

## Outdoor-Abenteuer Bielersee: Bike und Feuer

Donnerstag, den 12. Juni 2025

Kosten: CHF 15.00

**Du erweiterst deine Kooperativen Fähigkeiten**  
**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 den Bielersee) 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: [anita.marti@bfb-bielbienne.ch](mailto:anita.marti@bfb-bielbienne.ch)

## Kanufahren (Paddeln, Spiel, Herausforderung)

Montag, 02. Juni 2025 / Freitag, 06. Juni 2025 / Dienstag, 10. Juni 2025

Kosten: CHF 15.00

**Du bist Teil eines Teams auf dem Wasser**

**Du meisterst die Herausforderung**

**Du erreichst dein Ziel**

**Du erweiterst deine Grenzen**



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 KCBM Neuenburgstrasse, 2505 Biel 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: [anita.marti@bfb-bielbienne.ch](mailto:anita.marti@bfb-bielbienne.ch)

## Forest Jump (Natur, Feuer, Seilpark)

Dienstag, 03. Juni 2025 / Mittwoch, 04. Juni 2025 / Dienstag, 10. Juni 2025

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
09:19 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
15:30 Uhr	Wanderung zurück zur Bushaltestelle
16:39 Uhr	Abfahrt Bus
17:10 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

Montag, 02. Juni 2025 / Donnerstag, 05. Juni 2025 / Mittwoch, 11. Juni 2025

Kosten: CHF 25.00 (+ Bus CHF 16.80)

**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. 18 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 1 (Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, Hip Hop und Bewegungstheater)

Dienstag, 03. Juni 2025

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 und Regeneration: Selbstmassage mit Blackrolls.

### 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
<b>12:00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
13.30 Uhr	Treffpunkt im Carré Noir Biel
13:35 Uhr	Theatralische Aktivitäten - Gruppenzusammenhalt, sich gegenseitig helfen
14.15 Uhr	Theateraktivitäten - Rhythmus und Bewegung
15.15 Uhr	Theaterkreationen - Präsentation der durchgeführten Übungen
15.45 Uhr	Selbstmassage mit Blackrolls
16.00 Uhr	Ende

- Teilnehmerzahl beschränkt (max. 15 Pers.)

- Übliche Sportausrüstung (Hallenschuhe)

Für weitere Auskünfte: [nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch](mailto:nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch)

## Let's Dance 2 (Power Yoga, Bachata, Salsa, Hip Hop und Akro)

Freitag, 06. Juni 2025

Kosten: CHF 10.00

**Du kannst deine Kreativität ausleben**  
**Du stärkst deine Rhythmus-Kompetenzen**  
**Du arbeitest allein, mit Partner-in oder in der Gruppe**



### Let's move

Es erwartet Sie ein «Tour d'Horizon» bestehend von: Yoga, verschiedene Tanzstile von Hip-Hop bis zu Bachata. Am Schluss Erleben Sie noch Regeneration durch Selbstmassage mit Blackrolls. Entwickeln Sie Ihre Kreativität mit guter Laune!

### Programm:

09:00 Uhr	Treffpunkt Sporthalle BBZ
09:10 Uhr	Power Yoga
09:45 Uhr	Pause
10:00 Uhr	Bachata
11:00 Uhr	Salsa
12:00 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Hip-Hop
15:00 Uhr	Akrobatik in der Gruppe
15.45 Uhr	Selbstmassage mit Blackrolls
16.00 Uhr	Ende

- Teilnehmerzahl beschränkt (max. 15 Pers.)
- Übliche Sportausrüstung (Hallenschuhe)

Für weitere Auskünfte: [nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch](mailto:nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch)

## Ballsport (Futsal / Volleyball / Tchoukball)

Donnerstag, 12. Juni 2025

Kosten: CHF 10.00

**Fairness**  
**Respekt**  
**Kooperation**  
**Koordination**



Am Vormittag findet ein Futsalturnier statt, welches von Lernenden organisiert und von Lernenden und Sportlehrpersonen durchgeführt wird. Am Nachmittag widmen wir uns den Sportarten Volleyball und Tchoukball.

Sie melden sich für den ganzen Tag an. Es gibt keine Möglichkeit, sich nur für einen Teil des Tages anzumelden!

Die Mittagspause wird individuell verbracht.

### Programm:

08:30 Uhr	Treffpunkt Sporthalle (BBZ, Wasenstrasse 11, 2502 Biel)
bis 11:30 Uhr	Futsalturnier
bis 13:00 Uhr	Mittagspause (individuell)
bis 16:00 Uhr	Volleyball und Tchoukball
16:00 Uhr	Abschluss
16:10 Uhr	Ende

### Anzahl Teilnehmende:

Der Anlass findet ab 10 Anmeldungen statt. Die Anzahl Teilnehmende wird auf 25 Personen beschränkt.

### Obligatorische Ausrüstung:

Übliche Sportausrüstung (Sporthose, T-Shirt, Hallenschuhe, Duschzeug)

Für weitere Informationen: [manuel.schenk@bfb-bielbienne.ch](mailto:manuel.schenk@bfb-bielbienne.ch)

## Rückschlagspiele und Padel-Tennis

Donnerstag, 05. Juni 2025

Kosten: CHF 15.00 (+Bus CHF 6.00)

Stärke folgende überfachliche Kompetenzen:

**Schnelle Entscheidungsfindung:** Im Spiel müssen SpielerInnen innerhalb von Sekundenbruchteilen reagieren und Entscheidungen treffen.

**Frustrationstoleranz:** Fehler und Niederlagen gehören dazu – entscheidend ist, daraus zu lernen.

**Durchhaltevermögen:** Rückschlagspiele erfordern mentale Stärke, um nach verlorenen Punkten oder Matches weiterzumachen.



Der Tag beginnt in der Sporthalle BBZ mit verschiedenen Rückschlagspielen (Badminton, Pickleball etc.). Am Nachmittag wechseln wir nach Studen ins Padel House. Hier lernst du die dynamische Trendsportart Padel-Tennis kennen.

### Programm:

09.00 Uhr Treffpunkt Sporthalle des BBZ

09.30 Uhr Warm Up und Spiele (Badminton, Pickleball etc.)

11.30 Uhr Mittagspause (individuell)

13.20 Uhr Treffpunkt im Padel House Studen (Büetigenstrasse 80, 2557 Studen BE) Bus Nr. 74 Richtung Studen BE, Grien ab Bahnhof Biel: 12:48 Uhr

13.30 Uhr Einführung Padel-Tennis

15.30 Uhr Ende

Teilnehmerzahl beschränkt (min. 10, max. 16 Personen pro Anlass)

**Übliche Sportausrüstung (Sporthosen, T-Shirt und Hallenschuhe mit gutem Grip und Seitenhalt oder saubere Tennisschuhe). Die Spezialausrüstung wird zur Verfügung gestellt.** Möglichkeit vor Ort zu duschen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Sportlehrkraft.