SPORTCLUB
ALLMENDINGEN

S portlich
C ool
A ktiv

Im SCA sind 5- bis über 80-jährige regelmässig aktiv!

Gründungsjahr: 1992
Mitglieder: 85
aktive Trainingsbesucher: 120 Mitglieder + Aktive, wovon 90% regelmässig die Trainings besuchen

Über 65% unserer Mitglieder sind in Allmendingen wohnhaft. Weitere kommen aus Muri/Gümligen, Bern, Rubigen, Worb und Münsingen.

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

Unsere Trainings in der Übersicht:

- ZUMBA Kids — Freitag
  16.15 – 17.00 Kindergartenalter

- ZUMBA Erwachsene — Freitag
  19.00 – 20.00 Erwachsene

  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

- 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
  21.00 – 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. 45-80 Jahre)

  Leitung: Käthi Ott

  ► 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	Präsident	beat.odermatt@mobi.ch
*Res von Bergen:	031 951 22 17	Kassier	v.bergen@muri-be.ch
*Silvia Linder:	031 951 42 62	Sekretärin	silvialinder@bluewin.ch
*Lotti Hauser:	031 951 16 73	J+S Coach	Lotti.hauser@bluewin.ch

Stand: 10/2016