



## Kostenlose Schnupperlektion

Für das Angebot **«Fitness und Spiel für alle»**  
Gültig bis: 30.06.2023

Pro Person kann nur ein Bon eingelöst werden.  
Die Bons sind nicht kumulierbar.

# 2022/23

## Bern **bewegt**

*Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv*

## Bewegung für jeden Geschmack

Um Stadtberner Kindern und Jugendlichen Freude am Sport zu vermitteln und sie für Bewegung zu begeistern, profitieren sie von verschiedenen Sportangeboten während des ganzen Jahres:

**KIDS Kurse:** Die beliebten Sportkurse richten sich an Stadtberner Schüler\*innen. Das Sportamt organisiert sie gemeinsam mit Sportvereinen und -anbietern. Für jede\*n ist eine passende Sportart dabei.

**Feriensportwochen:** Auch während der Schulferien gehört Langeweile der Vergangenheit an! Die Sportwochen mit vielfältigem Bewegungsprogramm richten sich an Kinder jeden Alters.

**Wochenendangebote:** Damit auch an den kurzen und düsteren Tagen die Bewegung nicht zu kurz kommt, sind im Winterhalbjahr (und für die Kleinsten ganzjährig) die Turnhallen jeweils am Sonntag für Kinder geöffnet.

Wir wünschen viel Spass beim Entdecken!  
Ihr Sportamt-Team



Sport  
Stadt Bern

# Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Spielen, bewegen und gemeinsam Spass haben





3

KIDS-Kurse



10

Feriensportwochen



12

Wochenend-angebote

© Stiftung „IdeeSport“ Christian Jäger

**Bernbewegt**

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv

# KIDS Kurse

Die kostenlosen Sportkurse richten sich an Kinder und Jugendliche, die in der Stadt Bern wohnhaft sind. Falls nach Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, dürfen auch Kinder und Jugendliche aus umliegenden Gemeinden gegen einen Unkostenbeitrag an den Kursen teilnehmen.

Anmeldeschluss für die KIDS Kurse ist jeweils zwei Wochen vor Kursstart. Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Jetzt online anmelden:

**[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) → Angebote**  
**→ Kinder und Jugendliche → KIDS Kurse**



## Aikido

Aikido ist eine faszinierende Kampfkunst aus Japan. Im Kurs lernst du spielerisch deren Abwehrtechniken und Bewegungsabläufe. Dadurch wirst du beweglicher, mutiger, selbstbewusster, kannst dich besser konzentrieren und deine Koordination verbessern.

---

Aikido	FR, 02.09.2022–07.07.2023	17.00–18.00	1.–4. Klasse
--------	---------------------------	-------------	--------------

---

 *Aikido Schule Bern, Wylerringstrasse 36, 3014 Bern*

## Badminton

Hier lernst du, auf vielseitige Weise Badminton zu spielen. Wir nutzen verschiedene Flugobjekte und Schläger, um das Hin und Her zu erlernen. Das Wichtigste dabei ist, dass das gemeinsame Spielen dir und den anderen Kindern Spass macht.

---

Badminton	MO, 29.08.2022–03.07.2023	17.00–18.00	2.–4. Klasse
-----------	---------------------------	-------------	--------------

---

 *Turnhalle Sek. Wankdorf, Morgartenstrasse 2, 3014 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 Balletttraining zu Pianoklängen oder die federnden Steps des HipHop?

---

Ballett/Jazz/HipHop	MO, 29.08.2022–07.11.2022	16.15–17.15	1.–4. Klasse
---------------------	---------------------------	-------------	--------------

---

 *New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, 3011 Bern*

## Boxen

Mit Boxen stärkst du deine Koordination, Konzentration, Fitness, Ausdauer und dein Selbstvertrauen! Unser Kurs Boxen basiert auf der pädagogischen J+S Sportart Light-Contact Boxing: Die Trainings sind altersgerecht konzipiert und ein tolles Erlebnis.

---

Boxen 1	MI, 31.08.2022–05.07.2023	14.00–15.00	Kindergarten–4. Klasse
Boxen 2 für Mädchen	MI, 31.08.2022–05.07.2023	15.00–16.00	5.–9. Klasse
Boxen 3 für Jungs	MI, 31.08.2022–05.07.2023	16.00–17.00	5.–9. Klasse

---

 *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 machen Spass und trainieren deinen ganzen Körper.

---

Breakdance	MO, 13.02.2023–03.04.2023	16.15–17.15	1.–4. Klasse
------------	---------------------------	-------------	--------------

---

 *New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, 3011 Bern*

# HipFit

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

---

HipFit

SA, 20.08.2022–01.07.2023

10.00–11.15

Kindergarten–  
4. Klasse

---



*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, 21.10.2022–31.03.2023

16.30–17.15

2. Kindergarten–  
2. Klasse

---

Kids Tennis 2

FR, 21.10.2022–31.03.2023

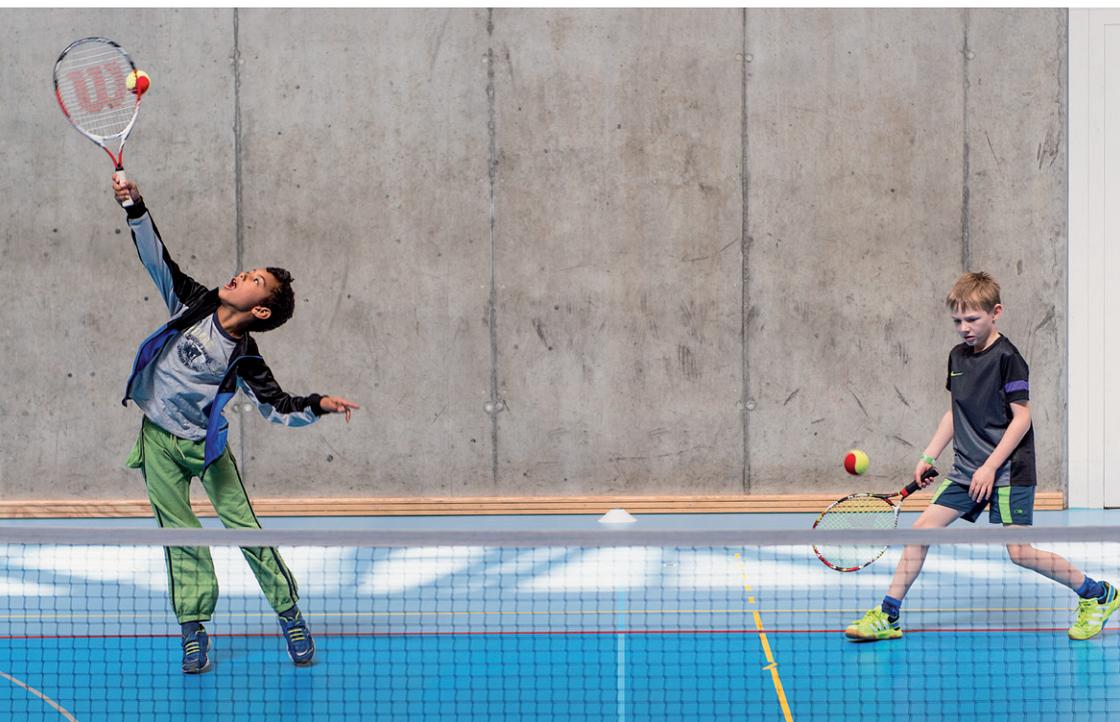
17.15–18.00

3.–4. Klasse

---



*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, 03.09.2022–01.07.2023	09.00–10.30	1.–9. Klasse
Kunst-/Geräteturnen 2	SA, 03.09.2022–01.07.2023	10.30–12.00	1.–9. Klasse

 Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern

## Rollhockey

Rollhockey verbindet Rollschuhlaufen, Stocktechnik und das Zusammenspiel im Team. Eine Sportart für alle, egal ob du gross oder klein bist, Mädchen oder Junge. Hauptsache du hast Spass auf Rollen und freust dich auf ein gemeinsames Erlebnis.

Rollhockey 1	MI, 31.08.2022–05.07.2023	16.00–17.15	Kindergarten– 3. Klasse
Rollhockey 2	MI, 31.08.2022–05.07.2023	17.15–18.30	4.–6. Klasse

 Rollerbahn Fabrikgarten, Marzili/Gaswerkareal, 3007 Bern



# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen

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

---

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen	MI, 09.11.2022 MI, 25.01.2023 MI, 10.05.2023	14.00–16.00	1.–4. Klasse
---	--	-------------	--------------

---

 **09.11.2022** Turnhalle Breitenrain, Turnweg 3, 3013 Bern

 **25.01.2023** Turnhalle Bethlehem, Kornweg 105, 3027 Bern

 **10.05.2023** Turnhalle Längasse, Neufeldstrasse 40, 3012 Bern

# Skateboarden

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, 01.09.2022–27.10.2022	16.00–17.30	1.–4. Klasse
Skateboarden 2	MI, 15.02.2023–05.07.2023	14.00–15.30	1.–4. Klasse

---

 **12** 1: Rollpark Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern

 **13** 2: Outdoorskillspark Weyermannshaus, Murtenstrasse 169, 3027 Bern

# Sport, Spiel & Spass

Sport, Spiel & Spass. Unter diesem Motto bewegen wir uns mit verschiedenen Sportarten und vielfältigen Spielen, drinnen oder draussen. Ein polysportives Programm mit viel Spass!

---

Sport, Spiel & Spass	MO, 29.08.2022–03.07.2023	17.00–18.30	1.–4. Klasse
----------------------	---------------------------	-------------	--------------

---

 **14** Turnhalle Markus, Weingartstrasse 18, 3014 Bern

# Tischtennis

Jeder kennt Ping-Pong, wir zeigen dir, wie Tischtennis geht! Tischtennis, der Sport mit dem kleinen Ball, erfordert neben einem grossen Reaktions-, Konzentrations- sowie Antizipationsvermögen auch eine gute Athletik und taktische Skills. Ist das etwas für dich? Dann ab an den Tisch!

---

Tischtennis	MI, 31.08.2022–05.07.2023	16.30–17.30	3.–7. Klasse
-------------	---------------------------	-------------	--------------

---



*Turnhalle Kleefeld, Mädergutstrasse 58, 3018 Bern*

# Trampolinturnen

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

---

Trampolinturnen 1	SA, 03.09.2022–01.07.2023	09.00–10.30	1.–9. Klasse
-------------------	---------------------------	-------------	--------------

---

Trampolinturnen 2	SA, 03.09.2022–01.07.2023	10.30–12.00	1.–9. Klasse
-------------------	---------------------------	-------------	--------------

---



*Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern*

# Wushu/Kung Fu

Wushu ist unter dem Begriff «Kung Fu» bekannt und umfasst alle chinesischen Kampfkünste. Im Wushu trainierst du deine Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentrationsfähigkeit.

---

Wushu/Kung Fu 1	MI, 31.08.2022–01.02.2023	15.15–16.15	1.–3. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

---

Wushu/Kung Fu 2	MI, 31.08.2022–01.02.2023	16.30–17.45	4.–6. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

---

Wushu/Kung Fu 3	DO, 01.09.2022–02.02.2023	17.30–18.45	4.–6. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

---



*Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, 3006 Bern*



# Feriensportwochen

KONTAKT

031 321 67 40  
bernbewegt@bern.ch

Es stehen Feriensportwochen mit oder ohne Übernachtung zur Auswahl. Verschiedene Angebote sind für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung offen.

Aktuelle Daten und Orte finden Sie auf unserer Internetseite:

**[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) → Angebote**  
**→ Kinder und Jugendliche → Feriensportwochen**



## Feriensportwochen in Bern

In den Schulferien organisieren Partnerorganisationen polysportive Sportwochen ohne Übernachtung an verschiedenen Standorten in der Stadt Bern. Während der Sportcamps können sich die Kinder vielseitig bewegen und neue Sportarten kennen lernen. Alle Camps richten sich an Kinder mit und ohne Beeinträchtigung.

Eine Kinderbetreuung ist von 8.00 bis 17.30 Uhr möglich.  
Kosten: Fr. 200.– pro Kind, Kinder mit einer KulturLegi erhalten 50 Prozent Rabatt.

## Polysportive Kindersportwoche



---

Stiftung Jugendförderung    Kindergarten–6. Klasse    [www.stiftung-jugendfoerderung.ch](http://www.stiftung-jugendfoerderung.ch)  
SPORT FOR KIDS

---

## «fit4future» Sportcamp



---

fit4future foundation    1.–6. Klasse    [www.fit4future-camps.ch](http://www.fit4future-camps.ch)

---

## Polysportives Fun & Action Camp



---

Verein Kinder-Camps    6–13 Jahre    [www.kinder-camps.ch](http://www.kinder-camps.ch)

---

**KONTAKT**  
031 321 68 46  
doris.kuepfer@bern.ch

# Feriensportlager Fiesch

Für viele Stadtberner Schüler\*innen sind die beiden polysportiven Ferienlager in Fiesch im Frühling und Herbst das Ereignis des Jahres. Neue Sportarten und Freizeitaktivitäten kennenlernen, Freundschaften schliessen und einfach Spass haben, das ist Fiesch!

Fiesch Frühling SO, 09.04.–SA, 15.04.2023 (provisorisches Datum) 5.–9. Klasse

Fiesch Herbst SO, 24.09.–SA, 30.09.2023 4.–9. Klasse

 Sport Resort Fiesch, 3984 Fiesch

Ausschreibung und Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) → **Angebote** → **Kinder und Jugendliche**  
→ **Sportlager Fiesch Frühling/Herbst**



# Wochenendangebote

KONTAKT

031 321 67 40  
bernbewegt@bern.ch

Am Sonntag kommen Kinder in den Genuss von vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten in offenen Turnhallen. Das Sportamt der Stadt Bern bietet in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern spannende Aktivitäten für jeden Geschmack. Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) → **Angebote** → **Kinder und Jugendliche**



## Krabbel Gym



Auf einem abwechslungsreichen Indoor-Spielplatz spielen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern nach Herzenslust und entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten. Das Angebot wird vom BTV Bern organisiert und betreut. Ein freies Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

Das Angebot findet während der Schulferien nicht statt (ausgenommen während der Februar-Ferienwoche).

---

Krabbel Gym 1                      SO, 9.00–11.00 Uhr

---

Krabbel Gym 2                      SO, 14.00–16.00 Uhr

---

 *Kunstturnhalle im Nationalen Pferdezentrum Bern, Mingerstrasse 3, 3014 Bern*



## «ä Halle wo's fägt»



Der Verein CHINDaktiv bietet Kindern eine spannende Bewegungslandschaft und jede Menge Spass. Bei diesem Angebot betreuen die Eltern ihre Kinder selbst. Bei Fragen steht das Hallenpersonal zur Verfügung.

Das Angebot findet an circa zehn Sonntagen im Winterhalbjahr zwischen Herbst- und Frühlingsferien statt (genaue Daten auf der Internetseite).

---

«ä Halle wo's fägt»                      SO, 9.30–11.30 Uhr

Ein freies Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

---

 *Turnhalle Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern*

 *Turnhalle Länggasse, Neufeldstrasse 40, 3012 Bern*

 *Turnhalle Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern*



# MiniMove

mit Eltern

2-6 Jahre



In der Mini-Halle spielen 2- bis 3-jährige Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und für die 4- bis 6-jährigen gibt es in der Maxi-Halle viele Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Alle kommen in den Genuss einer kostenlosen Zwischenverpflegung. Das Angebot wird von der Stiftung IdeeSport realisiert und durch ihre Coaches betreut.

Das Angebot findet jeden Sonntag ab dem 23. Oktober 2022 bis am 26. März 2023 statt (ausgenommen während der Schulferien).

---

MiniMove Bern Steigerhubel SO, 14.30–17.00 Uhr

---

MiniMove Bern Brünnen SO, 14.30–17.00 Uhr

---

 19 Turnhalle Steigerhubel 1+2, Steigerhubelstrasse 51, 3008 Bern

 20 Turnhalle Brünnen 1+2, Billeweg 5, 3027 Bern





© Stiftung IdéeSport Christian Jaeggi

# Open Sunday 1-6. Klasse



Kinder im Primarschulalter erleben ein vielfältiges Bewegungsprogramm aus Parcours, Spielen und vielem mehr. Die OpenSundays sind offen für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung. Es gibt für alle ein kostenloses Zvieri. Das Angebot wird von der Stiftung IdéeSport realisiert und durch ihre Coaches betreut.

Die OpenSundays finden jeden Sonntag ab dem 23. Oktober 2022 bis am 26. März 2023 statt (ausgenommen während der Schulferien).

OpenSunday Bern Manuel	SO, 13.30–16.30 Uhr
OpenSunday Bern Rossfeld	SO, 13.30–16.30 Uhr
OpenSunday Bern Schwabgut	SO, 13.30–16.30 Uhr
OpenSunday Bern Brunnmatt	SO, 13.30–16.30 Uhr
OpenSunday Bern Lorraine	SO, 13.30–16.30 Uhr

- 21 Turnhalle Manuel 1+2, Mülinenstrasse 6, 3006 Bern
- 22 Turnhalle Rossfeld, Reichenbachstrasse 101, 3004 Bern
- 23 Turnhalle Schwabgut 1+2, Keltenstrasse 43, 3018 Bern
- 7 Turnhalle Brunnmatt 1–3, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern
- 12 Turnhalle Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern



# Bleiben Sie auf dem Laufenden

Folgen Sie uns auf den sozialen Medien und abonnieren Sie unseren Newsletter. So bleiben Sie über News und Infos zu unseren Sportanlagen und Angeboten auf dem neusten Stand:



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



Facebook  
bern bewegt!



Instagram  
@bernbewegt



**Bernbewegt**

*Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv*

# Übersicht Kursorte



## Unsere Angebote für Erwachsene

Sich gemeinsam zu bewegen, macht nicht nur Kindern und Jugendlichen Spass: Das Sportamt bietet auch für Erwachsene diverse Angebote an:

**Fitness und Spiel für alle:** Die beliebte Turnstunde findet an mehreren Abenden unter der Woche an unterschiedlichen Standorten statt. Sie beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm für alle, die ihre Fitness erhalten oder verbessern möchten.

**Sportwoche «AktivPLUS»:** Die Sportwoche für die ältere Generation steht jeden Sommer auf dem Programm.

**Berner Frauenbad:** Bei diesem Angebot können Frauen unter sich schwimmen und schwimmen lernen.

**Erfahren Sie mehr auf unserer Internetseite:**

