

Die Stadt Bern wird oft als die grüne Stadt bezeichnet. Die vielen Grünflächen und Wälder in und um Bern laden ein, sich zu jeder Tages- und Jahreszeit in der Natur zu bewegen.

Möglichkeiten sind die markierten Laufrunden im Bremgartenwald oder der «BärnParcours», bei dem Strecken über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind. Auch die Uferwege der Aare entlang sind ideal, um im Freien Sport zu treiben.

KONTAKT

bernbewegt@bern.ch

www.bern.ch/sportamt

Outdoorfitnesspark Marzili

Neben den Beachvolleyball-Feldern im Freibad Marzili stehen Ihnen im Outdoorfitnesspark zehn Fitnessgeräte kostenlos zur Verfügung. Sei es als Ergänzungstraining für Joggerinnen und Jogger, als Training während eines Aare-Spaziergangs, vor dem Schwimmen in der Aare oder während dem Freibad-Besuch im Marzili.

Detaillierte Anleitungen informieren Sie über die Funktion der Geräte. Auf unserer Webseite finden Sie Videos mit Übungsanleitungen.

www.bern.ch/sportamt
> Anlagen > Outdooranlagen > Outdoorfitnesspark Marzili



Bremer Loop

Der Bremer Loop bietet Ihnen markierte Strecken über verschiedene Distanzen von 1.9 bis 17.3 km zum Laufen und (Nordic) Walken ab den zwei Startorten Ost und West im Bremgartenwald. Die Strecken führen auf befestigten Wegen durch den grössten Wald der Stadt Bern. Die Runden eignen sich bestens zur Vorbereitung auf den Grand Prix von Bern und den Schweizer Frauenlauf.

Beim Startort Ost im Neufeld lädt eine 542 m lange Rundbahn mit Rindenschnitzeln zum Laufen und Bewegen ein.

Start/Ziel Ost	Start/Ziel West
2.1 km	1.9 km
5.0 km	7.3 km
10.3 km	17.3 km
17.3 km	

Finnenbahn 542 m



BärnOutdoor

Outdoor-Sportangebote der Stadt Bern

VIelfältig. NACHhaltig. AKTIV.



draussen bewegen

BärnParcours

Auf dem «BärnParcours» können Sie sich von früh bis spät und zu jeder Jahreszeit im Freien bewegen. Die vielseitigen Übungen auf den markierten Strecken richten sich an Geniesserinnen und Geniesser, Sportliche und Ambitionierte. Neben Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert das Training auch die geistige Fitness und die Kreativität.

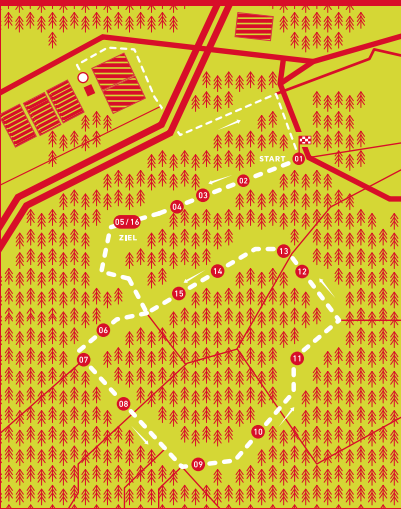
Der Parcours und die Übungen wurden in Zusammenarbeit mit ParkourONE konzipiert.



Altenberg
15 Posten 4200m
Altenbergstrasse, 3013 Bern



Könizbergwald
16 Posten 2700m
Turnierstrasse, 3008 Bern



Neufeld
12 Posten 2100 m plus 4 Posten Warm-Up 500–700 m
Bremgartenstrasse 131, 3012 Bern



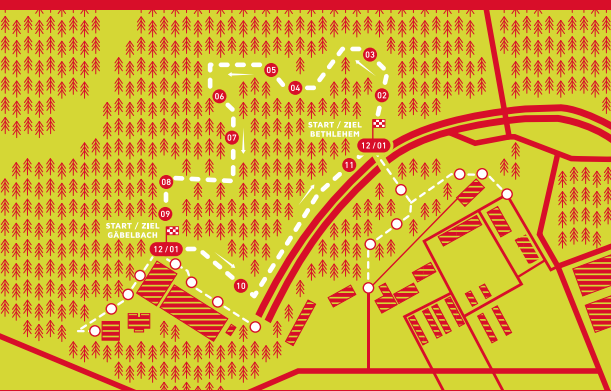
DIE 3 LEISTUNGSSSTUFEN

Bei jeder Übung hat es jeweils 3 Leistungsstufen: Level 1, 2 und 3 für Geniesserinnen und Geniesser, Sportliche und Ambitionierte. Pro Übung ist ein Level zu wählen. Das jeweilige Level ist mit einem Farbcode markiert:

Level 1 Level 2 Level 3

Wir empfehlen, mit Level 1 zu beginnen. Wenn Sie den BärnParcours regelmässig absolvieren, werden Sie Fortschritte spüren und können sich an das nächste Level wagen.

Gäbelbach
12 Posten 1900m
plus 4 Posten Warm-Up 250m
Eichholzstrasse, 3027 Bern



Bethlehem
12 Posten 1900m
plus 4 Posten Warm-Up 400m
Holenackerstrasse, 3027 Bern

Wittgkofen
16 Posten 2000m
Jupiterstrasse, 3015 Bern



WAHRNEHMUNGSAUFGABEN

Auf dem BärnParcours kommen Körper und Geist zum Zug. Spezielle Wahrnehmungsübungen sprechen die mentale Beweglichkeit sowie soziale Aspekte an.

Bernbewegt!

VIelfältig. NACHhaltig. AKTIV.

Sportamt der Stadt Bern

Effingerstrasse 21 . 3008 Bern
sportamt@bern.ch

Übersicht Outdoor-Sportangebote

Bärn

Parcours

Bremer

Loop

Outdoorfitnesspark Marzili

- 1

Altenberg

15 Posten 4200m

Altenbergstrasse, 3013 Bern
- 2

Könizbergwald

16 Posten 2700m

Turnierstrasse, 3008 Bern
- 3

Neufeld

12 Posten 2100m plus 4 Posten

Warm-Up 500–700m

Bremgartenstrasse 131, 3012 Bern
- 4

Gäbelbach

12 Posten 1900m plus 4 Posten

Warm-Up 250m

Eichholzstrasse, 3027 Bern
- 5

Bethlehem

12 Posten 1900m plus 4 Posten

Warm-Up 400m

Holenackerstrasse, 3027 Bern
- 6

Wittigkofen

16 Posten 2000m

Jupiterstrasse, 3015 Bern

- 1

Neufeld Bremer Loop Ost

Start Bremgartenstrasse 131, 3012 Bern

2.1 km

5.0 km

10.3 km

17.3 km

Finnenbahn 542m
- 2

Gäbelbach Bremer Loop West

Start Eichholzstrasse, 3027 Bern

3 Strecken

1.9 km

7.3 km

17.3 km

- 1

Marzili

Marzilistrasse 47, 3005 Bern

10 Outdoorfitnessgeräte

