

Schweiz bewegt - Fit für die Euro

Wochenprogramm vom 5. bis 9. Mai 2008

schweiz.bewegt

[Kontakt](#) | [Sitemap](#)



Welche Gemeinde schafft innert einer Woche mehr Bewegungszeit, Zeglingen oder Balsthal? Alle Zeglingerinnen und Zeglinger, Kilchbergerinnen und Kilchberger sind eingeladen, sich anfangs Mai an diesem sportlichen Gemeinde-Duell **aktiv zu beteiligen**. Ziel ist, dass sich viele Leute möglichst lange bewegen. Sportliche Spitzenleistungen stehen während dieser Woche ganz **klar im Hintergrund**.

Unter dem Programmangebot kann frei gewählt werden. Es können auch nur einzelne Programmteile besucht werden.

Bei den Angeboten im Ausdauerbereich (Jogging, Walking, Wandern, Biken und Rennvelo) werden jeweils um **18.30 und 20.30 Uhr geführte Gruppen** gebildet. Dabei wird auf die konditionelle Verfassung der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Niemand soll sich überfordert fühlen. Selbstverständlich darf jeder auch sein eigenes individuelles Programm absolvieren. Bitte vorher unbedingt eine Startnummer beziehen.

Ebenso steht einer Bewegung untermtags nichts im Wege. Wichtig dabei ist einfach, dass man im Besitz einer Startnummer ist, sodass die Zeit erfasst werden kann. Die **Startnummer** kann **jeden Abend in der Mehrzweckhalle bezogen** werden.

| Zeit | Montag, 5. Mai | Dienstag, 6. Mai | Mittwoch, 7. Mai | Donnerstag, 8. Mai | Freitag, 9. Mai |
|---------------|--|---|--|--|-----------------|
| 14.30-17.00 | | | MuKi/KiTu bis 2. Primarklasse Diverse Spiele mit Claudia Lang | 14.00-15.00 Uhr Seniorenturnen mit Susi Belser | |
| 18.00-18.15 | Eröffnung "Schweiz bewegt" durch Hansjürg Dolder | | | | |
| 18.30 - 20.00 | Jogging mit Michel Meyer und Thomas Beugger | Jogging mit Hansruedi Meyer | Führung durch Naturschutzgebiet Gipsi mit Fredi Rickenbacher | Dorf-OL mit Thomas Beugger <i>auch für Wanderer und WalkerInnen</i> | |
| | Nordic Walking mit Andrea Senteler <i>Walkingstöcke vorhanden, wenn möglich eigene mitbringen</i> | Nordic Walking mit Sonja Meyer <i>Walkingstöcke vorhanden, wenn möglich eigene mitbringen</i> | Instruktion Nordic-Walking mit der Langlaufgruppe Lausen <i>Walkingstöcke vorhanden, wenn möglich eigene mitbringen</i> | | |
| 20.30 - 22.00 | Wandern mit Paul Beugger | Wandern mit Paul Beugger | Skike-Testing mit der LG Lausen | Hallen-Biathlon für Jugendliche mit Mario Dolder und Philipp Gerber | |
| | Gymnastik für Jugendliche mit Iris Siegenthaler | Biken mit Dominik Bitterli und Matthias Degen | Biken mit Simon Müller | | |
| | Fussball (bis 16 Jahre) mit Urs Wolfsberger | 18.30-19.30 Unihockey (bis 16 Jahre) mit Philipp Gerber | Fussball (bis 16 Jahre) mit Urs Wolfsberger | | |
| | | 19.30-20.30 Unihockey (ab 16 Jahre) mit Philipp Gerber | Rennvelo-Rundfahrt mit Toni Rickenb. | | |
| | Fussball (ab 16 Jahren) mit Urs Wolfsberger | Badminton für Jedermann mit Philipp Gerber <i>Schläger vorhanden, wenn möglich eigene mitbringen</i> | 3-Spiele-Turnier für Jedermann mit Gabriela Rickenbacher | Hallen-Biathlon für Erwachsene mit Mario Dolder und Philipp Gerber | |
| | Aerobic für Jedermann mit Vreni Messer | | Instruktion Nordic-Walking mit der Langlaufgruppe Lausen <i>Walkingstöcke vorhanden, wenn möglich eigene mitbringen</i> | | |
| | Gesundheitsturnen mit Andrea Senteler | Fussball (ab 16 Jahren) auf dem Aussenplatz mit Urs Wolfsberger | | Gesundheitsturnen mit Karin Rickenbacher | |
| | | | Skike-Testing mit der LG Lausen | | |

OL für Jedermann in Balsthal.
Besammlung: wird bekannt gegeben