

Eine Information
über den Sportclub Biel-Benken

SPORT

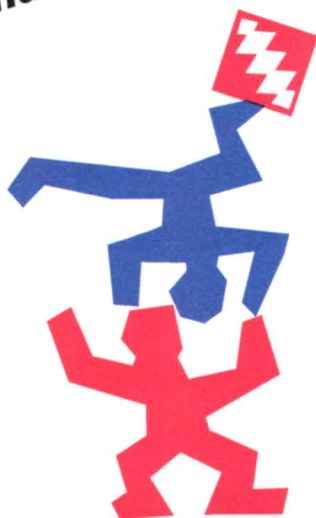
in

Biel-Benken

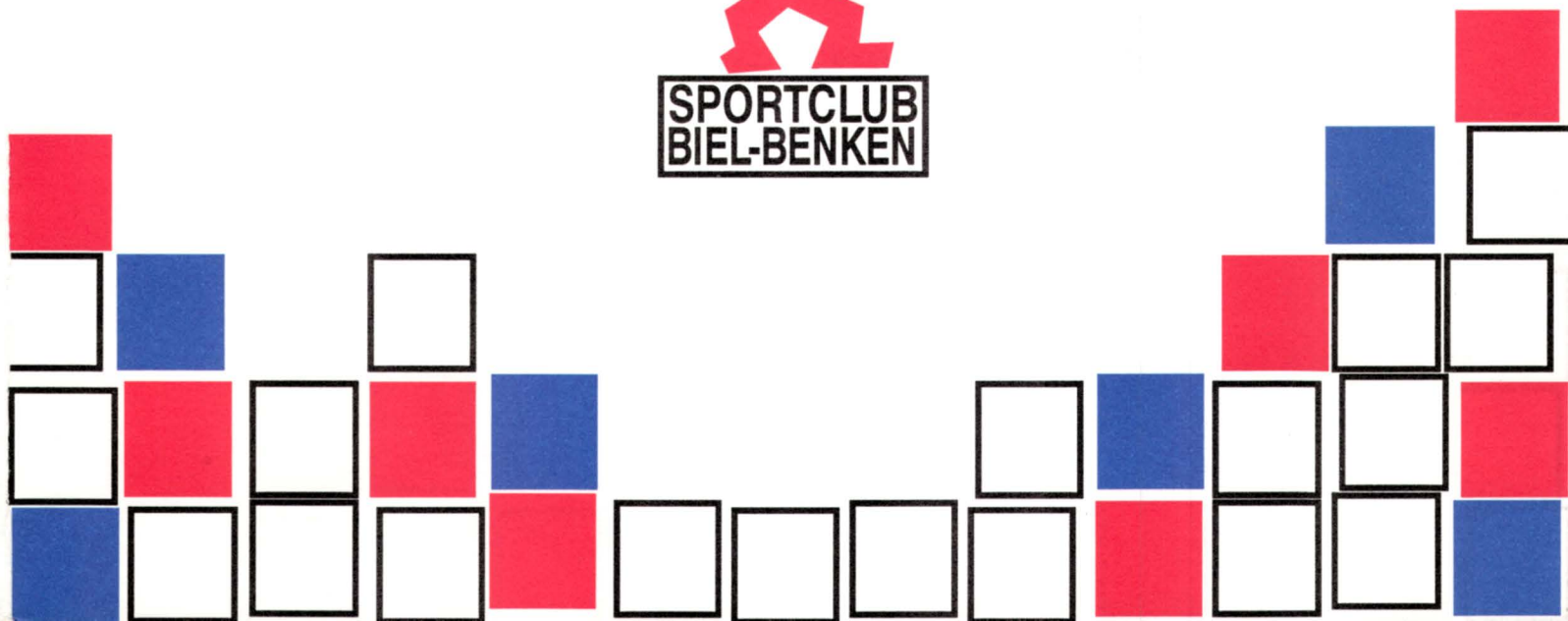
Unser Partner:

Sport-Garage

4104 Oberwil Mühlematt



SPORTCLUB
BIEL-BENKEN



Der Sportclub Biel-Benken

Hektik, Stress, Alltagsmüdigkeit und Leistungsdenken charakterisieren unsere Gesellschaft.

Wo bleibt der Ausgleich?

Wieso nicht wenigstens einmal etwas ohne Leistungsdruck und Stress machen dürfen?

Wieso nicht einmal abschalten und einfach Spass haben und ungezwungen leben und erleben?

Genau das bietet der Sportclub Biel-Benken seinen Mitgliedern. In einer geselligen ungezwungenen Atmosphäre miteinander fit bleiben. Aber auch diejenigen, die mehr wollen kommen auf ihre Rechnung. Zum Beispiel durch die gezielte Spezialisierung im Training auf Leichtathletik oder Gymnastik.

Neben einem regelmässigen Training für alle Altersgruppen organisieren wir auch spassige Ausflüge, versuchen uns in einer neuen Trendsportart oder nehmen an spannenden und geselligen Wettkämpfen oder Turnfesten teil.

Kinder & Jugendliche?

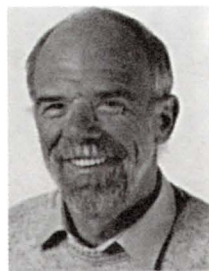
Unser breites Angebot im Jugendbereich bietet bereits 7 Jahre alten Mädchen und Knaben ein abwechslungsreiches Training.

Erlebnis, Spass und Bewegung stehen auch im Jugendtraining im Vordergrund. Kinder lernen aber auch, sich in eine Gruppe einzugliedern, um gemeinsam erfolgreich zu sein.

Sie erfahren auf spielerische Art, wie man mit Einsatz und Motivation das "Leben" gewinnt.



Sport



schaft

Kontakt



...belebt
gleich aus
ist gesund
macht Spass

MÄDCHENRIEGE

Sport für Mädchen von 7 bis 12

Einmal in der Woche toben wir uns aus. Mit Turnen und Spielen lernen wir, uns geschickt und schnell zu bewegen. Auch Ausdauer und Kraft sind für einen gesunden ausgewogenen Körper wichtig.



Sport
ist
Fun

Neben dem Training nehmen wir an Wettkämpfen teil, unternehmen Ausflüge, gehen schwimmen oder gönnen uns mal eine Glace.

Auf jedenfall ist es ein toller Ausgleich zur Schule.

Bei uns sind alle Mädchen willkommen. Wir trainieren in zwei Gruppen:

1. - 2. Klasse: Dienstag 17.00 - 18.30

3. - 5. Klasse: Dienstag 18.30 - 20.00

Infos: Ursi Hägeli, Tel. 731'10'89

KNABENRIEGE

Sport für Knaben von 7 bis 12

Unser Training ist sehr vielseitig und wir lernen im Team ein Ziel zu erreichen. Wir haben grossen Spass und erleben sehr viel.



Sport ist
super mega
mässig

Vorallem im Sommer nehmen wir an spannenden Wettkämpfen teil. Zum Beispiel der kantonale Spieltag, "dr' schnälischt Biel-Bänkemer" und vieles mehr.

Bei uns können alle Jungs mitmachen.

Vorallem die Jungs, die sich ab und zu so richtig austoben wollen und dabei mit gleichaltrigen auch noch viel erleben möchten.

Training: Freitag 18.30 - 20.00

Infos: Ursi Hägeli, Tel. 731'10'89

J & S

Sport für Jugendliche von 12 bis 16

Cooler Jugendliche, die mehr wollen als sich nur auf eine Sportart spezialisieren, sind bei uns mega richtig. Wir bieten ein Training mit viel Abwechslung. Spiel, Konditionstraining und Leichtathletik bilden die Grundlage.

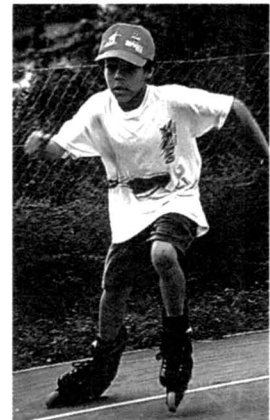


Sport
motiviert

Natürlich haben wir auch Fun zusammen. Bei Plauschwettkämpfen, Grillplausch, OL und vielem mehr sorgen wir für Aufregung unter Girls und Jungs, die Lust haben etwas zu erleben und Kontakt unter gleichaltrigen pflegen möchten.

Training: Dienstag 18.30 - 20.00

Infos: Christian Ruepp, Tel. 032'462'32 19



DAMENRIEGE

Sport für Frauen von 18 bis 40

Einmal die Woche ein fetziges Training mit Fun, Musik und Pfiff. Schwerpunkte bilden Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Fitness in Form von Kraft und Beweglichkeitstraining und als spielerische Ergänzung Volleyball. Die Teilnahme an verschiedenen Wettkämpfen während dem ganzen Jahr bringt erst recht Spannung und Erlebnis. Nicht nur sportlich sondern auch gesellig.



Sport macht
Spaß

Aufgefordert sind aufgestellte Frauen mit einer Portion Bewegungsfreude und Fröhlichkeit. Durch den modularen Trainingsaufbau können individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Training: Mittwoch 19.30 - 21.45
Infos: Sabina Kleiber, Tel. 722'05'33

FRAUENRIEGE

Sport für Frauen ab 35

Ein kompetent geleitetes, abwechslungsreiches, regelmässiges Training als Ausgleich zum Alltag. Mit Gymnastik, Fitness und verschiedenen Spielen halten wir unsere Körper auf Trab. Die Ehrgeizigen unter uns nehmen auch an Wettkämpfen und Vorführungen teil. Bei Velotouren, Wanderungen, Kinobesuchen und Essen pflegen wir Freundschaften und Kontakte.



Sport schliesst
Freundschaften

Frauen, die Lust auf das Leben haben und einmal in der Woche ihren täglichen Verpflichtungen den Rücken zukehren möchten. Frauen, die ein paar Stunden in einem sportlichen Umfeld schwitzen und anschliessend gemütlich diskutieren und lachen möchten.

Training: Mittwoch 20.00 - 21.30
Infos: Heidi Kleiber, Tel. 721'20'82

AKTIVRIEGE

Sport für Männer von 18 bis 40

Während zwei Trainings pro Woche wollen wir unsere Kondition verbessern und mit einem gesunden Mix verschiedene Sportarten ausüben. Leichtathletik, Gymnastik und Volleyball trainieren wir regelmässig. Zum Jahresprogramm zählen neben Wettkämpfen auch Plauschdisziplinen, wie Luftgewehrschiessen, Jassturnier, Ski-Weekend und vieles mehr.



Sport ist
Erlebnis

Wir brauchen gut trainierte Jungs und solche, die es noch werden wollen. Der 18 bis 40 Jahre alte Allroundsportler ist bei uns hoch im Kurs.

Training: Dienstag und Freitag 20.00 - 21.45
Infos: Hans Ruepp, Tel. 721'74'09

MÄNNERRIEGE

Sport für Männer ab 35

Durch ein vielseitiges Training bauen wir den Alltagsstress ab und sorgen für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Spiel und Spass sind uns dabei wichtig. Auch ausserhalb der Trainingszeiten pflegen wir die Kameradschaft. Velotouren, Tischtennisturniere und Wanderungen bieten dazu die beste Gelegenheit.



Sport
stellt auf

Wir sind offen für jeden Mann. Hauptsache, er sucht Kameradschaft und eine sportliche Betätigung ohne Höchstleistungen, dafür aber mit viel Freude. Übrigens: Wir sind die "Krankenkasse" mit den günstigsten Tarifen!

Training: Donnerstag 19.30 - 21.30
Infos: Erwin Meier, Tel. 721'46'28

Leichtathletik

Sport für Ehrgeizige von 14 bis 40

Das Leichtathletik-Training ermöglicht Dir einmal in der Woche Deine Kondition zu erhöhen und Deine Technik zu verbessern.

Durch eine kompetente Betreuung im Training ist man optimal auf kantonale Wettkämpfe vorbereitet.



Sport begeistert

Denn dort wird das eigene Können gemessen und dort lässt man sich durch neue Erfolgserlebnisse zu neuen Leistungen motivieren.

Motivierte, lern- und leistungsbereite Mädchen und Knaben sowie Frauen und Männer sind bei uns richtig.

Training: Freitag 19.00 - 20.30
Infos: Sämi Heyer, Tel. 721'45'67

Volley & Fun

Sport für Trendige

Volley & Fun bringt Dir einmal in der Woche Fitness, Teamspirit und Erlebnis.

Das Volleyball-Aufbautraining ist die Grundlage für ein tolles Spiel unter uns und an Plauschturnieren.

Einmal im Monat treiben wir uns mit modernstem Aerobic eine Stunde lang den Puls hoch.



Sport ist mehr als Sport

Wir suchen junge und junggebliebene trendige Frauen und Männer, die Spass haben, sich ungezwungen im Teamsport geistig flexibel und körperlich fit zu halten.

Training: Freitag 19.00 - 20.30
Infos: Nicole Kleiber, Tel. G. 416'20'00

Sport ist Fun ist Sport

