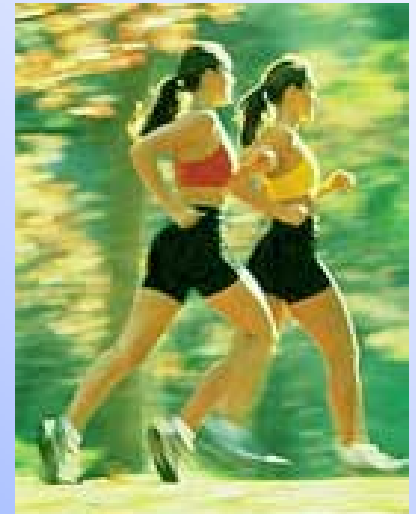


ÜBERSICHT

- Nachfolgend erhalten Sie Informationen zur Anmeldung und zu den einzelnen Bewegungsangeboten, welche vom OSZ Mett-Bözingen während der Schweiz.bewegt-Woche angeboten werden.



Let's move!





BESCHRIEB

Von Montag 7. bis Freitag 11. Mai 2007 beginnt der ordentliche Unterricht am OSZ Mett-Bözingen nicht wie im Stundenplan vorgesehen um 07.25 Uhr, sondern um 08.30 Uhr. Dafür profitieren die Jugendlichen eine Woche lang von einer zusätzlichen, täglichen Bewegungseinheit. Alle Schülerinnen und Schüler, sowie alle Lehrerinnen und Lehrer werden an den Bewegungsangeboten teilnehmen.

Zusätzlich sollen das Umfeld der Jugendlichen miteinbezogen werden, indem Eltern ermuntert werden, zusammen mit ihren Kindern an entsprechenden Angeboten teilzunehmen.

Im weiteren steht das Angebot der ganzen Bevölkerung offen.



ANMELDUNG BEWEGUNGSANGEBOTE

- Aerobic Platzzahl offen. Anmeldung erwünscht (Vortag bis 18 Uhr)
- Aquagym Platzzahl sehr beschränkt. Bitte um Anmeldung bis 05.04.07
- Inlineskating Platzzahl beschränkt. Bitte um Anmeldung bis 05.04.07
- Jogging Platzzahl offen. Anmeldung erwünscht (am Vortag bis 18 Uhr)
- Mountain Bike Platzzahl beschränkt. Anmeldung am Vortag bis um 18 Uhr!
- Nordic Walking Platzzahl beschränkt. Bitte um Anmeldung bis 05.04.07
- Poweryoga Platzzahl offen. Anmeldung nötig! (am Vortag bis 18 Uhr)
- Radfahren Platzzahl beschränkt. Bitte um Anmeldung bis 05.04.07
- Schwimmen Platzzahl sehr beschränkt. Bitte um Anmeldung bis 05.04.07
- Streetdance Platzzahl offen. Anmeldung nötig! (am Vortag bis um 18 Uhr)
- Vitaparcours Platzzahl offen. Anmeldung erwünscht (Vortag bis 18 Uhr)
- Walking Platzzahl offen. Anmeldung erwünscht (Vortag bis 18 Uhr)

ANMELDUNG BEWEGUNGSANGEBOTE

- Bitte melden Sie sich für die jeweiligen Bewegungsangebote an! Aus organisatorischen Gründen gibt es für einige Bewegungsangebote leider Beschränkungen in der Platzzahl!
- Somit erfahren Sie auch gerade rechtzeitig wo und wann das Bewegungsangebot startet!
- Email: Am Vorabend bis 18.30 Uhr hiller.oliver@oszmb.educanet2.ch
- Telefonisch: Am Vorabend von 17.30 - 18.30 Uhr 079 537 1987

ÜBERSICHT BEWEGUNGSANGEBOTE

- Aerobic
- Aquagym
- Inlineskating
- Jogging
- Mountain Bike
- Nordic Walking
- Poweryoga
- Radfahren
- Schwimmen
- Streetdance
- Vitaparcours
- Walking



Aerobic

- Du möchtest ein spezielles Angebot wahrnehmen und eine Woche dich zu Musik bewegen.
- Du bist fit und hast eine gute Kondition und Koordination.
- In einer kleinen Gruppe wirst du täglich unter fachkundiger Leitung Aerobic ausüben.



Aquagym

- Du bist gerne im Wasser und bewegst dich gerne. Du möchtest aber die ganze Sache etwas ruhiger angehen.
- In einer kleinen Gruppe wirst du täglich im Schwimmbecken der Schule Sahligut die Möglichkeit haben, unter fachkundiger Leitung Aquagymnastik auszuüben.



Inlineskating

- Du kannst gut inlineskaten und verfügst über die nötige Ausrüstung (Skates, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner, Helm)!
- In einer kleinen Gruppe wirst du auf verkehrsarmen oder verkehrsfreien Strecken rund um Biel kleine Ausfahrten unternehmen. Die Verkehrsregeln sind einzuhalten!
- Bei nassem Wetter findet ein Parcours in einer riesigen Tiefgarage statt. **Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.**





Jogging

- Du bewegst dich gerne und Ausdauertraining ist für dich kein Fremdwort!
- Du gehst gerne nach draussen und bist es gewohnt zu joggen.
- Du joggst in einer kleinen Gruppe verschiedene Routen.
- Das Training findet bei jedem Wetter statt!! **Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.**



Mountain Bike

- Du fährst gerne Mountain Bike und verfügst selber über die nötige Ausrüstung (Bike, Helm)! Die Verkehrsregeln sind einzuhalten!
- In einer kleinen Gruppe wirst du im Wald oder auf verkehrsarmen Strecken rund um Biel Ausfahrten unternehmen.
- Die Ausfahrten finden bei jedem Wetter statt!!
- Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.



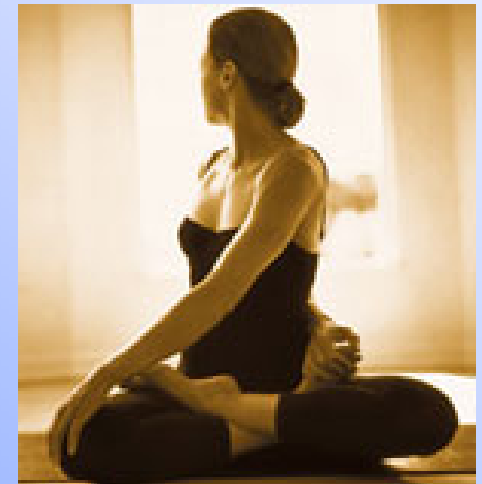
Nordic Walking

- Du möchtest diese gelenkschonende Sportart kennen lernen?
- Es braucht keine Vorkenntnisse. Die Stöcke werden dir von Vaucher Sport zur Verfügung gestellt.
- In einer kleinen Gruppe wirst du verschiedene Strecken rund um das Schulhaus begehen.
- Die Märsche finden bei jedem Wetter statt!! Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.



Power yoga

- Du bist beweglich, kannst dich konzentrieren und über längere Zeit absolut ruhig sein.
- Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für fitnessbewusste Leute entworfen wurde.
- In einer kleinen Gruppe wirst du täglich dich unter fachkundiger Leitung in Power yoga üben.





Radfahren

- Du fährst gerne Fahrrad und verfügst selber über die nötige Ausrüstung (Fahrrad, Helm)! Die Verkehrsregeln sind einzuhalten!
- In einer kleinen Gruppe wirst du auf verkehrsarmen Strecken welche meist kaum oder nur kleine Steigungen beinhalten rund um Biel kleine Ausfahrten unternehmen.
- Die Ausfahrten finden bei jedem Wetter statt!! **Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.**





Schwimmen

- Du bist gerne im Wasser und schwimmst gerne. Für dich ist es kein Problem längere Strecken (500m bis 1km) zu schwimmen.
- In einer kleinen Gruppe wirst du täglich im Hallenbad CTS die Möglichkeit haben deine Längen zu schwimmen.
- Es findet kein Schwimmunterricht statt. Selbständiges Schwimmen wird hier vorausgesetzt.



Streetdance

- Du bewegst dich gerne zu Musik und möchtest unter fachkundiger Leitung eine kleine Choreografie erlernen.
- Während einer Woche trainierst du zu heissen Klängen in der Turnhalle des OSZ Mett-Bözingen.



Vitaparcours

vitaparcours

powered by **ZÜRICH**

- Du gehst gerne joggen, turnst aber auch gerne an Geräten herum und führst Kraftübungen durch.
- In einer kleinen Gruppe wirst du dich täglich auf dem Vitaparcours Längholz bewegen.
- Das Training findet bei jedem Wetter statt!! **Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.**



vitaparcours



Walking

- Du möchtest gerne diese neue und gelenkschonende Sportart kennen lernen? Es braucht keine Vorkenntnisse.
- In einer kleinen Gruppe wirst du verschiedene Strecken rund um das Schulhaus begehen.
- Die Märsche finden bei jedem Wetter statt!! **Es wird eine „Vollgas-“ und eine „Easy-Gruppe“ geführt.**

