

# Fitness



## Gesundheit

Die richtige Bewegung für den Alltag von Fuss bis Kopf  
Freitag 20.00 – 21.00 Uhr, Bleichematt 1  
Frauen und Männer ab ca. 40 Jahren bis ins hohe Alter

## Sport und Spiel

Fitness und Plausch mit Ballspielen  
Freitag 20.00 – 22.00 Uhr, Sporthalle 1  
Männer ab ca. 30 Jahren

## Gym Fit Frauen

Gymnastik, Geräteturnen, Cirquits, Spiele, Badminton  
Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr, Bleichematt 2  
Frauen ab ca. 25 Jahren

## Gym Fit Mixed

Gymnastik, Fitness, Spiele  
Freitag 20.00 – 22.00 Uhr, Sporthalle 3  
Frauen und Männer ab 30 Jahren

## Seniorinnen

Gymnastik, Beweglichkeit, Spiele, Entspannung  
Montag 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt 2  
Frauen ab ca. 50 Jahren bis ins hohe Alter

## Walking/Nordic Walking Outdoor

Winter:  
Montag 18.30 – 19.30 Uhr, Veloständer Bleichematt  
Sommer:  
Montag 18.30 – 19.30 Uhr, Werkspielplatz  
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr, Werkspielplatz  
Frauen und Männer ab 18 Jahren

## Volleyball

Spiel, Technik und Plausch  
Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt 2  
Frauen und Männer ab 18 Jahren  
Keine Teilnahme an Meisterschaften

# Unihockey



## Unihockey Mixed Nachwuchs

Unihockey in allen Variationen bis hin zur Meisterschaft  
Montag 18.00 – 19.00 Uhr, Bleichematt 1  
Mädchen und Knaben bis 18 Jahre

## Unihockey Aktive

Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt 1  
Samstag 13.00 – 15.00 Uhr, Bleichematt 1  
Frauen und Männer ab 18 Jahren

# Turnen



## Elki

Turnen für Mutter/Vater und Kind  
Samstag 09.00 – 10.00 Uhr, Bleichematt 1  
Samstag 10.00 – 11.00 Uhr, Bleichematt 1  
Training zwischen Herbst und Frühlingsferien  
(Wird jeweils im Anzeiger publiziert)

## Kitu

Kinderturnen  
Montag 16.00 – 17.00 Uhr, Bleichematt 2  
Montag 17.00 – 18.00 Uhr, Bleichematt 2  
Von Oktober bis Juni (Wird jeweils im Anzeiger publiziert)

## KidsGym (Mädchen und Knaben, 5 bis 7 Jahre)

Erster Kontakt und Einstieg in den Turnsport  
Samstag 9.30 – 11.00 Uhr, Bleichematt 2  
Von Oktober bis Juni (Wird jeweils im Anzeiger publiziert)

## Nachwuchs Mädchen (1. – 3. Klasse)

Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit  
Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr, Bleichematt 1

## Nachwuchs Knaben (1. – 3. Klasse)

Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit  
Freitag 17.30 – 18.30 Uhr, Bleichematt 1

## Sportgruppe Mixed (4. – 9. Klasse)

Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit  
Freitag 18.30 – 19.30 Uhr, Bleichematt 1

## Gymnastik

Wettkampfgymnastik, div. Spiele  
Teilnahme an Wettkämpfen mit  
Gymnastik Bühne  
1. – 4. Klasse: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr, Bleichematt 2  
Ab 5. Klasse: Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr, Bleichematt 2

## GETU Mädchen

Wettkampfmässiges Geräteturnen  
Montag K1-7 18.00 – 20.00 Uhr, Bleichematt 2  
Mittwoch K3-7 17.30 – 20.00 Uhr, Bleichematt 2  
Mittwoch K1-2 17.30 – 19.00 Uhr, Bleichematt 2  
Mädchen 5 bis 22 Jahre, Einstieg bis zum 8. Lebensjahr möglich

## GETU Knaben

Wettkampfmässiges Geräteturnen  
Dienstag 18.00- 20.00 Uhr, Bleichematt 2  
Freitag 17.30 -19.30 Uhr, Bleichematt 2  
Knaben 5 bis 15 Jahre

## GymGetu

Teilnahme an Wettkämpfen und Turnfesten mit  
Gymnastik Grossfeld / Geräteturnen / Fachtest  
Dienstag und Freitag 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt 2  
Frauen und Männer ab 15 Jahren

# Leichtathletik



## Schüler(innen) (10 – 13 Jahre)

Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle)  
Freitag 18.00 – 20.00 Uhr Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle)

## Jugend (14 – 17 Jahre)

Dienstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle)  
Mittwoch 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Krafraum Bleichematt)  
Donnerstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Krafraum Bleichematt)  
Freitag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle)  
Samstag 9.30 – 12.00 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle) gemäss Ansage / Trainingsplan

## Aktive (18 Jahre und älter)

Montag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Krafraum Bleichematt)  
Dienstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle)  
Mittwoch 18.45 – 21.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Krafraum Bleichematt)  
Donnerstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Krafraum Bleichematt)  
Freitag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle)  
Samstag 9.30 – 12.00 Uhr, Aussenplatz Bleichematt  
(Winter Sporthalle) gemäss Ansage / Trainingsplan

# Handball



## U9/ U11 / Minihandball

Montag 18.00 – 19.30 Uhr, Sporthalle Biberist

## U13

Dienstag 18.00 – 19.30.00 Uhr, Sportzentrum Zuchwil  
Donnerstag 18.00 – 19.30, Sporthalle Biberist

## U15

Montag 18.00 – 19.30 Uhr, Sporthalle Biberist  
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr, Sportzentrum Zuchwil  
Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr, Sporthalle Biberist

## Aktive

1. Mannschaft 2. Liga,  
Montag 19.30 – 22.00 Uhr, Sporthalle Biberist  
Donnerstag 19.30 – 22.00 Uhr, Sporthalle Biberist  
  
2. Mannschaft 3. Liga  
Donnerstag 19.30 – 22.00 Uhr, Sporthalle Biberist



### **Präsident**

Martin Kaiser  
Rainackerstr. 7  
4562 Biberist  
[praesident@biberistaktiv.ch](mailto:praesident@biberistaktiv.ch) 032 672 08 88

### **Technischer Leiter**

Beat Kaiser  
Sonnenrain 60  
4562 Biberist  
[tk@biberistaktiv.ch](mailto:tk@biberistaktiv.ch) 032 677 04 04

### **Fitness**

Lisa Kopp  
Bleichemattstr. 19  
4562 Biberist  
[fitness@biberistaktiv.ch](mailto:fitness@biberistaktiv.ch) 032 672 27 24

### **Handball**

Marco Digirolamo  
Ruchackerweg 2  
4565 Rechterswil  
[handball@biberistaktiv.ch](mailto:handball@biberistaktiv.ch) 079 439 98 40

### **Turnen**

Marcel Züllig  
Hagartenstr. 10  
4562 Biberist  
[turnen@biberistaktiv.ch](mailto:turnen@biberistaktiv.ch) 079 796 18 24

### **Leichtathletik**

Markus Knellwolf  
Tscharandistr. 11  
4500 Solothurn  
[leichtathletik@biberistaktiv.ch](mailto:leichtathletik@biberistaktiv.ch) 079 225 49 53

### **Unihockey**

Marco Schaad  
Nelkenstrasse 8  
4562 Biberist  
[unihockey@biberistaktiv.ch](mailto:unihockey@biberistaktiv.ch) 079 670 80 72

