

# Fitness



## Gesundheit

Die richtige Bewegung für den Alltag von Fuss bis Kopf  
Freitag 20.00 – 21.00 Uhr, Turnhalle Mühlematt  
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  
Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr, Bleichematt Süd  
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 Süd  
Frauen ab ca. 50 Jahren bis ins hohe Alter

## Volleyball

Spiel, Technik und Plausch  
Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt Süd  
Frauen und Männer ab 18 Jahren

# Unihockey



## Junioren

Montag 17.45 – 19.00 Uhr, Bleichematt Nord  
Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr, Bleichematt Nord  
Knaben bis 16 Jahre

## Herren

Dienstag (Grossfeld) 20.30 – 22.30 Uhr, Sporthalle  
Donnerstag (Kleinfeld) 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt Nord  
Männer ab 16 Jahren

# Turnen



## Elki

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

## Kitu

Kinderturnen  
Montag 16.00 – 16.55 Uhr, Sporthalle  
Montag 17.00 – 17.55 Uhr, Sporthalle  
Von Oktober bis Juni (Wird jeweils im Anzeiger publiziert)

## Jugi

Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit, polysportiv  
Unterstufe mixed, Freitag, 17.30 – 18.45, Sporthalle  
Mittelstufe mixed, Freitag 17.30 – 18.45, Bleichematt Nord  
Oberstufe mixed, Freitag 18.45 – 20.00, Bleichematt Nord

## Gymnastik Jugend

Teilnahme an Wettkämpfen  
Gymnastik Bühne\* und Gymnastik Rasen\*\*  
\*1. – 4. Klasse: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr, Bleichematt Süd  
\*\*Ab 5. Klasse: Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr, Bleichematt Süd

## KidsGym

Erster Kontakt und Einstieg in den Turnsport  
Samstag 9.00 - 10.30 Uhr, Bleichematt Süd  
Für Mädchen und Knaben im Alter von 4 bis 7 Jahren

## GETU Mädchen

Wettkampfmässiges Geräteturnen  
K1: Dienstag 18.00-19.30 Uhr und Freitag 17.30-19:00 Uhr  
K2-K7/Damen: Montag 18.00 – 20.00 Uhr und  
Mittwoch 17.30 – 20.00 Uhr, Bleichematt Süd  
Eintritt nur über KidsGym möglich

## GETU Knaben

Wettkampfmässiges Geräteturnen  
Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr, Bleichematt Süd  
Freitag 17.30 -19.30 Uhr, Bleichematt Süd  
Knaben ab 5 Jahren

## GymGetu Aktive

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

## Polysportgruppe

Freitag, 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt Nord  
Frauen und Männer 15 – 35 jährig

# Leichtathletik



## SchülerInnen U10 (8-9 Jahre)

Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr Aussenplatz Bleichematt\*

## SchülerInnen U12 (10-13 Jahre)

Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*  
Freitag 18.00 – 20.00 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*

## Jugend (14 – 17 Jahre)

Montag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*\*  
Donnerstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*\*  
Freitag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*

## Aktive (18 Jahre und älter)

Dienstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*  
Donnerstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*\*  
Freitag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt\*

\*Winter: Sporthalle

\*\*Winter: Kraftraum Bleichematt

# Handball



## U15

Montag 18.00 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist  
Donnerstag 17.45 – 19.15 Uhr, Kirchberg Grossmatt

## U19

Montag 18.30 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist  
Donnerstag 18.15 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist

## Aktive

1. Mannschaft 2. Liga,  
Montag 19.45 – 21.00 Uhr, Sporthalle Biberist  
Donnerstag 19.45 – 21.30 Uhr, Sporthalle Biberist

## 2. Mannschaft 3. Liga

Donnerstag 19.45 – 21.30 Uhr, Sporthalle Biberist



### **Präsident**

Markus Steiner  
Stammachstrasse 34  
4573 Lohn-Ammannsegg  
praesident(a)biberistaktiv.ch

### **Technischer Leiter**

Tim Tamsel  
Altisbergstrasse 27  
4562 Biberist  
tk(a)biberistaktiv.ch

### **Fitness**

Konrad Imbach  
Altisbergstrasse 1  
4562 Biberist  
Fitness(a)biberistaktiv.ch

032 672 07 40

### **Handball**

Oliver Glutz  
Schöngrünstrasse 25  
4500 Solothurn  
handball(a)biberistaktiv.ch

079 825 37 44

### **Turnen**

Stephanie Scherrer  
Waffenplatzstrasse 11  
4500 Solothurn  
turnen(a)biberistaktiv.ch

### **Leichtathletik**

Maurice Cammisar  
Niklaus-Konradstrasse 26  
4500 Solothurn  
leichtathletik(a)biberistaktiv.ch

079 424 94 84

### **Unihockey**

Marco Schaad  
Jurastrasse 46  
4542 Luterbach  
unihockey(a)biberistaktiv.ch

079 670 80 72

Gerne begrüßen wir Interessenten zu einem Schnuppertraining nach Voranmeldung bei der zuständigen Riegenleitung. Kontaktangaben finden sich im «Portrait» unter [www.biberistaktiv.ch](http://www.biberistaktiv.ch)



[www.biberistaktiv.ch](http://www.biberistaktiv.ch)