



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Die Sportkurse 2017 für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Bern können ab sofort gebucht werden. Wiederum kann aus folgenden Angeboten gewählt werden: Geleitetes Joggingtraining, «ParkourFit», Tai Ji für Anfänger/innen und Fortgeschrittene sowie die «Midi actif»-Kurse.

Wir alle haben Tage und Agenden, die gut gefüllt sind – oft auch übertoll sind. Da hat kaum Neues oder Zusätzliches Platz. Überlegen Sie es sich trotzdem, ob Sie eine Bewegungseinheit einmal oder auch mehrmals über Mittag nicht reizen könnte. Oft muss man nur das Tagesprogramm ein wenig anpassen und vor allem sich selber prioritär behandeln. Ich kann die Sportangebote, welche die Stadt Ihnen gratis oder zu moderaten Preisen anbietet, wirklich nur empfehlen.

Wer sich über Mittag bewegt und den Kopf lüftet, tankt neue Energie und tut sich etwas Gutes. Es macht auch Freude, mit Gleichgesinnten aktiv zu sein. Und: Zu zweit geht es meist leichter. Informieren und motivieren Sie deshalb Ihre Kollegin oder Ihren Kollegen, sich auch gleich anzumelden.

Franziska Teuscher
Direktorin der Direktion für Bildung, Soziales und Sport

Joggingangebot mit Ziel Grand Prix von Bern oder Schweizer Frauenlauf

Ausdauertraining kann überall und zu jeder Tageszeit gemacht werden. Gemeinsam als Gruppe wollen wir uns über Mittag mit verschiedenen Trainingsformen auf eine Teilnahme am Grand Prix von Bern oder auf den Schweizer Frauenlauf vorbereiten. Da ein Training pro Woche für eine gesunde und erfolgreiche GP-Teilnahme nicht reicht, werden wir einen wöchentlichen Trainingsplan zur Verfügung stellen. Eine Teilnahme am Training ist auch ohne Start am Grand Prix oder dem Schweizer Frauenlauf möglich. Das Lauftraining dauert vom Dienstag, 7. März 2017 bis am Dienstag, 6. Juni 2017 und findet jeweils ab 12.15 Uhr statt.

Wie in der Vergangenheit besteht die Möglichkeit einer vergünstigten Teilnahme am Altstadt-GP/Grand Prix für CHF 20.00. Informationen zur GP-Anmeldung werden alle Angemeldeten zu einem späteren Zeitpunkt erhalten. Die Anmeldung wird als Sammelanmeldung über das Sportamt erfolgen. Melden Sie sich deshalb nicht individuell an, falls Sie von diesem Angebot profitieren möchten.

Startort: Vor dem Hallenbad Hirschengraben (Maulbeerstrasse 14)
Ausrüstung: Sportbekleidung und Laufschuhe. Umzieh- und Duschkmöglichkeiten sind im Hallenbad Hirschengraben vorhanden.
Kosten: Die Trainingsteilnahme ist kostenlos.

Angebot 1: Jogging für Fortgeschrittene 1

Sie haben schon erste Jogging-Erfahrung und geniessen die Bewegung in der freien Natur. Sie möchten Neues in einer Gruppe dazulernen. Unser Ziel ist es, den Altstadt-GP oder die 5 km Strecke des Frauenlaufs souverän und mit einem Lächeln zu absolvieren. Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Training: Dienstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Anforderung: erste Jogging-Erfahrung und Freude an der Bewegung

Angebot 2: Jogging für Fortgeschrittene 2

Sie gehen regelmässig joggen und möchten durch ein abwechslungsreiches Programm mit Techniktraining, Hüggeläufen, Fahrtspielen, Intervallen und Dauerläufen Fortschritte machen.

Training: Dienstag, 12.15 - 13.15 Uhr
Anforderung: 45 Minuten joggen am Stück

Angebot 3: Jogging für Ambitionierte

Sie laufen bereits regelmässig und auch längere Strecken. Mit Gleichgesinnten wollen Sie sich auf den Grand Prix von Bern vorbereiten und schneller werden. Wir wollen Sie durch ein abwechslungsreiches Programm mit Dauerläufen, Techniktrainings, Hüggeläufen, Fahrtspielen, Intervallen etc. optimal auf die 10 Meilen des Grand Prix oder die 10 km Strecke des Schweizer Frauenlaufs vorbereiten.

Training: Dienstag, 12.15 - 13.15 Uhr
Anforderung: Sie können mühelos eine Stunde am Stück laufen und sind sich gewohnt, auch in zügigem Tempo zu laufen.

ParkourFit

Sind Sie auf der Suche nach einem abwechslungsreichen, ganzheitlichen Fitnessstraining in der Stadt Bern? Dann sind Sie im ParkourFit genau richtig.

„Starker Geist in starkem Körper“, diese Leitlinie hat ihren Ursprung in den Ideen der Begründer von ParkourONE. ParkourFIT ist inspiriert von der jahrelangen Erfahrung der Traceure und Parkourtrainer, die durch dieses Training in der Lage sind, körperliche Höchstleistungen beim Überwinden von Hindernissen zu erbringen. Denn Krafttraining mit innovativen Methoden, welche die Umgebung und das eigene Körpergewicht nutzen, ist integraler Bestandteil von Parkour. ParkourFIT bringt Bewegungsvielfalt in den Alltag zurück. Durch die Bewegung draussen in der Natur wird das Immunsystem, Gedächtnis und Lernvermögen gestärkt. Sie entschleunigen für einen kurzen Moment Ihren Alltag, gehen raus und bewegen sich mit ParkourFIT in Ihrer Stadt. Sie tanken neue Energie und Motivation für bevorstehende Aufgaben.

Um an ParkourFIT teilzunehmen, braucht es keine bestimmten sportlichen Voraussetzungen. Das ParkourFIT ist ein Bewegungsangebot für alle, die ihre Fitness verbessern möchten.

Falls Sie vor der Anmeldung gerne eine Schnupperlektion besuchen möchten, wenden Sie sich an bernbewegt@bern.ch.

Zeit: Montag, 12.00 - 13.00 Uhr, Treffpunkt Floraanlage Bern, gegenüber Schwarztorstrasse 7
Start ab Montag, 13. Februar 2017.

Ausrüstung: Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk (Laufschuhe).

Kosten: Für Mitarbeitende der Stadtverwaltung Bern CHF 10.00 pro Lektion. Sie können jeweils ein 10er Abonnement für CHF 100.00 bestellen.

Tai Ji für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene

Tai Ji Wuan ist eine vor über 500 Jahren überlieferte chinesische Kampfkunst und diente ursprünglich der Selbstverteidigung. Heutzutage ist es nicht nur eine Kampfkunst, sondern eine weiterentwickelte Bewegungskunst, welche die Gesundheitserhaltung als oberstes Ziel hat. Das Ziel des Tai Ji ist, durch Förderung der inneren Kraft und durch das freie Fliessen der Energie ein Gefühl von Wohlbefinden zu erreichen. Dazu benötigt es die volle Körper-Konzentration. Auf körperlicher Ebene wird durch die langsamen, bewusst ausgeführten Bewegungen das Herz-Kreislauf-System angeregt sowie das vegetative Nervensystem beruhigt. Das regelmässige Üben führt zur Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts, sowie einer Erhöhung der Konzentration des Geistes. Die sanften Bewegungen können ohne Vorkenntnisse erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Kraftanstrengungen nötig.

Ort: Turnhalle Monbijou 1, Kappellenstrasse 1

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, es kann auch Alltagskleidung sein.

Kosten: CHF 10.00 pro Lektion, Sie können jeweils ein 10er Abo à CHF 100.00 bestellen.

Einsteigerinnen und Einsteiger

Zeit: Dienstag, 18.10 - 19.05 Uhr, 14. Februar - 4. Juli 2017; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Fortgeschrittene

Zeit: Dienstag, 19.05 - 20.00 Uhr, 14. Februar - 4. Juli 2017; Weiterführung des Kurses nach den Sommerferien.

Anmeldung Joggingangebote, ParkourFIT und Tai Ji

Die Anmeldung für die Joggingangebote und ParkourFIT ist per Mail an **bernbewegt@bern.ch** mit folgenden Angaben möglich: Vorname und Name, Mail sowie Direktion / Abteilung.

- Ich melde mich zum Jogging Angebot 1 an.
- Ich melde mich zum Jogging Angebot 2 an.
- Ich melde mich zum Jogging Angebot 3 an.
- Ich melde mich für ParkourFIT am Montag an.
- Ich melde mich für Tai Ji für Einsteigerinnen und Einsteiger an.
- Ich melde mich für Tai Ji für Fortgeschrittene an.

Anmeldeschluss für die Angebote ist am **Freitag, 3. Februar 2017**.



Midi actif - Sportangebote in Zusammenarbeit mit dem Kanton Bern

„Midi actif“ ist ein Angebot für Mitarbeitende, welche gerne eine bewegte Mittagspause verbringen. Die Kurse werden vom Amt für Bevölkerungsschutz, Sport und Militär des Kantons Bern organisiert. Mitarbeitende der Stadtverwaltung können dank der Zusammenarbeit mit dem kantonalen Sportamt ebenfalls von diesen Angeboten profitieren. Die Kurse starten ab Februar 2017.

Pilates: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Yoga: Entspannende Übungen für mehr Kraft, Flexibilität, Ausdauer und zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns.

Fitness, Ausdauer, Spiele: Abwechslungsreiche Kräftigungs- und Koordinationsübungen kombiniert mit einem grossen Anteil Spielsport.

Outdoorsport: Fast ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht nutzen wir die vielfältige Spielwiese einer Stadt als Fitnesscenter. Kraft und Ausdauer werden genauso trainiert wie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination.

Qi Gong: Die Bewegungsweise im Qi Gong ist zeitlupenartig, verbunden mit Entspannung, Atmung und Vorstellungskraft.

Fitness TRX: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft, Rumpfstabilität, Balance und Flexibilität sowie zur Verbesserung der Ausdauer.

Fitness HIT: Dem High Intensity Training (HIT) (auf deutsch: Hochintensitäts-Training / hoch intensives Training) liegt ein Trainingskonzept zugrunde, welches sich durch kurze und sehr harte Trainingseinheiten auszeichnet.

Fitnessboxen: Das Training wird in vier Trainingsphasen aufgeteilt: Fitness, Technik, Sparring, Dehnen. Locker und mit einem guten Gefühl geht's zurück zur Arbeit.

Tanzen: Durch Salsa das körperliche und physische Gleichgewicht finden.

Angebot	Ort	Wochentag	Zeit	Kosten (Anzahl Trainings)
Pilates für Einsteiger/innen 16.02.2017 - 06.07.2017	Turnhalle Sulgenbach Eigerstrasse 38	Donnerstag	12.05 - 12.50	CHF 135.00 (18)
Pilates für Fortgeschrittene 13.02.2017 - 03.07.2017	Gymnastikraum Brunnmatt Brunnmattstrasse 21	Montag	11.45 - 12.30	CHF 127.50 (17)
Pilates für Fortgeschrittene 17.02.2017 - 07.07.2017	Meerraum Effingerstrasse 21	Freitag	11.45 - 12.45	CHF 170.00 (17)
Yoga für Einsteiger/innen 14.02.2017 - 04.07.2017	Yoga+ Aarberggasse 46	Dienstag	12.15 - 13.15	CHF 190.00 (19)
Yoga für Einsteiger/innen 16.02.2017 - 06.07.2017	Yoga+ Aarberggasse 46	Donnerstag	12.15 - 13.15	CHF 180.00 (18)
Yoga für Fortgeschrittene 13.02.2017 - 03.07.2017	Meerraum Effingerstrasse 21	Montag	12.15 - 13.15	CHF 170.00 (17)
Yoga für Fortgeschrittene 16.02.2017 - 06.07.2017	Turnhalle Manuel Weingartstrasse 18	Donnerstag	12.00 - 13.00	CHF 120.00 (18)
Fitness, Ausdauer, Spiele 13.02.2017 - 03.07.2017	Turnhalle Sulgenbach Eigerstrasse 38	Montag	12.05 - 12.50	CHF 127.50 (17)
Fitness, Ausdauer, Spiele 15.02.2017 - 05.07.2017	Mehrzweckhalle Papiermühlestrasse 15	Mittwoch	12.00 - 13.00	CHF 140.00 (13)
Outdoorsport 14.02.2017 - 04.07.2017	Rathausplatz	Dienstag	12.15 - 13.15	CHF 190.00 (19)
Outdoorsport 16.02.2017 - 06.07.2017	Rathausplatz	Donnerstag	12.15 - 13.15	CHF 180.00 (18)
Qi Gong 15.02.2017 - 05.07.2017	Gymnastikraum Bern-Phönix Galgenfeldstrasse 13	Mittwoch	12.15 - 13.15	CHF 170.00 (17)
Fitness TRX 15.02.2017 - 05.07.2017	Physio Ausserholligen, 3. Stock Stöckackerstrasse 37	Mittwoch	12.00 - 13.00	CHF 190.00 (19)
Fitness HIT 15.02.2017 - 05.07.2017	Mehrzweckhalle Papiermühlestrasse 15	Mittwoch	12.15 - 13.00	CHF 97.50 (13)
Fitnessboxen 16.02.2017 - 05.07.2017	Boxacademy Randweg 15	Donnerstag	12.15 - 13.15	CHF 180.00 (18)
Tanzen 17.02.2017 - 07.07.2017	Salsa-Tanzschule Mühleplatz 11	Freitag	12.15 - 13.15	CHF 180.00 (18)

Für die Kurse des Angebotes „Midi actif“ melden Sie sich bitte direkt online auf der Webseite des Amtes für Bevölkerungsschutz, Sport und Militär des Kantons Bern (BSM) an: www.be.ch/midi-actif

Die Kursbestätigung sowie die Rechnung für die Angebote erhalten Sie ebenfalls direkt vom BSM. Die Anzahl der Teilnehmenden pro Kurs ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingangsdatum berücksichtigt. **Da die Kurse bereits ab Februar 2017 starten, empfiehlt sich eine schnelle Anmeldung.**