



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

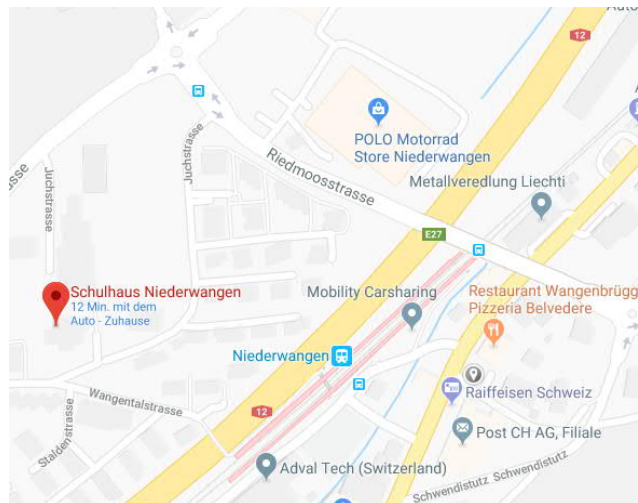
<https://goo.gl/maps/Fcn1jnacCLRpgDLM7>

Anfahrt mit dem Auto:

- Autobahn A1 - Ausfahrt Niederwangen
- Kreisel links - Richtung Oberwangen
- Kreisel 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@glambe.ch

WEITERES

WIE TEUER IST ES ?

drei Probelektionen innerhalb von 2 Monaten sind gratis.

Anschliessend beträgt der Jahresbeitrag:

130.-- ohne Wettkampflizenz

90.-- 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 !

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

Stand Dezember 2020