

## Aktiv 50+

### Die Berner Sportwoche

Machen Sie mit bei der 22. Berner Sportwoche für Best Ager. Aktiv 50+ ist ein Angebot für Frauen und Männer ab 45 Jahren, die Freude an der Bewegung haben, ein abwechslungsreiches Sportangebot suchen und mit Gleichgesinnten spannende und interessante Tage erleben wollen.

Von Montag bis Mittwoch wird es ein Vormittags- und ein Nachmittagsprogramm sowie ein gemeinsames Mittagessen geben. Am Vormittag kann während drei Tagen eine ausgewählte Sportart erlernt und vertieft werden, nachmittags sind täglich diverse Sportarten zum Kennenlernen im Angebot. Am Donnerstag wird von 9.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr zusätzlich ein Angebot organisiert, bei dem alle interessierten Aktiv 50+ Teilnehmenden einen weiteren Tag vielfältige Bewegung erleben können. Das Mittagessen ist auch hier inklusive.

Melden Sie sich noch heute an, das Sportamt der Stadt Bern freut sich auf viele bewegte Stunden.

#### Datum

Montag, 6. Juli 2015 bis Donnerstag, 9. Juli 2015

#### Ort

Sporthalle Wankdorf  
Papiermühlestrasse 91  
3014 Bern

#### Kosten

Vormittags- und Nachmittagsprogramm mit Mittagessen: CHF 100.–

#### Tagesprogramm

Montag bis Mittwoch:  
(Montag bereits ab 8.30 Uhr Eintreffen und Anmelden)

Ab 9.00 Uhr	Eintreffen
09.30–10.00 Uhr	gemeinsames Einturnen
10.15–11.45 Uhr	Vormittagskurs
12.00–13.15 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.30–15.00 Uhr	Nachmittagskurs

Donnerstag:

Ab 9.00 Uhr	Eintreffen
09.30–15.00 Uhr	Polysportives Angebot

#### Vormittagskurse (Montag–Mittwoch)

Jeden Vormittag wird derselbe Kurs besucht. Bitte nummerieren Sie die Kurse von 1–3 in der Reihenfolge der Beliebtheit, z. B. Pilates = 1, daher 1. Priorität.

#### Nachmittagskurse (Montag–Mittwoch)

Am Nachmittag können Sie zwischen 7 unterschiedlichen Kursen aussuchen und dadurch jeden Tag eine neue Sportart kennenlernen. Nummerieren Sie bitte auch hier die Kurse von 1–3 in der Reihenfolge der Beliebtheit.

#### Donnerstag

Am Donnerstag wird es ein polysportives Angebot geben, bei dem sich alle gemeinsam bewegen und bei dem der Spass im Vordergrund steht. Lassen Sie sich überraschen!  
Die Teilnahme ist freiwillig.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit bei uns melden.

**Bernbewegt!**

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*

#### Sportamt der Stadt Bern

Effingerstr. 21 . Postfach 8125 . 3001 Bern  
sportamt@bern.ch . Telefon 031 321 60 08

## Anmeldetalon

### Sportwoche Aktiv 50+

Name

Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Bemerkungen

**Bernbewegt!**

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*

#### Sportamt der Stadt Bern

Effingerstr. 21 . Postfach 8125 . 3001 Bern  
sportamt@bern.ch . Telefon 031 321 60 08

## Vormittag

- \_\_\_ Dynamischer Sitzball\*
- \_\_\_ Badminton/Tennis
- \_\_\_ Wirbelsäulengymnastik
- \_\_\_ Polysportiver Outdoorkurs
- \_\_\_ Pilates
- \_\_\_ Yoga
- \_\_\_ Volkstanz

## Nachmittag

### Montag

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| ___ Koordinatives Training | ___ Tai Chi    |
| ___ Ausgleichsgymnastik    | ___ Pilates    |
| ___ Nordic Walking*        | ___ Line Dance |
| ___ Bogenschiessen         |                |

### Dienstag

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| ___ Koordinatives Training    | ___ Flamenco |
| ___ Yoga                      | ___ Zumba    |
| ___ Nordic Walking*           | ___ Tai Chi  |
| ___ Krafttraining für Zuhause |              |

### Mittwoch

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| ___ Koordinatives Training    | ___ Boxen    |
| ___ Krafttraining für Zuhause | ___ Zumba    |
| ___ Bogenschiessen            | ___ Flamenco |
| ___ Dehnen und Entspannen     |              |

## Vegetarier/Vegetarierin

- ja  nein

## Teilnahme Donnerstag

- ja  nein

Bitte senden Sie den Anmeldetalon bis am  
**Freitag, 8. Mai 2015** an folgende Adresse:  
Sportamt der Stadt Bern, Aktiv 50+  
Effingerstrasse 21, Postfach 8125, 3001 Bern

\* Wenn Sie «Dynamischer Sitzball» oder  
«Nordic Walking» gewählt haben, geben Sie  
bitte hier noch Ihre Körpergrösse an: \_\_\_\_\_ cm.

## Kursangebote

**Volkstanz** > Lernen Sie volkspezifische Tänze kennen.

**Dynamischer Sitzball** > Gezielte Aktivierung der tiefen Muskelschichten und Verbesserung der Haltung.

**Badminton/Tennis** > Das schnelle Spiel übers Netz mit Shuttle und Ball.

**Wirbelsäulengymnastik** > Mobilisation, Stabilisation und Streckung der Wirbelsäule.

**Polysportiver Outdoorkurs** > Vielfältiges Koordinationstraining an der frischen Luft.

**Pilates** > Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Yoga** > Verbindet Körper, Geist und Seele.

**Krafttraining für Zuhause** > Mit einfachen Hilfsmitteln effektiv trainieren.

**Ausgleichsgymnastik** > Wirken Sie einseitigen Belastungen im Alltag entgegen.

**Nordic Walking** > Gefördert werden Ausdauer, Kraft und Koordination.

**Bogenschiessen** > Wer trifft ins Schwarze? Lernen Sie den richtigen Umgang mit Pfeil und Bogen.

**Boxen** > Lernen Sie Ihre Reaktion, Schnellkraft und Konzentration zu trainieren.

**Koordinatives Training** > Erhöhen Sie die Reaktion und Bewegungsqualität Ihres Körpers.

**Tai Chi** > Kampf- und Bewegungskunst zur Gesundheitserhaltung.

**Zumba** > Lernen Sie das angesagte Tanz-Fitness Workout kennen.

**Flamenco** > Der faszinierende, traditionelle Tanz aus Andalusien.

**Line Dance** > Countrymusik und Tanzkultur aus den USA.

**Dehnen und Entspannen** > Lernen Sie die Flexibilität der Muskulatur zu erhöhen.

**Bernbewegt!**



**Sportwoche Aktiv 50+**  
6.–9. Juli 2015

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*