



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 Dienstag-Abends von 20.00 -21.00  
Treffpunkt um 19.45 Uhr beim Eingang zum Lehrschwimmbekken in Niederwangen.

### WIE VIELE SIND WIR ?

zwischen 2 und 6 Schwimmer nehmen regelmässig am Training teil.

## WO-WER

### WO FINDET ES STATT ?

Lehrschwimmbekken in Niederwangen  
Juchstrasse 1, 3172 Niederwangen

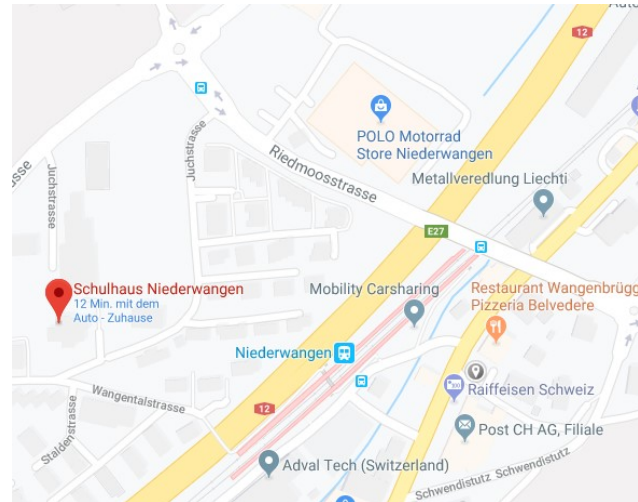
<https://goo.gl/maps/Fcn1jnacCLRpgDLM7>

#### Anfahrt mit dem Auto:

- Autobahn A1 - Ausfahrt Niederwangen
- Kreisell links - Richtung Oberwangen
- Kreisell geradeaus
- Parkplatz links - Hallmattstrasse

#### und mit dem Zug:

- Linie S2 (Richtung Laupen)  
Abfahrt 19.20 (ab Bern HB)
- Haltestelle Niederwangen
- Rampe auf Nordseite hoch gehen
- Wangentalstrasse gerade aus bis Schulhaus



### WER IST KONTAKTPERSON ?

Kontakt: Thomas Amsler  
Telephon: 078 631 79 07  
e-Mail: [schwimmen@glsbe.ch](mailto:schwimmen@glsbe.ch)

## WEITERES

### WIE TEUER IST ES ?

drei Probelektionen innerhalb von 2 Monaten sind gratis.

Anschliessend beträgt der Jahresbeitrag:  
80.-- ohne Wettkampflizenz  
50.-- für Studenten

Der Betrag enthält:

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

### WAS MACHEN WIR SONST NOCH ?

ausser den wöchentlichen Trainings gibt es mindestens ein Jahresessen, nehmen an Wettkämpfen oder sonstigen Anlässen teil, gehen gemeinsam wandern oder machen sonstige Ausflüge ...

### WEITERE INFOS !

zusatztliche Infos findest Du auf der GLSBe-Homepage unter [www.glsbe.ch](http://www.glsbe.ch)

Stand August 2019