

Sport à la carte

Ein Universitätssportangebot

Ein Angebot des Universitätssports für Mitarbeitende der Universität Bern und PHBern. Ein Angebot, das Bewegung ins Team bringt.



Sport à la carte

Individuell und angepasst

Planen Sie einen **Teamausflug** oder einen **Institutsanlass**? Möchten Sie Ihre Pausen einmal bewegt verbringen und so neue Energie und Kraft für den Arbeitsalltag tanken?

Mit «Sport à la carte» organisieren wir für Sie auf Anfrage gerne einen passenden Ausflug oder Event.

Nachfolgend stellen wir Ihnen **drei konkrete Angebotsideen** vor. Diese sollen Ihnen Anregungen geben für Ihr ganz persönliches «Sport à la carte».

Profitieren Sie von unserer Erfahrung bezüglich Organisation von verschiedensten bewegten und sportlichen Anlässen und unserem Knowhow in über 100 Sportarten. Nutzen Sie unser **exklusives und preisgünstiges Angebot**.

Für eine unverbindliche Offerte nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf: Universitätssport Bern, info@sport.unibe.ch, Tel. 031 631 47 67.

Wir freuen uns auf Sie!





Seekajakausflug

Entdecken Sie im Seekajak die wunderschöne Natur rund um den Wohlensee und geniessen Sie die Ruhe auf dem Wasser.

Das Angebot beinhaltet die Instruktion zum Seekajakfahren und einen Paddelausflug von ca. einer Stunde. **Das Angebot eignet sich für Einsteiger/innen.** Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Mit einem Apéro im schönen neuen Bootshaus kann der Ausflug auf eigene Kosten abgerundet werden.

Treffpunkt: ZSSw, an Ihrem Institut oder vor Ort beim Bootshaus am Wohlensee

Ort: Wohlensee

Dauer: 3 - 4 Stunden

Ausrüstung: Sportbekleidung inkl. Schuhe, die nass werden dürfen

Kosten: CHF 260.00 (für 8 Personen, inklusive Material), zuzüglich allfällige Verpflegungskosten

Personen: 8 Personen pro Leiter/in



Schneeschuhtour

Geniessen Sie eine gemütliche Schneeschuhtour und wandern Sie mit Ihren Teammitgliedern durch winterliche Landschaften.

Die Schneeschuhtour dauert rund 1 - 2 Stunden und wird nach Wunsch mit einem Mittag- oder Abendessen abgerundet.

Treffpunkt: ZSSw oder direkt im Gebiet

Ort: Je nach Schneeverhältnissen, Berner Oberland oder Berner Jura

Dauer: 4 - 6 Stunden, die Tour kann tagsüber oder am Abend (Abfahrt 16:00) stattfinden

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. trockenes Shirt zum Wechseln, wetterfeste, mindestens halbhohle Schuhe wie z.B. Wanderschuhe. **Der Uni-sport stellt auf Wunsch Schneeschuhe und Stöcke zur Verfügung.**

Kosten: CHF 320.00 (für 8 Personen, inklusive Material), zuzüglich allfällige Verpflegungskosten

Personen: max. 16 Personen



Sporttag

Ausserhalb der Vorlesungszeit stellen wir gerne nach Ihren Wünschen einen vielseitigen und abwechslungsreichen Sporttag zusammen. Der untenstehende Stundenplan ist als Idee eines möglichen Sporttages gedacht. Die Sportarten können beliebig kombiniert werden.

1. Lektion	Badminton, Fussball	Yoga	Rückenfit, Bodyforming	Lindy Hop, Rock'n'Roll	Fechten, Selbstvertei- digung
Pause					
2. Lektion	Unihockey, Volleyball	Atem und Bewegung	Pilates, TRX, Power Yoga	Salsa, Hip Hop	Bogenschiessen
Apéro im ZSSw oder anderswo					

Treffpunkt: ZSSw

Ort: ZSSw

Dauer: 3 - 5 Stunden

Ausrüstung: Sportbekleidung und -schuhe je nach Sportart, Handtuch

Kosten: auf Anfrage, Richtpreis: CHF 60.00 pro Angebotsstunde.

Personen: max. 100 Personen

Universitätssport Bern
Bremgartenstrasse 145
3012 Bern

Telefon +41 31 631 47 67
info@sport.unibe.ch
www.sport.unibe.ch