

Outdoor-Abenteuer Bielersee (Bike, Wandern und Feuer)

Dienstag, den 04. Juni 2024

Kosten: CHF 15.00

Du bist Teil eines Teams

Du meisterst die Herausforderung

Du stärkst deine kommunikativen Kompetenzen



Abenteuer Outdoor. Für die Zukunft bereit sein... Kommen Sie und teilen Sie einen Tag im Freien. Auf dem Programm stehen Radfahren (um der Bielersee), ein bisschen Wandern und ein großartiges Essen über dem Feuer, das gemeinsam gekocht wird. Ein Gruppenabenteuer voller gemeinsamer sportlicher Herausforderungen und vor allem einer guten Mahlzeit am Feuer.

Programm:

08.00 Uhr Treffpunkt BBZ, vor den Sporthallen

08.20 Uhr Abfahrt mit den Fahrrädern

10.00 Uhr Snackpause

11.00 Uhr Ankunft Jolimont für die Kochaktivität am Lagerfeuer

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Rückfahrt nach Biel

15.30 Uhr Pause zum Schwimmen

17.00 Uhr Ankunft vor der BBZ- Sporthalle

Obligatorische Ausrüstung:

- Rucksack
- Snacks und Getränke (10 Uhr und 16 Uhr)
- Warme Kleidung, Wanderschuhe, Wind- oder Regenjacke, Sonnenbrille,
- Sonnencreme und Mütze, eventuell Ersatzkleidung
- Kleidung für das Schwimmen
- Taschengeld

BFB stellt Helme und Fahrräder zur Verfügung (das Tragen eines Helms ist Pflicht).

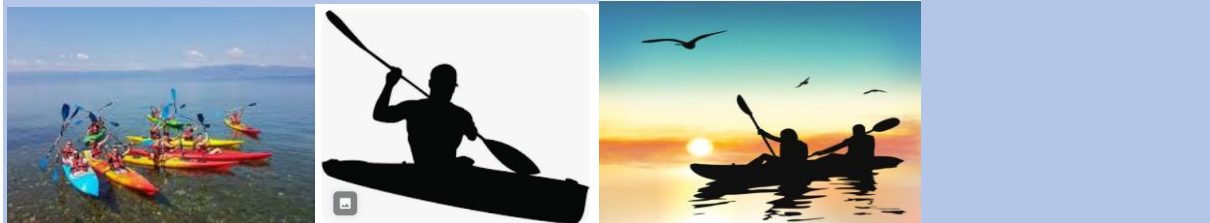
Bei schlechtem Wetter wird die Aktivität angepasst, findet aber statt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: benoit.guyot@bfb-bielbienne.ch

Kanufahren (Paddeln, Spiel, Herausforderung)

Montag, 03. Juni 2024 / Donnerstag, 06. Juni 2024 / Dienstag, 11. Juni 2024
 Kosten: CHF 15.00

Du bist Teil eines Teams auf dem Wasser
Du meisterst die Herausforderung
Du erreichst dein Ziel



Welche Kompetenzen?

Erlebnisreiche Fahrt auf dem Bielersee. Wir erkunden das Nordufer bis Engelberg / Twann (Ovo-Pause), queren den See nach Mörigen (Mittagspause/Baden) und paddeln dem Südufer entlang zurück nach Biel. Für diesen Tag braucht es Offenheit Durchhaltevermögen und Interesse als Team Wassersport zu erleben. Maximum 12 Teilnehmende pro Datum.

Programm:

08:00 Uhr	Treffpunkt Kanuclub Biel (Strandboden) Material fassen, Sicherheitsbestimmungen auffrischen
08:30 Uhr	Abfahrt: Ziel je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden
12:00 Uhr	Mittagspause (Lunch)
13:30 Uhr	Rückfahrt nach Biel
16:00 Uhr	Materialrückgabe, Duschen, Abschluss

nur für Schwimmer/innen

Paddel Vorkenntnisse von Vorteil (aber nicht unbedingt nötig)

Obligatorische Ausrüstung:

- Zwischenverpflegung / Lunch und Getränke mitnehmen
- Schwimmbekleidung Shorts und T-Shirt (wird unter Schwimmweste getragen!)
- Regenschutz, warme Kleider für Ersatzprogramm bei Regen
- Sonnencreme, Sonnenbrille und Baseballkappe, Badetuch
- Brauchen Sie Medikamente?
Bitte selbst mitnehmen und die Sportlehrperson vor Ort informieren!
- Das Sportmaterial steht vom Kanuclub Biel zur Verfügung (Boot, Schwimmweste, Paddel)

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an ihre Sportlehrperson.

Forest Jump (Natur, Feuer, Seilpark)

Mittwoch, 05. Juni 2024 / Freitag, 07. Juni 2024 / Montag, 10. Juni 2024

Kosten: CHF 25.00 Eintritt + CHF 10.40 Busticket (Biel Bahnhof – Les Prés d’Orvin, le Grillon - Retour, ½ Tax). Busfahrt obligatorisch.

Nimm die Herausforderung an!

Erlebe die Natur

Erklimme die Höhen

Erfahre deine Grenzen



Natur pur im schönen Berner Jura! In einem der interessantesten Seilparks der Schweiz Nervenkitzel und rasante Tyrolienne-Fahrten erleben

Programm:

Fahrt mit dem Bus nach Les Prés-d’Orvin, gemeinsamer Fussmarsch zur Bison-Ranch. Selbständiges Klettern im Seilpark in Kleingruppen. Grillieren am offenen Feuer. Rückmarsch nach Les Prés-d’Orvin und per Bus nach Biel.

08:30 Uhr	Treffpunkt Bahnhofplatz Biel
08:50 Uhr	Abfahrt Bus
09:17 Uhr	Les Prés-d’Orvin an, Wanderung zum Seilpark (ca. 60 Min.)
10:20 Uhr	Ankunft Forest Jump. Instruktionen „Verhalten im Seilpark“
11:30 Uhr	Klettern im Seilpark, dazwischen individuelle Pausen / Lunch. Es besteht die Möglichkeit zu grillen
15:15 Uhr	Wanderung zurück zur Bushaltestelle
16:17 Uhr	Abfahrt Bus
16:45 Uhr	Ankunft Biel Bahnhof

- Für die Wanderung sowie für den Seilpark sind **solide Schuhe** Voraussetzung
- **Getränke und Zwischenverpflegung** / Lunch mitnehmen
- Es ist fast bei jedem Wetter möglich, im Seilpark zu klettern. Dem **Wetter und der Tätigkeit entsprechende Kleidung mitnehmen.**
- Regenschutz, evtl. Ersatzkleider, Sonnenschutz (Sonnenscreme und Hut). Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- Geld für Busticket

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an ihre Sportlehrpersonen.

Golf / Minigolf

Mittwoch, 05. Juni 2024 / Montag, 10. Juni 2024 / Donnerstag, 13.06.2024

Kosten: CHF 25.00 (+ Bus CHF 16.40)

Du lernst die 2. schwerste Sportart der Welt kennen
Du lernst dich zu konzentrieren und zu fokussieren



Programm:

09:15 Uhr	Treffpunkt und Begrüssung Driving Range Pieterlen
09:30 Uhr	Golf auf der Driving Range Pieterlen
12:15 Uhr	Mittagspause (Lunch), anschliessend individueller Transfer nach Minigolf Studen (Minigolf Florida)
14:15 Uhr	Treffpunkt Minigolf Studen (Minigolf Florida)
14:20 Uhr	Minigolf
16:20 Uhr	Abfahrt Bus Nr. 74, Studen Grien

- Teilnehmerzahl beschränkt (min. 10, max. 20 Personen pro Anlass)
- Für das Spielen auf den Minigolfanlagen und der Driving Range sind gute Sportschuhe (Joggingschuhe, Turnschuhe) Voraussetzung.
- Bei schlechter Witterung: Regenschutz obligatorisch, evtl. Schirm
- Sonnencreme, ev. Baseballkappe
- Material wird zur Verfügung gestellt, persönliches Material kann mitgenommen werden.
- Getränke und Lunch (ev.) mitnehmen

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an ihre Sportlehrperson

Let's Dance (Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, Hip Hop und Bewegungstheater)

Dienstag, 04. Juni 2024

Kosten: CHF 10.00

Du bist Teils eines Teams

Du kannst deine Kreativität ausleben

Du stärkst deine Kompetenz für sicheres Auftreten

Du förderst deine Körpersprache



Let's move Von Yoga über Hip-Hop bis hin zum Bewegungstheater!

Entwickeln Sie Ihre Kreativität mit guter Laune!

Am Morgen machen wir einen «Tour d'Horizon» bestehend aus: Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, Hip Hop und Blackroll.

Am Nachmittag gibt eine Einführung in Theatralische Aktivitäten.

Programm:

09:00 Uhr Treffpunkt Sporthalle BBZ

09:10 Uhr Power Yoga - Pilates

09:40 Uhr Latin Aerobic- Step

10:30 Uhr Pause

11:00 Uhr Streetdance - Hip Hop

12:00 Uhr Mittagspause

13.30 Uhr Treffpunkt im Carré Noir Biel

13:35 Uhr Theatralische Aktivitäten - Gruppenzusammenhalt, sich gegenseitig helfen

15.15 Uhr Theateraktivitäten - Rhythmus und Bewegung

15.15 Uhr Theaterkreationen - Präsentation der durchgeführten Übungen

15.45 Uhr Ende der Kurse

- Teilnehmerzahl beschränkt (max. 15 Pers.)

- Übliche Sportausrüstung (Hallenschuhe)

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an:

nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch

Kampfsport Fechten Judo

Freitag, 07. Juni 2024

Kosten: CHF 25.00

Konzentration
Kooperationsfähigkeit
Selbstbewusstsein



Der Tag beginnt mit einer Einführung in Grappling, einem Kampfstil, der in Kampfsportarten wie brasilianischem Jiu-Jitsu, Judo, Ringen usw. praktiziert wird. Am Nachmittag wird eine Einführung in die faszinierende Sportart Fechten angeboten. Ein abwechslungsreicher Sporttag mit spannenden Aktivitäten.

Programm:

09.00 Uhr Treffpunkt Sporthalle des CFP

09.30 Uhr Grappling, Shinbudo (Bözingenstrasse 39, Biel)

12.00 Uhr Mittagspause (individuell)

13.30 Uhr Treffpunkt im Fechtzentrum in Biel (Bözingenstrasse 72, 2502 Biel)

13.45 Uhr Einführung in den Fechtsport

16.00 Uhr Ende

- Anzahl der Teilnehmer/innen auf maximal 15 Personen beschränkt.
- Übliche Sportausrüstung (kurze Hose und T-Shirt für Grappling. Lange Sporthose und Hallenschuhe für das Fechten).
- Die Spezialausrüstung wird zur Verfügung gestellt.
- In der Fechtausrüstung wird es warm. Möglichkeit vor Ort zu duschen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Sportlehrkraft.