

Sportwoche AktivPLUS

Machen Sie mit bei der 24. 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 aktive Tage erleben wollen.

Bei der AktivPLUS Sportwoche besuchen Sie von Montag bis Mittwoch ein von Ihnen zusammengestelltes Sportprogramm. Während diesen drei Tagen können Sie am Vormittag eine ausgewählte Sportart vertieft kennenlernen und am Nachmittag sind täglich verschiedene Sportarten zum Ausprobieren im Angebot. Am Donnerstag gibt es für alle interessierten AktivPLUS Teilnehmenden ein sportliches Überraschungsangebot. Das gemeinsame Mittagessen ist an allen vier Tagen inklusive.

Das Sportamt der Stadt Bern freut sich auf zahlreiche Anmeldungen für die AktivPLUS Sportwoche und wünscht allen Teilnehmenden bewegte Stunden.

Datum

Montag, 10. Juli bis Donnerstag, 13. Juli 2017

Ort

Aufgrund von Sanierungsarbeiten in der Sporthalle Wankdorf findet die AktivPLUS Woche dieses Jahr in der Sporthalle Weissenstein statt.

Sporthalle Weissenstein
Könizstrasse 111
3008 Bern

Kosten

Vormittags- und Nachmittagsprogramm mit Mittagessen: CHF 100.00.

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)

An drei Nachmittagen können Sie jeweils eine Sportart aus unserem Programm auswählen und näher kennenlernen. Geben Sie bei der Anmeldung bitte fünf Sportarten an, die Sie gerne besuchen möchten. Nummerieren Sie diese von 1 bis 5 in der Reihenfolge Ihrer Beliebtheit.

Donnerstag

Am Donnerstag steht ein polysportives Überraschungsangebot auf dem Programm. Die Teilnehmenden können sich gemeinsam bewegen und dabei viel Spass haben. 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

Vormittag

- ___ Antara
- ___ Ballspiele
- ___ Feldenkrais
- ___ Koordination PLUS
- ___ Line Dance
- ___ Pilates
- ___ Wirbelsäulengymnastik

Nachmittag

- ___ Ausgleichsgymnastik
- ___ Ballspiele
- ___ Bogenschiessen
- ___ Dehnen und Entspannen
- ___ Fahrsicherheits-Kurs E-Bike
- ___ Koordination PLUS
- ___ Krafttraining – einfach gemacht
- ___ Lindy Hop
- ___ Nordic Walking
- ___ Pétanque
- ___ Qi Gong
- ___ Selbstverteidigung
- ___ Tai Chi
- ___ Yoga
- ___ Zumba

Vegetarierin/Vegetarier

- ja nein

Teilnahme Donnerstag

- ja nein

Bitte senden Sie den Anmeldetalon bis am
Freitag, 26. Mai 2017 an folgende Adresse:
Sportamt der Stadt Bern, AktivPLUS,
Effingerstrasse 21, 3008 Bern

Kursangebote

Antara > Übungen für einen starken Rücken, einen flachen Bauch und eine gute Körperhaltung.

Ausgleichsgymnastik > Wirken Sie einseitigen Belastungen im Alltag entgegen.

Ballspiele > Gemeinsam im Team verschiedene Ballspiele ausprobieren.

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.

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.

Lindy Hop > Ein fetziger Tanzstil, der in den 1930er Jahren in den USA entstanden ist.

Line Dance > Countrymusik und Tanzkultur aus den USA.

Nordic Walking > Lernen Sie die Stöcke beim Walken richtig und effizient einzusetzen.

Pétanque > Ein entspanntes Präzisionsspiel mit französischen Wurzeln.

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

Qi Gong > Stärken Sie Körper und Geist.

Selbstverteidigung > Lernen Sie, sich in Konfliktsituationen richtig zu verhalten.

Tai Chi > Diese Bewegungskunst lässt die Energie fließen und fördert Ihr Wohlbefinden.

Wirbelsäulengymnastik > Mobilisation, Stabilisation und Streckung der Wirbelsäule.

Yoga > Verbindet Körper, Geist und Seele.

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

Bernbewegt!



Dieses Jahr in der
Sporthalle Weissenstein

Sportwoche AktivPLUS
10.–13. Juli 2017

Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.