Sport
Stadt Bern

Bern**bewegt!**

2015/16

Berner Sport ABC

Sport in der Stadt Bern im Überblick

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Sport
Stadt Bern

Herausgeber:
Sportamt der Stadt Bern, Postfach 8125, 3001 Bern

Redaktion und Koordination:
Martin Rhyner, Simone Weber

Gestaltung:
clixxdesign, www.clixx.ch

Druck:
Schul- und Büromaterialzentrale der Stadt Bern

Bezugsadresse:
Sportamt der Stadt Bern
Effingerstrasse 21, Postfach 8125, 3001 Bern
sportamt@bern.ch

Programm- und Adressänderungen sind vorbehalten. Keine Haftung der organisierenden Vereine und des Sportamtes bei Unfall, Diebstahl etc.
Gültig: August 2015–Juli 2016

Inhalt

Informationen der Direktion

Die Seite der Direktion 4
Die Direktion Bildung, Soziales und Sport 5
Sportamt 7

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

KIDS Kurse 10
OpenSunday 20
MiniMove 22
Weitere Sonntagsangebote für Kinder 23
fussbelle 24
Strassenliga 25
Team-Challenge 26
Feriensport/Lager 27

Sportangebote für Erwachsene

Sport für alle 28
Fitness und Spiel für alle 30
AktivPLUS Woche 31
Berner Frauenbad 32

Angebote von Vereinen

Vereinsverzeichnis 34
Wassersportkurse 35
Inline-Night 36
Lauf-Träff 38

Sportanlagen

Übersichtsplan der Sportanlagen in der Stadt Bern 42
Sport- und Rasenplätze der Schulen 47
Leichtathletikanlagen 48
Hallenbäder 49
Freibäder 50
Kunsteisbahnen 51
Bewegungsangebote im Freien 52
Wandern und Velo/Bike 54
Wintersport + Trendsportanlagen 55
Sonderöffnungszeiten Hallenbäder 56
Preise und Öffnungszeiten Hallenbäder, Freibad Ka-We-De 57
Anmeldung KIDS Kurse 65

Die Seite der Direktion

Liebe Leserinnen und Leser

Statt hoch zu Ross waren junge, wohlhabende Männer in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts aus Statusgründen gerne mit dem Hochrad unterwegs. Obschon die Unfallgefahr hoch und deren Folgen gravierend waren. Das «Sicherheitsniederrad» trat an seine Stelle und ein schlankes, rankes, praktisches, umweltfreundliches und vergnügliches Fortbewegungsmittel war geboren. Das Velo, was so viel wie «Schnellfuss» heisst, ist aus dem Leben vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Laut der Studie «Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Sportbevölkerung» von Lamprecht, Fischer und Stamm rangiert Velofahren auf Platz 2 der meist ausgeübten Sportarten. 38,3 Prozent der Befragten fahren regelmässig Velo.

Der Gemeinderat sähe diesen Anteil gerne wachsen und arbeitet daran, die Rahmenbedingungen für Velofahrende weiter zu verbessern. Doch damit Bern zu einer noch belebteren Velostadt wird, brauchen wir vor allem Sie! Machen Sie mit, fahren Sie mit. Velofahren ist trendy, macht Freude und ist sehr gesund. Velofahren kann man immer und überall; im Alltag auf dem Weg zur Arbeit, um Einkäufe zu erledigen, um eine Tour über Land zu machen oder man kann das Velo gezielt fürs Fitness- und Bewegungstraining einsetzen. So können Wagemutige beispielsweise den «GurtenTrail» nutzen oder ihre Geschicklichkeit auf dem Pumptrack im Weissensteinpark testen.

Fahren Sie auf Ihrem «Sicherheitsniederrad», als ob Sie auf dem Hochrad sässen: Hoch erhobenen Hauptes.

Franziska Teuscher
Direktorin für Bildung, Soziales und Sport

Die Direktion für Bildung, Soziales und Sport

Bei der Direktion für Bildung, Soziales und Sport, abgekürzt BSS, steht der Mensch im Zentrum – ob jung oder alt, krank oder gesund, einheimisch oder ausländisch. Die BSS besteht aus folgenden Ämtern: Kompetenzzentrum Integration, Schulamt, Schulzahnmedizinischer Dienst, Gesundheitsdienst, Jugendamt, Sozialamt, Alters- und Versicherungsamt und dem Sportamt. Herausgeber des Sport ABCs ist das Sportamt. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung mit den Kontaktdaten der einzelnen Ämter:

Alters- und Versicherungsamt
Seilerstrasse 8
3008 Bern
Tel. 031 321 77 94 (Sekretariat)
ava@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/av

Gesundheitsdienst
Gesundheitsdienst der Stadt Bern
Monbijoustrasse 11
3011 Bern
Tel. 031 321 68 27
gsd@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/gsd

Jugendamt
Effingerstrasse 21
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 321 63 83
jugendamt@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/jga

Kompetenzzentrum Integration
Effingerstrasse 21
Postfach 8125
3001 Bern
Tel. 031 321 60 36
integration@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/kintegration/fintegration

Schulamt
Effingerstrasse 21
Postfach 8125
3001 Bern
Tel. 031 321 64 60
schulamt@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/schule

Schulzahnmedizinischer Dienst
Schulzahnklinik Breitenrain und Bümpliz
Rodtmattstrasse 47 und Frankenstrasse 1
3014 Bern und 3018 Bern
Tel. 031 321 59 59 Breitenrain / 031 321 59 99 Bümpliz
szmd@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/szmd

Sozialamt
Schwarztorstrasse 71
3007 Bern
Tel. 031 321 63 47
sozialamt@bern.ch
www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/sozialamt

Sportamt
Effingerstrasse 21
Postfach 8125
3001 Bern
Tel. 031 321 64 30
sportamt@bern.ch
www.bern.ch/sportamt

Sportamt
Bern bewegt!

Unser Ziel ist es, dass Sport und Bewegung für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bern zum Selbstverständnis gehören. Damit dies möglich ist, sind wir bestrebt, attraktive, vielfältige und nachhaltige Angebote zu schaffen. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt darin, den Vereinen, aber auch dem Individualsport die Sportanlagen der Stadt Bern zweckmässig und sinnvoll zur Verfügung zu stellen. Teil unseres Auftrages ist der Betrieb der Eis- und Wasseranlagen, die Bewirtschaftung aller Sportanlagen, die Mitarbeit bei der zweckmässigen Planung von neuen Anlagen sowie die Unterhalts- und Sanierungsarbeiten von bestehenden Anlagen zu koordinieren.

Ein weiteres wichtiges Standbein des Sportamtes ist die Sportförderung. Sie unterstützt Veranstalter, Vereine, Schulen und private Institutionen bei ihren Aktivitäten und bietet zusätzlich eigene Angebote für möglichst alle Zielgruppen an, wo nicht schon Angebote bestehen. Mit spezifischen Events wollen wir gegen die zunehmende «Bewegungsarmut» ankämpfen sowie die Bevölkerung motivieren und ihr aufzeigen, dass Sport und Bewegung die Lebensqualität steigern, das körperliche Wohlbefinden fördern, viel Spass machen und auch eine hohe soziale Komponente haben können. Die Sportförderung soll der Bevölkerung als Informationsstelle dienen und helfen, dass möglichst alle Stadtbürgerinnen und Stadtbürger ein passendes Angebot finden, damit sie sich gesund und fit halten können.

Bern bewegt!

steht für alle Aktivitäten rund um das Sportamt und wir arbeiten stetig daran, unsere Angebote zu verbessern und auszubauen. Damit wir dies erreichen, brauchen wir die Unterstützung der Vereine, privater Sportanbieter und der Stadt. An dieser Stelle möchten wir uns für die geniale Zusammenarbeit bedanken und freuen uns auf ein weiteres vielfältiges, nachhaltiges, aktives Jahr in der wunderschönen Hauptstadt der Schweiz!

Ihr Sportamt Team

Bernbewegt!
Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Das Sportamt-Team

Leiter

Christian Bigler
Abteilungsleiter
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 64 64
christian.bigler@bern.ch

Stab

Kurt Bachofner
Sportanlagen & Projekte
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 80
kurt.bachofner@bern.ch

Kurt Frommenwiler
Sicherheit & Technik
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 48
kurt.frommenwiler@bern.ch

Betrieb & Finanzen

Markus Gasser (Geschäftsleitung)
Bereichsleiter Betrieb & Finanzen, Stv. Abteilungsleiter
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 28
markus.gasser@bern.ch

Bernhard Zumbrunn
Fachgebiet Personal
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 77 73
bernhard.zumbrunn@bern.ch

Steffi Koch
Gruppenleitung Finanzen, Personal und Logistik
Arbeitstage: fix Dienstag–Donnerstag
Tel. 031 321 68 47
steffi.koch@bern.ch

Miruse Mediji-Saidi
Sachbearbeiterin Finanzen
Arbeitstage: Montag, Mittwoch, Donnerstag
Tel. 031 321 68 44
miruse.mediji-saidi@bern.ch

Eliane Wirth
Sachbearbeiterin Personal und Vertragswesen
Arbeitstage: Montag-, Dienstag-, Donnerstagnachmittag und Freitag
Tel. 031 321 68 50
eliane.wirth@bern.ch

Martin Gräf
Sachbearbeiter Finanzen, Logistik
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 49
martin.graef@bern.ch

Sportförderung

Martin Rhyner (Geschäftsleitung)
Bereichsleiter Sportförderung
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 62
martin.rhyner@bern.ch

Natalia Weber
Leiterin Reservationen Sportanlagen
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 64 99
natalia.weber@bern.ch
Arbeitsgebiete: Reservationen Sportanlagen und Sportplätze

Doris Aebersold
Sachbearbeiterin Sportanlagen
Arbeitstage: Montagvormittag, Mittwoch, Donnerstagvormittag
Tel. 031 321 64 32
doris.aebersold@bern.ch
Arbeitsgebiete: Reservationen Sporthalle und Leichtathletikanlage Wankdorf

Ramona Holzner
Sachbearbeiterin Sportanlagen
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 64 83
ramona.holzner@bern.ch
Arbeitsgebiete: Reservationen Hallenbäder und Freibäder

Sarah Wyss
Sachbearbeiterin Sportanlagen
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 71
sarah.wyss@bern.ch
Arbeitsgebiete: Reservationen Kunsteisbahnen

Simone Weber
Fachspezialistin Sportförderung, Stv. Bereichsleiterin
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 77 72
simone.weber@bern.ch

Tanja Aeschbacher
Fachspezialistin Sportförderung
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 62 68
tanja.aeschbacher@bern.ch
Arbeitsgebiete: Freiwilliger Schulsport, Sport für alle, Fitness und Spiel für alle

Doris Küpfer
Sachbearbeiterin Sportanlagen/Lager
Arbeitstage: Montag–Freitag
Tel. 031 321 68 46
doris.kuepfer@bern.ch
Arbeitsgebiete: Organisation und Administration Feriensportlager Fiesch, Revisionen Sportanlagen und Beschaffung Sportmaterial

Simone Merkli
Fachspezialistin Sportförderung
Arbeitstage: Dienstag–Freitag
Tel. 031 321 60 08
simone.merkli@bern.ch
Arbeitsgebiete: AktivPLUS Woche, Sportangebote am Sonntag

«Bern bewegt!» KIDS Kurse

Für Schülerinnen und Schüler der Stadt Bern

Neben dem obligatorischen Turnunterricht bieten viele Schulen Kurse im freiwilligen Schulsport an. Auskunft über die Angebote in den einzelnen Schulhäusern erteilt die zuständige Lehrerschaft. Zusätzlich und schulübergreifend organisiert das Sportamt für Schülerinnen und Schüler der Stadt Bern in Zusammenarbeit mit Sportvereinen und -anbietern Kurse in attraktiven Sportarten. Die Teilnahme ist kostenlos.

Aikido

Bist du neugierig, bewegungsfreudig und möchtest eine Kampfkunst aus Japan kennenlernen? Ob Mädchen oder Junge, spielerisch lernst du die Wirksamkeit der dynamischen Abwehrtechniken kennen und entdeckst deine Stärken, du lernst deinen Körper besser wahrzunehmen und mit der eigenen Energie und der deines Trainingspartners umzugehen. Gleichzeitig wird deine Beweglichkeit und Koordination gefördert und dein Selbstvertrauen gestärkt. Es gibt keine Wettkämpfe, sondern Bewegung, die Spass macht und Ausdauer und Konzentration fördert. Mitbringen: bequeme Sportbekleidung (es wird barfuss auf Matten trainiert).

Aikido 1	MI 14.10.15–03.02.16	15.00–16.00	1.–4. Klasse	Aikido Schule Bern Wylerringstrasse 36 3014 Bern
Aikido 2	MI 17.02.16–29.06.16	17.45–18.45	5.–9. Klasse	Aikido Schule Bern Wylerringstrasse 36 3014 Bern

Ballett/Jazz/HipHop

Drei Tanzstile in einem Kurs! Ideal zum Reinschnuppern und Herausfinden, was dir am besten gefällt. Der sehr freie Jazzstil zu Popmusik, das technische Balletttraining zu Pianomusik und die trendigsten Steps im Hip Hop. Mitbringen: Sportbekleidung und etwas zu trinken.

Ballett /Jazz/ Hip Hop 1	MO 12.10.15–16.11.15	16.15–17.15	1.–4. Klasse	New Dance Academy Bubenbergplatz 11 3011 Bern
Ballett /Jazz/ Hip Hop 2	MO 15.02.16–21.03.16	16.15–17.15	5.–9. Klasse	New Dance Academy Bubenbergplatz 11 3011 Bern

Baseball

Spiele Baseball mit den Bern Cardinals und lerne in der amerikanischen Traditionssportart den Ball zu fangen, zu werfen, einen Homerun zu schlagen und mit deinem Team so viele Runs wie möglich zu erzielen. Mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe im Winter und Aussenturnschuhe/Nockenschuhe im Sommer.

Baseball 1	MI 14.10.15–03.02.16	18.00–19.30	1.–9. Klasse	TH Sek. Bümpliz Bümplizstrasse 152 3018 Bern
Baseball 2	MI 17.02.16–29.06.16	18.00–19.30	1.–9. Klasse	TH Sek. Bümpliz Bümplizstrasse 152 3018 Bern ab 6. April 2016 auf der grossen Allmend

Basketball für Mädchen

Basketball wird auf zwei Körbe gespielt, baut auf Fairness auf und fördert die Kondition, Geschicklichkeit sowie das Ballgefühl. Bist du ein Mädchen, das Spass am Basketball hat oder die spannende Sportart gerne ausprobieren möchte? Dann komm ins Basketball und zeig, was du drauf hast! Mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken.

Basketball für Mädchen 1	DO 15.10.15–04.02.16	17.00–18.00	5.–9. Klasse	Turnhalle Kleefeld Mädergutstrasse 56 3018 Bern
Basketball für Mädchen 2	DO 18.02.16–30.06.16	17.00–18.00	1.–4. Klasse	Turnhalle Kleefeld Mädergutstrasse 56 3018 Bern

Bike-Kurs

Mit viel Spass lernst du Tipps und Tricks im Umgang mit dem Velo. Du lernst über verschiedene Hindernisse zu fahren, machst eine Minitour entlang eines Single-Trails und kannst dich beim Pumptrack-Fahren üben.
Mitbringen: Sportbekleidung, fahrtüchtiges Velo, Helm und etwas zu trinken.

Bike-Kurs	DO 28.04.16–30.05.16	16.00–17.30	4.–6. Klasse	Turnhalle Höhe Bernstrasse 35 3018 Bern

Boxen

Boxen ist das optimale Training für Kinder und Jugendliche. Gefördert werden die Koordination, die Fitness und das Selbstvertrauen. Die jüngeren Kinder nähern sich auf spielerische Weise dem Boxen und die Älteren trainieren mit Disziplin die Technik und Taktik des Boxens. Mitbringen: Sportbekleidung und etwas zu trinken.

Boxen 1	MI 21.10.15–06.04.16	14.00–15.00	1.–4. Klasse	Boxen zur Bildung Güterstrasse 24/26 3008 Bern
Boxen 2	MI 21.10.15–06.04.16	16.00–17.00	5.–9. Klasse	Boxen zur Bildung Güterstrasse 24/26 3008 Bern

Breakdance

Breakdance ist ein sehr freier, akrobatischer und kreativer Tanzstil, beliebt sowohl bei Jungs wie Mädchen. Mitbringen: Sportbekleidung und etwas zu trinken.

Breakdance 1	DI 13.10.15–17.11.15	16.15–17.15	1.–4. Klasse	New Dance Academy Bubenbergplatz 11 3011 Bern
Breakdance 2	DI 16.02.16–22.03.16	16.15–17.15	5.– 9. Klasse	New Dance Academy Bubenbergplatz 11 3011 Bern

Fechten

Dynamik und Konzentration, Eleganz und Reaktion, Fairness und Freude – das macht die Faszination des Fechtsports aus. Entstanden aus dem Duellwesen des Mittelalters, gilt Fechten heute als Sportart, die Tradition und Moderne vereint. Technik, Beweglichkeit, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit stärken die sozialen und psychischen Kompetenzen. Lerne auch du diese einzigartige Sportart kennen! Mitbringen: Hallenturnschuhe, lange Trainerhose und T-Shirt.

Fechten 1	MI 14.10.15– 23.12.15	14.00–15.30	4.–6. Klasse	Fechtclub Bern Gewerbestrasse 36, 3012 Bern
Fechten 2	MI 14.10.15– 23.12.15	15.30–17.00	7.–9. Klasse	Fechtclub Bern Gewerbestrasse 36, 3012 Bern
Fechten 3	MI 17.02.16– 27.04.16	14.00–15.30	4.–6. Klasse	Fechtclub Bern Gewerbestrasse 36, 3012 Bern
Fechten 4	MI 17.02.16– 27.04.16	15.30–17.00	7.–9. Klasse	Fechtclub Bern Gewerbestrasse 36, 3012 Bern

Jive, Discofox, Samba und mehr

Let's dance: Lerne die bekanntesten Tänze wie Discofox, Samba, Cha Cha Cha, Jive, Tango oder auch einen Walzer. Anmeldungen sind nur paarweise möglich! Mitbringen: Bequeme Kleider, saubere und bequeme Schuhe.

Jive, Discofox, Samba und mehr	MI 14.10.15– 03.02.16	18.00–19.00	1.–9. Klasse	Tanzschule Dance Passion Dalmaziquai 69 3005 Bern

Karate

Im Schnupperkurs steht das Entdecken und die Freude an der Bewegung an erster Stelle: Du lernst erste Karatetechniken wie zum Beispiel den Oizuki (Schlag mit der Hand) kennen, trainierst gleichmässig deinen ganzen Körper und hast Spass an verschiedenen Übungen mit Partnern. Aber keine Angst: Bei Karateübungen werden die Schläge abgestoppt, so dass es keine Verletzungen gibt. Zudem erfährst du, wie du mit regelmässigem Karatetraining deine Konzentrationsfähigkeit und dein Selbstbewusstsein verbessern kannst. Mitbringen: Sportbekleidung, T-Shirt (wir trainieren barfuss).

Karate 1	DI 13.10.15– 17.11.15	17.00–18.00	Ab 7 Jahren	Karate Kai Bern Stöckackerstrasse 37 3018 Bern
Karate 2	DI 16.02.16– 22.03.16	17.00–18.00	Ab 7 Jahren	Karate Kai Bern Stöckackerstrasse 37 3018 Bern

Kids Tennis

Im Kids Tennis Kurs ist Spass garantiert. Der Kurs wird polysportiv gestaltet. Im Zentrum steht das spielerische Heranführen der Kinder ans Tennisspiel.
Mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken.

Kids Tennis 1	FR 16.10.15– 05.02.16	15.15–16.00	Kindergarten – 1. Klasse	TH Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2 3014 Bern
Kids Tennis 2	FR 16.10.15– 05.02.16	16.00–16.45	2. Klasse	TH Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2 3014 Bern
Kids Tennis 3	FR 16.10.15– 05.02.16	16.45–17.30	3.–4. Klasse	TH Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2 3014 Bern
Kids Tennis 4	FR 19.02.16– 01.07.16	15.15–16.00	Kindergarten – 1. Klasse	TH Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2 3014 Bern
Kids Tennis 5	FR 19.02.16– 01.07.16	16.00–16.45	2. Klasse	TH Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2 3014 Bern
Kids Tennis 6	FR 19.02.16– 01.07.16	16.45–17.30	3.–4. Klasse	TH Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2 3014 Bern

Lacrosse

Das faszinierende an diesem Mannschaftssport ist die Dynamik und Vielseitigkeit des Spiels. Der Spielball hat Tennisballgrösse und wird mit einem Netzschläger durch die Luft von Spieler zu Spieler gepasst; so entsteht eine grosse Schnelligkeit des Spiels. Lerne Technik und Taktik der beeindruckenden Sportart Lacrosse! Mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken.

Lacrosse 1	DI 13.10.15– 02.02.16	17.00–18.00	1.–6. Klasse	Turnhalle und Rasenfeld Schwabgut Keltenstrasse 39 3018 Bern
Lacrosse 2	DI 16.02.16– 28.06.16	17.00–18.00	7.–9. Klasse	Turnhalle und Rasenfeld Schwabgut Keltenstrasse 39 3018 Bern

Mini Volleyball

1.–3. Klasse: Zu Beginn wird Volleyball mit Werfen und Fangen gespielt und dann tasten wir uns langsam zum «richtigen» Volleyball-Spielen vor.
4.–7. Klasse: Die Kinder lernen alle Elemente, die für ein Volleyballspiel benötigt werden. Ziel ist es, dass die Kinder auf einem Kleinfeld 4-4 spielen können. Mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe (zwingend), Wasserflasche.

Mini Volleyball 1	DO 15.10.15– 04.02.16	16.00–17.30	1.–3. Klasse	TH Manuel Elfenauweg 10 3006 Bern
Mini Volleyball 2	FR 16.10.15– 05.02.16	18.00–19.30	4.–7. Klasse	TH Sonnenhof Jolimontstrasse 1 3006 Bern
Mini Volleyball 3	DO 18.02.16– 30.06.16	16.00–17.30	1.–3. Klasse	TH Manuel Elfenauweg 10 3006 Bern
Mini Volleyball 4	FR 19.02.16– 01.07.16	18.00–19.30	4.–7. Klasse	TH Sonnenhof Jolimontstrasse 1 3006 Bern

Wushu/Kung Fu

Wushu ist der Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkünste, in Europa ist alles unter dem Begriff «Kung Fu» bekannt. Wushu trainiert den ganzen Körper, fördert die Fitness, die Disziplin, die Koordination, stärkt das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit. Mitbringen: Sportbekleidung und etwas zu trinken.

Wushu/Kung Fu 1	DO 15.10.15– 04.02.16	16.30–17.30	1.–4. Klasse	Wushu Zentrum Zentweg 17 C1 3006 Bern
Wushu/Kung Fu 2	DI 16.02.16– 28.06.16	17.30–18.40	5.–9. Klasse	Wushu Zentrum Zentweg 17 C1 3006 Bern

Anmeldung

Anmelden können Sie Ihr Kind mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite dieser Broschüre oder Sie finden die Ausschreibung sowie das Anmeldeformular auf unserer Internetseite *www.bern.ch/sportamt*.

Anmeldeschluss für alle Kurse, die im 2015 starten, ist am Freitag, 18. September 2015. Für die Kurse, welche im 2016 starten, ist der Anmeldeschluss am Donnerstag, 24. Dezember 2015. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Die Eltern verpflichten sich, die Kinder regelmässig zum Kurs zu schicken.

Nach dem Krankenversicherungsgesetz ist das Unfallrisiko in der Grundversicherung eingeschlossen. Die Eltern der Schülerinnen und Schüler sind somit verpflichtet, die obligatorische Versicherung selber abzuschliessen. Die Direktion für Bildung, Soziales und Sport lehnt jegliche Haftung ab.

Auskunft erteilt das Sportamt auch unter der E-Mailadresse bernbewegt@bern.ch oder der Telefonnummer 031 321 62 68.

OpenSunday

Die offene Turnhalle für Kinder im Primarschulalter

Keine langweiligen Sonntage mehr – in der Stadt Bern stehen im Winter jeden Sonntagnachmittag Turnhallen mit Bewegungs- und Spielmöglichkeiten für Kinder im Primarschulalter offen. Der Eintritt ist gratis, es gibt Spiele, Spass und ein gesundes Z'Vieri.

Auch wenn es draussen nass und kalt ist, möchten Kinder sich austoben, treffen und Spass haben. Manche gehen dann trotz Winterwetter nach draussen, andere bleiben drinnen – oft vor dem Bildschirm. Damit das nicht jeden Sonntag vorkommt, gibt es OpenSunday. An drei Standorten in Bern stehen am Sonntagnachmittag Kindern der ersten bis sechsten Klasse offene Turnhallen zur Verfügung. In den Turnhallen hat es verschiedene Geräte und Spielmöglichkeiten. Zudem gibt es eine gesunde Zwischenverpflegung. Betreut werden die Kinder von Erwachsenen (Projektleitung) und Jugendlichen (Juniorcoachs). Das Angebot ist für die Kinder gratis und ohne Anmeldung.

Bereits seit 2010 besteht das «OpenSunday Bern Ost». Zirka 40 Kinder strömen im Schnitt jede Woche in die beiden Hallen der Schule Manuel. Seit 2014 besteht das «OpenSunday Rossfeld» in der Turnhalle Rossfeld und neu kommt diesen Herbst das «OpenSunday Bern West» in den Turnhallen des Schulhauses Schwabgut dazu.

Mitnehmen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe
Bei Fragen: Stiftung IdéeSport, Telefon 031 311 72 70

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

OpenSunday Bern Ost

Ort: Turnhalle Manuel, Elfenauweg 10, 3006 Bern
Datum: 18. Oktober 2015–20. März 2016 jeden Sonntag von 13.30–16.30 Uhr.
Während den Schulferien bleibt die Turnhalle geschlossen.

OpenSunday Bern Rossfeld

Ort: Turnhalle Rossfeld, Reichenbachstrasse 101, 3004 Bern
Datum: 18. Oktober 2015–20. März 2016 jeden Sonntag von 13.30–16.30 Uhr.
Während den Schulferien bleibt die Turnhalle geschlossen.

OpenSunday Bern West

Ort: Turnhalle Schwabgut, Keltenstrasse 39, 3018 Bern
Datum: 15. November 2015–20. März 2016
jeden Sonntag von 13.30–16.30 Uhr.
Während den Schulferien bleibt die
Turnhalle geschlossen.

Die OpenSunday Projekte werden von der Stadt Bern in Zusammenarbeit mit der Stiftung IdéeSport realisiert.

IDEE SPORT

MiniMove

Die offene Turnhalle für die Kleinen und ihre Eltern

MiniMove ist ein kostenloses Angebot für Kinder im Vorschulalter (ab 2 Jahren) und ihre Eltern. Es fördert die Freude an Bewegung und bietet die Möglichkeit, in einem spielerischen Umfeld soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Doppelturnhalle wird unterteilt in eine Mini-Halle (2–3 jährige Kinder gemeinsam mit Eltern) und in eine Maxi-Halle (4–5 jährige Kinder ohne Eltern). In den Turnhallen stehen verschiedene Spielmaterialien und Turngeräte zur Verfügung. Zwischendurch animiert das Team zu einem gemeinsamen Spiel.

Ein einfaches Elterncafé gibt den Erwachsenen die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen. Zur Hälfte des Nachmittags gibt es für alle gratis eine gesunde Zwischenverpflegung.

Das Angebot wird von einem Team aus erwachsenen Leitungspersonen und jugendlichen Coachs geleitet. Die Teilnahme ist gratis, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Projekt wird von der Stadt Bern in Zusammenarbeit mit der Stiftung IdéeSport realisiert.

MiniMove

Ort: Turnhalle Steigerhubel, Steigerhubelstrasse 51, 3008 Bern
Datum: 18. Oktober 2015 bis 20. März 2016 jeweils sonntags von 14.30 bis 17.00 Uhr

Weitere Sonntagsangebote für Kinder

Krabbel-Gym am Sonntag

Das Krabbel-Gym ist ein Angebot, bei dem sich Kinder von ein bis vier Jahren an Sonntagen kostenlos bewegen können. Für die Kleinsten und ihre Eltern wird die Kunstturnhalle zum aussergewöhnlichen Indoor-Spielplatz. Laufen, krabbeln, hüpfen, klettern, balancieren oder einfach nur spielen, staunen, lachen und Spass haben.

Mehrere erfahrene Trainer sind vor Ort und unterstützen die Eltern bei Bedarf gerne.

Ort: Kunstturnhalle im Nationalen Pferdezentrum Bern, Mingerstrasse 3, 3014 Bern
Datum: 10. August bis 18. September 2015 und 12. Oktober bis 24. Dezember 2015 jeweils am Sonntag von 14.00 bis 16.00 Uhr.
Während den Schulferien bleibt die Kunstturnhalle geschlossen.

Den Start- und Endzeitpunkt können die Eltern frei wählen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Auskünfte erhalten Sie unter krabbelgym@gmx.ch.

CHINDaktiv – «ä Halle wo's fägt»

Mit Unterstützung des Sportamtes der Stadt Bern öffnet der Verein CHINDaktiv an neun Sonntagen im Winterhalbjahr die Turnhalle Breitfeld für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Die Turnhalle wird in einen Indoorspielplatz für Kinder zwischen 0 und 6 Jahren umgebaut und mit erprobten und von Sportlehrern konzipierten Parcours eingerichtet. Die Eltern sind für ihre Kinder verantwortlich und können sich für Fragen jederzeit an das Hallenpersonal wenden.

Ort: Turnhalle Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern
Daten: Die Halle ist an folgenden Sonntagen von 9.30–11.30 Uhr geöffnet

Daten

Sonntag, 18. Oktober 2015
Sonntag, 01. November 2015
Sonntag, 15. November 2015
Sonntag, 29. November 2015
Sonntag, 17. Januar 2016
Sonntag, 31. Januar 2016
Sonntag, 21. Februar 2016
Sonntag, 06. März 2016
Sonntag, 20. März 2016

Ein freies Kommen und Gehen ist jederzeit möglich. Sobald das Maximum von 30 Kindern erreicht ist, wird die Halle für weitere Besuchende aus Sicherheitsgründen geschlossen. Eine Reservation der Plätze ist nicht möglich.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme ist kostenlos.

fussbelle – Street Soccer

Strassenfussball-Turniere für Mädchen und junge Frauen

Der Frauenfussball hat in den letzten Jahren einen Aufschwung erlebt. Viele Mädchen und junge Frauen wollen vermehrt unter sich spielen.

Mit dem fussbelle – Street Soccer, das vom Sportamt der Stadt Bern unterstützt wird, erleben die Mädchen Strassenfussball in einer offenen und attraktiven Mitmach-Struktur. Die Strassenfussball-Turniere finden mehrheitlich in einer Streetsoccer-Anlage mit integrierten Banden und kleinen Toren statt. Ein Team besteht aus maximal 6 Spielerinnen, auf dem Feld wird 4 gegen 4 ohne Torwart gespielt. Pro Team sind zudem nur zwei FC-Spielerinnen erlaubt.

Gespielt wird in folgenden Kategorien:
> Ladies U15 (15 Jahre und jünger)
> Ladies U19 (19 Jahre und jünger)

Start der nächsten Saison ist im Mai 2016. Anmelden können sich die Teams schon heute über die Internetseite *www.strassenliga-kanton-bern.ch* > Unsere Angebote > fussbelle-street-soccer.

Strassenliga

Strassenfussball-Liga für Jugendliche

Mit Unterstützung des Sportamtes der Stadt Bern bietet Laureus Street Soccer Jugendlichen im Rahmen der Strassenliga Stadt Bern eine Mitmach-Struktur, um in festen Teams regelmässig und über einen längeren Zeitraum an Strassenfussball-Spieltagen teilzunehmen.

Die Liga ist attraktiv und verbindet Menschen verschiedener Kulturen und mit unterschiedlichem Hintergrund. Dazu fördert sie die Eigenverantwortung und Eigeninitiative. Den Trainingsaufwand bestimmen die Teams selber und auch die Reise an die Spieltage organisieren sie mehrheitlich eigenständig. Nach den Gruppenspielen können sich die Teams für ein schweizweites Liga-Finale qualifizieren.

Im Oktober 2015 startet die neue Saison mit Spieltagen in Bethlehem/Bümpliz.

Eckdaten Spieltage

Die Liga-Spieltage finden jeweils an einem Mittwochnachmittag in einer Turnhalle statt. In einem Team dürfen maximal 8 Spieler/innen vertreten sein. Das Sportangebot ist für die Teilnehmenden kostenlos. Es werden fünf bis sieben Spieltage durchgeführt.

Gespielt wird in drei Kategorien:
> U14 (14 Jahre und jünger)
> U16 (16 Jahre und jünger)
> Ü16 (17 Jahre und älter)

Anmelden können sich die Teams auf der Internetseite *www.laureus-streetsoccer.ch* in der Rubrik «Team Anmeldung».

Team-Challenge

Die Team-Challenge ist eine polysportive Liga für Kinder im Primarschulalter. Monatlich finden über ein halbes Jahr hinweg an einem Samstagnachmittag Turniertage statt – jedes Mal in einer anderen Team-Sportart. Die Turniertage werden in Zusammenarbeit mit den regionalen Sportvereinen durchgeführt und dauern jeweils von ca. 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr.
Am ersten Spieltag werden Teams gebildet, welche im Verlauf der Monate gemeinsam Punkte sammeln können. Am Ende der Saison gibt es einen Team-Challenge Sieger.
Ziel des Angebotes ist es, dass Kinder neue Sportarten kennenlernen dürfen und erleben, was es heisst, im Team zu funktionieren. Durch die Vielfalt der Sportarten kann jedes Kind seine persönlichen Stärken einbringen und dem Team von Nutzen sein.

Daten

Samstag, 17. Oktober 2015
Samstag, 14. November 2015
Samstag, 12. Dezember 2015
Samstag, 16. Januar 2016
Samstag, 20. Februar 2016
Samstag, 12. März 2016
Samstag, 02. April 2016
Samstag, 07. Mai 2016
Samstag, 11. Juni 2016

Das Angebot ist für die Kinder kostenlos!

Der Anmeldetalon ist auf *www.bern.ch/sportamt* in der Rubrik Angebote > Team-Challenge zu finden.

Feriensport/Lager

Polysportive Kidscamps

Gemeinsam mit dem Schulamt und dem Sportamt der Stadt Bern bietet die Cleven-Stiftung jeweils in den Frühlings- und Herbstferien ein polysportives Kidscamp für Schülerinnen und Schüler der 1. bis 6. Klasse an. Unter dem Label «fit4future» steht während einer Woche an jedem Tag eine andere Sportart auf dem Programm. Ob drinnen oder draussen, Ball-, Racket- oder Wassersport – die Leitung liegt immer in den Händen von Fachprofis und neben den geführten Sportstunden wird zusätzlich eine sogenannte «fit4future time» angeboten, die eine Betreuung bereits ab 7.30 Uhr und bis 18.00 Uhr möglich macht. Übernachtet wird zu Hause. Weitere Informationen finden Sie auf *www.fit4future-camps.ch*.

Sommer-Camp
Mit Unterstützung des Sportamtes der Stadt Bern führt die Stiftung Jugendförderung Berner Handball neu im Sommer ein zusätzliches polysportives Kidscamp durch.

Ferienlager Fiesch Frühling

Das Sportamt der Stadt Bern führt während den Frühlingsferien vom 9.–16. April 2016 in Fiesch ein polysportives Lager mit rund 200 Jugendlichen der 5. bis 8. Klasse durch. Informationen dazu finden Sie auf *www.bern.ch/sportamt* oder per Telefon 031 321 68 46.

Ferienlager Fiesch Herbst

Das grosse Feriensportlager der Berner Schülerinnen und Schüler. Gut 650 Mädchen und Knaben aus der Stadt Bern, die ab August das 5. bis 9. Schuljahr besuchen, können vom 25. September bis 1. Oktober 2016 an einem Lager teilnehmen, in welchem sie nach Herzenslust Sport treiben oder in einem Ergänzungsprogramm mitmachen können. Die Ausschreibung wird den Schülerinnen und Schülern in der Schule abgegeben. Ebenfalls finden Sie die Ausschreibung ab April 2016 auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt*. Anmeldeschluss ist der 13. Mai 2016. Auskunft erteilt das Sportamt unter der Telefonnummer 031 321 68 46.

Sport für alle

Das Sportamt der Stadt Bern bietet während des ganzen Jahres verschiedene Sportkurse an. Das Angebot richtet sich an alle und bietet auch Ihnen die Möglichkeit, sich zu attraktiven Konditionen gesund und fit zu halten.

01 Ausgleichsgymnastik **DI 08.00–09.00 Uhr**

GR TH Brunnmatt, Brunnmattstr. 16

02 Ausgleichsgymnastik **DI 09.00–10.00 Uhr**

GR TH Brunnmatt, Brunnmattstr. 16

08 Ausgleichsgymnastik **MI 09.00–10.00 Uhr**

GR Hallenbad Weyermannshaus, Stöckackerstr. 9

28 Badminton **DI 17.00–18.30 Uhr**

TH Bernmobil, Philosphenweg 22

31 Badminton **SA 10.00–11.30/11.30–13.00 Uhr**

TH Matte, Schifflaube 1

10 Bodyforming **DI 10.00–11.00 Uhr**

GR KA-WE-DE, Jubiläumsstr. 101

23 Pilates **DI 11.30–12.25/12.30–13.25 Uhr**

Meerraum, Effingerstr. 21

11 Tanzgymnastik **MI 18.30–19.30 Uhr**

GR SH Wankdorf, Papiermühlstr. 91

32 Volleyball **MO 20.00–21.30 Uhr**

TH Viktoria, Viktoriastr. 71

34 Volleyball **FR 18.15–19.45 Uhr**

TH Marzili, Brückenstrasse 71

Die Kurse werden jeweils ab 10 Teilnehmenden durchgeführt. Die Kurskosten betragen CHF 10.– pro Lektion. Teilnehmen können alle Interessierten ab 16 Jahren. Die Kurse starten dreimal jährlich im Februar, August und Oktober. In den Schulferien finden keine Kurse statt. Die genauen Daten und detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Internetseite *www.bern.ch/sportamt*.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne unter bernbewegt@bern.ch oder 031 321 62 68 entgegen.

Fitness und Spiel für alle

Eine gute Gelegenheit, um die Fitness zu erhalten oder zu verbessern, bietet Ihnen das Sportamt mit dem ganzjährig, mit Ausnahme der Schulferien, stattfindenden «Fitness und Spiel für alle» an.

Diese beliebte Turnlektion findet zu verschiedenen Tageszeiten und an unterschiedlichen Orten statt. Mit einem Betrag von CHF 5.– pro Lektion können Sie jederzeit einsteigen. Die Sportstunden starten mit einem gemeinsamen Aufwärmen wie z.B. Low-Impact-Aerobic, verschiedenen Spielformen oder einem Einlaufen. Im zweiten Teil steht Krafttraining in Form von Partnerübungen, einem Hindernislauf, einem Circuit oder durch Übungen mit Handgeräten im Mittelpunkt. Anschliessend können sich Spielfreudige an einem Plauschspiel beteiligen. Bei schöner und trockener Witterung findet die Turnstunde zum Teil im Freien statt. Abgeschlossen wird das Training mit einem ausgiebigen Dehnen oder einem Entspannungsblock.

Die Sportstunden richten sich an Bewegungsfreudige ab 16 Jahren. Je nach körperlicher Verfassung oder Lust und Laune kann mehr oder weniger intensiv mitgeturnt oder auch einmal eine Pause eingeschaltet werden.

MO 20.00–21.30 Uhr

TH Brunnmatt, Brunnmattstr. 16

MO 20.00–21.30 Uhr

TH Laubegg, Schosshaldenstr. 37

DI 18.30–19.45 Uhr

TH Marzili, Brückenstr. 71

DI 20.15–21.45 Uhr

TH Tscharnergut, Fellerstr. 18

MI 18.30–19.45 Uhr

TH Hochfeld, Hochfeldstr. 40

FR 18.30–19.45 Uhr

TH Marzili, Brückenstr. 71

Bei Fragen können Sie sich an bernbewegt@bern.ch oder 031 321 62 68 wenden.

AktivPLUS Woche

Die Sportwoche «AktivPLUS» spricht Frauen und Männer an, die Freude an der Bewegung haben, ein abwechslungsreiches Sportangebot suchen, Neuem gegenüber offen sind und die mit Gleichgesinnten einige spannende, interessante, informative und «bewegte» Tage erleben wollen. Es gibt ein Vormittags- und Nachmittagsprogramm sowie ein gemeinsames Mittagessen.

Von Montag bis Mittwoch haben Sie beim Vormittagsprogramm die Möglichkeit, eine Sportart über drei Tage kennenzulernen und zu vertiefen. Nachmittags bietet die AktivPLUS Woche vielfältige, aktuelle und spannende Workshops zum Schnuppern an. Am Donnerstag findet ein polysportiver Tag statt, der ebenfalls allerhand Bewegung bietet und für alle machbar ist. Die Teilnahme ist freiwillig.

Falls Sie Interesse haben, dann reservieren Sie sich schon heute die Woche vom Montag 4. bis Donnerstag 7. Juli 2016. Die Sportwoche wird in der Sporthalle Wankdorf stattfinden. Weitere Informationen finden Sie ab März 2016 auf *www.bern.ch/sportamt*.

Berner Frauenbad

In Zusammenarbeit mit dem Verein Berner Frauenbad öffnet das Sportamt der Stadt Bern jeden Samstag ausserhalb der Schulferien das Lehrschwimmbecken Kleefeld ausschliesslich für Frauen. Es werden sowohl Schwimmkurse als auch ein freies Baden und Schwimmen angeboten. Ziel des Berner Frauenbades ist es, Frauen jeglicher Herkunft und Alters den Zugang zum Schwimmen und zu gesundheitsfördernder Bewegung im Allgemeinen zu erleichtern, sowie den sozialen Kontakt unter Frauen unterschiedlicher Herkunft zu fördern.

Freies Baden und Schwimmen

Ist jeden Samstag ab dem 17. Oktober 2015 (ausgenommen sind die Schulferien) von 14.45–16.30 Uhr möglich. Der Eintritt beträgt für Frauen CHF 3.– und für Kinder CHF 1.–.

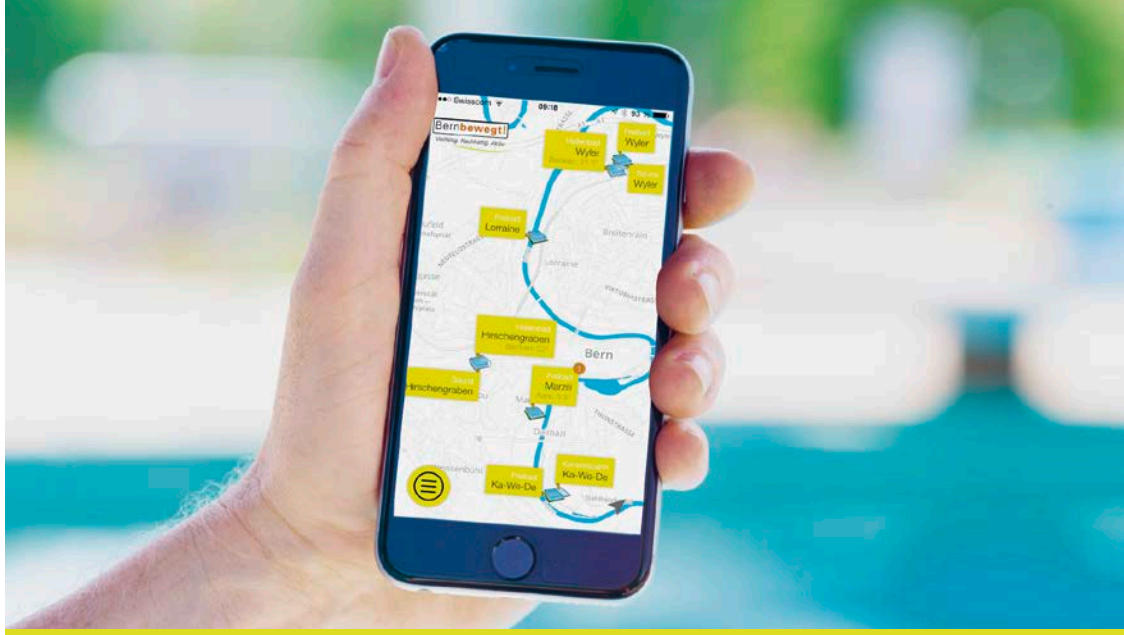
Für den Besuch des Frauenbades ist eine telefonische Anmeldung unter der Vereinsnummer 078 858 91 18 (jeweils am Freitag von 14.00–18.00 Uhr und am Samstag von 10.00–12.00 Uhr) nötig.

Schwimmkurse

Zusätzlich zum freien Baden und Schwimmen startet zwei bis drei Mal jährlich ein kostenpflichtiger Schwimmkurs von 13.45–14.40 Uhr. Dieser findet über mehrere Samstage (8–10 Lektionen) statt. Eine Kinderbetreuung während des Kurses ist jeweils vor Ort möglich.

Ort: Lehrschwimmbecken Kleefeld, Mädergutstrasse 56, 3018 Bern

Die Kursdaten sowie detaillierte Informationen zum Angebot finden Sie auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt*. Fragen können Sie per Mail an bernbewegt@bern.ch richten.



«Bern bewegt!» – die App, die Bern bewegt

Möchten Sie immer über die aktuellen Öffnungszeiten der Freibäder informiert sein? Wollen Sie auf einen Blick den Belegungsplan Ihres Lieblingshallenbades sehen?

Das Sportamt der Stadt Bern hat eine App für iOS und Android Geräte entwickelt, die Sie laufend über Aktuelles in den Hallen- und Freibädern sowie auf den Kunsteisbahnen der Stadt Bern informiert.

In den Sommermonaten hält Sie die App mit Push-Nachrichten über witterungsbedingte frühzeitige Schliessungen oder bei tollem Sommerwetter über Verlängerungen der Öffnungszeiten der Freibäder auf dem Laufenden.

Zudem erfahren Sie die Wassertemperatur in den Freibädern und der Aare. Weiter liefert Ihnen die App Neuigkeiten zu Themen um Sport und Bewegung in der Stadt Bern.

Laden Sie sich noch heute die kostenlose App für Smartphones und Tablets herunter.

Erhältlich im App Store

Google play

Vereinsverzeichnis

Das Sportamt der Stadt Bern führt auf seiner Internetseite *www.bern.ch/sportamt* ein Vereinsverzeichnis, um der Berner Bevölkerung die breite Palette an Sportmöglichkeiten aufzuzeigen.

Rund 200 Sportvereine haben sich bereits ins Verzeichnis eingetragen. Sind Sie ein Sportverein, der in der Stadt Bern Trainings und Kurse anbietet und noch neue Mitglieder aufnehmen kann? Wenn Sie neu ins Verzeichnis aufgenommen werden möchten, können Sie uns per Mail an bernbewegt@bern.ch die folgenden Angaben senden:

> Name des Vereins
> Sportart
> Internetseite des Vereins
> Kontaktperson
> Mailadresse der Kontaktperson
> Telefonnummer der Kontaktperson

Wassersportkurse

Kommerzielle Anbieter von Schwimmunterricht für Kinder und Erwachsene sowie von weiteren Wassersportangeboten:

Aqua Motion www.vereinaquamotion.ch

Aquateam Bern www.aquateam.ch

info@aquateam.ch, Edith Locher Brunner, 031 990 10 00

Optimaltraining www.optimaltraining.ch

info@optimaltraining.ch, Roli Bärtsch, 031 301 61 75

Schwimmklub Bern www.bernschwimmt.ch

info@bernschwimmt.ch, Stefanie Hunziker, 031 566 70 65

Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft SLRG www.slrg.ch/bern

bern@slrg.ch, Bernhard Fleuti, 079 418 91 21

Vitaswiss/VSG regio bern www.swimstar.ch

shirleymarianne@hotmail.com, Marianne Stauffer, 031 332 40 04

Inline Night Bern

Die Inline Night in Bern ist eine rund zweistündige, durch die Polizei begleitete Inline-skating-Ausfahrt. Es ist purer Freizeitspass, um Leute zu treffen, Kontakte zu knüpfen und sich an der frischen Luft zu bewegen. Die Ausfahrten finden von Mai bis September jeweils alle zwei Wochen am Montagabend bei trockener Witterung statt.

Die Länge der Tour beläuft sich je nach Strecke auf 15 bis 20 Kilometer. Es steht eine Auswahl an Strecken zur Verfügung, die vom Waisenhausplatz in Bern beispielsweise nach Bümpliz, Ostermundigen oder Köniz führen. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Aus Sicherheitsgründen findet der Anlass nur bei trockener Witterung statt. Jeweils ab 18.00 Uhr des betreffenden Montags können Sie sich via Internet *www.inlinenight.ch* über die Durchführung informieren. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Als Voraussetzung zur Teilnahme wird ein einigermassen sicheres Bewegen auf den Inlineskates erwartet.

Verhaltensregeln

> Skate nicht auf dem Trottoire
> Fahre möglichst rechts und lasse die «Staffs» links passieren
> Überhole nicht die Spitze
> Halte die Hände hoch beim Bremsen
> Trage immer eine Schutzausrüstung (Helm, Schoner) und beim Eindunkeln die gesetzlich vorgeschriebene Beleuchtung (vorne weisses und hinten rotes Licht)

Infos zur Tour

Besammlung:	19.30 Uhr, Waisenhausplatz
Tourstart:	20.00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Länge:	ca. 15–20 km
Daten:	von Mai bis September 2016 alle zwei Wochen

Detaillierte Informationen finden Sie unter *www.inlinenightbern.ch*.

Veranstaltungskalender

Sportanlässe in der Stadt Bern

Führen Sie in der Stadt Bern eine Sportveranstaltung durch, auf welche Sie die Bernerinnen und Berner aufmerksam machen möchten?

Dann veröffentlichen Sie diese in unserem Veranstaltungskalender auf unserer Internetseite *www.bern.ch/sportamt* in der Rubrik *Events/Veranstaltungskalender*.

Lauf-Träff

Hier finden Läuferinnen und Läufer die Möglichkeit, in der Gruppe zu trainieren. Schnuppertrainings sind nach Absprache mit der Kontaktperson möglich.

Tag/Zeit	Startort	Veranstalter	Kontakt
Dienstag			
18.15 Uhr	Sportanlage Schönau	Stadtturnverein Bern Leichtathletik www.stb-la.ch	Markus Reber markus.reber@stb-la.ch 031 372 49 48
18.15 Uhr	Turnanlage Sulgenbach	Louf Club Aare Bärn www.lca-bern.ch	Agnes & Bernard Kuhn info@lca-bern.ch 031 921 57 73
19.30 Uhr	Turnhalle Bethlehemacker	Laufsportverein Bern www.lsvbern.ch	Hansueli Heiniger kontakt@lsvbern.ch 031 849 08 48
Donnerstag			
18.00 Uhr	Turnhalle Hochfeld	Lauftreff Neufeld www.lauftreff-neufeld.ch	Alfred Schneider info-lauftreff-neufeld@bluewin.ch 031 859 40 46
18.15 Uhr	Sportanlage Schönau	Stadtturnverein Bern Leichtathletik www.stb-la.ch	Markus Reber markus.reber@stb-la.ch 031 372 49 48
18.15 Uhr	Turnanlage Sulgenbach	Louf Club Aare Bärn www.lca-bern.ch	Agnes & Bernard Kuhn info@lca-bern.ch 031 921 57 73
19.00 Uhr	Sportplatz Bodenweid	Jogging Club Bern www.jogging-club-bern.ch	Kurth Lüthi kurt-w.luethi@bluewin.ch 031 991 38 09

Sherpa Outdoor ist stolz, Ausrüster des Sportamts Bern zu sein.

Bestes Outdoor-Equipment zu besten Preisen finden Sie in unseren Sherpa Outdoor-Shops und auf **www.sherpaoutdoor.com**

BERN Bahnhof Bern (Galerie), Bahnhofplatz 10a
LANGNAU IM EMMENTAL Dorfstrasse 3
BIEL General-Dufour-Strasse 28
ZOLLIKOFEN OUTLET Bernstrasse 217

sherpa OUTDOOR

It's our nature to be good.

Ferienordnung

Kindergarten und Volksschule der Stadt Bern

«Immerwährender Ferienkalender» nach der Kalenderwochenzählung (DIN-Norm)

Februar-Ferienwoche	Woche 6
Frühlingsferien	Woche 15 und 16
Sommerferien	Woche 28 bis 32
Herbstferien	Woche 39 bis 41
Winterferien	Woche 52 und 1 (oder 53 und 1)

Feriendaten 2015 bis 2017

2015

Februar-Ferienwoche	Sa	31.01.2015	bis	So	08.02.2015
Frühlingsferien	Fr	03.04.2015	bis	So	19.04.2015
Sommerferien	Sa	04.07.2015	bis	So	09.08.2015
Herbstferien	Sa	19.09.2015	bis	So	11.10.2015
Winterferien	Fr	25.12.2015	bis	So	10.01.2016

2016

Februar-Ferienwoche	Sa	06.02.2016	bis	So	14.02.2016
Frühlingsferien	Sa	09.04.2016	bis	So	24.04.2016
Sommerferien	Sa	02.07.2016	bis	So	14.08.2016
Herbstferien	Sa	24.09.2016	bis	So	16.10.2016
Winterferien	Sa	24.12.2016	bis	So	08.01.2017

2017

Februar-Ferienwoche	Sa	04.02.2017	bis	So	12.02.2017
Frühlingsferien	Sa	08.04.2017	bis	So	23.04.2017
Sommerferien	Sa	08.07.2017	bis	So	13.08.2017
Herbstferien	Sa	23.09.2017	bis	So	15.10.2017
Winterferien	Sa	23.12.2017	bis	So	07.01.2018

Die Daten enthalten den ersten und letzten vollen Ferientag. Schulschluss ist jeweils am *Vortag nach Stundenplan* (Ausnahmen: Vor den Sommerferien ist Schulschluss am Freitagmittag, vor den Frühlingsferien 2015 und den Winterferien 2015 ist Schulschluss am Donnerstagmittag).

Im Jahr, welches einem Jahr mit 53 Wochen folgt, dauern die Sommerferien sechs Wochen (Sommerferien 2016).

Unterrichtsfrei sind: Nachmittag Zibelemärit, Nachmittag Gründonnerstag (24.3.2016), Nachmittag 1. Mai, Freitag nach Auffahrt.

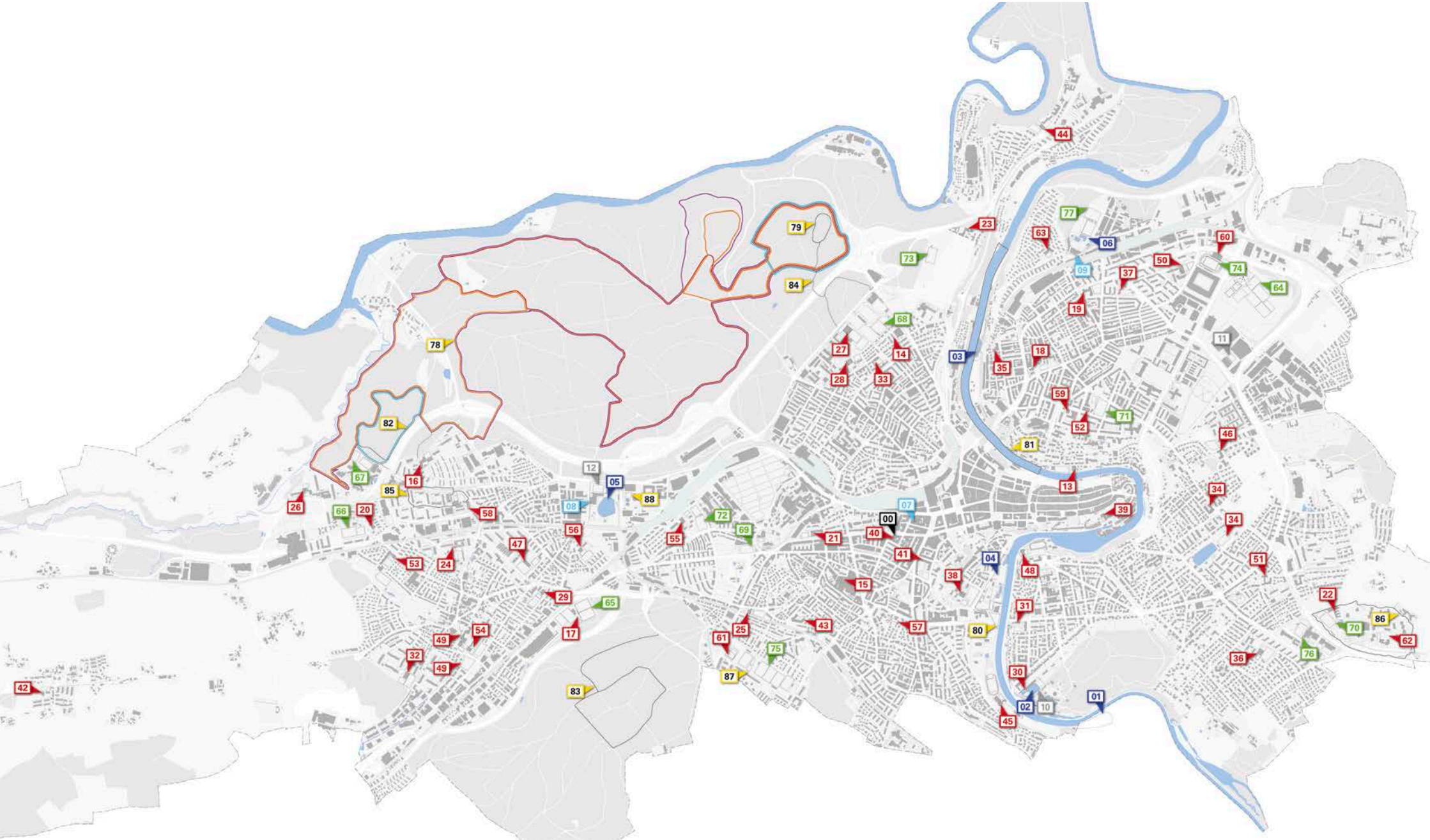
Sportanlagen der Stadt Bern

Die Stadt Bern verfügt über zahlreiche vielseitig nutzbare Sportanlagen. Diese Anlagen dienen neben dem Schul- und Vereinssport auch dem Breitensport. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die öffentlich zugänglichen Sportanlagen vor.

In der Stadt Bern gibt es 87 Turnhallen. Alle Turnhallen stehen unter der Woche jeweils bis 18.00 Uhr den Schulen zur Verfügung und sind am Abend für das Vereinstraining reserviert und nicht öffentlich zugänglich. Informationen zu den Turnhallen finden Sie unter *www.bern.ch/sportamt*.

Weiter gibt es in der Stadt Bern Sportplätze, die für Schulen und Vereine reserviert sind und der Öffentlichkeit nicht zur freien Verfügung stehen. Diese finden Sie auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt*.

Sportanlagen in der Stadt Bern



Sportanlagen in der Stadt Bern

Sportamt der Stadt Bern			
00	Meerhaus	Effingerstr. 21	3008 Bern
Freibäder			
01	Eichholz	Strandweg 49	3084 Wabern
02	Ka-We-De	Jubiläumsstr. 101	3005 Bern
03	Lorraine	Uferweg	3013 Bern
04	Marzili	Marzilistr. 29	3005 Bern
05	Weyermannshaus	Stöckackerstr. 9	3027 Bern
06	Wyler	Scheibenstr. 65 c	3014 Bern
Hallenbäder			
07	Hirschengraben	Maulbeerstr. 14	3011 Bern
08	Weyermannshaus	Stöckackerstr. 9	3027 Bern
09	Wyler	Scheibenstr. 65 c	3014 Bern
Kunsteisbahnen			
10	Ka-We-De	Jubiläumsstr. 101	3005 Bern
11	PostFinance-Arena	Mingerstr. 12	3014 Bern
12	Weyermannshaus	Stöckackerstr. 9	3027 Bern
Turnhallen			
13	Altenberg	Altenbergstr. 39	3013 Bern
14	Beaulieu	Beaulieustr. 55	3012 Bern
15	Bernmobil	Tscharnerstr.	3007 Bern
16	Bethlehemacker	Kornweg 105	3027 Bern
17	Bodenweid	Freiburgstr. 201	3018 Bern
18	Breitenrain	Breitenrainstr. 42	3013 Bern
19	Breitfeld	Standstr. 61	3014 Bern
20	Brünnen	Brünnenstr. 15	3027 Bern
21	Brunnmatt	Brunnmattstr. 16	3007 Bern
22	ECLF	Jupiterstr. 2	3015 Bern
23	Enge	Studerstr. 56	3004 Bern
24	Fellergut	Abendstr. 37	3018 Bern
25	Fischermätteli	Weissensteinstr. 34	3008 Bern
26	Gäbelbach	Gäbelbachstr. 37	3027 Bern
27	Gym. Neufeld	Bremgartenstr. 131–133	3012 Bern
28	Hochfeld	Hochfeldstr. 40	3012 Bern
29	Höhe	Bernstr. 35	3018 Bern
30	Ka-We-De	Jubiläumsstr. 101	3005 Bern
31	Kirchenfeld	Aegertenstr. 46	3005 Bern
32	Kleefeld	Mädergutstr. 56	3018 Bern
33	Länggasse	Neufeldstr. 40	3012 Bern
34	Laubegg	Schosshaldenstr. 37	3006 Bern
35	Lorraine	Lorrainestr. 33	3013 Bern
36	Manuel	Elfenauweg 10	3006 Bern
37	Markus	Weingartenstr. 18	3014 Bern
38	Marzili	Brückenstr. 71	3005 Bern
39	Matte	Schifflaube 1	3011 Bern
40	Meerraum	Effingerstr. 21	3008 Bern
41	Monbijou	Sulgeneckstr. 26	3007 Bern
42	Oberbottigen	Bottingenstr. 293	3019 Bern
43	Pestalozzi	Weissensteinstr. 41	3007 Bern
44	Rossfeld	Reichenbachstr. 101	3004 Bern
45	Schönau	Lindenauweg 1	3007 Bern
46	Schosshalde	Bitziusstr. 15	3006 Bern
47	Schwabgut	Keltenstr. 39	3018 Bern
48	Schwellenmätteli	Schwellenmattstr. 1	3005 Bern
49	Sek. Bümpliz	Bümplizstr. 152	3018 Bern
50	Sek. Wankdorf	Morgartenstr. 2	3014 Bern
51	Sonnenhof	Jolimontstr. 1	3006 Bern
52	Spitalacker	Gotthelfstr. 40	3013 Bern
53	Stapfenacker	Brünnenstr. 40	3018 Bern
54	Statthalter	Wangenstr. 9	3018 Bern
55	Steigerhubel	Steigerhubelstr. 51	3008 Bern
56	Stöckacker	Bienenstr. 5	3018 Bern
57	Sulgenbach	Eigerstr. 38	3007 Bern
58	Tscharnergut	Fellerstr. 24	3027 Bern
59	Viktoria	Viktoriastr. 71	3014 Bern
60	Wankdorf	Papiermühlestr. 91	3014 Bern
61	Weissenstein	Könizstr. 111	3008 Bern
62	Wittigkofen	Jupiterstr. 35	3015 Bern
63	Wylergut	Dändlikerweg 60	3014 Bern

Fussballplätze

64	Grosse Allmend	Papiermühlestr. 91	3014 Bern
65	Bodenweid	Freiburgstr. 201	3018 Bern
66	Brünnen	Brünnenstr. 10	3027 Bern
67	Holenacker	Holenackerstr. 32	3013 Bern
68	Länggasse	Neubrückstr. 139	3012 Bern
69	Lory	Schlossstr. 12	3008 Bern
70	Murifeld	Jupiterstr. 6	3015 Bern
71	Spitalacker	Viktoriastr. 60	3013 Bern
72	Steigerhubel	Steigerhubelstr. 55 b	3008 Bern
73	Viererfeld	Studerstr. 31	3004 Bern
74	Wankdorf	Papiermühlestr. 91	3014 Bern
75	Weissenstein	Somazzistr. 18	3008 Bern
76	Weltpost	Weltpoststr. 5	3005 Bern
77	Wyler	Scheibenstr. 65 b	3014 Bern

Outdooranlagen

78	Bremer Loop	Bremgartenstr. 131	3012 Bern
79	Finnenbahn	Bremgartenstr. 131	3012 Bern
80	Outdoorfitnesspark Marzili	Marzilistr. 47	3005 Bern
81	Parcour Altenberg Aare	Altenbergstr.	3013 Bern
82	Parcour Bethlehem	Eichholzstr.	3027 Bern
83	Parcour Könizbergwald	Turnierstr.	3007 Bern
84	Parcour Neufeld	Bremgartenstr. 131	3012 Bern
85	Parcour Tscharnergut	Fellerstr. 18	3027 Bern
86	Parcour Wittigkofen	Jupiterstr. 6	3015 Bern
87	Weissenstein Pumptrack	Schwarzenburgstr.	3027 Bern
88	Weyermannshaus Skaterpark	Stöckackerstr. 9	3012 Bern

Sport- und Rasenplätze der Schulen

Benutzungsordnung

Die Schulrasen sind in der unterrichtsfreien Zeit offen für alle. Sie sind ein Ort zum Spielen, Sport treiben und sich begegnen. Damit das möglichst reibungslos läuft, gibt es einige Regeln. Danke, dass sich Gross und Klein daran halten.

Bitte...
... Sorge tragen zur Anlage und sie sauber halten.
... Rücksicht nehmen und an die Nachbarschaft denken, Ruhezeiten einhalten und übermässigen Lärm vermeiden.
... Rauchverbot: Rauchen ist auf dem ganzen Schulgelände verboten.
... kein Alkohol: Der Konsum von Alkohol ist auf dem ganzen Schulgelände verboten.
... Hunde gehören an die Leine.
... melden! Ist etwas kaputt? Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei der Hauswartschaft oder per E-Mail an schulamt@bern.ch oder sportamt@bern.ch.

Es gilt die «Verordnung über die Benutzung der städtischen Schulanlagen ausserhalb des ordentlichen Schulbetriebes».

Benutzungsordnung Schulrasen sowie Allwetter- und Pausenplätze

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag während Schulzeit	Nach Schulschluss bis 22.00 Uhr
Montag bis Freitag während Schulferien	09.00–22.00 Uhr
Samstag	09.00–22.00 Uhr
Sonntag	10.00–22.00 Uhr

Die Schulrasen können von der Öffentlichkeit jeweils von April bis Okt. benutzt werden.

Rasen gesperrt November bis März und bei nasser Witterung ist der Schulrasen gesperrt. Das wird signalisiert durch das Verkehrsschild «Allgemeines Fahrverbot».

Schule zuerst Die Schule hat Vorrang. Die Bevölkerung kann die Anlage nutzen, wenn nicht Schulen oder Vereine mit Bewilligung sie nutzen.

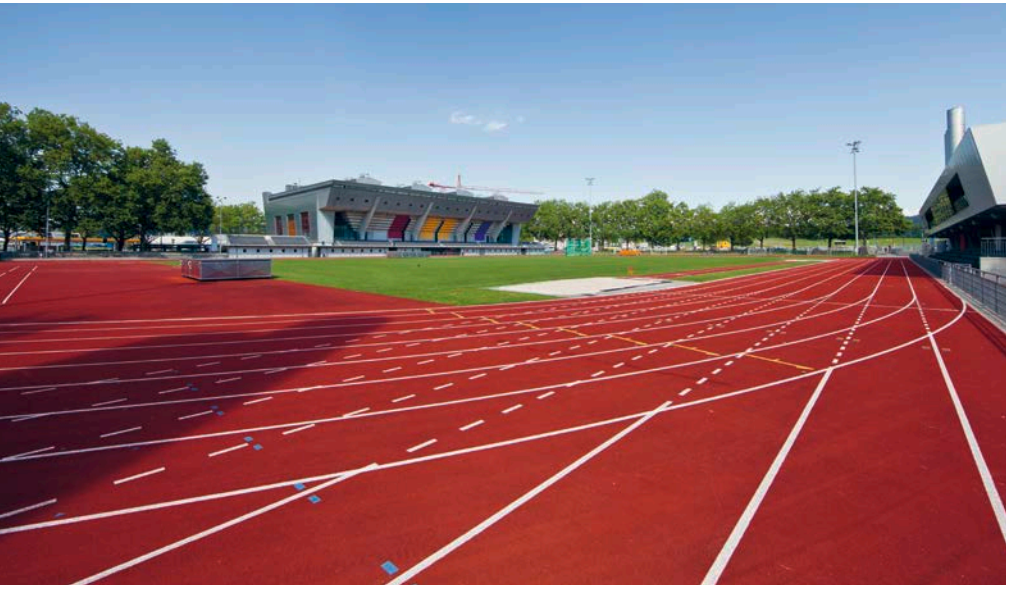
Schuhe... … mit auswechselbaren Stollen sind verboten.

Fahrverbot... … gilt auf der ganzen Anlage. Ausgenommen sind Lernfahrten mit Fahrrädern.

Leichtathletikanlagen

Die Sportplätze Wankdorf, Schönau und Schwellenmätteli verfügen über gut ausgebaute Leichtathletikanlagen. Die Leichtathletikanlage Wankdorf eignet sich mit einer Tribüne von 700 Sitzplätzen, einem Rechnungs- und Zeitnehmerbüro sowie Schulungsräumen bestens für Leichtathletik-Veranstaltungen.

	Nr. 60 Wankdorf	Nr. 45 Schönau	Nr. 48 Schwellenmätteli
Allwetterplatz		•	•
Hartplatz	•	•	•
Weitsprung	•	•	•
Hochsprung	•	•	•
Laufbahn	•	•	•
Kugelstossen	•	•	•
Diskus	•	•	•
Speer	•	•	•
Stabhochsprung-Anlage	•		



Hallenbäder

Die Hallenbäder Hirschengraben, Weyermannshaus und Wyler laden das ganze Jahr zu Bewegung im Wasser ein. Jedes Hallenbad verfügt über ein 25m-Schwimmbecken und ein Lehrschwimmbecken. Die Hallenbäder Wyler und Weyermannshaus haben zudem ein 1m- und 3m-Sprungbrett.

Im Hallenbad Hirschengraben erwartet Sie ein Wellnessbereich mit einer Sauna, einem Dampfbad und einem Türkischbad, im Hallenbad Weyermannshaus mit einer Sauna und einem Dampfbad.

Hallenbad Hirschengraben	Maulbeerstr. 14, 3011 Bern, 031 381 36 56
Hallenbad Weyermannshaus	Stöckackerstr. 9, 3027 Bern, 031 381 15 06
Hallenbad Wyler	Scheibenstr. 65 c, 3014 Bern, 031 332 15 02

Das Hallenbad Hirschengraben bleibt aufgrund einer Teilsanierung bis am 30. September 2015 geschlossen.

Die ordentlichen Öffnungszeiten und Preise der Hallenbäder finden Sie ab Seite 57, die Sonderöffnungszeiten auf Seite 56. Alle Informationen, den detaillierten Belegungsplan sowie die Zeitdauer der Schliessung der Hallenbäder für Unterhalts- und Revisionsarbeiten während den Sommerferien finden Sie auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt* oder der App «Bern bewegt!».

Freibäder

Die Stadt Bern verfügt mit fünf Freibädern über eine sehr grosse Freiluft-Wasserfläche. Die Freibäder Marzili und Lorraine sowie der Camping Eichholz haben einen direkten Zugang zur Aare, welche im Sommer Scharen von Badenden anzieht. Alle Freibäder bis auf das Freibad Ka-We-De können kostenlos besucht werden. Grosse Liegewiesen bieten Platz für Spiel und Entspannung. Geniessen Sie den Sommer in den Berner Freibädern.

Freibad Ka-We-De	Jubiläumsstr. 101, 3005 Bern, 031 351 01 75
Freibad Lorraine	Uferweg, 3013 Bern, 031 332 29 50
Freibad Marzili	Marzilistr. 29, 3005 Bern, 031 311 00 46
Freibad Weyermannshaus	Stöckackerstr. 9, 3027 Bern, 031 381 15 06
Freibad Wyler	Scheibenstr. 65 c, 3014 Bern, 031 351 15 02
Camping Eichholz	Strandweg 49, 3084 Wabern, 031 961 26 02

Die Öffnungszeiten und Saisondaten der Freibäder finden Sie auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt* oder der App «Bern bewegt!».

Die Preise des Freibades Ka-We-De sehen Sie ab Seite 61 und auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt* oder der App «Bern bewegt!».

Kunsteisbahnen

Schlittschuhlaufen ist bei Jung und Alt eine beliebte Bewegungsmöglichkeit. Auf den Kunsteisbahnen ist auch freies Eishockeyspiel möglich. Schlittschuhe können vor Ort gemietet werden.

Kunsteisbahn Ka-We-De	Jubiläumsstr. 101, 3005 Bern, 031 351 01 75
Kunsteisbahn Weyermannshaus	Stöckackerstr. 9, 3027 Bern, 031 381 10 76
Kunsteisbahn PostFinance-Arena	Mingerstr. 12, 3014 Bern, 031 332 49 33 06

Saisondaten Eishockeyfelder
Kunsteisbahnen Ka-We-De, Weyermannshaus und PostFinance-Arena:
Samstag, 3. Oktober 2015 bis Sonntag, 6. März 2016

Saisondaten Publikumsfelder
Kunsteisbahnen Ka-We-De und Weyermannshaus:
Samstag, 31. Oktober 2015 bis Sonntag, 6. März 2016

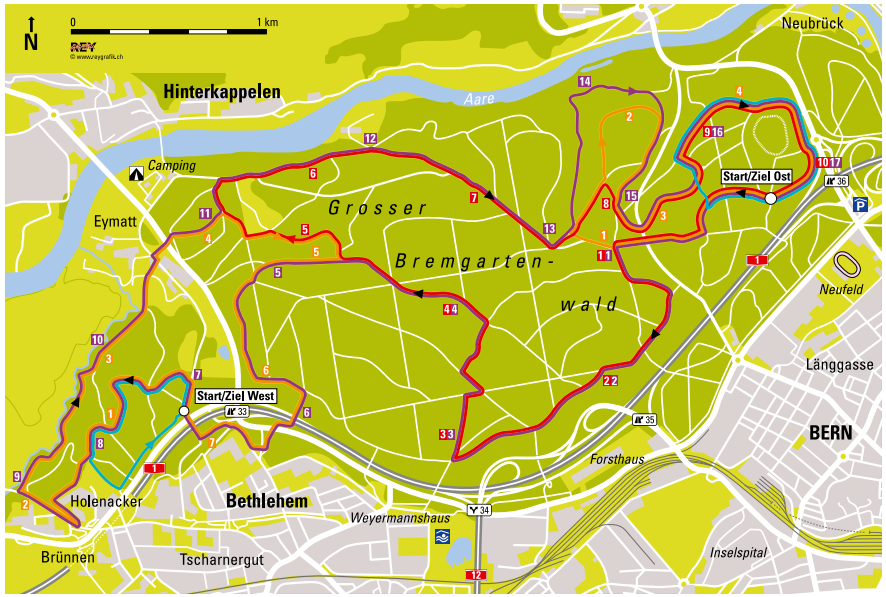
Alle Informationen zu den Öffnungszeiten und Preisen der Kunsteisbahnen sowie den detaillierten Belegungsplan finden Sie auf der Internetseite *www.bern.ch/sportamt* oder der App «Bern bewegt!».

Bewegungsangebote im Freien

Die Hauptstadt der Schweiz wird oft als die grüne Stadt bezeichnet. Die vielen Grünflächen und Wälder in und um Bern laden ein, um sich zu jeder Tages- und Jahreszeit in der Natur zu bewegen. Möglichkeiten sind die markierten Laufrunden im Bremgartenwald oder die Laufrunden des «Allez Hop-Träff», die über das ganze Stadtgebiet verteilt sind. Auch die Uferwege der Aare laden zu Bewegung im Freien ein.

Bremer Loop

Der Bremer Loop ist ein Projekt des Sportamtes der Stadt Bern und bietet Ihnen markierte Strecken über verschiedene Distanzen von 1.9 bis 17.3 km zum Laufen oder (Nordic) Walken ab den zwei Startorten Ost und West im Bremgartenwald. Die Strecken führen auf befestigten Wegen durch den grössten Wald der Stadt Bern. Im Osten gibt es ab dem Startort Neufeld neu eine 5 und 10.3 km Strecke. Dies sind ideale Runden zur Vorbereitung des Altstadt-GPs und des Schweizer Frauenlaufs. Beim Startort Ost im Neufeld lädt ebenfalls eine 542 m lange Rundbahn mit Rindenschnitzeln zum Laufen und Bewegen ein.



Start/Ziel Ost

- 2.1 km
- 5.0 km
- 10.3 km
- 17.3 km
- Finnenbahn

Start/Ziel West

- 1.9 km
- 7.3 km
- 17.3 km

BremerLoop

Allez Hop-Träff

Der ideale Trainingsort für alle, die Freude am Laufen, Walking und Nordic Walking haben. Der Streckenverlauf und die Trainingsgliederung der Übungen beinhalten die drei wichtigsten Fitnessfaktoren Beweglichkeit – Ausdauer – Kraft. Sechs Standorte warten auf Sie!

Beschreibung	Start/Ziel
Altenberg – Aare	Spielplatz Altenberg, Altenbergstrasse
Bethlehem	Bethlehem (Eichholzstrasse)/Holenacker
Könizbergwald	ab Turnierstrasse
Neufeld	Bremgartenstrasse ab Gymnasium Neufeld (Distanz 500 m)
Tscharnergut Miniparcours	Schulanlage Tscharnergut
Wittigkofen	Sportanlage Murifeld

Outdoorfitnesspark Marzili

Im Freibad Marzili stehen Ihnen neben den Beachvolleyball-Feldern im neuen Outdoorfitnesspark zehn Fitnessgeräte zur kostenlosen Benutzung zur Verfügung. Detaillierte Anleitungen informieren Sie über die Funktion der Geräte. Das Pilotprojekt ermöglicht der Berner Bevölkerung eine gesundheitsfördernde und kostenlose Variante der Bewegung: Sei es als Ergänzungstraining für Joggerinnen und Jogger, als gezieltes oder spontanes Training während eines Aare-Spaziergangs oder vor dem Schwimmen in der Aare oder im Freibad Marzili.

Wandern und Velo/Bike

Wanderwege

Die Stadt Bern und ihre Umgebung verfügen über ein gut ausgebautes Wanderwegnetz. Die bekannten gelben Wegweiser informieren über Standorte, Wanderziele und Marschzeiten. Das Wanderbuch «Region Bern-Gantrisch» stellt 45 Wanderungen vor Berns Haustüre mit detaillierten Routenbeschreibungen, Kärtchen, Höhenprofilen und Bildern vor. Das Buch ist erhältlich in der Geschäftsstelle des Vereins Berner Wanderwege oder im Buchhandel.

Kontaktadresse
Berner Wanderwege, Geschäftsstelle
Moserstrasse 27, Postfach, 3000 Bern 25
Telefon 031 340 01 01, Fax 031 340 01 10
E-Mail info@bernerwanderwege.ch

Zu Fuss durch Bern

Die Fachstelle Fuss- und Veloverkehr der Stadt Bern ist Herausgeberin eines Stadtplanes für Familien. Dieser lädt ein, die Stadt Bern zu Fuss zu erkunden und informiert, was Kinder dabei beachten sollen. Auf der Karte sind Spielplätze, Sportplätze, Eisbahnen, Bäder, Angebote zu Kunst und Kultur sowie Tiere und Pflanzen eingezeichnet. Den Plan können Sie bei der Fachstelle Fuss- und Veloverkehr der Stadt Bern an der Zieglerstrasse 62 beziehen oder kostenlos unter fuss.velo@bern.ch bestellen.

Online-Veloroutenplaner

Wie komme ich mit dem Velo in Bern am besten von A nach B? Diese Frage beantwortet der Online-Veloroutenplaner auf Smartphone, Tablet oder Desktop. Start- und Zielort eingeben, eines der drei verfügbaren Profile «schnell und direkt», «ruhig und gemütlich» oder «E-Bike» auswählen und es wird der ideale Weg zum Ziel berechnet und angezeigt. Der Online-Veloroutenplaner ist ein gemeinsames Projekt von Pro
Velo Bern und der Fachstelle Fuss- und Veloverkehr der Stadt Bern. Er ist auf der Internetseite *www.veloroutenplaner.ch* zu finden.

Downhill-Strecke für Biker

Der 1.4 km lange GurtenTrail bietet Downhill-Bikern eine ideale, stadtnahe Strecke, 270 m Höhendifferenz und hohen Spassfaktor. Er hat eine flüssige Linie mit erhöhten Kurven und Sprüngen (bis 10 m), ist dem Gelände angepasst und aus Erde gebaut. Downhill-Biker fahren bequem mit der Gurtenbahn zum Startplatz des BikerTrails. Die Strecke ist übersichtlich und gut ausgeschildert. Weitere Informationen zum GurtenTrail finden Sie unter *www.trailnet.ch*

Wintersport und Trendsportanlagen

Schneesport auf dem Gurten: Skifahren und Schlitteln

Der Gurten ist das stadtnächste Schneesportgebiet. Der Kinderskilift ist ab 1. Dezember bei guten Schneeverhältnissen täglich in Betrieb von Montag bis Freitag 13.00–17.00 Uhr und Samstag/Sonntag 11.00–17.00 Uhr.

Ein besonderes Vergnügen für Jung und Alt ist eine Fahrt auf dem 1200 m langen Schlittelweg auf dem Gurten. Schlitten können in der Bergstation der Gurtenbahn von 09.00 bis 17.00 Uhr für CHF 5.– plus Abgabe eines gültigen Personalausweises (ID, Führerausweis, GA, Halbtax und Libero Abo) oder ein Depot von CHF 50.– gemietet werden. Der Schlittelweg ist bei guten Schneeverhältnissen täglich von 09.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Auskunft erhalten Sie unter 031 961 23 23.

Weitere Informationen zu Aktivitäten auf dem Gurten finden Sie auf *www.gurtenpark.ch* in der Rubrik *>Freizeit*.

Schlittelwege

Bei guten Schneeverhältnissen werden verschiedene Wege und Strassen in der Stadt Bern zum Schlitteln freigegeben. Im «Anzeiger Region Bern» werden zu Beginn des Winters die signalisierten Schlittelwege bekannt gegeben.

Stadtnahe Skigebiete

Arnisäge/Grosshöchstetten: Langlaufloipe
Gantrisch (Ottenleubad, Rüschegg, Schwefelbergbad, Selital): Skilifte, Langlaufloipen (beleuchtete Loipe Riffenmatt)
Heimenschwand: Skilift, Langlaufloipe
Linden: Skilift (beleuchtete Piste), Langlaufloipe

Skaterpark Weyermannshaus

Die Stadt Bern hat eine Inlineskating-Anlage, bestehend aus einer «Fun-Box» und einer «Mini-Ramp». Die Anlage beim Parkplatz des Freibades Weyermannshaus kann gratis benutzt werden.

Sonderöffnungszeiten Hallenbäder 2015/2016

Datum	Tag	Feiertag	Hirschengraben	Weyermannshaus	Wyler
23.11.15	MO	Zibelemärit	06.00–19.00	11.00–20.00	06.00–21.00
24.12.15	DO	Heiliger Abend	06.00–16.00	geschlossen	06.00–16.00
25.12.15	FR	Weihnachten	geschlossen	geschlossen	geschlossen
26.12.15	SA	Stephanstag	geschlossen	07.00–16.30	geschlossen
31.12.15	DO	Silvester	06.00–16.00	08.00–16.00	geschlossen
01.01.16	FR	Neujahr	geschlossen	geschlossen	geschlossen
02.01.16	SA	Berchtoldstag	geschlossen	07.00–16.30	07.00–16.30
24.03.16	DO	Gründonnerstag	06.00–18.00	08.00–18.00	06.00–18.00
25.03.16	FR	Karfreitag	geschlossen	07.00–16.30	geschlossen
26.03.16	SA	Ostersamstag	07.00–16.30	07.00–16.30	geschlossen
27.03.16	SO	Ostersonntag	geschlossen	geschlossen	07.00–16.30
28.03.16	MO	Ostermontag	geschlossen	07.00–16.30	geschlossen
01.05.16	SO	Tag der Arbeit	geschlossen	07.00–16.30	07.00–16.30
04.05.16	MI		06.00–18.00	08.00–18.00	11.00–18.00
05.05.16	DO	Auffahrt	geschlossen	07.00–16.30	07.00–16.30
14.05.16	SA	Pfingstsamstag	geschlossen	07.00–16.30	07.00–16.30
15.05.16	SO	Pfingstsonntag	geschlossen	07.00–16.30	07.00–16.30
16.05.16	MO	Pfingstmontag	geschlossen	07.00–16.30	07.00–16.30
01.08.16	MO	Nationalfeiertag	geschlossen	geschlossen	07.00–16.30

Sport
Stadt Bern

Bern**bewegt!**

Hallenbäder der Stadt Bern

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Eintrittspreise (inkl. MWST, in CHF)

Hallenbäder	Einzeleintritte	10er-Karten
Erwachsene	7.50	68.–
Erwachsene mit Kulturlegi	3.–	
AHV/IV BezügerInnen, Studierende, Lernende	6.–	50.–
Kinder 6–16 jährig	3.80	28.–
Kinder 6–16 jährig mit Kulturlegi	2.–	
Bei Eintritten von Familien (mind. 1 Elternteil): 3. Kind und weitere Kinder 6–16-jährig	gratis	

Jahreskarten	GemeindeeinwohnerInnen	Auswärtige
Erwachsene	260.–	310.–
AHV/IV BezügerInnen, Studierende, Lernende	175.–	205.–
Kinder 6–16 jährig	129.–	150.–

Familien

Ein Elternteil	260.–	2. Kind 6–16-jährig	57.–
Partnerin/Partner	220.–	3. Kind und weitere Kinder 6–16-jährig	gratis
1. Kind 6–16-jährig	114.–		

Halbjahreskarten (6 Monate)	GemeindeeinwohnerInnen	Auswärtige
Erwachsene	160.–	195.–
AHV/IV BezügerInnen, Studierende, Lernende	110.–	135.–
Kinder 6–16 jährig	80.–	100.–

Familien

Ein Elternteil	160.–	2. Kind 6–16-jährig	35.–
Partnerin/Partner	136.–	3. Kind und weitere Kinder 6–16-jährig	gratis
1. Kind 6–16-jährig	70.–		

Therapiebad Hirschengraben	Einzeleintritte	10er-Karten
Erwachsene	9.50	79.–
AHV/IV BezügerInnen, Studierende, Lernende, Kinder 6–16 jährig	8.–	65.–

Sauna Hirschengraben und Weyermannshaus	
Erwachsene Einzeleintritt (inkl. Eintritt Hallenbad)	18.–
Einzeleintritt für Personen mit 10er Karte, Halbjahres- oder Jahreskarte Hallenbad	10.50
10er Karte (inkl. Eintritt Hallenbad)	160.00

Sport
Stadt Bern

Solarien Hirschengraben und Wyler

Einzelpreis	7.–	10er-Karte (nur Hirschengraben)	63.–

> Jahres- und Halbjahreskartentarife sind exklusiv Kartendepot von 10.–.
> 10er- und Jahreskarten sind in allen drei Hallenbädern gültig.
> Das Schlüsseldepot in der Sauna Hirschengraben beträgt 5.–, das Armbanddepot in der Sauna Weyermannshaus 10.–.
> Vergünstigungen für AHV/IV BezügerInnen, Studierende und Lernende sind nur gegen Vorzeigen eines gültigen Ausweises anwendbar.
> GemeindeeinwohnerInnen haben bei der Ausstellung der Jahres- oder Halbjahreskarte eine Niederlassungsbewilligung vorzuweisen.
> Familienkarten können beim Sportamt der Stadt Bern beantragt werden.

Betriebszeiten

Weyermannshaus	Hallenbad	Sauna/Dampfbad	
Montag	11.00–20.00 Uhr	11.00–20.00 Uhr*	G
Dienstag	08.00–18.00 Uhr	11.00–20.00 Uhr*	F
Mittwoch	08.00–20.00 Uhr	11.00–20.00 Uhr*	G
Donnerstag	08.00–18.00 Uhr	11.00–20.00 Uhr*	M
Freitag	08.00–20.00 Uhr	11.00–20.00 Uhr*	G
Samstag	07.00–16.30 Uhr	11.00–16.00 Uhr	G
Sonntag	07.00–16.30 Uhr	11.00–16.00 Uhr	G

* Die Sauna ist jeweils vom 1. November bis 31. März wochentags bis 21.00 Uhr geöffnet.
> Das Hallenbad Weyermannshaus ist unter der Woche nach dem öffentlichen Badebetrieb bis 21.00 respektive 22.00 Uhr für Vereinstrainings reserviert.
> Das Lehrschwimmbecken wird jeweils am Donnerstag und Freitag auf 32°C aufgeheizt.

Wyler	Hallenbad
Montag	06.00–21.00 Uhr
Dienstag	06.00–21.00 Uhr
Mittwoch	11.00–21.00 Uhr
Donnerstag	06.00–21.00 Uhr
Freitag	06.00–21.00 Uhr
Samstag	07.00–18.00 Uhr
Sonntag	07.00–16.30 Uhr

> Das Lehrschwimmbecken wird jeweils am Montag und Dienstag auf 32°C aufgeheizt.

Hirschengraben	Hallenbad	Sauna/Türkischbad/Dampfbad	
Montag	06.00–19.00 Uhr	08.00–20.45 Uhr 14.00–20.45 Uhr	F M
Dienstag	06.00–19.00 Uhr	08.00–20.45 Uhr	F/M
Mittwoch	06.00–19.00 Uhr	08.00–20.45 Uhr	F/M
Donnerstag	06.00–19.00 Uhr	08.00–20.45 Uhr	F/M
Freitag	06.00–19.00 Uhr	08.00–20.45 Uhr	F/M
Samstag	11.00–18.00 Uhr	11.00–17.45 Uhr	F/M
Sonntag	geschlossen	geschlossen	

> Das Hallenbad Hirschengraben ist unter der Woche nach dem öffentlichen Badebetrieb bis 21.00 Uhr für Vereinstrainings reserviert.

Sauna Legende:
F = Frauen M = Männer G = Gemischt
F/M = separate Saunakabinen für Frauen und Männer

Therapiebad im Lehrschwimmbecken

Dienstag und Freitag	08.00–19.00 Uhr

> Wassertemperatur ca. 35°C, mit Unterwasserstrahldüsen.
> Empfohlene Aufenthaltsdauer 20 bis 30 Minuten.
> Kinder unter 16 Jahren nur gegen Vorweisung einer ärztlichen Therapieverordnung.

Generelle Informationen

> Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 14.00–15.30 Uhr ist das Bad für den obligatorischen Schul-Schwimmunterricht reserviert. Für das öffentliche Schwimmen stehen während dieser Zeit nur 1 bis 2 Bahnen zur Verfügung (jedoch keine Randbahnen).
> Sonderöffnungszeiten und Informationen zu allen Hallenbädern finden Sie unter www.bern.ch/sportamt und in der App «Bern bewegt!».
> Vorschulpflichtige Kinder haben nur Zutritt in Begleitung von zahlenden Personen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben.
> Eintritt zum Frühschwimmen ist zwischen 06.00 und 07.00 Uhr nur mit gültiger 10er-, Halbjahres- oder Jahreskarte möglich.
> Die Anlage ist spätestens 30 Minuten nach den oben aufgeführten Wasser-/Sauna-Benutzungszeiten zu verlassen.
> Die Wassertemparatur in den Schwimmbecken beträgt 26 bis 27°C und in den Lehrschwimmbecken jeweils 28 bis 29°C.
> Wertsachenfächer vorhanden.

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Sport
Stadt Bern

Bernbewegt!

Ka-We-De
Sommersaison 2015
9. Mai bis 6. September 2015

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Ka-We-De
Jubiläumsstrasse 101
3005 Bern
Telefon 031 351 01 75

Sport
Stadt Bern

Eintrittspreise (inkl. MWST, in CHF)

Einzeleintritt

Erwachsene	5.50
Erwachsene mit Kulturlegi	3.–
AHV-/IV-Bezügerinnen und Bezüger, Studierende und Lernende	4.40
Kinder 6- bis 16-jährig	2.70
Kinder 6- bis 16-jährig mit Kulturlegi	2.–
bei Eintritten von Familien (mind. 1 Elternteil): 3. Kind und alle weiteren Kinder der Familie gratis	gratis
Abendeintritt ab 17.00 Uhr	2.70

10er-Karten (2 Jahre gültig)

Erwachsene	48.00
AHV-/IV-Bezügerinnen und Bezüger, Studierende und Lernende	37.–
Kinder 6- bis 16-jährig	21.50
Abendeintritte ab 17.00 Uhr	24.00

Dauerkarte Saison Einwohnerinnen und Einwohner Stadt Bern

Erwachsene	110.–
AHV-/IV-BezügerInnen (mit Ausweis, Studierende/Lernende,	82.–
Kinder (6–16 jährig)	60.–

Dauerkarte Saison Auswärtige

Erwachsene	126.–
AHV-/IV-Bezügerinnen und Bezüger, Studierende und Lernende	95.–
Kinder 6- bis 16-jährig	69.–

Dauerkarte Saison Familien Stadt Bern (mind. 1 Elternteil und 1 Kind)

Ein Elternteil	110.–
Partnerin oder Partner	94.–
1. Kind 6- bis 16-jährig	53.–
2. Kind 6- bis 16-jährig	26.50
3. Kind und weitere Kinder 6- bis 16-jährig	gratis

Ka-We-De
Jubiläumsstrasse 101
3005 Bern
Telefon 031 351 01 75

Sport
Stadt Bern

Mietwäsche

	Miete	Depot
Badehose	5.–	20.–
Badekleid	5.–	20.–
Frottiertuch	4.50	20.–
Miete Liegestuhl	4.50	20.–
Miete Sonnenschirm	5.–	20.–

Tischtennis

pro Tisch (Spielzeit 30 Min.)	2.50

Wertsachenfach pro Tag 2.–

Umkleidekabine

Einwohnerinnen und Einwohner Stadt Bern, pro Saison	135.–
Auswärtige, pro Saison	210.–
pro Tag	5.–

Garderobenschrank

Einwohnerinnen und Einwohner Stadt Bern, pro Saison	63.–
Auswärtige, pro Saison	100.–
pro Tag	3.–

> Tarife Dauerkarte Saison sind exklusiv Kartendepot von 10.–.
> Vergünstigungen für AHV/IV BezügerInnen, Studierende und Lernende sind nur gegen Vorzeigen eines gültigen Ausweises anwendbar.
> GemeindeeinwohnerInnen haben bei der Ausstellung der Dauerkarte Saison eine Niederlassungsbewilligung vorzuweisen.
> Familienkarten können beim Sportamt der Stadt Bern bezogen werden.
> Das Depot für Schlüssel, Liegestuhl, Sonnenschirm und Wertsachenfach beträgt pro Tag 20.–.
> Das Schlüsseldepot für Umkleidekabinen und Garderobenschrank beträgt pro Saison 70.–.
> Für die Miete eines Garderobenschrankes bringen Sie bitte ein eigenes Schloss mit.

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Fäger
Berner Ferien- und Freizeitaktion

Der Fäger bietet Kindern und Jugendlichen aus der Stadt und Region Bern während der Frühlings-, Sommer- und Herbstferien aber auch während der Schulzeit ein buntes Programm mit Workshops, Kursen, Sport, Abenteuern, Besichtigungen, Spielaktionen und Gratiseintritten.

Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche erhalten mit dem Fäger-Programm Anregungen für eine attraktive und spannende Freizeit- und Feriengestaltung.

Vom Babysitting-, Nothelfer- oder Kochkurs über Husky-Tage, Geissen- oder Lamatreckings bis hin zur Führung bei der Polizei oder auf dem Schloss ist alles möglich. Es gibt Theaterwochen, Schnupperkurse im Hockey, Klettern, Bogenschiessen, Kanu fahren und vieles mehr.

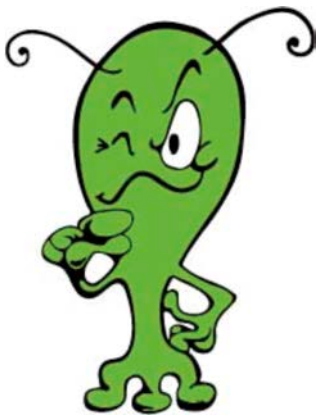
Das Programm ist auf www.faeger.ch publiziert, wo man sich während des ganzen Jahres online anmelden kann.

Die Programmzeitung kann im CHECKPOINT bezogen werden.

Anfang März 2016 erscheint das neue Fäger-Programm und wird an den öffentlichen Schulen verteilt.

Kontaktadresse
Fäger
CHECKPOINT

Tel. 031 321 60 40
Fax 031 321 72 69
faeger@faeger.ch
www.faeger.ch



Anmeldung
KIDS Kurse 2015/2016

Ich melde mein Kind für folgendes Angebot der KIDS Kurse an:

Herbst 2015
- ☐ Aikido 1
- ☐ Ballett/Jazz/Hip Hop 1
- ☐ Baseball 1
- ☐ Basketball für Mädchen 1
- ☐ Boxen 1
- ☐ Boxen 2
- ☐ Breakdance 1
- ☐ Fechten 1
- ☐ Fechten 2
- ☐ Jive, Discofox, Samba und mehr
- ☐ Karate 1
- ☐ Kids Tennis 1
- ☐ Kids Tennis 2
- ☐ Kids Tennis 3
- ☐ Lacrosse 1
- ☐ Mini Volleyball 1
- ☐ Mini Volleyball 2
- ☐ Wushu/Kung Fu 1

Frühling 2016
- ☐ Aikido 2
- ☐ Ballett/Jazz/Hip Hop 2
- ☐ Baseball 2
- ☐ Basketball für Mädchen 2
- ☐ Breakdance 2
- ☐ Fechten 3
- ☐ Fechten 4
- ☐ Karate 2
- ☐ Kids Tennis 4
- ☐ Kids Tennis 5
- ☐ Kids Tennis 6
- ☐ Lacrosse 2
- ☐ Mini Volleyball 3
- ☐ Mini Volleyball 4
- ☐ Wushu/Kung Fu 2

Angaben zur/zum Teilnehmenden:

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Schuljahr: _____

Schule: _____

Angaben zur erziehungsberechtigten Person und Korrespondenzadresse:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

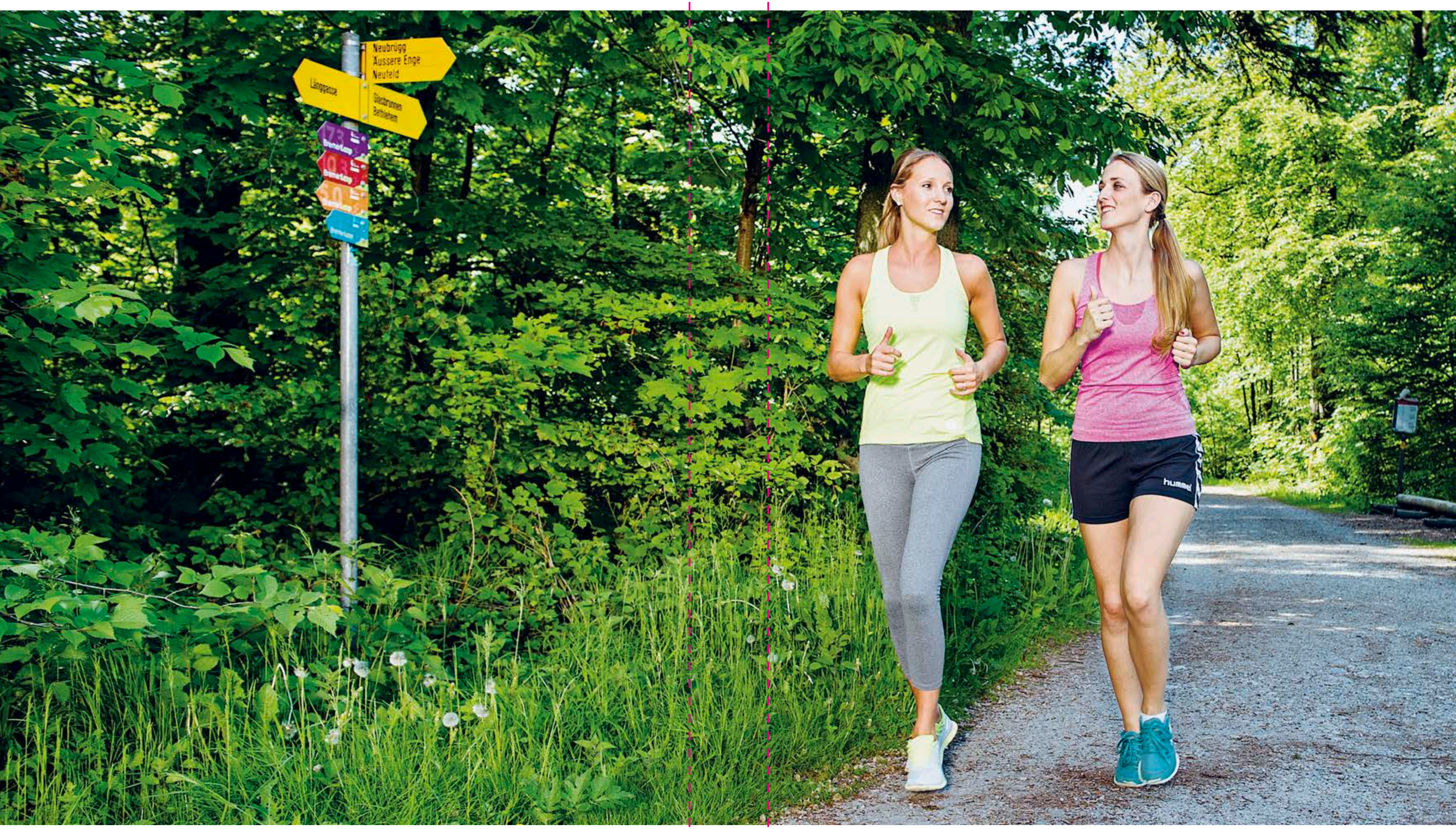
E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift der erziehungsberechtigten Person: _____

Bitte senden Sie das komplett ausgefüllte Formular für Kurse, die im 2015 starten bis spätestens am Freitag, 18. September 2015, für Kurse, die im 2016 starten, bis am Donnerstag, 24. Dezember 2015 an: Sportamt der Stadt Bern, «Bern bewegt!» KIDS Kurse, Postfach 8125, 3001 Bern.
Teilnehmen dürfen nur Stadtberner Schülerinnen und Schüler.

BremerLoop



Bernbewegt!

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Sportamt der Stadt Bern
Effingerstrasse 21
Postfach 8125
3001 Bern
sportamt@bern.ch
www.bern.ch/sportamt