000 Bern 31 Tel: 031 350 14 14 Fax 031 350 14 16 E-Mail: angelika.steiner@kathbern.ch

## Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

<b><u>Fitness und Spiel für Alle</u></b> Eine gute Gelegenheit um die Fitness zu erhalten oder zu verbessern, bietet Ihnen das Sportamt mit dem ganzjährig stattfindenden "Fitness und Spiel für Alle" an.	<b><u>Sportamt der Stadt Bern</u></b> Effingerstrasse 21 Postfach 8125 3001 Bern Tel: 031 321 64 30 Fax: 031 321 73 30 E-Mail: sportamt@bern.ch
<b><u>Tanzkurse des Zentrum 5</u></b> Musik, Tanz und Bewegung (Taekwondo, Zumba)	<b><u>Zentrum5</u></b> Flurstrasse 26b 3014 Bern Tel. 031 333 26 20 E-Mail: info@zentrum5.ch

<b>Fussball</b>	
<b><u>Fussballclub Holligen 94</u></b>	<b><u>Sportclub Holligen 94</u></b> Postfach 386, 3000 Bern 5 E-Mail: join@sc-holligen94.ch
<b><u>Fussballclub FC Bern</u></b>	<b><u>FC Bern</u></b> Sekretariat Kappelenring 56a 3032 Hinterkappelen Tel. 031 632 12 55 / 079 660 19 50 E-Mail: maria_for@yahoo.com
<b><u>Fussballclub FC Bethlehem</u></b>	<b><u>FC Bethlehem</u></b> Postfach 241 3000 Bern 27 Tel. 031 829 50 63 / 031 991 11 88 E-Mail: joerg.schuepbach@bluewin.ch
<b><u>Fussballclub FC Breitenrain</u></b>	<b><u>FC Breitenrain</u></b> Postfach 630 3000 Bern 25 E-Mail: info@fcbreitenrain.ch
<b><u>Fussballclub FC Weissenstein</u></b>	<b><u>Fussballclub Weissenstein</u></b> Postfach 3000 Bern 14 E-Mail: spiko@fcweissenstein.ch

## Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

<b>Gesundheit</b>	
<p><b><u>Hatha Yoga</u></b></p> <p>Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird.</p>	<p><b><u>Kirchgemeinde Petrus</u></b></p> <p>Brunnadernstrasse 40 3006 Bern Tel. 031 350 43 01 E-Mail: sekretariat@petrus-kirche.ch</p>
<p><b><u>Luana - Gesundheitskurse</u></b></p> <p>Der Gesundheitskurs Luana befähigt Sie, gesundheitliche Probleme und mögliche Zusammenhänge mit ihrer Migrationsgeschichte zu erkennen sowie Massnahmen zur Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit zu treffen.</p>	<p><b><u>Schweizerisches Rotes Kreuz</u></b></p> <p>Nationales Sekretariat der Kantonalverbände Luana Postfach 3001 Bern Tel. 031 387 74 20 Fax 031 387 74 04 E-Mail: info@redcross.ch</p>
<p><b><u>Projekt Multicolore - HIV - Prävention für MigrantInnen</u></b></p> <p>Wir stehen Ihnen bei Fragen zu Sexualität, HIV und weiteren sexuell übertragbaren Infektionen (STI) mit Rat und Tat zur Seite. Menschen mit HIV und ihr persönliches Umfeld finden bei uns Unterstützung in allen Lebenslagen</p>	<p><b><u>Aids Hilfe Bern</u></b></p> <p>Monbijoustrasse 32 3011 Bern Tel. 031 390 36 36 Fax. 031 390 36 37 E-Mail: mail@ahbe.ch</p>
<p><b><u>Sensibilisierungsveranstaltungen zu diversen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention</u></b></p> <p><b><u>Zwischen Genuss und Sucht</u></b></p> <p>Interessierte Personen erhalten einen Überblick wie Sucht und Anhängigkeit entstehen können und welche gesundheitlichen und psychischen Folgen damit verbunden sind. Wir informieren zum Thema Alkohol, Tabak, Spielsucht und Neue Medien. Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie sie sich als Angehörigen, Kinder, Freunde, Eltern verhalten können. Durch die Diskussion mit anderen interessierten Personen erhalten sie zudem praxisnahe Umsetzungsideen für den Alltag.</p>	<p><b><u>Berner Gesundheit</u></b></p> <p>Eigerstrasse 80 Postfach 3000 Bern 23 Tel. 031 370 70 70 Fax 031 370 70 71 E-Mail: bern@beges.ch</p>
<p><b><u>Yoga</u></b></p> <p>Yoga selber machen, als morgendliches "stell dich ein" mit (Keine Vorschläge) - stehen, strecken, halten, sitzen, dehnen, liegen, atmen - anstrengend und mit regelmässiger Übung stetig müheloser und all das, weil es einem nachher immer so wohliger ist.</p>	<p><b><u>Denk:mal - autonome Schule</u></b></p> <p>Stauffacherstrasse 82 3014 Bern E-Mail: denk-mal@denk-mal.info</p>