

37. Berner Feriensportlager in Fiesch

Sonntag 25. September – Samstag 01. Oktober 2016

Nicht nur DISCO, aber auch!
Nicht nur SPORT, aber viel!
Dazu jede Menge Freizeitmöglichkeiten
...und das alles ohne Suchtmittel!!!

Der MEGA-HIT in den Herbstschulferien

NEU sind Schülerinnen und Schüler bereits
ab der 3. bzw. 4. Klasse zugelassen.
(Details s. Teilnahmeberechtigung)

Für 650 Berner und 50 Fiescher Schülerinnen und Schüler bedeutet das «Fiescher-Lager» das Ereignis des Jahres. Neue Sportarten und Freizeitbeschäftigungen kennenlernen, neue Freundschaften schliessen, dazu viel Spass erleben, das bietet auch das 37. Berner Feriensportlager in Fiesch.

→ **Sofort die Woche vom 25. September bis 01. Oktober 2016 reservieren und jetzt anmelden.**
Meldeschluss ist Montag, 9. Mai 2016

Sofern noch freie Plätze vorhanden sind, können in Ausnahmefällen Nachmeldungen berücksichtigt werden. Den Eltern wird auf Grund der eingegangenen Anmeldung bis Ende Juni eine Teilnahmebestätigung mit Rechnung zugestellt.

Teilnahmeberechtigung

Am Lager können Berner Schülerinnen und Schüler teilnehmen, die gegenwärtig das 3. bis 8. Schuljahr in einer öffentlichen oder privaten Schule der Stadt Bern besuchen. Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auf ca. 650 beschränkt. Falls diese Maximalzahl überschritten würde, müssten die Jüngsten zurückgestellt werden. Ebenfalls werden ca. 50 Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Fiesch in Form einer Projektwoche am Lager teilnehmen.

Lagerprogramm

Wie der Name sagt – Berner FerienSPORTlager – treiben sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Tag mindestens zwei Stunden Sport.

Reise, Unterkunft und Verpflegung

Die Reise erfolgt am Sonntag, 25. September 2016 um die Mittagszeit mit einem Extrazug. Untergebracht sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Feriendorf Fiesch, einem gut eingerichteten Sport Ferien Resort (Bettwäsche ist vorhanden!). Die Verpflegung aus der Küche des Feriendorfes ist sehr gut und ausreichend.

Kosten

290 Franken (alles inbegriffen). Das Lager wird von der Stadt Bern sowie von einigen privaten Gönnern finanziell unterstützt. In Ausnahmefällen kann ein schriftliches Gesuch um Ermässigung des Lagerbeitrages gestellt werden (das Formular ist beim Sportamt erhältlich / Tel. 031 321 68 46).

Teilnahmebedingungen

Bearbeitungsgebühren bzw. Rückerstattung von Lagerbeiträgen:

Die ausgefüllte und von einer erziehungsberechtigten Person unterschriebene Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldungen nach Erhalt der Bestätigung/Rechnung wird nachfolgende Bearbeitungsgebühr erhoben:

Abmeldung nach Erhalt der Rechnung	keine Bearbeitungsgebühr
Abmeldung nach Erhalt der Rechnung (ab Woche 29 bis Ende Woche 36)	Bearbeitungsgebühr Fr. 50.–
Kurzfristige Abmeldung mit Arztzeugnis	Bearbeitungsgebühr Fr. 50.–
Abmeldungen bis 2 Wochen vor dem Lager (Woche 37/38)	Bearbeitungsgebühr Fr. 290.–
Nichterscheinen ohne Abmeldung	keine Rückerstattung Fr. 290.–
Stornierung wegen fehlender Zahlung ohne Abmeldung	volle Lagergebühr Fr. 290.–

Lagerordnung: Alkohol, Nikotin, Suchtmittel und Gewalt widersprechen dem Fieschlager und werden deshalb nicht geduldet. Wer darauf nicht verzichten kann oder will, soll sich nicht anmelden.

Das Abend- und Freizeitprogramm: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ihre Freizeit weitgehend selber bestimmen. Zur Verfügung stehen eine Bibliothek, ein «Internetcafé», eine Ludothek, der Schülertreff, Sportmöglichkeiten, Spiele und Basteln. Dazu kommen Filmvorführungen und die beliebte Disco.

Lagerleitung: Das Berner Feriensportlager wird vom Sportamt der Stadt Bern organisiert. Fachkundige Leiterinnen und Leiter sind für einen guten Unterricht und die Betreuung während des ganzen Lagers besorgt. Für die gesundheitlichen Belange steht uns während der ganzen Lagerwoche ein fachkundiges Ärzteteam zur Verfügung.

Zimmerzuteilung: Möchtest du mit deiner Kollegin oder deinem Kollegen im gleichen Zimmer wohnen, müsst ihr den gleichen Tages- bzw. Vormittagskurs besuchen und die Anmeldungen sind im gleichen Briefumschlag einzusenden.

Bei mehr als vier Personen können wir die Einteilungswünsche nicht berücksichtigen.

Für den Nachmittagsbetrieb berücksichtigen wir keine Wünsche um gemeinsame Zuteilung.

Wunschliste: Nach Möglichkeit versuchen wir deine Wünsche zu erfüllen. Die Teilnehmerzahl ist allerdings bei allen Kursen limitiert. Bei der Einteilung werden die älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer, soweit möglich, zuerst berücksichtigt. Falls du am Morgen einen Kurs aus dem Kontrastbereich (Nr. 253 – 262) besuchen willst, müssen alle 10 Wünsche für den Nachmittag aus der Sparte Sport (Nr. 402 – 444) aufgeführt werden.

Frühzeitige Abreise: Frühzeitige Abreisen z.B. wegen Familienferien, Trainingslager etc. sind vor Lagerbeginn dem Sportamt zu melden. Bei vorzeitiger Abreise sind die Rückreisekosten (ca. Fr. 30.–) und die Verantwortung gegenüber den TeilnehmerInnen Sache der Eltern bzw. der erziehungsberechtigten Personen.

Versicherung: Das Unfallrisiko ist in der Grundversicherung der Krankenversicherung eingeschlossen.

Die Direktion für Bildung, Soziales und Sport lehnt jegliche Unfallhaftung ab.

Anmeldung: Die Anmeldung muss mit dem Formular in diesem Heft, vollständig ausgefüllt, erfolgen. Die besonderen Bestimmungen für die Kurseinteilung sind zu beachten. **Die Eltern bestätigen mit der Unterschrift**, die Teilnahme- und Lagerbedingungen zur Kenntnis genommen und ihre Kinder damit vertraut gemacht zu haben.

Auskunft: Das Anmeldeformular kann auch auf www.bern.ch/sportamt (ANGEBOTE / Sportlager Fiesch Herbst) heruntergeladen werden. Zusätzliche Auskünfte erhalten Sie beim Sportamt der Stadt Bern, Telefon 031 321 68 46 (Doris Küpfer / doris.kuepfer@bern.ch).



Kursprogramm

Tageskurs

Du besuchst während der ganzen Woche den gleichen Kurs (Vormittag und Nachmittag).

101 Lagerzeitung, Lagerfernsehen, Lagerradio, www... (ab 6. Klasse)

Als JournalistIn fühlst Du dem Lager auf den Puls. Du triffst die Stars, Winners und Losers, siehst Dinge, die andere nicht sehen und berichtest darüber. Radio, TV, Infoscreens, die offizielle Internetseite des Lagers und die Lagerzeitung gehören eine Woche lang Dir. Dein Smartphone oder Tablet darfst Du gerne mitbringen. Sei dabei, wenn in Fiesch etwas passiert.



Kursprogramm am Morgen Sport

Du besuchst während der ganzen Woche den gleichen Kurs. Erfolgt die Einteilung in einen Kontrastkurs (Nr. 253 – 262), wirst du am Nachmittag in die Sportkurse (Nr. 402 – 444) eingeteilt.

Sofern bei den Sport-/Kontrastkursen eine Altersbegrenzung angegeben ist, bezieht sich diese auf das Schuljahr 2015/2016. (Wenn nichts steht, ist der Kurs für ALLE offen.)

- 201 **ABC Tauchen** (ab 5. Schuljahr)
Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen; Tauchen mit Flasche.
- 202 **Aerobic**
tanze coole Choreographien mit Kraft- und Akrobatikteilen zu modernen Beats.
- 203 **Badminton**
der Ball heisst «Shuttle» und der Umgang mit ihm ist gar nicht so leicht.
- 204 **Baseball** (für Jungs) **Softball** (für Mädchen) (ab 5. Schuljahr)
sind Teamsportarten, die Treffsicherheit, Schnelligkeit und Beobachtungsgabe erfordern.
- 205 **Basketball** (3.–7. Schuljahr)
hier ist Geschicklichkeit und Gewandtheit gefragt.



- 207 **Bogenschiessen**
lass dich von diesem «Ur-Gerät» begeistern und triff ins Schwarze (wobei das Schwarze eigentlich gelb ist).
- 209 **Breakdance** (ab 5. Schuljahr)
die raffinierten und blitzschnellen Bewegungen sind gar nicht so kompliziert.
- 210 **Cheerleading**
Tanz, Teamspirit, Fun, Kraft und Akrobatik zusammen mit coolem Sound.
- 211 **Frisbee**
Sport und Fun. Mannschafts- und Einzelsport Spielvarianten, Wurf- und Fangtechnik. Schwerpunkt Ultimate Teamdisziplin.
- 212 **Funkjazz**
Tanzen zu den angesagten Beats der Hip Hop und R&B Szene sowie den aktuellen Hits.
- 213 **Fussball** (4.–7. Schuljahr)
lass dich vom Gegner nicht aus- oder überspielen und versuche diesen auszutricksen.
- 214 **Geräteturnen** (3.–7. Schuljahr)
Minitrampolin, Schukelring, Bodenturnen und... erlerne mit Spass Akrobatik-Elemente wie Handstand, Rolle, Rad, Salto etc.
- 217 **Handball** (5.–6. Schuljahr)
schnell laufen, schlaue kombinieren und sicher treffen.
- 219 **Leichtathletik**
„Schneller, höher, weiter“ – das sind die Grundsätze bei diesem Kurs
- 220 **Light-Contact Boxing**
du lernst alles über das Boxen: Varianten ohne harte Schläge, Technik, Taktik und Wetteifern mit trendig-spasigen Spielen.
- 222 **Mountain-Bike** (ab 6. Schuljahr)
lerne mit dem Bike kreuz und quer durchs Gelände zu fahren.
- 224 **Pool Billard** (ab 5. Schuljahr)
erlerne die Grundtechnik und spezielle Tricks. Dann gehorchen dir sogar die Kugeln.
- 225 **Pumptrack**
das fägt für Gross und Klein... unsere mobile Pumptrackstrecke
- 226 **Radball** (mind. Körpergrösse 135 cm)
wie Fussball aber mit speziellen Fahrrädern.
- 227 **Rettungsschwimmen**
(ab 11-jährig; nur für gute Schwimmer/innen) Lerne Leben retten und absolviere das offizielle Jugendbrevet.



- 228 Rugby** (ab 5. Schuljahr)
ovaler Ball – fairer Kampf – einmaliges Team.
- 233 Selbstverteidigung**
lerne Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und kritische Situationen früh genug zu erkennen.
- 234 Sportklettern** (ab 5. Schuljahr)
an der Kletterwand.
- 236 Squash** (5.–7. Schuljahr)
halte den Ball im Spiel und versuche, dies für den Gegner möglichst schwer zu machen.
- 237 Tennis** (ab 6. Schuljahr)
mit Technik und überraschenden Spielzügen kannst du deinen Gegner ganz schön zum Laufen bringen.
- 238 Tischtennis**
lerne taktische Finessen und versuche, deinen Gegner auszuspielen.
- 239 Trampolinspringen** (4.–7. Schuljahr)
Lerne den Grundaufbau und vieles mehr
- 241 Unihockey** (ab 6. Schuljahr)
dynamisches, schnelles und intensives Mannschaftsspiel.
- 242 Volleyball / Beachvolleyball**
hier zählt Spass, Teamgeist und Ballkontrolle. (Je nach Wetter spielen wir im Sand oder trainieren in der Halle.)
- 244 Zumba**
die coole Art, zu fetziger Musik fit zu bleiben.
- 254 Cupcakes und Cake-Pops**
lass Deiner Phantasie freien Lauf... es gibt so viele Möglichkeiten diese Leckereien herzustellen und zu verzieren.
- 255 Fotografieren mit Digitalkamera** (ab 5. Schuljahr)
ob Schnappschuss oder gezielte Sujets... erkunde deine Umgebung, halte spezielle Momente bildlich fest und bearbeite diese am PC.
- 257 Hairstyling** (ab 4. Schuljahr)
einmal brav, einmal flippig... spiel mit deinem Haar und lerne Wissenswertes über die Pflege. (Für diesen Kurs solltest du mindestens schulterlanges Haar haben.)
- 259 Kreatives Nähen / Upcycling**
aus alten Jeans und T-Shirts nähen wir neue, fetzige Kleider. Lass dich inspirieren. Auch aus alten Veloschläuchen und farbigen Einkaufstaschen kann man ganz viele coole Accessoires wie praktische Handyhüllen, Necessaires oder Schminktäschli gestalten.
- 260 Malen und Gestalten**
entdecke den Künstler in dir! Wir zeigen dir, was man alles aus den verschiedensten Materialien gestalten kann. Du wirst deine eigene Kreativität entdecken und Ende Woche hast du sicher einiges zum mit nach Hause nehmen, dass du entweder weiterverschenken oder für dich selber behalten kannst.
- 262 Wellness für Mädchen** (ab 5. Schuljahr)
fit den ganzen Tag... darüber gibt es mit Bewegung, Massage, Ernährung etc. sehr viel zu erfahren.
- 253 Cocktails und noch ein bisschen mehr...** (ab 5. Schuljahr)
nicht nur Cocktails, sondern auch kleine feine «Aperohäppchen» lassen jedes Fest gelingen. Also, in diesem Kurs ist mixen, kreieren und viel Spass angesagt.

Kursprogramm am Morgen Kontrast

Du besuchst während der ganzen Woche den gleichen Kurs.



Schnupperprogramm am Nachmittag (Sport)

Du besuchst jeden Nachmittag eine andere Tätigkeit zum Schnuppern im Sport- und Kontrastangebot (Begleittext siehe Vormittagskurse).

- 402 **Aerobic**
- 403 **Badminton**
- 404 **Baseball/Softball**
- 405 **Basketball**
- 406 **Bodyforming**
- 407 **Bogenschiessen**
- 408 **Bowling** (ab 5. Schuljahr)
- 409 **Breakdance**
- 410 **Cheerleading**
- 411 **Frisbee Sport und Fun**
- 412 **Funkjazz**
- 413 **Fussball**
- 414 **Geräteturnen**
- 415 **Golf auf der Driving Range**
(ab 5. Schuljahr)
- 416 **Gleitschirm** (ab 15 Jahren)
Freiheit pur in kleinen Flügen.
- 417 **Handball**
- 418 **Kegeln** (ab 5. Schuljahr)
- 419 **Leichtathletik**
- 420 **Light-Contact Boxing**
- 421 **Minigolf**
- 422 **Mountain-Bike** (ab 6. Schuljahr)
- 424 **Pool-Billard** (ab 5. Schuljahr)
- 425 **Pumptrack**
- 426 **Radball** (min. Körpergrösse 135 cm)
- 428 **Rugby**
- 430 **Sauna** (nur für Knaben)
- 431 **Sauna** (nur für Mädchen)
- 432 **Seilpark** (min. Körpergrösse 130 cm)
mit etwas Mut und Geschick erwarten dich schwankende Hindernisse
- 433 **Selbstverteidigung**
- 434 **Sportklettern** (Kletterwand)
(ab 5. Schuljahr)
- 435 **Street Soccer**
- 436 **Squash**
- 437 **Tennis**
- 438 **Tischtennis**
- 439 **Trampolinspringen**
- 440 **Trottinett downhill** (ab 4. Schuljahr)
gemütliche oder doch eine rasante Fahrt vom Berg ins Tal.
- 441 **Unihockey**
- 442 **Volleyball**
- 443 **Wasserplausch**
- 444 **Zumba**

Schnupperprogramm am Nachmittag (Kontrast)

Du besuchst jeden Nachmittag eine andere Tätigkeit zum Schnuppern im Sport- oder Kontrastangebot.

- 451 **Aromatherapie** (ab 4. Schuljahr)
draussen ist es grau und kalt... Erlerne, wie man mit Öl-Mischungen und einer Massage die Sonne ins Zimmer holt. Wohlgefühl und Wohlgeruch (nur für Mädchen).
- 452 **Beauty afternoon – ein Nachmittag für die Schönheit** (ab 5. Schuljahr)
lass dich in die Welt der Erholung entführen und rüste dich für die nächste Party.
- 453 **Cocktails**
Sirup, Coca Cola, Orangensaft... wie langweilig!! Mein Getränk soll schmecken und auch cool aussehen... wir zeigen dir gerne, wie man das macht.
- 454 **Cupcakes und Cake-Pops backen**
bunt und ganz fein... Das ist etwas für „Schleckmäuler“
- 455 **Fotobearbeitung**
mach mehr aus deinen Fotos. Mit einem Fotobearbeitungsprogramm und einem PC zeigen wir dir, wie man das macht.
- 456 **Go-Kart/Indoor** (ab 6. Schuljahr)
im FunPlanet kannst du dein Fahrtaent unter Beweis stellen.
- 457 **Hairstyling**
macht euch gegenseitig eine witzige Frisur.
- 458 **Henna-Tattoo** (ab 5. Schuljahr)
auch wenn dein Tattoo wieder verschwindet... du hast ja nun gelernt, wie man das macht und was man dazu benötigt.
- 459 **Kreatives Nähen**
wir nähen aus alten Migros-, Coop- oder sonstigen farbigen Einkaufstaschen praktische Handyhüllen, Necessaires oder Schminktäschli.
- 460 **Malen**
hier geht's farbig zu und her.
- 461 **Maultierreiten**
hast du gerne den direkten Kontakt mit Tieren? Dann bist du hier sicher im richtigen Kurs.



In eigener Sache

Liebe Eltern / Erziehungsberechtigte / Onkel / Tanten / junggebliebene Grosseltern / Sportbegeisterte...
Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Gleichzeitig mit der Ausschreibung des diesjährigen Fiescher Lagers laufen bereits schon die ersten organisatorischen Arbeiten fürs Lager 2017 an. Ein zentraler Punkt dabei ist: Das Zusammenstellen eines motivierten, energiegeladenen und neugierigen Leiterinnen- und Leiterteams.

Sind Sie sportlich? Haben Sie kreative Talente? Sind Sie gerne das «sympathische Alphetier» im Umgang mit Kindern und Jugendlichen? Haben Sie Lust, eine garantiert erlebnisreiche Herbstferienwoche in einem sehr lebendigen Umfeld aktiv mitzuerleben und mitzugestalten? Sind Sie der Meinung, dass just Ihr Lieblingssport im Programm fehlt, aber das Angebot zweifelsohne bereichern könnte?

Fallen die Antworten auf diese Fragen einmal oder mehrfach mit JA aus, dann suchen wir genau Sie! Das OK «Verein Berner Feriensportlager» sucht jedes Jahr zahlreiche Leiterinnen und Leiter, die uns bei der Durchführung des Lagers unterstützen: Sei es bei einem Sport- oder Kreativangebot oder sonstigen Lageraufgaben.

Gerne erwarten wir Ihren Anruf mit Fragen, Angeboten oder Anregungen. Wir freuen uns, wenn Sie uns unter der folgenden Adresse unverbindlich kontaktieren:
herbstlager@bernerferien.ch oder telefonisch 031 321 68 46 (Doris Küpfer)

Last but not least

Für die zahlreichen kleineren und grösseren Geldspenden fürs Fiescher Lager 2015 möchten wir uns an dieser Stelle sehr herzlich bedanken. Die Spendengelder kommen vorwiegend Kindern aus finanziell schlechter gestellten Familien zugute, denen wir dank Ihrer Spenden eine Teilnahme am Lager ermöglichen können.

HERZLICHEN DANK!



SPORT RESORT
FERIEN FIESCH

Aletsch All Inclusive
www.sportferienresort.ch



Anmeldung

komplett ausgefüllte Anmeldung bis
spätestens **9. Mai 2016** senden an:

Anmeldung

37. Berner Feriensportlager Fiesch, 25.9.2016 – 01.10.2016



Sportamt der Stadt Bern
Feriensportlager Fiesch
Frau Doris Küpfer
Effingerstrasse 21, 3008 Bern

Vor dem Ausfüllen ganze **Ausschreibung** genau durchlesen.

Personalien

des/r Teilnehmer/in

Name: _____

Vorname: _____ Nationalität: _____

Geburtsdatum (Tag/Monat/Jahr): _____ Mädchen Knabe

Schule: _____ Schuljahr: 3. 4. 5. 6. 7. 8.
(zum Zeitpunkt der Anmeldung)

Ich bin Vegetarier/in Leiterkind (Mutter/Vater haben im Lager eine Leiterfunktion)

Personalien

Eltern/gesetzl. Vertreter

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: P _____ G _____ N _____

E-Mail: _____

Sind Sie während der Lagerwoche erreichbar JA NEIN

wenn **NEIN** → wer kann im Notfall kontaktiert werden.

Name/Vorname: _____

Telefon: P _____ N _____

E-Mail: _____

Medizinische Info

gibt es Krankheiten/Probleme von denen wir wissen sollten. (Epilepsie, Allergien, Medikamente etc.)

Krankenkasse

unbedingt ausfüllen!

Name _____ Versicherungs-Nr. _____
(der Krankenkasse)

Unterschrift

mit den **TEILNAHMEBEDINGUNGEN¹** einverstanden

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Unterschrift der Eltern oder gesetzl. Vertreter: _____

Frühzeitige Abreise

(z.B. wegen Familienferien, Trainingslager etc.) Ja

Datum / ca. Zeit: _____
(Geplante Rückreisezeit Sa. 01.10.2016 ca. 13.45 Uhr)

weiter geht es auf der Rückseite!!

Bemerkungen

Tages- und Vormittagskurse

Es sind **5 Wünsche** in der Reihenfolge der Beliebtheit anzugeben (Tages- und/oder Vormittagskurse d.h. Kurs-Nr. **101** resp. **201–262**).

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Nachmittagsprogramm

Es sind **10 Wünsche** in der Reihenfolge der Beliebtheit anzugeben.
Wer am Vormittag einen Kontrastkurs (Nr. **253–262**) besuchen will, muss in dieser Rubrik **10 Wünsche** aus dem Sportbereich angeben (Nr. **402–444**).

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____



Bernbewegt!

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.

Sportamt der Stadt Bern, Feriensportlager Fiesch, Frau Doris Küpfer, Effingerstr. 21, 3008 Bern

¹ Die Teilnahmebedingungen sind auf Seite 1 und 2 aufgeführt.