

## AktivPLUS

### Die Berner Sportwoche

Machen Sie mit bei der 23. Berner Sportwoche für Best Ager. AktivPLUS ist ein Angebot für Frauen und Männer, 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 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 AktivPLUS Teilnehmenden einen weiteren Tag vielfältige Bewegung erleben können. Das Mittagessen ist an allen vier Tagen inklusive.

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

#### Datum

Montag, 4. Juli 2016 bis Donnerstag, 7. Juli 2016

#### 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 bis Mittwoch)

Jeden Vormittag besuchen Sie denselben Kurs. Bitte nummerieren Sie die Kurse von 1 bis 3 in der Reihenfolge der Beliebtheit, z. B. Pilates = 1, daher 1. Priorität

#### Nachmittagskurse (Montag bis Mittwoch)

Am Nachmittag können Sie zwischen sieben unterschiedlichen Kursen auswählen und dadurch jeden Tag eine neue Sportart kennenlernen. Nummerieren Sie bitte die Kurse jeden Tag von 1 bis 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 . 3008 Bern  
bernbewegt@bern.ch . Telefon 031 321 62 68

## Anmeldetalon

### Sportwoche AktivPLUS

Name

Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Bemerkungen

**Bernbewegt!**

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*

#### Sportamt der Stadt Bern

Effingerstr. 21 . 3008 Bern  
bernbewegt@bern.ch . Telefon 031 321 62 68

**Bernbewegt!**



**Sportwoche AktivPLUS**  
4.–7. Juli 2016

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*

### Vormittag

- Badminton/Tennis
- Feldenkrais
- Koordination PLUS
- Line Dance
- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

### Nachmittag

#### Montag

- Antara
- Ausgleichsgymnastik
- Bogenschiessen
- Dehnen und Entspannen
- Fahrsicherheits-Kurs E-Bike
- Krafttraining – einfach gemacht
- Qi Gong

#### Dienstag

- Antara
- Bogenschiessen
- Krafttraining – einfach gemacht
- Qi Gong
- Tischtennis
- Yoga
- Zumba

#### Mittwoch

- Boccia
- Bogenschiessen
- Dehnen und Entspannen
- Dynamischer Sitzball\*
- Fahrsicherheits-Kurs E-Bike
- Koordination PLUS
- Zumba

#### Vegetarier/Vegetarierin

- ja  nein

#### Teilnahme Donnerstag

- ja  nein

Bitte senden Sie den Anmeldetalon bis am  
**Freitag, 27. Mai 2016** an folgende Adresse:  
Sportamt der Stadt Bern, AktivPLUS,  
Effingerstrasse 21, 3008 Bern

\*Wenn Sie «Dynamischer Sitzball» wählen, geben  
Sie bitte hier noch Ihre Körpergrösse an: \_\_\_\_\_ cm

### Kursangebote

**Antara** > Kräftigungsübungen für das körperliche Gleichgewicht.

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

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

**Boccia** > Ein entspanntes, aber strategisches Spiel mit historischen Wurzeln.

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

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

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

**Fahrsicherheits-Kurs E-Bike** > Sicher unterwegs mit dem E-Bike.

**Feldenkrais** > Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen.

**Koordination PLUS** > Erhöhen Sie die Reaktion und Bewegungsqualität Ihres Körpers.

**Krafttraining – einfach gemacht** > Mit einfachen Hilfsmitteln (auch zu Hause) effektiv trainieren.

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

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

**Qi Gong** > Stärken Sie Körper und Geist.

**Tischtennis** > Bei diesem schnellen Spiel am Tisch ist Spass garantiert.

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

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

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