



Sport  
Stadt Bern

Bernbewegt!



# Kids Sports Day 2014

## Informationen für Eltern

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*



# Liebe Eltern

Ihr Kind nimmt zusammen mit allen Schülerinnen und Schülern der 3. und 4. Klassen der Stadt Bern am Kids Sports Day in und um die Sporthalle Wankdorf und auf der grossen Allmend teil. Der Kids Sports Day (früher unter dem Namen Kids Olympics) findet seit 2008 alle zwei Jahre statt. Unter dem Motto «Bewegte Kinder – Gesunde Zukunft» wollen wir die Kinder für Sport und Bewegung begeistern, ihnen die Möglichkeit bieten, neue Sportarten kennenzulernen, und ihnen einen Bewegungstag mit viel Spass ermöglichen.

Dank der Mithilfe von verschiedenen Stadtberner Sportvereinen und Sportanbietern ist es uns möglich, den Kindern dieses Jahr Boxen, Frisbee, HipHop, Leichtathletik, polysportive Spiele, Rugby, Schwingen und Wushu näher zu bringen. Pro Sportart verbringen die Kinder 25 Minuten und wechseln danach von einer zur anderen.

Die An- und Rückreise zum Kids Sports Day erfolgt im Klassenverband mit dem öffentlichen Verkehr. Jede Klasse erhält von uns einen genauen Transportplan. Während dem Anlass kümmern sich die Lehrpersonen sowie verschiedene Helferinnen und Helfer um Ihr Kind.

Sie sind am Kids Sports Day als Gast auf der grossen Allmend herzlich willkommen. Ihr Kind wird sich sicher sehr über Anfeuerungsrufe und klatschenden Beifall freuen. Wir wünschen Ihrem Kind einen tollen Kids Sports Day!

## Sportamt der Stadt Bern

### Wir bedanken uns bei

> unserem Sponsor



> unseren Partnern

**SHIRTHOUSE**

**BERNMOBIL**

**bls**

**←RBS→**

> unseren sportlichen Partnern



**new dance academy**  
the fine art of dancing



**STB**  
LEICHTATHLETIK



# Weitere Informationen zum Kids Sports Day

## Kleidung

**Ihr Kind trägt während dem Kids Sports Day das von uns erhaltene T-Shirt. Bitte geben Sie Ihrem Kind dem Wetter angepasste, sportliche Kleidung (Trainer und gute Turnschuhe), einen Regenschutz und allenfalls Ersatzkleider zum Wechseln mit.**

## Verpflegung

Ihr Kind bekommt von uns beim Eintreffen eine mit Wasser gefüllte Trinkflasche, die während dem Tag nachgefüllt werden kann. Für das Mittagessen geben Sie Ihrem Kind bitte einen gesunden Mittagslunch mit. Bitte verpacken Sie diesen in einen Sack und schreiben ihn mit dem Namen Ihres Kindes an. Am Nachmittag erhalten die Kinder ein gesundes Zvieri mit einem Riegel, einer Banane und einem Apfel.

## Vorschläge für einen geeigneten Mittagslunch

Käse-Sandwich: Vollkornbrötli mit wenig Butter oder Senf bestreichen, mit Käse und reichlich Salatblättern belegen. Allenfalls noch eine halbierte Essiggurke und eine Tomatenscheibe hinzufügen. Dazu frisches, gerüstetes rohes Gemüse zum Knabbern (Karotte, Cherry-Tomaten, Gurke usw.). Als Dessert eignet sich eine frische Frucht.

*oder*

Ei-Sandwich: Vollkornbrötli mit wenig Butter oder Senf bestreichen, mit einem hartgekochten Ei und Essiggurken belegen. Dazu frisches, gerüstetes rohes Gemüse zum Knabbern (Rüebli, Cherry-Tomaten, Salatgurke usw.). Als Dessert eignet sich eine frische Frucht.

*oder*

Salat: Aus Reis, Teigwaren oder Kartoffeln (gekocht), mit Käsestückchen und frischen, rohen Gemüsestückchen (z.B. Fenchel, Salatgurke, Karotte, Tomate, Peperoni oder andere). Als Dessert eignet sich eine frische Frucht.

*oder*

Birchermüsli: Ungezuckerte Getreideflocken mit Naturejoghurt, Kefir oder Milch und gerüsteten, frischen Früchte (z.B. Äpfel, Birne, Erdbeeren, Kiwis, Banane ect.) vermengen. Das Birchermüsli kann mit Kernen, Samen, Rosinen oder gehackten Nüssen ergänzt werden.



# Kids Sports Day

## Tagesprogramm

Zeit	Inhalt	Ort
9.00 Uhr	Eröffnungsfeier und gemeinsames «Warm up»	Leichtathletik-Stadion Wankdorf
9.45 Uhr	Start Sportprogramm	Grosse Allmend
9.45–11.40 Uhr	Absolvieren der ersten vier Spielwiesen	Grosse Allmend
11.45–13.00 Uhr	Mittagspause <i>Je nach Witterung auf der grossen Allmend oder im Leichtathletikstadion Wankdorf</i>	
13.00 Uhr	Start Nachmittagsprogramm	
13.00–15.00 Uhr	Absolvieren von weiteren vier Spielwiesen	Grosse Allmend
15.00–15.30 Uhr	Zvieri	Leichtathletik-Stadion Wankdorf
15.30 Uhr	Schlussfeier	Leichtathletik-Stadion Wankdorf
ca. 15.45 Uhr	Ende der Veranstaltung	
ab 16.00 Uhr	Abreise der Klassen mit dem öffentlichen Verkehr	

## Schlechtwettervariante

**Die Kids Sports Day finden bei jedem Wetter statt. Ihr Kind sollte dafür passende Kleidung (Regenjacke, Regenhose, Sonnencreme, Sonnenhut ect.) und bei schlechtem oder unsicherem Wetter auch zusätzliche Kleidung zum Wechseln mitnehmen.** Bei Gewitter/Hagel und Sturm kann die Rückreise früher als geplant erfolgen.

**Bernbewegt!**

*Vielfältig. Nachhaltig. Aktiv.*

**Sportamt der Stadt Bern**

Effingerstr. 21 . Postfach 8125 . 3001 Bern  
bernbewegt@bern.ch