



Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter, liebe Sportfans

Bewegung macht Freude, zusammen Sport treiben ist oft lustig, gibt Energie und der Kopf lässt sich so wunderbar lüften. Nebst der Förderung der mentalen Gesundheit ist regelmässige Bewegung wichtig für die körperliche Gesundheit.

Und dies ist für manche möglicherweise ein aktuelles Thema: 3,3 Kilo haben Schweizerinnen und Schweizer seit Beginn der Corona-Krise im Durchschnitt zugenommen. So lautet das Ergebnis einer im August veröffentlichten repräsentativen Studie der Universität St. Gallen. Etwas gegen die Extrakilos zu unternehmen, kann Motivation sein, einen der Sportkurse für Mitarbeitende der Stadt Bern zu buchen. Es gibt aber viele zusätzliche Gründe für eine Teilnahme: Es ist wieder möglich, Kolleginnen und Kollegen über die Direktionsgrenzen hinweg beim Sport zu treffen, man kann Kräfte für den Alltag sammeln, die Muskeln stärken oder ganz einfach etwas für ein gutes Körpergefühl tun. Probieren Sie also einen unserer Sportkurse für Mitarbeitende aus. Das Programm für 2022 steht, und ab sofort können Sie sich anmelden.

Sie haben die Wahl zwischen Kursen über den Mittag oder am frühen Abend. Es stehen Angebote wie Yoga und Pilates, Qi Gong und Tai Ji oder geleitete Jogginggruppen zur Auswahl. Nebst den Kursen der Stadt Bern können Sie weiterhin auch an den Midi actif Kursen des Kantons teilnehmen. Die Kurse sind preiswert und lassen sich gut in den Tag integrieren: Die Trainingseinheiten dauern in der Regel nicht mehr als eine Stunde. Von der positiven Wirkung hingegen profitieren Sie garantiert länger.

Herzlich, 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 absolviert werden. Gemeinsam als Gruppe wollen wir uns über die Mittagszeit mit verschiedenen Trainingsformen auf eine Teilnahme am Grand Prix (GP) von Bern oder auf den Schweizer Frauenlauf vorbereiten. Da ein Training pro Woche für eine gesunde und erfolgreiche GP-Teilnahme nicht ausreicht, werden wir einen wöchentlichen Trainingsplan zur Verfügung stellen. Eine Teilnahme am Training ist auch ohne Start am GP oder dem Schweizer Frauenlauf möglich. Das Lauftraining dauert von Dienstag, 1. März 2022, bis Dienstag, 7. Juni 2022, und startet jeweils um 12.15 Uhr. Da die Trainings aufeinander aufbauen ist eine regelmässige Teilnahme erwünscht.

Wie in der Vergangenheit besteht für die städtischen Mitarbeitenden die Möglichkeit, vergünstigt für Fr. 20.00 am Altstadt-GP/GP von Bern teilzunehmen. Informationen zur Anmeldung werden die Teilnehmenden der Jogginggruppen zu einem späteren Zeitpunkt erhalten. Das Sportamt macht eine Sammelanmeldung, melden Sie sich deshalb nicht individuell an, wenn Sie von der Vergünstigung profitieren möchten.

Startort: Vor dem Hallenbad Hirschengraben (Maulbeerstrasse 14)
Ausrüstung: Sportbekleidung und Laufschuhe. Umzieh- und Duschmöglichkeiten sind im Hallenbad Hirschengraben vorhanden. Der Zutritt ist, Stand November 2021, nur mit einem gültigen Covid-Zertifikat möglich.
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Stufe 1: Jogging für Einsteiger*innen und Geniesser*innen

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.

Training: Dienstag, 12.15 - 13.15 Uhr
Anforderung: Erste Jogging-Erfahrung und Freude an der Bewegung

Stufe 2: Jogging für Fortgeschrittene

Sie gehen regelmässig joggen und möchten durch ein abwechslungsreiches Programm mit Techniktraining, Hügelgängen, Fahrtspielen, Intervallen und Dauerläufen Fortschritte machen.

Training: Dienstag, 12.15 - 13.15 Uhr
Anforderung: 45 Minuten joggen am Stück

Stufe 3: Jogging für Ambitionierte

Sie laufen bereits regelmässig und auch längere Strecken (über 10 km). Mit Gleichgesinnten wollen Sie sich auf den GP von Bern vorbereiten und schneller werden. Wir wollen Sie durch ein abwechslungsreiches Programm mit Dauerläufen, Techniktrainings, Hügelgängen, Fahrtspielen, Intervallen etc. optimal auf die 10 Meilen des GP 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.

Tai Ji für Einsteiger*innen sowie Fortgeschrittene

Tai Ji war ursprünglich eine vor über 500 Jahren überlieferte chinesische Kampfkunst. Heutzutage ist es eine weiterentwickelte Bewegungskunst, deren oberstes Ziel die Erhaltung der Gesundheit ist.

Durch die langsamen, harmonischen Bewegungen arbeitet Tai Ji sehr intensiv mit der inneren Kraft und fördert die Konzentration, Koordination, Haltung und das Gleichgewicht. Gleichzeitig wirkt es ausgleichend auf das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem.

Das regelmässige Üben fördert Entspannung und innere Ruhe. Das freie Fliessen der Energie wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Tai Ji ist ein guter Ausgleich zum zunehmend hektischen Alltag. Tai Ji eignet sich für jede Altersgruppe.

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.

Einsteiger*innen

Zeit: Dienstag, 18.10 - 19.05 Uhr, 15. Februar - 5. Juli 2022; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Der Kurs wird nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Fortgeschrittene

Zeit: Dienstag, 19.05 - 20.00 Uhr, 15. Februar - 5. Juli 2022; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Der Kurs wird nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Qi Gong für Einsteiger*innen sowie Fortgeschrittene

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Körper und Geist. Die Bewegungen bei den Übungen helfen, den Energiefluss (Qi-Fluss) zu verstärken, wobei Atmung und Visualisierung zu den Übungen gehören.

Diese spezielle Bewegungsart lehrt uns, den Körper durch Spannung, Entspannung und Langsamkeit neu kennenzulernen. Die achtsamen Bewegungen sind bis in die kleinsten Muskelpartien spürbar. Weiter werden die Konzentration gestärkt, der Energiehaushalt stabilisiert und eine gute Körperhaltung gefördert. Die Belastung der jeweiligen Übung kann sehr gut kontrolliert werden, wodurch es zu keiner Überforderung des Körpers kommt. Qi Gong ist ein guter Ausgleich zu anderen Sportarten.

Ort: Gymnastikraum Ka-We-De, Jubiläumsstrasse 101
Ausrüstung: Bequeme Kleidung
Kosten: Fr. 10.00 pro Lektion, Sie können jeweils ein 10er Abo à Fr. 100.00 bestellen.

Einsteiger*innen

Zeit: Donnerstag, 13.05 - 14.00 Uhr, 17. Februar - 7. Juli 2022; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Der Kurs wird nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Fortgeschrittene

Zeit: Donnerstag, 12.10 - 13.05 Uhr, 17. Februar - 7. Juli 2022; nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit, den Kurs weiter zu besuchen.

Der Kurs wird nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

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, 16. Februar - 6. Juli 2022
Ort: Turnhalle Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16

Pilates / Rückenfit

Als Alternative zur früheren Antara-Lektion gibt es die Pilates-Lektion mit dem Schwerpunkt, Rücken und Rumpf zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen, Schwachstellen zu beheben.

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, 16. Februar - 6. Juli 2022
Ort: Gymnastikraum Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16

Anmeldung Joggingangebote, Tai Ji, Qi Gong, Yoga und Pilates / Rückenfit

Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an **bernbewegt@bern.ch** mit folgenden Angaben:
Vorname und Name, Mail sowie Direktion / Abteilung.

- ☐ Ich melde mich zum Jogging Stufe 1 an.
- ☐ Ich melde mich zum Jogging Stufe 2 an.
- ☐ Ich melde mich zum Jogging Stufe 3 an.
- ☐ Ich melde mich für Tai Ji für Einsteiger*innen an.
- ☐ Ich melde mich für Tai Ji für Fortgeschrittene an.
- ☐ Ich melde mich für Qi Gong für Einsteiger*innen an.
- ☐ Ich melde mich für Qi Gong für Fortgeschrittene an.
- ☐ Ich melde mich für Yoga an.
- ☐ Ich melde mich für Pilates / Rückenfit an.

Anmeldeschluss ist am **Freitag, 21. Januar 2022.**

*Es ist auch möglich, nach Anmeldeschluss bzw. Kursbeginn an einem Kurs teilzunehmen. Melden Sie sich bei Interesse per E-Mail an **bernbewegt@bern.ch**.*



Midi actif - Sportangebote in Zusammenarbeit mit dem Kanton Bern

«Midi actif» ist ein Angebot für Mitarbeitende, die gerne eine bewegte Mittagspause verbringen. Die Kurse werden vom Kompetenzzentrum Sport des Kantons Bern organisiert. Mitarbeitende der Stadtverwaltung können dank der Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Sport diese Angebote ebenfalls nutzen. Die Kurse dauern von 10. Januar 2022 bis 1. Juli 2022.

Spisport: Krafttraining und Ausdauer in Form verschiedener Spiele.

Fitness HIT: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft, Rumpfstabilität, Balance und Flexibilität sowie zur Verbesserung der Ausdauer.

Fitnessboxen: Das Training wird in 4 Trainingsphasen aufgeteilt: Fitness, Technik, Sparring, Dehnen.

Fitness TRX: Das Ganzkörpertraining mit dem TRX Schlingentrainer verbessert Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Balance und Rumpfstabilität. Aufgrund der grossen Übungsvielfalt und Anpassungsfähigkeit eignet sich das Training für Einsteigende und Fortgeschrittene gleichermassen.

Turnen - Acro: Kunstturntraining für erwachsene Anfänger: Hat Sie das Kunstturnen, die Akrobatik und das Trampolin schon immer fasziniert? Möchten Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern?

Outdoorsport - Bootcamp: Sie nutzen die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten der Stadt: Treppen, Parkbänke, Aschenbahnen, Hügel und Wiesen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und optional mit funktionellen Geräten.

Meditation: Der Unterricht beinhaltet ein Ankommen im Körper, einen Einstieg über den Atem, die eigentliche Konzentrationsübung bzw. Meditation und zum Ausklingen eine kurze freiwillige Austauschrunde.

Pilates: Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur trainiert, sowie eine dazu passende, hilfreiche Atemtechnik angeleitet.

Qi Gong: Die Bewegungsweise ist zeitlupenartig, verbunden mit Entspannung, Atmung und Vorstellungskraft.

Feldenkrais: Durch die Feldenkrais Methode werden der Bewegungsreichtum und die Bewegungsqualität gesteigert. Diese Methode regt Veränderungsprozesse an, indem Gewohnheiten wahrgenommen werden und mit Alternativen experimentiert wird.

Yoga: Entspannung dank gezielten Körperübungen und Atemtechniken. Übungen für mehr Kraft, Flexibilität und Ausdauer, sowie zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Atmung.

Online-Kurse (Pilates, Yoga): Die Online-Kurse werden via Zoom angeboten. Zusätzlich zur Live-Lektion werden diese Stunden aufgenommen und sind auf Vimeo verfügbar.

Die Daten, Uhrzeiten und Durchführungsorte der jeweiligen Kurse finden Sie auf der Webseite des Kompetenzzentrums Sport. Dort können Sie sich online für die Kurse anmelden und diese bezahlen: www.bsm.sid.be.ch/de/start/themen/sport/sportangebote-und-events/midi-actif.html. Die Kursbestätigung für die Angebote erhalten Sie direkt vom Kompetenzzentrum Sport. Die Anzahl Teilnehmende pro Kurs ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Da die Kurse bereits im Januar 2022 starten, empfiehlt sich eine schnelle Anmeldung. Anmeldeschluss ist am 8. Dezember 2021.