



Sport
Stadt Bern

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Spielen, bewegen und gemeinsam Spass haben





3

KIDS Kurse

© Susanne Goldschmid



14

Feriensportwochen



16

Wochenend-
angebote

© Susanne Goldschmid

Bernbewegt

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv

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.

Jetzt online anmelden:

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 und selbstbewusster. Zudem kannst du dich besser konzentrieren und deine Koordination verbessern.

Aikido	FR, 01.09.2023–05.07.2024	17.00–18.00	1.–4. 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, 28.08.2023–01.07.2024	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, 28.08.2023–06.11.2023	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, 28.08.2023–01.07.2024	17.00–18.00	3.–6. Klasse
------------------------	---------------------------	-------------	--------------

 *Turnhalle Brünnen, Billeweg 5, 3027 Bern*

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, 30.08.2023–03.07.2024	14.00–15.00	Kindergarten–4. Klasse
Boxen 2 für Mädchen	MI, 30.08.2023–03.07.2024	15.00–16.00	5.–9. Klasse
Boxen 3 für Jungs	MI, 30.08.2023–03.07.2024	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, 12.02.2024–25.03.2024	16.15–17.15	1.–4. Klasse
------------	---------------------------	-------------	--------------

 *New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, 3011 Bern*

Curling

Hast du schon einmal zugeschaut beim Curling 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, 18.10.2023–27.03.2024	14.00–15.30	2.–6. Klasse
---------	---------------------------	-------------	--------------

 *Curlingbahn Allmend AG, Mingerstrasse 16, 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, 19.08.2023–29.06.2024	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, 20.10.2023–22.03.2024	16.30–17.15	2. Kindergarten– 2. Klasse
---------------	---------------------------	-------------	-------------------------------

Kids Tennis 2	FR, 20.10.2023–22.03.2024	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	FR, 01.09.2023–02.02.2024	16.30–17.30	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, 02.09.2023–29.06.2024	09.00–10.30	1.–9. Klasse
-----------------------	---------------------------	-------------	--------------

Kunst-/Geräteturnen 2	SA, 02.09.2023–29.06.2024	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&2	SA, 09.09.2023	09.00–10.30 10.45–12.15	Kindergarten–3. Klasse 4.–6. Klasse
Pumptrack 3&4	SA, 16.09.2023	09.00–10.30 10.45–12.15	Kindergarten–3. Klasse 4.–6. Klasse
Pumptrack 5&6	SA, 27.04.2024	09.00–10.30 10.45–12.15	Kindergarten–3. Klasse 4.–6. Klasse
Pumptrack 7&8	SA, 29.06.2024	09.00–10.30 10.45–12.15	Kindergarten–3. Klasse 4.–6. Klasse

25

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

26

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

10

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

14

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, 30.08.2023–03.07.2024

16.00–17.15

Kindergarten–
3. 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, 30.08.2023	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 2 für Mädchen	MI, 08.11.2023	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 3 für Mädchen	MI, 24.01.2024	14.00–16.00	Kindergarten–4. Klasse
Selbstverteidigung 1 für Jungs	MI, 06.09.2023	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 2 für Jungs	MI, 15.11.2023	14.00–16.00	1.–4. Klasse
Selbstverteidigung 3 für Jungs	MI, 31.01.2024	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, 31.08.2023–26.10.2023	16.00–17.30	1.–4. Klasse
Skateboarden 2	MI, 14.02.2024–03.07.2024	14.00–15.30	1.–4. Klasse



1: Rollpark Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern



2: Outdoorskillspark Weyermannshaus, Murtenstrasse 169, 3027 Bern

Sport, Spiel & Spass

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

Sport, Spiel & Spass	MI, 30.08.2023–03.07.2024	18.00–19.30	3.–6. Klasse
----------------------	---------------------------	-------------	--------------

 *Turnhalle Sonnenhof, Jolimontstrasse 1, 3006 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, 30.08.2023–03.07.2024	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, 02.09.2023–29.06.2024	09.00–10.30	1.–9. Klasse
-------------------	---------------------------	-------------	--------------

Trampolinturnen 2	SA, 02.09.2023–29.06.2024	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, 30.08.2023–31.01.2024	15.15–16.15	1.–3. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

Wushu/Kung Fu 2	MI, 30.08.2023–31.01.2024	16.30–17.45	4.–6. Klasse
-----------------	---------------------------	-------------	--------------

Wushu/Kung Fu 3	DO, 31.08.2023–01.02.2024	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/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
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, 24.09.–SA, 30.09.2023	4.–9. Klasse*
Fiesch Frühling	SO, 07.04.–SA, 13.04.2024	5.–9. Klasse
Fiesch Herbst	SO, 22.09.–SA, 28.09.2024	4.–9. Klasse

 Sport Resort Fiesch, 3984 Fiesch

Ausschreibung und Anmeldung befinden sich auf unserer Internetseite:

www.bern.ch/sportamt → **Angebote** → **Kinder und Jugendliche**
→ **Sportlager Fiesch Frühling/Herbst**



*verlängerter Anmeldeschluss, Nachmeldungen bis 15. Juli 2023 möglich.



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/sportamt → **Angebote** → **Kinder und Jugendliche** → **Übersicht Wochenendangebote**



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 3, 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 Länggasse, Neufeldstrasse 40, 3012 Bern*

 *Turnhalle Lorraine, Lorrainestrasse 33, 3013 Bern*



MiniMove



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 IdeeSport realisiert und durch ihre Coaches betreut.

Das Angebot findet jeden Sonntag ab dem 22. Oktober 2023 bis am 24. März 2024 statt (ausgenommen während der Schulferien).

MiniMove Bern Steigerhubel SO, 14.30–17.00

MiniMove Bern Brünnen SO, 14.30–17.00

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

 *Turnhalle Brünnen 1+2, Billeweg 5, 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 22. Oktober 2023 bis am 24. März 2024 statt (ausgenommen während der Schulferien).

OpenSunday Bern Manuel	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Rossfeld	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Schwabgut (Kleefeld)*	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Brunnmatt	SO, 13.30–16.30
OpenSunday Bern Lorraine	SO, 13.30–16.30

-  *Turnhalle Manuel 1+2, Mülinenstrasse 6, 3006 Bern*
-  *Turnhalle Rossfeld, Reichenbachstrasse 101, 3004 Bern*
-  **Wegen Umbauarbeiten in der Turnhalle Schwabgut findet das Angebot für ein Jahr in der Turnhalle Kleefeld statt: Turnhalle Kleefeld, Mädergutstrasse 58, 3018 Bern*
-  *Turnhalle Brunnmatt 1–3, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern*
-  *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/sport-newsletter



Facebook
bern bewegt!



Instagram
@bernbewegt



Bernbewegt

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv



Kostenlose Schnupperlektion

Für das Angebot **«Fitness und Spiel für alle»**
Gültig bis: 30.06.2024

Pro Person kann nur ein Bon eingelöst werden.
Die Bons sind nicht kumulierbar. Das Angebot kann ohne Voranmeldung
direkt vor Ort besucht werden.

2023/24

Bernbewegt

Vielfältig · Nachhaltig · Aktiv

Bewegung für jeden Geschmack

Das Sportamt möchte Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung begeistern. Deshalb 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. 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

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. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

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 www.bern.ch/sportamt



KONTAKT
bernbewegt@bern.ch