



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Ab sofort können Sie sich für die Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiter-Sportkurse 2018 anmelden. Wenn es Ihnen so geht wie mir, dann kann ich Ihnen die Kurse nur wärmstens empfehlen. Wieso? Ich merke, ich bin in meinem Alltag ganz schön einseitig unterwegs. Ich radle zwar mit meinem Velo von Termin zu Termin, aber ansonsten bin ich viel an Sitzungen (und da sitzt man), arbeite am Computer (auch da sitzt man) oder lese Akten (auch das mache ich meist im Sitzen). Voilà: Das ist einseitig.

Deswegen schnüre ich regelmässig meine Joggingschuhe und fühle mich nach meiner Laufrunde ausgeglichen und wohl. Wenn es Ihnen etwas schwerfällt, sich selber zu motivieren, dann ist ein Training in einer Gruppe hilfreich. Zusammen Sport treiben macht Freude und Sie kommen erst noch in Kontakt mit anderen Personen aus der grossen Stadtverwaltung.

Dem Gemeinderat ist es wichtig, dass Sie gesund sind und es Ihnen gut geht. Ein wichtiges Angebot, um Ihre Gesundheit zu unterstützen, ist der Mitarbeitendensport. Wir können Ihnen eine vielfältige Auswahl, sehr preiswerter Sportmöglichkeiten anbieten: Es gibt Bewegungsangebote für jene, die sich über Mittag oder am Abend entspannen und abschalten möchten und aktive Bewegungsangebote für jene, die sich über den Mittag etwas «auspowern» möchten. Profitieren Sie davon!

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, 6. März 2018 bis am Dienstag, 5. Juni 2018 und findet jeweils ab 12.15 Uhr statt.

Wie in der Vergangenheit besteht die Möglichkeit einer vergünstigten Teilnahme am Altstadt-GP/Grand Prix für Fr. 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 - 13.15 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
Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
Ausrüstung: Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk (Laufschuhe).
Kosten: Für Mitarbeitende der Stadtverwaltung Bern Fr. 10.00 pro Lektion. Sie können jeweils ein 10er Abonnement für Fr. 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: Fr. 10.00 pro Lektion, Sie können jeweils ein 10er Abo à Fr. 100.00 bestellen.

Einsteigerinnen und Einsteiger

Zeit: Dienstag, 18.10 - 19.05 Uhr, 13. Februar - 3. Juli 2018; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Fortgeschrittene

Zeit: Dienstag, 19.05 - 20.00 Uhr, 13. Februar - 3. Juli 2018; Weiterführung des Kurses nach den Sommerferien.

Qi Gong für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene

Im Wesentlichen handelt es sich bei Qi Gong um Atem- und Meditationsübungen. Man kann diese grob in Übungen in Ruhe, Übungen in Bewegung und Übungen in Selbstmassage unterteilen. Bei den Übungen in Ruhe, welche im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden, sind keine äusserlich sichtbaren Bewegungen erkennbar. Der Fokus bei diesen Übungen liegt in der mentalen Konzentration, in der Atmung und in der Visualisierung des Qi-Flusses. Die Bewegungen bei den Übungen helfen den Qi-Fluss zu verstärken, wobei die Atmung wie auch die Visualisierung auch zu den Übungen gehören.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung

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

Einsteigerinnen und Einsteiger

Zeit: Freitag, 12.00 - 13.00 Uhr, 16. Februar - 6. Juli 2018; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Ort: Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16

Fortgeschrittene

Zeit: Donnerstag, 11.30 - 13.30 Uhr, 15. Februar - 5. Juli 2018; Weiterführung des Kurses nach den Sommerferien.

Ort: Gymnastikraum Meerraum, Effingerstrasse 21

Yoga

Eine aktive Mittagspause mit Power-Yoga und witzigen philosophischen Anekdoten für einen entspannten Berufsalltag.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Zeit: Mittwoch, 12.15 - 13.00 Uhr, Start am 14. Februar 2018

Ort: Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16

Antara

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt - den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastung und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung

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

Zeit: Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr, 14. Februar - 4. Juli 2018

Ort: Gymnastikraum Meerraum, Effingerstrasse 21

Anmeldung Joggingangebote, ParkourFIT, Tai Ji, Qi Gong und Yoga

Die Anmeldung für die Angebote 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 an. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
- Ich melde mich für Tai Ji für Einsteigerinnen und Einsteiger an.
- Ich melde mich für Tai Ji für Fortgeschrittene an.
- Ich melde mich für Qi Gong für Einsteigerinnen und Einsteiger an.
- Ich melde mich für Qi Gong für Fortgeschrittene an.
- Ich melde mich für Yoga an.
- Ich melde mich für Antara an.

Anmeldeschluss für die Angebote ist am **Freitag, 2. Februar 2018**.



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 2018.

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

Fitness: Verschiedene Fitnesskurse steigern das körperliche Wohlbefinden.

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.

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

Entspannung: Mit Entspannungsübungen Körper und Geist in Einklang bringen.

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

Tanzen: Durch verschiedene Tanzschritte das körperliche und physische Gleichgewicht finden.

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 Januar 2018 starten, empfiehlt sich eine schnelle Anmeldung.**

Angebot	Ort	Wochentag	Zeit	Kosten (Anzahl Trainings)
Fitness, Ausdauer, Spiele 15.01.2018 - 02.07.2018	Turnhalle Sulgenbach Eigerstrasse 38	Montag	12.05 - 12.50	Fr. 172.50 (23)
Fitness, Ausdauer, Spiele 17.01.2018 - 04.07.2018	MZH Kaserne Papiermühlestrasse 15	Mittwoch	12.00 - 13.00	Kostenlos (28)
Fitness 17.01.2018 - 04.07.2018	MZH Kaserne Papiermühlestrasse 15	Mittwoch	12.15 - 13.00	Fr. 112.50 (15)
Fitness 16.01.2018 - 03.07.2018	Box Academy Randweg 15	Dienstag	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Fitness 17.01.2018 - 04.07.2018	the STAGE gmbh Könizstrasse 161	Mittwoch	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Outdoorsport 16.01.2018 - 03.07.2018	Bern Rathaus Rathausplatz 2	Dienstag	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Outdoorsport 18.01.2018 - 05.07.2018	Bern Rathaus Rathausplatz 2	Donnerstag	12.15 - 13.15	Fr. 240.00 (24)
Outdoorsport 16.01.2018 - 03.07.2018	Bern Länggasse Hallerstrasse 7	Dienstag	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Outdoorsport 19.01.2018 - 06.07.2018	Kleine Schanze Bundesgasse 7	Freitag	12.15 - 13.15	Fr. 240.00 (24)
Pilates für Einsteiger/innen 18.01.2018 - 05.07.2018	Turnhalle Sulgenbach Eigerstrasse 38	Donnerstag	12.10 - 12.55	Fr. 172.50 (23)
Pilates für Einsteiger/innen 16.01.2018 - 03.07.2018	Gymnastikraum Ka-We-De Jubiläumsstrasse 101	Dienstag	12.15 - 13.15	Fr. 200.00 (20)
Pilates für Fortgeschrittene 19.01.2018 - 06.07.2018	Gymnastikraum Meerraum Effingerstrasse 21	Freitag	11.45 - 12.45	Fr. 230.00 (23)
Pilates für Fortgeschrittene 15.01.2018 - 02.07.2018	Gymnastikraum Brunnmatt Brunnmattstrasse 16	Montag	11.30 - 12.30	Fr. 220.00 (22)
Qigong & Taichi 17.01.2018 - 04.07.2018	Phönix Galgenfeldstrasse 13	Mittwoch	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Qigong & Taichi 18.01.2018 - 05.07.2018	Phönix Galgenfeldstrasse 13	Donnerstag	12.15 - 13.15	Fr. 240.00 (24)
Yoga für Einsteiger/innen 15.01.2018 - 02.07.2018	YOGA-Carmen Aarberggasse 46	Montag	12.15 - 13.15	Fr. 230.00 (23)
Yoga für Einsteiger/innen 18.01.2018 - 05.07.2018	YOGA-Carmen Aarberggasse 46	Donnerstag	12.15 - 13.15	Fr. 240.00 (24)
Yoga für Einsteiger/innen 17.01.2018 - 04.07.2018	YOGA-Carmen Aarberggasse 46	Mittwoch	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Yoga für Einsteiger/innen 17.01.2018 - 04.07.2018	Gymnastikraum Brunnmatt Brunnmattstrasse 16	Mittwoch	11.15 - 12.15	Fr. 250.00 (25)
Yoga für Einsteiger/innen 18.01.2018 - 05.07.2018	Turnhalle Markus Weingartenstrasse 18	Donnerstag	12.05 - 13.05	Fr. 210.00 (21)
Yoga für Einsteiger/innen 18.01.2018 - 05.07.2018	YOGA-Carmen Aarberggasse 46	Donnerstag	11.00 - 12.00	Fr. 240.00 (24)
Yoga für Fortgeschrittene 15.01.2018 - 02.07.2018	Gymnastikraum Meerraum Effingerstrasse 21	Montag	12.15 - 13.15	Fr. 230.00 (23)
Yoga für Fortgeschrittene 16.01.2018 - 03.07.2018	YOGA-Carmen Aarberggasse 46	Dienstag	12.15 - 13.15	Fr. 250.00 (25)
Tanzen für Einsteiger/innen 16.01.2018 - 03.07.2018	Tanzschule muévete Mühleplatz 11	Dienstag	12.00 - 13.00	Fr. 220.00 (22)
Tanzen für Fortgeschrittene 19.01.2018 - 06.07.2018	Tanzschule muévete Mühleplatz 11	Freitag	12.15 - 13.15	Fr. 210.00 (23)
Tanzen (Zumba) 19.01.2018 - 06.07.2018	Turnhalle Fellerhut Abendstrasse 37	Freitag	12.15 - 13.15	Fr. 230.00 (23)