



**Katholische Kirche** Region Bern

Römisch-katholisches Dekanat Region Bern

Pfarrei St. Josef Köniz



**Katholische Pfarrei St. Josef Köniz + Schwarzenburg**

## **DER LAUFTREFF AM GURTEN «SPIRITUAL MOVE»**

Dienstagabend: 18.00–19.30 Uhr beim Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstr.25, Köniz.

+/- 1 Stunde Running oder Walking

jeden Dienstagabend ausserhalb der Könizer Schulferien mit unterschiedlichem Schwerpunktprogramm

## GRUNDPROGRAMM

zugänglich jeden Dienstagabend  
für interessierte Läufer- und WalkerInnen

18.00 Uhr: Einklang draussen (15')

18.15 – 19.15 Uhr Running oder Walking

19.15 Uhr Ausklang in der Kirche (15') -  
anschliessend Austausch bei Tee und Snacks.

## VORAUSSETZUNGEN

geeignet für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

## KOSTEN

freiwillige Gabe für Snacks

## ORT

Pfarrzentrum St. Josef  
Stapfenstrasse 25  
3098 Köniz  
[www.sanktjosefkoeniz.ch](http://www.sanktjosefkoeniz.ch)

## SCHWERPUNKTE

Jeweils jeden 1. Dienstag:  
Impuls für EinsteigerInnen

Jeweils jeden 2. Dienstag:  
Ausklang bei „meditativem Singen“ (15')

Jeweils jeden 3. Dienstag:  
Impuls für Fortgeschrittene

Jeweils jeden 4. Dienstag:  
Stretching/Yoga im Saal (45')

## LEITUNG UND INFOS

Maria Regli, Theologin / Spiritualin  
Runingleiterin (swiss athletics)  
[maria.regli@kathbern.ch](mailto:maria.regli@kathbern.ch)  
031 970 05 74 / 05 70  
[www.fontaine-andre.ch](http://www.fontaine-andre.ch)  
[www.spiritualmove.ch](http://www.spiritualmove.ch)



Gesundheitsförderung  
Schweiz