



Sportverein Köniz

Unser Vereinsangebot für ...

... Frauen Seite 2

Fitness, Gymnastik, Korbball, Volleyball,
Badminton

... Männer Seite 3

Fitness, Unihockey, Fussball, Korbball,
Badminton, Volleyball

... und Kinder Seite 4

Eltern-Kind-Turnen
Purzelkinder (Herbst/Winter)

Unser Kursangebot ...

... Rückentraining Yoga für alle Seite 4

für Frauen und Männer

Adressen Turnhallen

OZ Köniz (Oberstufenzentrum)
Schwarzenburgstrasse 321
3098 Köniz

Schule Hessgut
Jägerweg 19 – 27
3097 Liebefeld

Schule Buchsee
Lilienweg 15
3098 Köniz

Schule Spiegel
Spiegelstrasse 79 – 81
3095 Spiegel b. Bern

Schule Liebefeld Steinhölzli
Hildegardstrasse 19 – 25
3097 Liebefeld

Frauen

Badminton

Montag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Liebefeld Steinhölzli, Reithalle

Dienstag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Buchsee

Koordination: Christian Fehr

Fitness, Gymnastik, Spiel ab 60+ (Montag II)

Montag, 17.30 – 19.00 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: Veronika Affrini

Fitness, Gymnastik, Spiel ab 45+ (Montag I)

Montag, 19.00 – 20.30 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: Regula Fasel

Fitness für alle (Buchsee)

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, Schule Buchsee

Leitung: Brigitta Wiesendanger

Fitness und Gymnastik (Spiegel)

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, Schule Spiegel, obere Halle

Leitung: Liliane Lo Vaglio

Fitness für junge Frauen und Frauen (Body-Fit)

Dienstag, 20.30 – 21.45 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: Rahel Vaterlaus

Fitness, Gymnastik, Spiel ab 50 (Liebefeld)

Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr, Schule Hessgut, obere Halle

Leitung: Doris Zurbriggen

Korball

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: verschieden

Volleyball

Dienstag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Liebefeld Steinhölzli, Reithalle

Leitung: Prisca Losinger

Weitere Infos: direkt bei den Gruppenleitenden,

www.sportvereinkoeniz.ch/vereinsangebot

Männer

Badminton

Montag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Liebefeld Steinhölzli, Reithalle

Dienstag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Buchsee

Leitung: Christian Fehr

Gymnastik, Fitness, Korbball ab 60+ (Montag 4)

Montag, 19.00 – 20.30 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: Hanspeter Schwald und Peter Ambühl

Fitness, Unihockey, Fussball ab 45+ (Montag 3)

Montag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Hessgut, untere Halle

Leitung: Hanspeter Grünig

Fitness-, Spielprogramm für junge Männer (Fit mit Spass)

Montag, 20.30 – 22.00 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: Matthias Kohler

Fitness für alle (Buchsee)

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, Schule Buchsee

Leitung: Brigitta Wiesendanger

Volleyball

Donnerstag, 19.00 – 22.00 Uhr, Schule Liebefeld Steinhölzli, Reithalle

Leitung: Emin Aghayev

Weitere Infos: direkt bei den Gruppenleitenden,

www.sportvereinkoeniz.ch/vereinsangebot

EIKi

Eltern-Kind-Turnen für 3- bis 5-Jährige

Montag, 9.15 – 10.05 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Freitag, 9.15 – 10.05 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Leitung: Jasmin Andres, elki@sportvereinkoeniz.ch

Purzelkinder für 1- bis 6-Jährige mit erwachsener Begleitperson

Sonntag, 9.30 – 11.30 Uhr, Schule Buchsee, obere und untere Halle

Das Angebot findet jeweils im **Herbst/Winter** statt, die **genauen Daten** sind auf der Website zu finden, www.sportvereinkoeniz.ch/purzelkinder

Kinder

Rückentraining für Frauen und Männer

Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr, OZ Köniz, obere Halle

Dauer: quartalsweise, mit Anmeldung

Leitung/Infos: Veronika Affrini, 079 293 12 23, kurse@sportvereinkoeniz.ch

Yoga für alle für Frauen und Männer

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Aula der Schule Buchsee

Dauer: quartalsweise, mit Anmeldung

Leitung/Anmeldung: Diana Dietrich

079 435 55 87, diana5dietrich@hotmail.com

Kurse

> Ein Vereinsbeitritt ist nicht erforderlich, Vereinsmitglieder profitieren aber von reduzierten Kurskosten.

www.sportvereinkoeniz.ch/mitgliedschaft