

Fixangebote

Montag

Kein Fixangebot

Dienstag

16:30 – 17:15 Uhr

Yoga

16:30 – 17:15 Uhr

Kochkurs
mit Thomas

Mittwoch

16:30 – 17:15 Uhr

Pilates

Entdecke das Ganzkörpertraining
zur Kräftigung Deiner Muskulatur

Donnerstag

16:30 – 17:15 Uhr

Tennis

mit Mischa

Freitag

16:30 – 17:15 Uhr

Unihockey

Es ist nie zu spät, mit dem Unihockey-
Virus angesteckt zu werden.

Dienstag und Donnerstag

09:30 – 10:30 Uhr

Nordic Walking + Jogging
mit der Tagesklinik

Start beim Eingang Alte Klinik.

Übersicht

Juni 2018

1. Unihockey
4. Jassen & Grillen
5. Yoga / Kochkurs / 70's Party
6. Post a letter / Pilates /
7. Tennis / Fähdnligirlanden
8. Ausflug: Treffpunkt Azzurro/
Unihockey
11. Afghanisches Kochen mit
Ayatollah
12. Yoga / Kochkurs /
Hawaii & Grill Abend
13. Pilates / Beratungsstelle Triio /
Feder- & Lederworkshop
14. Tennis / Basketball
15. Unihockey /
Nespresso Schmuck mit Mileidys
16. Ausflug: Weidli Märli
18. Montagsmaler
19. Ausflug: Erdbeeren pflücken /
Yoga / Kochkurs /
Töggeli Turnier
20. Pilates / Wörter giessen /
Offene Bühne: Poetry Slam
21. Tennis / Currymischungen
selbst herstellen
22. Unihockey
25. Collagen kleben
26. Ausflug: Führung Stadttheater /
Yoga / Kochkurs /
Müslimix im Glas
27. Pilates / Schlangenbrot &
Singen
28. Tennis / Fussball
29. Unihockey
30. Brunch

Freizeitzentrum

metro

Juni 2018

*"Man weiß selten, was Glück
ist, aber man weiß meistens
was Glück war."*

Francoise Sagan



Öffnungszeiten Bar

Montag und Freitag

11:00 – 13:00 Uhr

16:00 – 19:00 Uhr

**Dienstag, Mittwoch und
Donnerstag**

11:00 – 13:00 Uhr

16:00 – 21:00 Uhr

Samstag

12:00 – 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Fitness

Montag bis Freitag

10:00 – 12:30 Uhr

15:00 – 18:30 Uhr

(Mittwoch erst ab 16:00 Uhr)

Samstag

12:00 – 17:00 Uhr

Für neue Gäste ist eine
Instruktion obligatorisch!

Anmeldung während den

Öffnungszeiten unter

Telefon: 031 930 92 70

Kontakt

UPD Bern AG

Freizeitzentrum metro

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

Telefon: 031 930 93 37

info@upd-metro.ch

Alle Informationen sind auch

unter www.upd-metro.ch

verfügbar.

Freitag, 1.6.

siehe Fixangebote

Samstag, 2.6.

metro geöffnet

Montag, 4.6.

16:30 Uhr Jassen & Grillen*

Draussen spielen und etwas vom Grill geniessen.

Dienstag, 5.6.

19:00 Uhr 70's Party

Zelebriere die 70er Jahre mit Musik von Led Zeppelin bis zu den Bee Gees!

Mittwoch, 6.6.

16:30 Uhr Post a letter

Post a letter Bern besucht das metro. Gemeinsam basteln wir Karten, Couverts und Briefpapier.

Donnerstag, 7.6.

19:00 Uhr Fähndligirlanden

Wir machen aus Stoffresten eine wunderschöne Dekoration für Deinen Balkon.

Freitag, 8.6.

11:30 Uhr Ausflug:

Treffpunkt Azzurro

Geniesse ein leckeres Mittagessen im Azzurro und erfahre mehr über ihr Engagement in Gastronomie und Integration.
(Anmeldung in der metro Bar.)

Samstag, 9.6.

metro geöffnet

Finde den Fehler:

Ins Programm hat sich ein Schreibfehler eingeschlichen. Falls Du ihn findest, gibt es ein Gratis-Getränk in der metro Bar. =)

Montag, 11.6.

16:30 Uhr Afghanisches Kochen mit Ayatollah

Entdecke was die afghanische Küche an Köstlichkeiten zu bieten hat.

Dienstag, 12.6.

19:00 Uhr Hawaii- & Grill Abend*

Mit hawaiianischer Dekoration und sommerlicher Stimmung holen wir uns das Ferienfeeling auf den Grillplatz!

Mittwoch, 13.6.

16:30 Uhr Beratungsstelle Triio

Die Beratungsstelle Triio stellt sich vor. Bist Du erwerbslos, auf Jobsuche oder hast Du Fragen zum Arbeitsplatz? Hier erhältst Du Antworten.

19:00 Uhr Feder-& Lederworkshop

Wir basteln gemeinsam aus natürlichen Materialien sommerlichen Schmuck.

Donnerstag, 14.6.

19:00 Uhr Basketball*

Endlich ist es wieder warm genug, um draussen Körbe zu werfen.

Freitag, 15.6.

16:30 Uhr Nespresso Schmuck mit Mileidys

Kennst Du die wunderschönen, farbenfrohen Schmuckstücke, die sich aus Nespressokapseln zaubern lassen?

Samstag, 16.6.

11:30 Uhr Ausflug: Weidli Märli*

Flanieren mit uns über den Märli und lass Dich vom schönen Ambiente anstecken.
(Anmeldung in der metro Bar.)

Wegbeschreibung

metro? Im Zentralbau auf der rechten Seite durch die Glastür gegenüber dem Eingang der Bibliothek ins Untergeschoss, links abbiegen, nach 30 Meter rechts.

Montag, 18.6.

16:30 Uhr Montagsmaler

Komm vorbei und zeichne oder errate Begriffe wie „Schwimmflosse“ oder „Nasenebenhöhlenentzündung“.

Dienstag, 19.6.

14:00 Uhr Ausflug:

Erdbeeren pflücken*

Komm mit uns aufs Erdbeerenfeld und pflücke selber leckere Erdbeeren aus der Region.
(Anmeldung in der metro Bar.)

19:00 Uhr Töggeli Turnier

Versuche Dich mit Geschick und Biss durchzusetzen.

Mittwoch, 20.6.

16:30 Uhr Wörter giessen

Lerne von Micka, wie Du Beton mischst und daraus Wörter giessen kannst.

19:00 Uhr Offene Bühne: Poetry Slam

Die Lesebühne ist eröffnet. Zeig uns was Dich bewegt oder genieße die Poesie als ZuschauerIn.

Donnerstag, 21.6.

19:00 Uhr Currymischungen selbst herstellen

Verleih Deinem Essen eine würzige, orientalische Note.

Freitag, 22.6.

siehe Fixangebote

Das **Kuckucksnest** sucht immer wieder kreative Menschen mit Psychiatrieerfahrung, die Lust haben einen Beitrag zu gestalten. Die Texte können an der Bar abgegeben oder via Mail an folgende Adresse gesendet werden: kuckucksnest@upd.ch

Samstag, 23.6.

metro geöffnet

Montag, 25.6.

16:30 Uhr Collagen kleben

Aus alten Zeitschriften neue Bilder gestalten.

Dienstag, 26.6.

14:00 Uhr Ausflug:

Führung Stadttheater

Im Backstage des altehrwürdigen Stadttheater Bern.
(Anmeldung in der metro Bar.)

19:00 Uhr Müsli mix im Glas

Wie Du selber ein knuspriges Frühstück mit ausgewählten Zutaten zubereitest erfährst Du hier.

Mittwoch, 27.6.

19:00 Uhr Schlangenbrot & Singen*

Wir bräteln knuspriges Schlangenbrot und singen bei gemütlichem Flackern des Lagerfeuers die Hits von damals und von heute.

Donnerstag, 28.6.

19:00 Uhr Fussball

Warum im TV schauen, wenn man selber drauflos kicken kann!

Freitag, 29.6.

siehe Fixangebote

Samstag, 30.6.

12:00 Uhr Brunch

***Findet nur bei guter Witterung statt.**