



Sportverein Köniz

Unser Vereinsangebot für ...

... **Frauen** Seite 2

Fitness, Gymnastik, Korbball, Volleyball,
Badminton

... **Männer** Seite 3

Fitness, Unihockey, Fussball, Korbball,
Faustball, Badminton, Volleyball

... **und Kinder** Seite 4

Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen,
Kinder Sport

Unser Kursangebot ...

... **Rückentraining** 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

Badminton

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

Dienstag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Buchsee

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

Leitung: 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

Fit-Gymnastik, kleine Spiele (Seniorinnen)

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

Leitung: Veronika Affrini

Fitness für SIE und IHN (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: Brigitte Ganz

Fitness für junge Frauen und Frauen (Body-Fit)

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

Leitung: Eveline Zimmermann

Fitness, Gymnastik, Spiel ab 60+ (Liebefeld)

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

Leitung: Doris Zurbruggen

Korbball

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

Leitung: Evi de Paolis

Volleyball

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

Leitung: Prisca Losinger

Weitere Infos: direkt bei den Gruppenleitenden,

www.sportvereinkoeniz.ch/vereinsangebot

Badminton

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

Dienstag, 20.30 – 22.00 Uhr, Schule Buchsee

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

Leitung: Christian Fehr

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

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

Leitung: Marcel Altorfer/Oswald Bandi/Hanspeter Schwald

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 und Faustball ab 60+ (Faustball)

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, Schule Buchsee

Leitung: Hans Marti

Fitness für SIE und IHN (Buchsee)

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, Schule Buchsee

Leitung: Brigitta Wiesendanger

Volleyball

Donnerstag, 19.00 – 20.30 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

KiTu

Kinderturnen für 6- bis 7-Jährige

Montag, 16.30 – 17.30 Uhr, OZ Köniz, untere Halle

KiSpo

Kinder Sport für 7- bis 9-Jährige

Montag, 16.30 – 17.30 Uhr, OZ Köniz, untere Halle

Weitere Infos:

EIKi: Jasmin Andres, elki@sportvereinkoeniz.ch

KiTu/KiSpo: Sybille Suter, 079 436 18 50, kids@sportvereinkoeniz.ch

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

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

Kurse