



S portlich C ool A ktiv

...wo seit über 30 Jahren Junge und Junggebliebene regelmässig aktiv sind!

Gründungsjahr: 1992
Mitglieder: 100
aktive Trainingsbesucher: 110 Mitglieder + Aktive, wovon 90% regelmässig die Trainings besuchen

Über 75% unserer Mitglieder sind in Allmendingen wohnhaft. Weitere kommen aus Muri/Gümligen, Bern, Rubigen, Worb, Münsingen usw.

Interessierte sind jederzeit zu einem Schnuppertraining herzlich willkommen. Alle Trainings finden in der Turnhalle Allmendingen statt.

Unsere Trainings in der Übersicht:



- **Unihockey** **Montag**
17.00 – 18.00 Kinder 1. – 3. Klasse
18.00 – 19.00 Kinder 4. – 6. Klasse
19.00 – 20.00 Jugendliche 7. – 9. Klasse
20.00 – 22.00 ältere Jugendliche + Erwachsene

Leitung: Werner Kohler, J+S Leiter / Schulleiter
Raphael Kohler, J+S Leiter / Spieler der 1. Mannschaft Bern Capitals

- ▶ Stufengerechte, abwechslungsreiche Trainings in Sachen Technik, Taktik, Wendigkeit, Fairness, Teamfähigkeit und Spass am Spiel.



- **Badminton** **Mittwoch**
20.00 – 21.30 ältere Jugendliche + Erwachsene

- ▶ Plausch am reaktionsschnellen Spiel mit dem Shuttle. Spannende Matches werden immer wieder durch Lachpausen unterbrochen.



- **Spielerische Gymnastik** **Donnerstag**
09.00 – 10.00 Erwachsene (ca. 45 - 85 Jahre)

Leitung: Silvia Linder

- ▶ Richtet sich an reifere Menschen um die Beweglichkeit mit unterschiedlichsten Übungen aufzubauen und zu erhalten. Spiel und Spass gehören auch hier dazu.



- **ZUMBA Kids** **Freitag**
16.15 – 17.15 Kinder 5 - ca 8 jährig

Leitung: Sandra Soares, geprüfte ZUMBA-Leiterin

- ▶ Förderung der Bewegung, Freude am Sport und Musik. Vermittlung des Einstiegs in den Freizeitsport auf fröhliche und spielerische Art.

Vereinsleben – aber nicht zwingend

Vorrang haben das Angebot und die Besuche der Trainings. 2-3mal jährlich gibt es bei uns auch gemeinsame gesellige Anlässe und Ausflüge, für die, die mögen.

Für weitere Auskünfte stehen ebenfalls unser Vorstand* und die Leiter gerne zur Verfügung:

*Beat Odermatt: 031 352 86 65	Präsident	beat.odermatt@mobi.ch
*Hélène Eschler: 031 951 50 63	Kassierin	eschler25@bluewin.ch
*Silvia Linder: 031 951 42 62	Sekretärin	silvialinder@bluewin.ch
*Lotti Hauser: 031 951 16 73	J+S Coach	Lotti.hauser@bluewin.ch