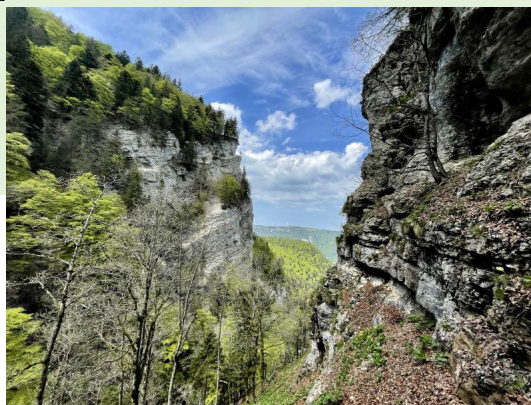


## Outdoor-Abenteuer Wandern & Bike

Dienstag, den 09. Juni 2026

Kosten: CHF 10.00 + (Zug 6.60 CHF ½ Tax)

**Erweitere deine Kooperativen Fähigkeiten**  
**Meistere die Herausforderung**  
**Stärke deine kommunikativen Kompetenzen**



Outdoor-Abenteuer von Villeret nach Biel über den Chasseral! Ein magisches Abenteuer zu Fuss und mit dem Mountainbike. Besteigen Sie die Combe Grède-Schlucht (2 Std., 40 Min.). Abstieg vom Chasseral nach Biel (ca. 3h00). Ein einzigartiges Abenteuer mit prachtvollen Landschaften. Maximum 15 Teilnehmende.

### Programm:

08:00 Uhr	<b>Treffpunkt am Bahnhof Biel</b>
08:20 Uhr	Abfahrt des Zuges
08:57 Uhr	Ankunft in Villeret
12:00 Uhr	Ankunft im Restaurant du Chasseral
12:10 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	Abstieg nach Twann, Biel mit dem Mountainbike
17:00 Uhr	Ankunft bei der Sporthalle BBZ

### Obligatorische Ausrüstung:

- Rucksack
- Picknick und Getränke (Minimum 1l Wasser)
- Warme Kleidung, Wanderschuhe, Wind- oder Regenjacke, Sonnenbrille,
- Sonnencreme und Mütze, eventuell Ersatzkleidung
- Kleidung für das Schwimmen
- Taschengeld (für Snacks)

**BFB stellt Helme und Fahrräder zur Verfügung (das Tragen eines Helms ist Pflicht).**

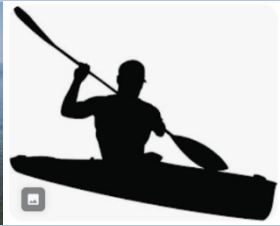
Bei schlechtem Wetter wird die Aktivität angepasst, findet aber statt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: [sacha.mutel@bfb-bielbienne.ch](mailto:sacha.mutel@bfb-bielbienne.ch)

## Kanufahren (Paddeln, Spiel, Herausforderung)

Montag, 01. Juni 2026 / Freitag, 05. Juni 2026 / Montag, 08. Juni 2026  
 Kosten: CHF 15.00

**Nimm die Herausforderung an!**  
**Erreiche dein Ziel**  
**Erweitere deine Grenzen**



Erlebnisreiche Fahrt auf dem Bielersee. Wir erkunden das Nordufer bis Engelberg / Twann (Pause), queren den See nach Mörigen (Mittagspause/Baden) und paddeln dem Südufer entlang zurück nach Biel. Für diesen Tag braucht es Offenheit Durchhaltevermögen und Interesse als Team Wassersport zu erleben. Maximum 12 Teilnehmende pro Datum.

### Programm:

08:00 Uhr	Treffpunkt Kanuclub KCBM Neuenburgstrasse, 2505 Biel Material fassen, Sicherheitsbestimmungen auffrischen
08:30 Uhr	Abfahrt: Ziel je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden
12:00 Uhr	Mittagspause (Lunch)
13:30 Uhr	Rückfahrt nach Biel
16:00 Uhr	Materialrückgabe, Duschen, Abschluss

nur für Schwimmer/innen und Personen, die bereit für eine Challenge sind  
 Paddel Vorkenntnisse von Vorteil (aber nicht unbedingt nötig)

### Obligatorische Ausrüstung:

- Zwischenverpflegung / Lunch und Getränke mitnehmen
- Schwimmbekleidung Shorts und T-Shirt (wird unter Schwimmweste getragen!)
- Regenschutz, warme Kleider für Ersatzprogramm bei Regen
- Sonnencreme, Sonnenbrille und Baseballkappe, Badetuch
- Brauchen Sie Medikamente?  
Bitte selbst mitnehmen und die Sportlehrperson vor Ort informieren!

**- Das Sportmaterial steht vom Kanuclub Biel zur Verfügung (Boot, Schwimmweste, Paddel)**

Für weitere Auskünfte: [anita.marti@bfb-bielbienne.ch](mailto:anita.marti@bfb-bielbienne.ch)

## Forest Jump (Natur, Feuer, Seilpark)

Montag, 01. Juni 2026 / Mittwoch, 10. Juni 2026 / Donnerstag, 11. Juni 2026

Kosten: CHF 25.00 Eintritt + CHF 10.40 Busticket (Biel Bahnhof – Les Prés d’Orvin, le Grillon - Retour, ½ Tax). Busfahrt obligatorisch.

**Nimm die Herausforderung an!**

**Erlebe die Natur**

**Erklimme die Höhen**

**Erfahre deine Grenzen**



Natur pur im schönen Berner Jura! In einem der interessantesten Seilparks der Schweiz Nervenkitzel und rasante Tyrolienne-Fahrten erleben

### Programm:

Fahrt mit dem Bus nach Les Prés-d’Orvin, gemeinsamer Fussmarsch zur Bison-Ranch. Selbständiges Klettern im Seilpark in Kleingruppen. Grillieren am offenen Feuer. Rückmarsch nach Les Prés-d’Orvin und per Bus nach Biel.

**08:30 Uhr**

**Treffpunkt Bahnhofplatz Biel**

08:50 Uhr

Abfahrt Bus

09:19 Uhr

Les Prés-d’Orvin an, Wanderung zum Seilpark (ca. 60 Min.)

10:20 Uhr

Ankunft Forest Jump. Instruktionen „Verhalten im Seilpark“

11:30 Uhr

Klettern im Seilpark, dazwischen individuelle Pausen / Lunch. Es besteht die Möglichkeit zu grillen

15:30 Uhr

Wanderung zurück zur Bushaltestelle

16:40 Uhr

Abfahrt Bus

17:10 Uhr

Ankunft Biel Bahnhof

- Für die Wanderung sowie für den Seilpark sind **solide Schuhe** Voraussetzung
- **Getränke und Zwischenverpflegung** / Lunch mitnehmen
- Es ist fast bei jedem Wetter möglich, im Seilpark zu klettern. Dem **Wetter und der Tätigkeit entsprechende Kleidung mitnehmen.**
- Regenschutz, evtl. Ersatzkleider, Sonnenschutz (Sonnenscreme und Hut). Lange Haare müssen zusammengebunden sein!
- Geld für Busticket

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an ihre Sportlehrpersonen.

## Tennis-padel / Minigolf

Mittwoch, 03. Juni 2026 / Donnerstag, 04. Juni 2026 / Montag, 08. Juni 2026

Kosten: CHF 25.00 (+ Transportpreis)

**Teste deine Präzision  
Teamgeist und Strategie**



Am Morgen fahren wir nach Studen ins Padel House. Dort entdeckst du Padel, eine dynamische und sehr beliebte Sportart. Am Nachmittag geht es weiter zum Minigolf in Studen, wo Präzision und Konzentration im Vordergrund stehen.

### Programm:

<b>09:20 Uhr</b>	<b>Treffpunkt beim Padel House Studen (Büetigenstrasse 80, 2557 Studen BE). Bus Nr. 74 Richtung Studen BE, Grien, Abfahrt ab Bahnhof Biel um <b>08:48</b></b>
09:30 Uhr	Einführung ins Padel
12:00 Uhr	Mittagspause (Verpflegung), danach individuelle Fahrt zum Minigolf
14:15 Uhr	Treffpunkt Minigolf Studen (Minigolf Florida)
14:20 Uhr	Minigolf
15:40 Uhr	Abfahrt Bus Nr. 74, Studen Grien
15:58 Uhr	Ankunft Biel Bahnhof

- Begrenzte Teilnehmerzahl, mindestens 10, maximal 16 Personen pro Veranstaltung
- Das Tragen von guten Sportschuhen ist obligatorisch für das Minigolf
- Übliche Sportkleidung, Sporthose, T-Shirt und Hallenschuhe mit gutem Halt und Stabilität
- Bei schlechtem Wetter, Regenschutz obligatorisch
- Das Material wird zur Verfügung gestellt, eigenes Material kann mitgebracht werden
- Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an ihre Sportlehrperson

## Let's Dance 1 (Power Yoga, Pilates mit Handgeräten, Hip-Hop, Bewegungstheater, Selbstmassage)

Dienstag, 02. Juni 2026

Kosten: CHF 10.00

**Du bist Teils eines Teams**

**Du kannst deine Kreativität ausleben**

**Du stärkst deine Kompetenz für sicheres Auftreten**

**Du förderst deine Körpersprache**



**Let's move** Von Yoga über Hip-Hop bis hin zum Bewegungstheater!

Entwickeln Sie Ihre Kreativität mit guter Laune!

Am Morgen beginnen wir mit: Power Yoga, Pilates Roller dann wir getanzt: Hip-Hop. Am Nachmittag gibt eine Einführung in theatralische Aktivitäten und Regeneration: Selbstmassage.

### Programm:

09:00 Uhr	Treffpunkt Sporthalle BBZ (Fitness, 2. Stock)
09:10 Uhr	Power Yoga-
09:40 Uhr	Pilates Roller
10:10 Uhr	Pause
10:30 Uhr	Hip-Hop
12:00 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Bewegungstheater mit Ausführung
15:30 Uhr	Selbstmassage mit Blackroll
15:45 Uhr	Ende

- Teilnehmerzahl beschränkt (max. 15 Pers.)

- Übliche Sportausrüstung (Hallenschuhe)

Für weitere Auskünfte: [nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch](mailto:nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch)

## Let's Dance 2 (Power Yoga, Yoga mit Partner, Bachata, Salsa, Line Dance, Hip Hop, Blackroll)

Donnerstag, 04. Juni 2026

Kosten: CHF 10.00

**Du kannst deine Kreativität ausleben**  
**Du stärkst deine Rhythmus-Kompetenzen**  
**Du arbeitest allein, mit Partner-in oder in der Gruppe**



### Let's move

Es erwartet Sie ein «Tour d'Horizon» bestehend von: Yoga, verschiedene Tanzstile von Hip-Hop bis zu Bachata. Am Schluss Erleben Sie noch Regeneration durch Selbstmassage mit Blackroll. Entwickeln Sie Ihre Kreativität mit guter Laune!

### Programm:

09:00 Uhr	Treffpunkt Sporthalle BBZ (Fitness- 2. Stock)
09:10 Uhr	Power Yoga- Yoga mit Partner
09:55 Uhr	Pause
10:05 Uhr	Salsa
10:50 Uhr	Pause
11:10 Uhr	Bachata
12:00 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Line Dance
14:00 Uhr	Hip Hop
15:30 Uhr	Selbstmassage mit Blackroll
15:45 Uhr	Ende

- Teilnehmerzahl beschränkt (max. 15 Pers.)
- Übliche Sportausrüstung (Hallenschuhe)

Für weitere Auskünfte: [nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch](mailto:nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch)

## Ballsport (Futsal / Volleyball / Tchoukball)

Dienstag, 02. Juni 2026

Kosten: CHF 10.00

**Fairness**  
**Respekt**  
**Kooperation**  
**Koordination**



Am Vormittag findet ein Futsaltturnier statt. Am Nachmittag widmen wir uns den Sportarten Volleyball und Tchoukball.

Sie melden sich für den ganzen Tag an. Es gibt keine Möglichkeit, sich nur für einen Teil des Tages anzumelden!

Die Mittagspause wird individuell verbracht.

### Programm:

<b>08:30 Uhr</b>	<b>Treffpunkt Sporthalle BBZ (Wasenstrasse 11, 2502 Biel)</b>
08:45 Uhr	Futsaltturnier
11:30 Uhr	Mittagspause (individuell)
13:00 Uhr	Volleyball und Tchoukball
16:00 Uhr	Ende

### Anzahl Teilnehmende:

Der Anlass findet ab 10 Anmeldungen statt. Die Anzahl Teilnehmende ist auf 25 Personen beschränkt.

### Obligatorische Ausrüstung:

Übliche Sportausrüstung (Sporthose, T-Shirt, Hallenschuhe, Duschzeug)

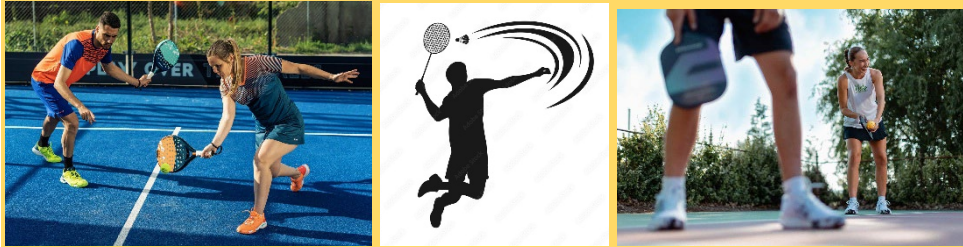
Für weitere Auskünfte melden Sie sich bei: [basil.widmer@bfb-bielbienne.ch](mailto:basil.widmer@bfb-bielbienne.ch)

## Rückschlagspiele und Padel-Tennis

Freitag, 05. Juni 2026

Kosten: CHF 15.00 (+Bus CHF 6.00 mit ½ Tax)

**Schnelle Entscheidungsfindung**  
**Frustrationstoleranz**  
**Durchhaltevermögen**



Der Tag beginnt in der Sporthalle BBZ mit verschiedenen Rückschlagspielen (Badminton, Pickleball etc.). Am Nachmittag wechseln wir nach Studen ins Padel House. Hier lernen Sie die dynamische Trendsportart Padel-Tennis kennen.

### Programm:

- 09.00 Uhr**    **Treffpunkt Sporthalle BBZ (Wasenstrasse 11, 2502 Biel)**
- 09.30 Uhr    Rückschlagspiele (Badminton, Pickleball etc.)
- 11.30 Uhr    Mittagspause (individuell)
- 13.20 Uhr    Treffpunkt Padel House Studen (Büetigenstrasse 80, 2557 Studen BE) Bus Nr. 74 Richtung Studen BE, Grien ab Bahnhof Biel: 12:48 Uhr
- 13.30 Uhr    Padel-Tennis
- 15.45 Uhr    Ende

Teilnehmerzahl beschränkt (min. 10, max. 16 Personen pro Anlass)

Übliche Sportausrüstung (Sporthosen, T-Shirt, Hallenschuhe oder Tennisschuhe). Die Spezialausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Möglichkeit vor Ort zu duschen.

Für weitere Auskünfte melden Sie sich bei: [basil.widmer@bfb-bielbienne.ch](mailto:basil.widmer@bfb-bielbienne.ch)