

# KIDS Kurse

Sportangebote für Kinder und Jugendliche 2021/2022

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv



Angebot für Kids

## Bewegung für jeden Geschmack

Das ganze Jahr! **Gratis!**

Um Kindern und Jugendlichen Freude am Sport zu vermitteln und sie für Bewegung zu begeistern, bietet ihnen das Sportamt die beliebten «Bern bewegt!» KIDS Kurse an. Das vielfältige Sport- und Bewegungsprogramm richtet sich an Stadtberner Schülerinnen und Schüler und wird vom Sportamt gemeinsam mit Sportvereinen und -anbietern organisiert und durchgeführt. Wir wünschen viel Spass beim Entdecken!

Ihr Sportamt-Team

## Informationen

Die Anmeldung für die KIDS Kurse können Sie online machen. Gehen Sie dazu auf unsere Internetseite:

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt)  
**> Angebote > Kinder und Jugendliche > Bern bewegt! KIDS Kurse**

Das kostenlose Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die in der Stadt Bern wohnhaft sind. Falls nach Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, dürfen auch Kinder aus umliegenden Gemeinden gegen einen Unkostenbeitrag an den Kursen teilnehmen.

Anmeldeschluss für die KIDS Kurse ist jeweils zwei Wochen vor Kursstart.

Die Kurse finden während den Schulferien nicht statt.

Haben Sie Fragen zu den Kursen oder der Anmeldung? Rufen Sie uns an!

**KONTAKT**

**031 321 60 08**

[bembewegt@bern.ch](mailto:bembewegt@bern.ch)

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt)



Scan me

Hier gehts direkt zu unse  Angebot für Kinder & Jugendliche.

**Bernbewegt**

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv

Sportamt der Stadt Bern

Effingerstrasse 21 · 3008 Bern  
[bernbewegt@bern.ch](mailto:bernbewegt@bern.ch)

## Aikido

Mädchen und Jungs erlernen spielerisch die Abwehrtechniken und Bewegungsabläufe dieser faszinierenden Kampfkunst aus Japan. Durch Aikido finden sie zu mehr Beweglichkeit, Koordination und Konzentration sowie Selbstvertrauen und Mut.

Aikido	FR	17.00–18.00	1.–4. Klasse
	03.09.21–08.07.22		

**9** Aikido Schule Bern, Wylerringstrasse 36, 3014 Bern

## Badminton

In diesem Kurs lernst du altersgerecht und auf vielseitige Weise Badminton zu spielen. Wir nutzen verschiedene Flugobjekte und Schläger, um das Hin und Her zu erlernen. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Spielen an erster Stelle.

Badminton	MO	17.00–18.00	2.–4. Klasse
	30.08.21–04.07.22		

**2** Turnhalle Sek. Wankdorf, Morgartenstrasse 2, 3014 Bern

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

für Mädchen

Wen-Do ist eine körperliche und verbale Selbstverteidigung, welche speziell für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. In diesem Workshop stärkst du dein Selbstvertrauen und lernst, Grenzen zu setzen.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	MI, 20.10.21	14.00–16.00	1.–4. Klasse
	MI, 26.01.22		
	MI, 11.05.22		

**11** 20.10.21 Turnhalle Breitenrain, Turnweg 3, 3013 Bern

**10** 26.01.22 Turnhalle Bethlehem, Kornweg 105, 3027 Bern

**4** 11.05.22 Turnhalle Länggasse, Neufeldstrasse 40, 3012 Bern

## Ballett / Jazz / HipHop

In diesem Kurs kannst du in drei unterschiedliche Tanzstile reinschnuppern und herausfinden, welcher Stil dir am besten gefällt. Ist es der freie Jazzstil zu Popmusik, das technische Ballettraining zu Pianoklänge oder die trendigen Steps des HipHops?

Ballett / Jazz / HipHop	MO	16.15–17.15	1.–4. Klasse
	30.08.21–08.11.21		

**1** New Dance Academy, Bubenberplatz 11, 3011 Bern

## Biken

Du wolltest schon immer von einem Profi die Tipps und Tricks im Umgang mit dem Velo erlernen? Im Bike-Kurs übst du, verschiedene Hindernisse zu befahren, probierst das Pumptrackfahren und machst eine Minitour entlang eines Single Trails. Für diesen Kurs benötigst du ein Velo und einen Helm.

Biken	DO	16.45–17.45	4.–6. Klasse
	03.03.22–07.07.22		

**5** Eingang Hallenbad Weyermannshaus, Stöckackerstr. 9, 3027 Bern



## Skateboarden Beginner

Erlebe unter Anleitung eines Profiskaters Spass, Nervenkitzel und Herausforderungen auf dem Skateboard. Du lernst verschiedene Tricks, machst Slalomrennen, spielst verschiedene Spiele, lernst etwas über die Skateparks der Schweiz und wie du dein Skateboard pflegst.

Skateboarden 1	DO	16.00–17.30	1.–4. Klasse
	02.09.21–28.10.21		

Skateboarden 2	MI	14.00–15.30	1.–4. Klasse
	16.02.22–06.07.22		

**4** 1 Rollpark Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern

**7** 2 Outdoorskillspark Weyermannshaus, Murtenstr. 169, 3027 Bern

## Boxen

Boxen ist ein tolles Training für Kinder und Jugendliche, denn hier geht es um Koordination, Fitness und Selbstvertrauen. Die jüngeren Kinder nähern sich der Sportart auf spielerische Weise an, die älteren erlernen Technik und Taktik des Boxens.

Boxen 1	MI	14.00–15.00	Kindergarten–4. Klasse
	01.09.21–29.06.22		

Boxen 2	MI	15.00–16.00	5.–9. Klasse
	01.09.21–29.06.22		

Boxen 3	MI	16.00–17.00	5.–9. Klasse
	01.09.21–29.06.22		

**14** Boxen zur Bildung, Güterstrasse 24/26, 3008 Bern

## Breakdance

Dieser coole Tanzstil ist im New York der 1970er Jahre entstanden. Getanzt wird er zu Pop, Funk oder HipHop. Die akrobatischen und kreativen Elemente kommen bei Mädchen und Jungs super an.

Breakdance	MO	16.15–17.15	1.–4. Klasse
	14.02.22–04.04.22		

**1** New Dance Academy, Bubenberplatz 11, 3011 Bern

## Trampolinturnen

Du lernst, auf Trampolin und Minitrampolin zu springen und verbesserst spielerisch deine Sprungkraft und Körperstabilität.

Trampolinturnen 1	SA	09.00–10.30	1.–9. Klasse
	04.09.21–02.07.22		

Trampolinturnen 2	SA	10.30–12.00	1.–9. Klasse
	04.09.21–02.07.22		

**10** Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern

## HipFit

Der HipFit-Kurs richtet sich an Kinder mit Übergewicht oder motorischen Defiziten. Er hilft ihnen, die verlorengegangene Freude am Sport spielerisch wieder zu entdecken. Der Kurs wird durch eine Ernährungsberatung, bei der auch die Eltern dabei sind, ergänzt.

HipFit	SA	10.00–11.15	Kindergarten–4. Klasse
	21.08.21–02.07.22		

**9** Turnhalle Hochfeld, Hochfeldstrasse 40, 3012 Bern

## Kids Tennis

Spiel, Satz, Sieg: In diesem polysportiv gestalteten Kurs erlernst du spielerisch den Umgang mit Tennisball und Racket.

Kids Tennis 1	FR	16.30–17.15	2. Kindergarten–2. Klasse
	03.09.21–08.04.22		

Kids Tennis 2	FR	17.15–18.00	3.–4. Klasse
	03.09.21–08.04.22		

**12** Turnhalle Spitalacker, Gotthelfstrasse 40, 3013 Bern



## Kunst- / Geräteturnen

Turnst du gerne? Dann bist du in diesem vielseitigen Kurs genau richtig. Du lernst Geräte wie Barren, Pferd, Reck, Ringe oder Minitrampolin kennen und kannst Bodenübungen sowie tolle Sprünge ausprobieren.

Kunst- / Geräteturnen 1	SA	09.00–10.30	1.–9. Klasse
	04.09.21–02.07.22		

Kunst- / Geräteturnen 2	SA	10.30–12.00	1.–9. Klasse
	04.09.21–02.07.22		

**10** Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern

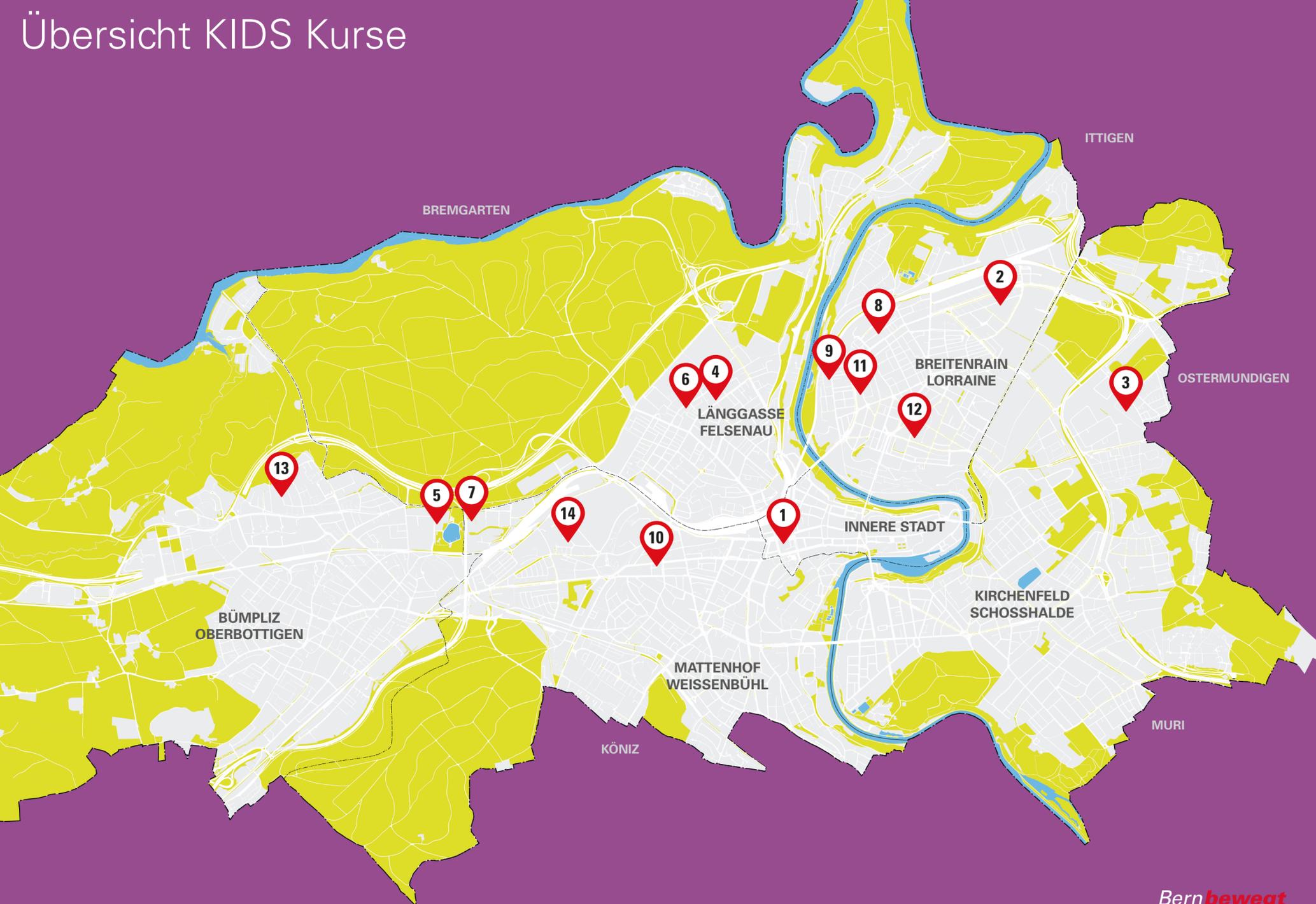
## Wushu / Kung Fu

In Europa ist Wushu unter dem Begriff «Kung Fu» bekannt und umfasst alle chinesischen Kampfkünste. Im Wushu trainierst du den ganzen Körper. Dabei lernst du auch viel über Disziplin, Konzentrationsfähigkeit und Koordination.

Wushu / Kung Fu	Do	16.30–17.30	1.–6. Klasse
	02.09.21–03.02.22		

**9** Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, 3006 Bern

# Übersicht KIDS Kurse



## Sportangebote nach Wochentagen

Tag	Datum	Sportart	Zeit	Alter	Adresse
<b>Montag</b>	30.08.21–04.07.22	<b>Badminton</b>	17.00–18.00	2.–4. Klasse	<b>2</b> Turnhalle Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2, 3014 Bern
	30.08.21–08.11.21	<b>Ballett / Jazz / HipHop</b>	16.15–17.15	1.–4. Klasse	<b>1</b> New Dance Academy Bubenbergplatz 11, 3011 Bern
	14.02.22–04.04.22	<b>Breakdance</b>	16.15–17.15	1.–4. Klasse	<b>1</b> New Dance Academy Bubenbergplatz 11, 3011 Bern
<b>Mittwoch</b>	01.09.21–29.06.22	<b>Boxen 1</b>	14.00–15.00	Kindergarten–4. Klasse	<b>16</b> Boxen zur Bildung Güterstrasse 24/26, 3008 Bern
	01.09.21–29.06.22	<b>Boxen 2 für Mädchen</b>	15.00–16.00	5.–9. Klasse	<b>11</b> 20.10.21: Turnhalle Breitenrain Turnweg 3, 3013 Bern <b>18</b> 26.01.22: Turnhalle Bethlehem Kornweg 105, 3027 Bern <b>4</b> 11.05.22: Turnhalle Länggasse Neufeldstrasse 40, 3012 Bern
	01.09.21–29.06.22	<b>Boxen 3 für Jungs</b>	16.00–17.00	5.–9. Klasse	
	20.10.21 26.01.22 11.05.22	<b>Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen</b>	14.00–16.00	1.–4. Klasse	
	16.02.22–06.07.22	<b>Skateboarden 2</b>	14.00–15.30	1.–4. Klasse	<b>7</b> Outdoorskillspark Weyermannshaus Murtenstrasse 169, 3027 Bern
<b>Donnerstag</b>	03.03.22–07.07.22	<b>Biken</b>	16.45–17.45	4.–6. Klasse	<b>5</b> Eingang Hallenbad Weyermannshaus Stöckackerstrasse 9, 3027 Bern
	02.09.21–28.10.21	<b>Skateboarden 1</b>	16.00–17.30	1.–4. Klasse	<b>9</b> Rollpark Lorraine Lorrainestrasse 33, 3013 Bern
	02.09.21–03.02.22	<b>Wushu / Kung Fu</b>	16.30–17.30	1.–6. Klasse	<b>3</b> Wushu Zentrum Zentweg 17 C1, 3006 Bern
<b>Freitag</b>	03.09.21–08.07.22	<b>Aikido</b>	17.00–18.00	1.–4. Klasse	<b>8</b> Aikido Schule Bern Wylerringstrasse 36, 3014 Bern
	03.09.21–08.04.22	<b>Kids Tennis 1</b>	16.30–17.15	2. Kindergarten–2. Klasse	<b>12</b> Turnhalle Spitalacker Gotthelfstrasse 40, 3013 Bern
	03.09.21–08.04.22	<b>Kids Tennis 2</b>	17.15–18.00	3.–4. Klasse	
<b>Samstag</b>	21.08.21–02.07.22	<b>HipFit</b>	10.00–11.15	Kindergarten–4. Klasse	<b>6</b> Turnhalle Hochfeld Hochfeldstrasse 40, 3012 Bern
	04.09.21–02.07.22	<b>Kunst- / Geräteturnen 1</b>	09.00–10.30	1.–9. Klasse	<b>10</b> Turnhalle Brunnmatt Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern
	04.09.21–02.07.22	<b>Kunst- / Geräteturnen 2</b>	10.30–12.00	1.–9. Klasse	
	04.09.21–02.07.22	<b>Trampolinturnen 1</b>	09.00–10.30	1.–9. Klasse	<b>10</b> Turnhalle Brunnmatt Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern
	04.09.21–02.07.22	<b>Trampolinturnen 2</b>	10.30–12.00	1.–9. Klasse	

## Sportangebote nach Sportarten

Sportart	Tag	Zeit	Alter	Adresse
<b>Aikido</b>	FR, 03.09.21–08.07.22	17.00–18.00	1.–4. Klasse	<b>8</b> Aikido Schule Bern Wylerringstrasse 36, 3014 Bern
<b>Badminton</b>	MO, 30.08.21–04.07.22	17.00–18.00	2.–4. Klasse	<b>2</b> Turnhalle Sek. Wankdorf Morgartenstrasse 2, 3014 Bern
<b>Ballett / Jazz / HipHop</b>	MO, 30.08.21–08.11.21	16.15–17.15	1.–4. Klasse	<b>1</b> New Dance Academy Bubenbergplatz 11, 3011 Bern
<b>Biken</b>	DO, 03.03.22–07.07.22	16.45–17.45	4.–6. Klasse	<b>5</b> Eingang Hallenbad Weyermannshaus Stöckackerstrasse 9, 3027 Bern
<b>Boxen 1</b>	MI, 01.09.21–29.06.22	14.00–15.00	Kindergarten–4. Klasse	<b>16</b> Boxen zur Bildung Güterstrasse 24/26, 3008 Bern
<b>Boxen 2 für Mädchen</b> <b>Boxen 3 für Jungs</b>	MI, 01.09.21–29.06.22 MI, 01.09.21–29.06.22	15.00–16.00 16.00–17.00	5.–9. Klasse 5.–9. Klasse	
<b>Breakdance</b>	MO, 14.02.22–04.04.22	16.15–17.15	1.–4. Klasse	<b>1</b> New Dance Academy Bubenbergplatz 11, 3011 Bern
<b>HipFit</b>	SA, 21.08.21–02.07.22	10.00–11.15	Kindergarten–4. Klasse	<b>6</b> Turnhalle Hochfeld Hochfeldstrasse 40, 3012 Bern
<b>Kids Tennis 1</b>	FR, 03.09.21–08.04.22	16.30–17.15	2. Kindergarten–2. Klasse	<b>12</b> Turnhalle Spitalacker Gotthelfstrasse 40, 3013 Bern
<b>Kids Tennis 2</b>	FR, 03.09.21–08.04.22	17.15–18.00	3.–4. Klasse	
<b>Kunst- / Geräteturnen 1</b> <b>Kunst- / Geräteturnen 2</b>	SA, 04.09.21–02.07.22 SA, 04.09.21–02.07.22	09.00–10.30 10.30–12.00	1.–9. Klasse 1.–9. Klasse	<b>10</b> Turnhalle Brunnmatt Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern
<b>Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen</b>	MI, 20.10.21 MI, 26.01.22 MI, 11.05.22	14.00–16.00	1.–4. Klasse	<b>11</b> 20.10.21: Turnhalle Breitenrain Turnweg 3, 3013 Bern <b>18</b> 26.01.22: Turnhalle Bethlehem Kornweg 105, 3027 Bern <b>4</b> 11.05.22: Turnhalle Länggasse Neufeldstrasse 40, 3012 Bern
<b>Skateboarden 1</b> <b>Skateboarden 2</b>	DO, 02.09.21–28.10.21 MI, 16.02.22–06.07.22	16.00–17.30 14.00–15.30	1.–4. Klasse	<b>9</b> 1 Rollpark Lorraine Lorrainestrasse 33, 3013 Bern <b>7</b> 2 Outdoorskillspark Weyermannshaus Murtenstrasse 169, 3027 Bern
<b>Trampolinturnen 1</b> <b>Trampolinturnen 2</b>	SA, 04.09.21–02.07.22 SA, 04.09.21–02.07.22	09.00–10.30 10.30–12.00	1.–9. Klasse 1.–9. Klasse	<b>10</b> Turnhalle Brunnmatt Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern
<b>Wushu / Kung Fu</b>	DO, 02.09.21–03.02.22	16.30–17.30	1.–6. Klasse	