

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, Circuits, Spiele
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

Unihockey



Junioren

Montag 17.30 – 19.00 Uhr, Bleichematt 1
Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr, Bleichematt 1
Knaben bis 16 Jahre

Herren

Dienstag 20.30 – 22.00 Uhr, Sporthalle
Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr, Bleichematt 1
Männer ab 16 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)

Jugi

Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit, polysportiv
Unterstufe Mädchen, Freitag, 17.30 – 18.30, Sporthalle
Unterstufe Knaben, Freitag, 17.30 – 18.30, Sporthalle
Mittelstufe mixed, Freitag 17.30 – 18.40, Bleichematt 1
Oberstufe mixed, Freitag 18.45 – 19.55, 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

KidsGym

Erster Kontakt und Einstieg in den Turnsport
Samstag 9.30 - 11.00 Uhr, Bleichematt 2
Für Mädchen und Knaben im Alter von 4 bis 7 Jahren

GETU Mädchen

Wettkampfmässiges Geräteturnen
Montag 18.00 – 20.00 Uhr, Bleichematt 2
Mittwoch 17.30 – 20.00 Uhr, Bleichematt 2
K1 jeweils nur bis 19:30 Uhr
Eintritt nur über KidsGym 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

Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr (8-9 J.); 18.00 – 20.00 Uhr (10-13 J.)
Aussenplatz Bleichematt*
Freitag 18.00 – 20.00 Uhr (10-13 Jahre)
Aussenplatz Bleichematt*

Jugend (14 – 17 Jahre)

Dienstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt*
Mittwoch 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt**
Donnerstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt**
Freitag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt*
Samstag 9.30 – 12.00 Uhr (gemäss Trainingsplan), Aussenplatz Bleichematt*

Aktive (18 Jahre und älter)

Montag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt**
Dienstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt*
Mittwoch 18.45 – 21.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt**
Donnerstag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt**
Freitag 18.45 – 20.45 Uhr, Aussenplatz Bleichematt*
Samstag 9.30 – 12.00 Uhr (gemäss Trainingsplan), Aussenplatz Bleichematt*

Winter: *Sporthalle oder **Kraftraum Bleichematt

Handball



U9/ U11 / Minihandball

Montag 18.00 – 19.30 Uhr, Sporthalle Biberist

U13

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

U15

Montag 18.00 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr, Sportzentrum Zuchwil
Donnerstag 18.00 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist

U17

Montag 18.00 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr, Sportzentrum Zuchwil
Donnerstag 18.00 – 19.45 Uhr, Sporthalle Biberist

Aktive

1. Mannschaft 2. Liga,
Montag 19.45 – 22.00 Uhr, Sporthalle Biberist
Donnerstag 19.45 – 22.00 Uhr, Sporthalle Biberist

2. Mannschaft 4. Liga
Donnerstag 19.45 – 22.00 Uhr, Sporthalle Biberist



Präsident

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

Technischer Leiter

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

Fitness

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

Handball

Marco Digirolamo
Ruchackerweg 2
4565 Recherswil
[handball\(a\)biberistaktiv.ch](mailto:handball(a)biberistaktiv.ch) 079 439 98 40

Turnen

Lukas Lohm
Waldstrasse 39
4562 Biberist
[turnen\(a\)biberistaktiv.ch](mailto:turnen(a)biberistaktiv.ch) 079 931 13 85

Leichtathletik

Markus Knellwolf
Scalettastrasse 121
7000 Chur
[leichtathletik\(a\)biberistaktiv.ch](mailto:leichtathletik(a)biberistaktiv.ch) 079 225 49 53

Unihockey

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



www.biberistaktiv.ch