



# 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.

### 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  
\*Hélène Eschler: 031 951 50 63  
\*Silvia Linder: 031 951 42 62  
\*Lotti Hauser: 031 951 16 73

Präsident  
Kassierin  
Sekretärin  
J+S Coach

beat@odermatt.net  
eschler25@bluewin.ch  
silvialinder@bluewin.ch  
Lotti.Hauser@bluewin.ch