



**HERZOGEN**  
*buchsi. bewegt 2017*  
 21. bis 26. August 2017

Alle sind  
herzlich eingeladen!

**Mo,  
21.08.**

SATUS Sportverein  
Herzogenbuchsee

"Mach mit – bleib fit" Fitnessprogramm für Frauen ab 45  
19.30 Uhr, Turnhalle Sekundarschulhaus

SC Alpina Herzogenbuchsee

Konditionstraining spielerisch gestaltet an verschiedenen Posten  
19.30 Uhr, Burgschulhaus

**Di,  
22.08.**

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)

Gemeindebibliothek  
Herzogenbuchsee und Umgebung

Denksport für die ganze Familie in der Bibliothek  
15.00-18.30 Uhr, Bibliothek, Bernstrasse 17

**Mi,  
23.08.**

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)

Gemeindebibliothek  
Herzogenbuchsee und Umgebung

Denksport für die ganze Familie in der Bibliothek  
15.00-18.30 Uhr, Bibliothek, Bernstrasse 17

Fyrabebiker Buchsi

Biketouren in der Region rund um Herzogenbuchsee, geländetaugliches Bike, Helm ist obligatorisch, Versicherung Sache der Teilnehmer  
18.30 Uhr, vor der Sporthalle Mittelholz

Pétanque Club Herzogenbuchsee

Kurze Einführung ins Pétanquespiel. Spiele 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 Uhr, Frei- und Hallenbad Herzogenbuchsee

SATUS Sportverein  
Herzogenbuchsee

"Indiaca spielen" Einführung für Frauen und Männer  
20.00 Uhr, Sporthalle Oenz

UHC Racoons Herzogenbuchsee-  
Heimenhausen

Unihockey Training und Spiel  
19.30 Uhr, Turnhalle Sekundarschule, unten

**Do,  
24.08.**

Altmännerturnen Herzogenbuchsee und Umgebung	Gymnastikstunde mit Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung und Spiel. 18.00 Uhr, Turnhalle Burgschulhaus
Gemeindebibliothek Herzogenbuchsee und Umgebung	Denksport für die ganze Familie in der Bibliothek 18.30-21.00 Uhr, Bibliothek, Bernstrasse 17
E-Bike Donnschtigstouren	Geführte Tour von ca. 2 Stunden in der schönen Umgebung von Herzogenbuchsee. E-Bikes 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 Tour von ca. 2 Stunden in der schönen Umgebung von Herzogenbuchsee. E-Bikes stehen kostenlos zur Verfügung (solange Vorrat), E-Bike-Vorreservation möglich bei Velo Rapp. 18.00 Uhr, Treffpunkt Velo Rapp, Wangenstrasse 44, Herzogenbuchsee
Ingold Rönners Laufräff	Schnupper-Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verschiedene Leistungsstufen. 19.00 Uhr, Treffpunkt beim Eingang der Sporthalle Mittelholz
Pétanque Club Herzogenbuchsee	Kurze Einführung ins Pétanquespiel. Spiele 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 Uhr, Sporthalle Mittelholz
Tennisclub Herzogenbuchsee	Tennisstunde und Einblick in das Clubleben. Tennisrackets und Bälle stehen zur Verfügung. Für den Durst danach ist auch gesorgt. 18.00 Uhr, TC Herzogenbuchsee, Bettenhausenstrasse, Herzogenbuchsee

**Fr,  
25.08.**

Gemeindebibliothek Herzogenbuchsee und Umgebung	Denksport für die ganze Familie in der Bibliothek 15.00-18.30 Uhr, Bibliothek, Bernstrasse 17
SATUS Sportverein Herzogenbuchsee	"Fit mit Jack" Fitnessprogramm für Männer 19.30 Uhr, Turnhalle Sekundarschulhaus
Schulsportgruppen aus dem Bereich Handball und KidsBall	SoftHandball für Jung und Alt mit Einbezug der Kinder aus den Schulsportgruppen Handball ab Kindergarten bis 9. Klasse 17.00 Uhr, Burgschulhaus-Areal

**Sa,  
26.08.**

Gemeindebibliothek Herzogenbuchsee und Umgebung	Denksport für die ganze Familie in der Bibliothek 10.00-14.00 Uhr, Bibliothek, Bernstrasse 17
Naturfreunde Schweiz, Sektion Herzogenbuchsee	Geführte Wanderung von Herzogenbuchsee nach Wäckerschwend in das Naturfreundehaus (2 ½ Std., 7 km), kleine Verpflegung, danach Rückfahrt mit Kleinbus nach Herzogenbuchsee 14.45 Uhr, Bahnhof Herzogenbuchsee (Bus nach Riedtwil)

Alle sind herzlich eingeladen etwas für die Fitness zu tun - Teilnahme gratis.  
Infos unter: [www.herzogenbuchsee.ch](http://www.herzogenbuchsee.ch)