



Sport
Stadt Bern

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Spielen, bewegen und gemeinsam Spass haben

2024/25



Bewegung für alle

Das Sportamt der Stadt Bern möchte Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen für Sport und Bewegung begeistern. Neu können wichtige Informationen zur Barrierefreiheit auf unserer Internetseite unter dem jeweiligen Kurs/Angebot eingesehen werden. Die Informationen betreffen beispielsweise den hindernisfreien Zugang zum Gebäude, Angaben zur Gruppengrösse oder ob die Teilnahme von Assistenzpersonen möglich ist.

Während des ganzen Jahres stehen folgende Sportangebote zur Auswahl:

KIDS Kurse: Die beliebten Sportkurse richten sich an Stadtberner Schüler*innen. Das Sportamt organisiert sie gemeinsam mit Sportvereinen und -anbietern. Es gibt ein vielfältiges Angebot an Sportarten.

Feriensportwochen: Langeweile in den Ferien muss nicht sein! Die Sportwochen mit vielfältigem Bewegungsprogramm richten sich an Kinder jeden Alters.

Wochenendangebote: Auch an den kurzen und düsteren Tagen sollte die Bewegung nicht zu kurz kommen. Deshalb sind im Winterhalbjahr die Turnhallen am Sonntag für Kinder geöffnet; für die Kleinsten sogar ganzjährig.

Wir wünschen viel Spass beim Entdecken!
Ihr Sportamt-Team

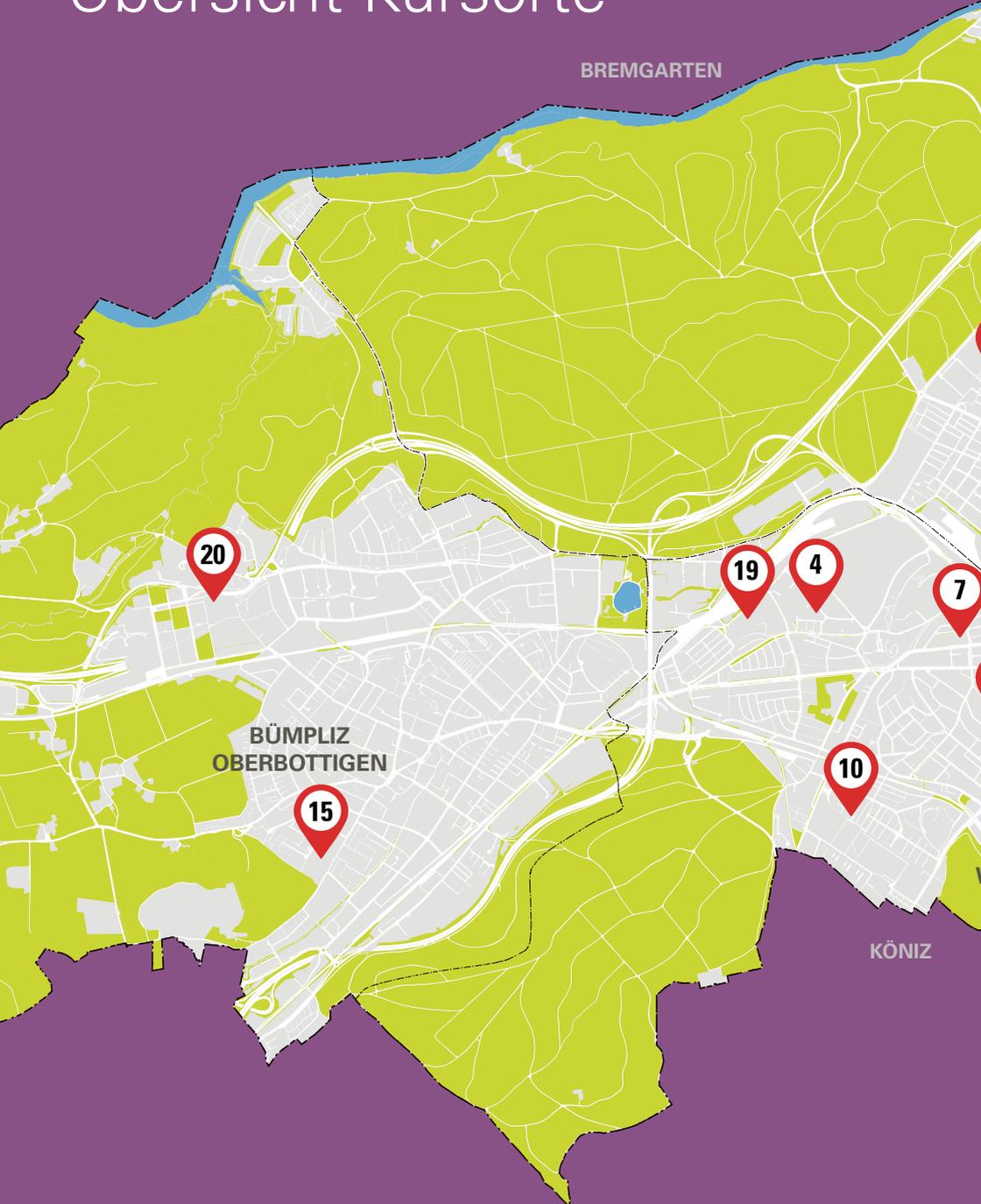
Spielen, bewegen und gemeinsam Spass haben

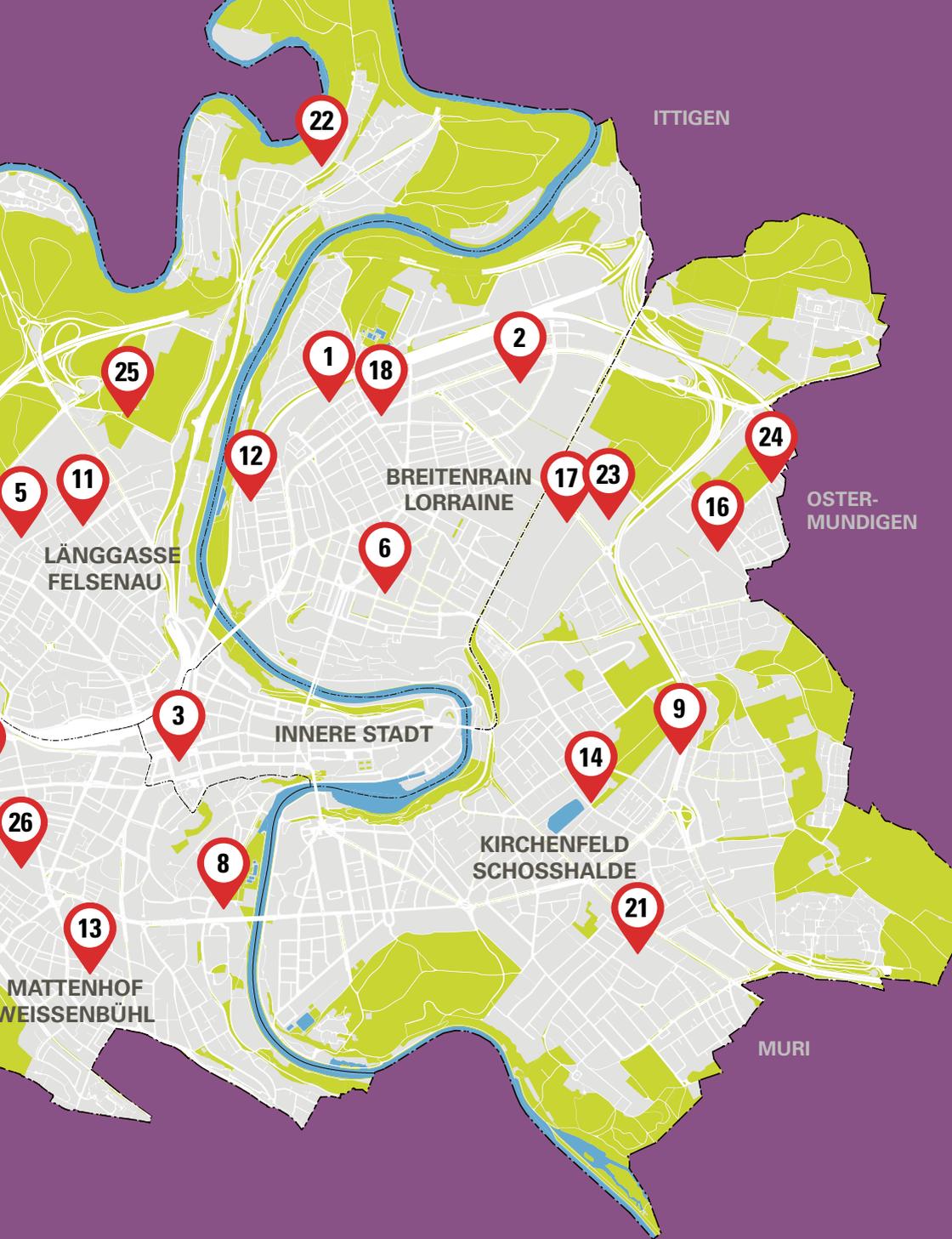


Bernbewegt

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv

Übersicht Kursorte





ITTIGEN

22

1

2

25

18

24

5

11

12

6

17

23

16

OSTER-
MUNDIGEN

LÄNGGASSE
FELSENAU

3

INNERE STADT

9

14

26

8

KIRCHENFELD
SCHOSSHALDE

21

13

MATTENHOF
WEISSENBÜHL

MURI



KIDS Kurse

Die kostenlosen Sportkurse richten sich an Kinder und Jugendliche, die in der Stadt Bern wohnen. Falls nach Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, dürfen auch Kinder und Jugendliche aus umliegenden Gemeinden teilnehmen. Für sie fällt ein Unkostenbeitrag an.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Wenn noch Plätze frei sind, können Kinder je nach Angebot auch während des laufenden Kurses einsteigen.

Die Online-Anmeldung ist ab dem 18. Juni möglich:

www.bern.ch/kidskurse



Aikido

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

Aikido 1	FR, 30.08.2024–04.07.2025	17.00–18.00	1.–4. Klasse
Aikido 2	DI, 27.08.2024–01.07.2025	17.15–18.15	5.–6. Klasse

1 *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, 26.08.2024–30.06.2025	17.00–18.00	2.–4. Klasse
-----------	---------------------------	-------------	--------------

2 *Turnhalle VS Wankdorf, Morgartenstrasse 2, 3014 Bern*

Ballett/Jazz/HipHop

In diesem Kurs kannst du in drei unterschiedliche Tanzstile reinschnuppern. So kannst du 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, 26.08.2024–04.11.2024 16.15–17.15 1.–4. Klasse

 *New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, 3011 Bern*

Basketball für Mädchen

Dribbling, Freiwurf oder Sternschritt: Schon mal gehört? In diesem Kurs lernst du die Grundtechniken des Basketballs kennen. Im Spiel kannst du direkt anwenden, was du neu gelernt hast. Wenn du Freude an Ballsportarten und Team sport hast, bist du hier richtig.

Basketball für Mädchen MO, 26.08.2024–30.06.2025 17.00–18.00 3.–6. Klasse

 *Turnhalle Brünnen, Billeweg 5, 3027 Bern*





© Susanne Goldschmid

Boxen

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

Boxen 1	MI, 28.08.2024–02.07.2025	14.00–15.00	Kindergarten–4. Klasse
Boxen 2 für Mädchen	MI, 28.08.2024–02.07.2025	15.00–16.00	5.–9. Klasse
Boxen 3 für Jungs	MI, 28.08.2024–02.07.2025	16.00–17.00	5.–9. Klasse

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

Breakdance

Dieser coole Tanzstil ist in New York in den 1970er Jahren entstanden. Getanzt wird er zu Pop, Funk oder HipHop. Die akrobatischen und kreativen Elemente machen Spass und trainieren deinen ganzen Körper.

Breakdance	MO, 10.02.2025–24.03.2025	16.15–17.15	1.–4. Klasse
------------	---------------------------	-------------	--------------

 *New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, 3011 Bern*

Curling

Hast du schon einmal beim Curling zugeschaut und dich gefragt, was die da machen? Dann versuche das spannende Spiel mit Stein und Besen auf dem glatten Eis doch selbst! Balance, Taktik und Koordination sind genau so gefragt wie die Ausdauer zum Wischen.

Curling	MI, 16.10.2024–26.03.2025	14.00–15.30	2.–6. Klasse
---------	---------------------------	-------------	--------------

 *Curlingbahn Allmend AG, Mingerstrasse 16, 3014 Bern*

Futsal für Mädchen

Futsal steht für Hallenfussball und wird mit einem sprungreduzierten Ball 5 gegen 5 gespielt. Dabei werden insbesondere technische und koordinative Fähigkeiten gefördert. Ein Transfer dieser Komponenten auf das Fussballfeld ist naheliegend. Eine Teilnahme an Turnieren im Raum Bern ist möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Futsal 1 für Mädchen	FR, 30.08.2024–31.01.2025	17.00–18.00	3.–6. Klasse
----------------------	---------------------------	-------------	--------------

Futsal 2 für Mädchen	MI, 28.08.2024–29.01.2025	17.00–18.00	7.–9. Klasse
----------------------	---------------------------	-------------	--------------

 *1: Turnhalle Bernmobil, Tschannerstrasse, 3007 Bern*

 *2: Turnhalle VS Wankdorf, Morgartenstrasse 2, 3014 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, 17.08.2024–28.06.2025	10.00–11.15	Kindergarten– 4. Klasse
--------	---------------------------	-------------	----------------------------

 *Turnhalle Hochfeld, Hochfeldstrasse 40, 3012 Bern*

Kids Tennis

Spiel, Satz, Sieg: In diesem abwechslungsreichen Kurs erlernst du spielerisch den Umgang mit Tennisball und Schläger.

Kids Tennis 1	FR, 18.10.2024–21.03.2025	16.30–17.15	2. Kindergarten– 2. Klasse
Kids Tennis 2	FR, 18.10.2024–21.03.2025	17.15–18.00	3.–4. Klasse

 *Turnhalle Spitalacker, Gotthelfstrasse 40, 3013 Bern*

Klettern

Möchtest du hoch hinaus und dich an der Kletterwand probieren? Wir zeigen dir die besten Tricks, wie du Wände erklimmen kannst. Wir führen dich ein in die wichtigsten Sicherheitsregeln, die es beim Klettern zu beachten gibt. Mitbringen, falls vorhanden: Klettergurt und -schuhe, ansonsten Hallenturnschuhe.

Klettern 1	FR, 30.08.2024–31.01.2025	17.00–18.00	1.–4. Klasse
Klettern 2	FR, 30.08.2024–31.01.2025	18.00–19.00	5.–8. Klasse
Klettern 3	FR, 14.02.2025–04.07.2025	17.00–18.00	1.–4. Klasse
Klettern 4	FR, 14.02.2025–04.07.2025	18.00–19.00	1.–4. Klasse

 Turnhalle Länggasse, Neufeldstrasse 40, 3012 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. Weiter kannst du Bodenübungen sowie tolle Sprünge ausprobieren.

Kunst-/Geräteturnen 1	SA, 31.08.2024–28.06.2025	09.00–10.30	1.–9. Klasse
Kunst-/Geräteturnen 2	SA, 31.08.2024–28.06.2025	10.30–12.00	1.–9. Klasse

 Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern





Pumptrack

Unter professioneller Leitung lernst du, auf dem Pumptrack zu fahren. Du verbesserst dabei deine Balance und Koordination auf dem Velo. Falls vorhanden: Velo und Velohelm mitbringen. Einige Velos und Helme stehen vor Ort zur Verfügung.

Pumptrack 1	SA, 19.10.2024	09.00–10.30	Kindergarten–2. Klasse
Pumptrack 2	SA, 19.10.2024	10.45–12.15	3.–6. Klasse
Pumptrack 3	SA, 26.10.2024	09.00–10.30	Kindergarten–2. Klasse
Pumptrack 4	SA, 26.10.2024	10.45–12.15	3.–6. Klasse
Pumptrack 5	SA, 26.04.2025	09.00–10.30	Kindergarten–2. Klasse
Pumptrack 6	SA, 26.04.2025	10.45–12.15	3.–6. Klasse
Pumptrack 7	SA, 07.06.2025	09.00–10.30	Kindergarten–2. Klasse
Pumptrack 8	SA, 07.06.2025	10.45–12.15	3.–6. Klasse



1&2: Pumptrack Kleine Allmend, Mittelholzstrasse 30, 3006 Bern



3&4: Pumptrack Viererfeld, Viererfeldweg 7, 3012 Bern



5&6: Pumptrack Weissenstein, Hardeggerstrasse 10, 3008 Bern



7&8: Pumptrack Wyssloch, Egelgasse 29, 3006 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. Das komplette Material (Stock, Rollschuhe und Helm) wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Rollhockey

MI, 28.08.2024–02.07.2025

16.00–17.15

Kindergarten–
3. Klasse



Rollerbahn Fabrikgarten, Marzili/Gaswerkareal, 3007 Bern

Rollkunstlauf

Rollkunstlauf hat sich aus dem bekannten Eiskunstlauf zu einer eigenständigen Sportart entwickelt. Wir erlernen spielerisch die Grundlagen des Rollschuhfahrens, üben erste Sprünge, Pirouetten und tolle Kunststücke, die in einer Choreografie zu Musik präsentiert werden. Spass steht dabei immer an erster Stelle.

Rollkunstlauf

MO, 26.08.2024–30.06.2025

18.00–19.00

2.–5. Klasse



Rollerbahn Fabrikgarten, Marzili/Gaswerkareal, 3007 Bern

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Wie wahre ich meine Grenzen? Wie stark bin ich und wie setze ich meine eigene Kraft sinnvoll ein? Mädchen und Jungs stärken in diesem Kurs ihr Selbstvertrauen und lernen, Grenzen zu setzen.

Selbstverteidigung 1 für Mädchen	MI, 28.08.2024	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 2 für Mädchen	MI, 06.11.2024	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 3 für Mädchen	MI, 22.01.2025	14.00–16.00	Kindergarten–4. Klasse
Selbstverteidigung 4 für Mädchen	MI, 19.02.2025	14.00–16.00	Kindergarten–4. Klasse
Selbstverteidigung 1 für Jungs	MI, 04.09.2024	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 2 für Jungs	MI, 13.11.2024	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 3 für Jungs	MI, 29.01.2025	14.00–16.00	Kindergarten–4. Klasse

Die Standorte der Workshops sind ab Anfang Juli auf der Internetseite ersichtlich: www.bern.ch/sportamt/kids-kurse

Skateboarden

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

Skateboarden 1	DO, 29.08.2024–24.10.2024	16.00–17.30	1.–4. Klasse
Skateboarden 2	MI, 12.02.2025–02.07.2025	14.00–15.30	1.–4. Klasse



1: Rollpark Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern



2: Skatepark Goumoensstrasse, Goumoensstrasse 50, 3007 Bern

Tischtennis

Jeder kennt Pingpong. Wir zeigen dir, wie Tischtennis geht! Der Sport mit dem kleinen Ball erfordert ein grosses Reaktions-, Konzentrations- und Antizipationsvermögen. Zudem sind eine gute Athletik und taktische Skills gefragt. Ist das etwas für dich? Dann ab an den Tisch!

Tischtennis	MI, 28.08.2024–02.07.2025	16.30–17.30	3.–7. Klasse
-------------	---------------------------	-------------	--------------



Turnhalle Kleefeld, Mädergutstrasse 58, 3018 Bern

Trampolinturnen

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

Trampolinturnen 1	SA, 31.08.2024–28.06.2025	09.00–10.30	1.–9. Klasse
-------------------	---------------------------	-------------	--------------

Trampolinturnen 2	SA, 31.08.2024–28.06.2025	10.30–12.00	1.–9. Klasse
-------------------	---------------------------	-------------	--------------



Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern

Wushu/Kung Fu

Wushu ist auch 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, 28.08.2024–29.01.2025	15.15–16.15	1.–3. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

Wushu/Kung Fu 2	MI, 28.08.2024–29.01.2025	16.30–17.45	4.–6. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

Wushu/Kung Fu 3	DO, 29.08.2024–30.01.2025	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 befinden sich auf unserer Internetseite:

www.bern.ch/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
SPORT FOR KIDS

Kindergarten–6. Klasse

www.stiftung-jugendfoerderung.ch

«fit4future» Sportcamp



fit4future foundation

1.–6. Klasse

www.fit4future-camps.ch

Polysportives Fun & Action Camp



Verein Kinder-Camps

6–13 Jahre

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 Herbst	SO, 22.09.–SA, 28.09.2024	4.–9. Klasse
Fiesch Frühling	SO, 06.04.–SA, 12.04.2025	5.–9. Klasse
Fiesch Herbst	SO, 21.09.–SA, 27.09.2025	4.–9. Klasse

 Sport Resort Fiesch, 3984 Fiesch

Ausschreibung und Anmeldung befinden sich auf folgender Internetseite:

www.feriensportlager.ch



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 befinden sich auf unserer Internetseite:

www.bern.ch/offene-turnhallen



Krabbel Gym



Auf einem abwechslungsreichen Indoor-Spielplatz spielen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern nach Herzenslust. Dabei können sie neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. 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, 09.00–11.00	
Krabbel Gym 2	SO, 14.00–16.00	
Krabbel Gym 3	SO, 11.30–13.30	(nur im Winterhalbjahr zwischen Herbst- und Frühlingsferien)

 1&2: *Kunstturnhalle im Nationalen Pferdezentrum Bern, Mingerstrasse 9, 3014 Bern*

 3: *Kunstturnhalle Ostring, Bürglenstrasse 73, 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. Ein freies Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

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, 09.30–11.30
---------------------	-----------------

 *Turnhalle Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern*

 *Turnhalle Hochfeld, Hochfeldstrasse 40, 3012 Bern*

 *Turnhalle Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern*



MiniMove

mit Eltern

0-6 Jahre



Die Kinder spielen, klettern und entdecken gemeinsam mit den Eltern die vielfältigen Bewegungslandschaften. Dabei werden sie von den jugendlichen Coaches unterstützt, welche auch angeleitete Spiele einbringen. Alle kommen in den Genuss einer kostenlosen Zwischenverpflegung. Das Angebot wird von der Stiftung IdéeSport realisiert und durch ihre Coaches betreut.

Das Angebot findet jeden Sonntag ab dem 20. Oktober 2024 bis am 16. März 2025 statt (ausgenommen während der Schulferien).

MiniMove Bern Steigerhubel SO, 14.30–17.00

MiniMove Bern Bethlehem SO, 14.30–17.00

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

 20 Turnhalle Bethlehem, Kornweg 105, 3027 Bern





© Stiftung IdeeSport Christian Jaeggi

OpenSunday

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 IdeeSport realisiert und durch ihre Coaches betreut.

Die OpenSundays finden jeden Sonntag ab dem 20. Oktober 2024 bis am 16. März 2025 statt (ausgenommen während der Schulferien).

OpenSunday Bern Manuel	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Rossfeld	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Kleefeld	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Brunnmatt	SO, 13.30–16.30

-  Turnhalle Manuel 1+2, Mülinenstrasse 6, 3006 Bern
-  Turnhalle Rossfeld, Reichenbachstrasse 101, 3004 Bern
-  Turnhalle Kleefeld, Mädergutstrasse 58, 3018 Bern
-  Turnhalle Brunnmatt 1–3, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern





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. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

Sportwoche «AktivPLUS»: Die Sportwoche für Best Ager 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
www.bern.ch/sportamt



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/sport-newsletter



Facebook
bern bewegt!



Instagram
@bernbewegt



Bernbewegt

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv