



HERZOGEN
buchsi, bewegt 2018
20. bis 25. August 2018

Alle sind
herzlich eingeladen!

**Mo,
20.08.**

Aktiv von A – Z

Im Kreise Gleichgesinnter etwas Gutes tun, Körper und Geist fordern:
Fitness, Stretching, Cardiotraining, Gleichgewicht, Koordinative Übungen
16.30 – 17.30 Uhr, Turnhalle Burgschulhaus

SATUS Sportverein
Herzogenbuchsee

"fit4fan" Fitness + Spass für Frauen ab 40
19.30 – 21.00 Uhr, Turnhalle oben Sekundarschulhaus

Trachtengruppe Herzogenbuchsee
und Umgebung

Tanzen im Park bei schönem Wetter -
Tanzen im Rest. Sternen Herzogenbuchsee bei Regenwetter
19.00 Uhr, Gemeindepark oder Rest. Sternen, Herzogenbuchsee

SC Alpina Herzogenbuchsee

Konditionstraining spielerisch gestaltet an verschiedenen Posten
19.30 Uhr, Burgschulhaus

**Di,
21.08.**

Badminton Club Herzogenbuchsee

Schnuppertraining Badminton – Die Sportart Badminton wird vorgestellt
und auf spielerische Art eingeführt
19.30 Uhr, Sporthalle Mittelholz

FC Herzogenbuchsee

Gemeinsames Training mit Eltern und Geschwister der G-, F-, E- und D-
Junioren mit Plauschmatch am Schluss
ab 17.45 Uhr, Fussballplatz Waldäcker (je nach Team unterschiedlich, bitte die den
Junioren ausgehändigten Einladungen beachten)

**Mi,
22.08.**

FC Herzogenbuchsee

Gemeinsames Training mit Eltern und Geschwister der G-, F-, E- und D-
Junioren mit Plauschmatch am Schluss
ab 18.00 Uhr, Fussballplatz Waldäcker (je nach Team unterschiedlich, bitte die den
Junioren ausgehändigten Einladungen beachten)

Frauenturnverein Herzogenbuchsee

Einblick in eine aktive Turnstunde mit verschiedenen Teilen wie Kräftigung,
Ausdauer, Koordination und Spiele
19.00 – 20.30 Uhr, Turnhalle Sekundarschulhaus (Oberstufenzentrum)

fyrabebiker buchsi

Mountainbiketouren rund um Herzogenbuchsee, 1,5 - 2,5 Stunden, 300-500
hm und 20-30 km, geübtes Fahren auf Waldwegen und Pfaden mit Wurzelpassagen
ist Voraussetzung. Mountainbike (inkl. E-Bike) mit Stollenbereifung und Federung
eignen sich für die Touren. Citybike, Bahnhofvelo's, etc. sind nicht geeignet.
Helm ist obligatorisch, Versicherung Sache der Teilnehmer
18.15 Uhr (Tourbeginn: 18.30 Uhr), vor der Sporthalle Mittelholz

Pétanque Club Herzogenbuchsee

Kurze Einführung ins Pétanquespiel - spielen mit Clubmitgliedern
09.00 Uhr, Boulodrome Fenaco-LKW-Parkplatz, Güterstrasse 2, Herzogenbuchsee

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Schwimmen für Jedefrau/Jedermann. Spielerisches Erlernen/Vertiefen
verschiedener Schwimmtechniken. Für jedes Niveau, vom blutigen
Anfänger bis zum erfahrenen Schwimmer.
18.30 -19.30 Uhr, Frei- und Hallenbad Herzogenbuchsee

SATUS Sportverein
Herzogenbuchsee

"Indiaca spielen" Schnupperlektion für mixed Gruppen
20.00 – 22.00 Uhr, Sporthalle Niederönz

**Do,
23.08.**

Altmänner-Turngruppe
Herzogenbuchsee und Umgebung

Gymnastik und Spiel
18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Burgschulhaus

E-Bike Donnschtigstouren	Geführte E-Bike Tour von ca. 2 Stunden in der Umgebung von Herzogenbuchsee. Mietbikes stehen kostenlos zur Verfügung (solange Vorrat), E-Bike-Vorreservation möglich bei Velo Rapp. 14.00 Uhr, Treffpunkt Velo Rapp, Wangenstrasse 44, Herzogenbuchsee
E-Bike Donnschtigstouren	Geführte E-Bike Tour von ca. 2 Stunden in der Umgebung von Herzogenbuchsee. Mietbikes stehen kostenlos zur Verfügung (solange Vorrat), E-Bike-Vorreservation möglich bei Velo Rapp. 18.00 Uhr, Treffpunkt Velo Rapp, Wangenstrasse 44, Herzogenbuchsee
Ingold Rönners Laufträff	Schnupper-Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Alle Leistungsstufen. 19.00 -20.30 Uhr, Treffpunkt beim Eingang der Sporthalle Mittelholz
OLG Herzogenbuchsee	Einfacher Orientierungslauf im Oenzbergwald 18.00 Uhr, Inkwil, WESA AG, Aegelseestrasse 2
Pétanque Club Herzogenbuchsee	Kurze Einführung ins Pétañquespiel - spielen mit Clubmitgliedern 19.00 Uhr, Boulodrome Fenaco-LKW-Parkplatz, Güterstrasse 2, Herzogenbuchsee
procap bern, Sportgruppe Herzogenbuchsee	Schnupperstunde "Turnen – oder Unihockey" für Menschen mit oder ohne Handicap. 17.00 – 18.00 Uhr, Sporthalle Mittelholz
Sportschützen Thörigen-Herzogenbuchsee	Einführung in diese olympische Sportart in einem Schnuppertraining- es wird gezeigt, dass nebst Konzentration, auch Ausdauer, Kraft und Präzision eine wichtige Rolle spielen. 18.00 Uhr, Kleinkaliberstand Thörigen
Tennisclub Herzogenbuchsee	Gratis Tennisstunde und Einblick in das Clubleben. Tennisrackets und Bälle stehen zur Verfügung. Für den Durst danach ist auch gesorgt. WICHTIG - Nur bei guter Witterung! 18.00 -19.30 Uhr, TC Herzogenbuchsee, Bettenhausenstrasse
Turnverein Herzogenbuchsee	Tchoukball-Spielabend (Ballspiel in dem sich zwei Teams gegenüber stehen. Ziel: Ball so auf ein Netzrahmen werfen, dass ihn die gegnerische Mannschaft nicht fangen kann und somit Punkte gesammelt werden können). Spaß steht im Vordergrund. 19.30 – 21.30 Uhr, Sekundarschulhaus roter Platz

**Fr,
24.08.**

SATUS Sportverein Herzogenbuchsee	"Fit4fan" Fitness + Spass für Männer 19.30 – 21.00 Uhr, Turnhalle oben Sekundarschulhaus
Pilates Studio SariFit	Senioren Pilates vital im Alter Anmeldung erforderlich: info@sarifit.ch oder 076 388 12 82 17.00 – 17.45 Uhr, Lagerstrasse 41
Pilates Studio SariFit	Faszien Pilates – heute schon gerollt? Anmeldung erforderlich: info@sarifit.ch oder 076 388 12 82 18.00 – 18.45 Uhr, Lagerstrasse 41
Pilates Studio SariFit	Fit for 2 – Bewegung während der Schwangerschaft Anmeldung erforderlich: info@sarifit.ch oder 076 388 12 82 19.00 – 19.45 Uhr, Lagerstrasse 41
Pilates Studio SariFit	Faszien Pilates & CoreWorX – für viel Sportler und alle die es noch werden möchten Anmeldung erforderlich: info@sarifit.ch oder 076 388 12 82 20.00 – 20.45 Uhr, Lagerstrasse 41

**Sa,
25.08.**

Naturfreunde Schweiz, Sektion Herzogenbuchsee	Geführte Wanderung (4 km) von Staufenbach nach Wäckerschwend mit Naturparcours in das Naturfreundehaus "Sunneschyn". Kleine Verpflegung, danach Rückfahrt mit Kleinbus nach Herzogenbuchsee. 16.00 Uhr, Parkplatz Sporthalle Mittelholz
Pétanque Club Herzogenbuchsee	Kurze Einführung ins Pétañquespiel - spielen mit Clubmitgliedern 14.00 Uhr, Boulodrome Fenaco-LKW-Parkplatz, Güterstrasse 2, Herzogenbuchsee

Alle sind herzlich eingeladen etwas für die Fitness zu tun - Teilnahme gratis.
Infos unter: www.herzogenbuchsee.ch