



des GAY AND LESBIAN SPORT BERN

WARUM-WIE-WANN

WARUM TRAINIEREN WIR ?

um fit zu bleiben und weil es Spass macht mit anderen Gays gemeinsam zu schwimmen.

WIE WIRD TRAINIERT ?

in unserer Gruppe gibt's zwei verschiedene Trainingsstufen, welche nebeneinander in getrennten Bahnen trainieren. Wir schwimmen nach einem vorgegebenen Programm.

Stilgruppe für Anfänger und weniger geübte Schwimmer zum Lernen und Verbessern der verschiedenen Schwimmstile

Konditionsgruppe für geübte Schwimmer zur Förderung der Ausdauer und zur Perfektionierung der Schwimmtechnik

WANN WIRD TRAINIERT ?

jeweils Donnerstag-Abends von 20.30 -21.30
Treffpunkt ab 20.00 Uhr im Eingangsbereich der Turnhalle Kleefeld (Hallenbad ist im UG)

WIE VIELE SIND WIR ?

zwischen 2 und 6 Schwimmer nehmen regelmässig am Training teil.

WO-WER

WO FINDET ES STATT ?

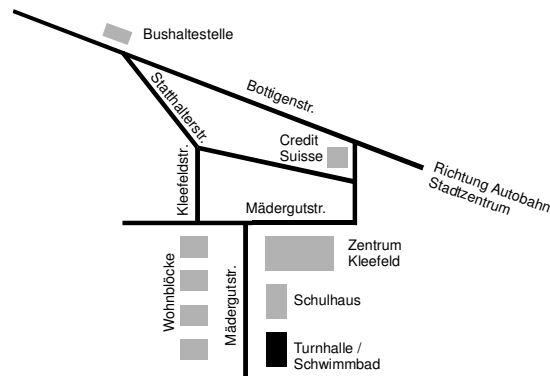
Hallenbad Kleefeld
Mädergutstrasse 56, Bern-Bümpliz

Anfahrt mit dem Auto:

- Autobahn A1 - Ausfahrt Bern-Bümpliz
- anschliessend Richtung Bümpliz
- beim Dorfkern vor Credit Suisse links abbiegen
- beim Strassenende rechts und nachher wieder links abbiegen

und mit dem Tram:

- Linie 7 ab Bahnhofplatz Richtung Bümpliz
Abfahrt 19.40 oder 19.50
- bis Haltestelle Statthalterstrasse
- Hauptstrasse überqueren Statthalterstrasse links einbiegen
- anschliessend rechts - links und wieder rechts abbiegen



WER IST KONTAKTPERSON ?

Kontakt: Thomas Amsler
Telephon: 078 631 79 07
e-Mail: schwimmen@glisbe.ch

WEITERES

WIE TEUER IST ES ?

drei Probelektionen innerhalb von 2 Monaten sind gratis.

Anschliessend beträgt der Jahresbeitrag:
100.-- ohne Wettkampflizenz
220.-- mit Wettkampflizenz
60.-- für Studenten
140.-- für Studenten mit Wettkampflizenz

Der Betrag enthält:

- Eintritt ins Hallenbad
- Geführtes Schwimmtraining
- Mitgliederbeitrag GLSBe (Gay and Lesbian Sport Bern)

WAS MACHEN WIR SONST NOCH ?

ausser den wöchentlichen Trainings treffen wir uns zu lauschigen Grillabenden, nehmen an den GayGames, EuroGames oder sonstigen Wettkämpfen teil, gehen gemeinsam wandern oder machen sonstige Ausflüge ...

WEITERE INFOS !

zusätzliche Infos findest Du auf der GLSBe-Homepage unter www.glsbe.ch