



Gemeinde Duell

schweiz.bewegt



Auf zum Duell!



Frauen gegen Männer



Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln



SA 26. Mai – FR 1. Juni 2018

Wettbewerb unter www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»

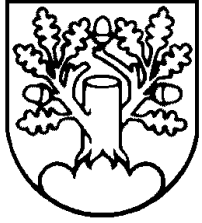


suva









EINWOHNERGEMEINDE
HÄRKINGEN



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Grusswort

Liebe Härkingerinnen und Härkinger

Anlässlich des internationalen Jahres des Sports im Jahre 2005, ist die Aktion „Schweiz bewegt“ ins Leben gerufen worden.

Nach dem Grosse Erfolg der letzten Jahre (rund 550 Teilnehmer) wird die Gemeinde Härkingen zum sechsten Mal mit dabei sein.

In diesem Jahr gibt es ein dorfinernes Duell zwischen Männern und Frauen.

Wer sammelt mehr Bewegungszeit? Man darf gespannt sein.

Unter der Leitung der Fachkommission Schule + Jugend und Kultur und dank der tatkräftigen Unterstützung zahlreicher Vereine sowie Privatpersonen konnte wieder ein spannendes Programm gestaltet werden. Ein grosses Dankeschön!

Um möglichst viel Bewegungszeit innerhalb der Woche vom 26. Mai - 1. Juni 2018 in Härkingen zu erlangen, werden verschiedene Aktivitäten angeboten. Wir möchten deshalb alle Einwohnerinnen und Einwohner (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Familien,) aufmuntern, sich aktiv in dieser Woche zu betätigen und von diesen Angeboten Gebrauch zu machen. Wir sind überzeugt, dass dabei auch viele interessante und spannende Begegnungen stattfinden werden.

Am Freitag, 1. Juni 2018 wird im Rahmen eines Abschlussevents die „Bewegungswoche“ abgeschlossen. Dabei wird sicherlich auch der gemütliche Teil nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf viele bewegungsfreudige HärkingerInnen.

Daniel Nützi
Gemeindepräsident

André Grolimund
"Fachkommission Schule + Jugend und Kultur"

Veranstalter

Einwohnergemeinde Härkingen ("Fachkommission Schule + Jugend und Kultur") in
Zusammenarbeit mit den folgenden Ortsvereinen und Privatpersonen:

Alters-Sport-Gruppe

Chlausenzunft

FC Härkingen

Feuerwehr

Fröschli-Treff

kath. Pfarrei

Schule Härkingen

Schluchwägeler

Laufsportgruppe

Natur- und Vogelschutzverein

Turnverein

Unihockey Wild Tigers

sowie Daniel Rötheli, Yvette Portmann-Studer,

Isa Hummel, Eva Jäggi, Franz Jäggi,

Hansruedi von Arx, Doris Jäggi, Silvia Schenker,

Salome Schärli, Sandra Jäggi und Ursula Wolf

Festwirtschaft: Manuela + Enzo Cariola mit Team

Kontakt / Fragen

andre.grolimund@haerkingen.ch / 079 415 12 10 / 062 398 05 32

www.coopgemeindeduell.ch



Programm

Samstag, 26.Mai

09.30 – 10.30 Uhr

Rückengymnastik

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: für jedermann

Bewegungsintensität: 

14.00 – 17.00 Uhr

Härkinger Schwingfest

Im Sägemehlring auf der Sportanlage

Der Härkinger "Kranzschwinger" Urs Hauri und seine Kameraden vom Schwingklub Thal/Gäu zeigen

uns die wichtigsten Schwünge. Danach beginnt

der Wettkampf bis der/die Härkinger

SchwingerkönigIn erkoren ist.

Schwingerinnen sind sehr willkommen.

Alter ab 5 Jahren, bei Regen in der Turnhalle.

Für volkstümliche Musik ist gesorgt

Bewegungsintensität: 

19.00 – 23.00 Uhr

Let's Dance

In der oberen Turnhalle

In Zusammenarbeit mit "Art of Dance", Dulliken.

Es werden diverse Tanzstile vorgezeigt und können getanzt werden.

Die wichtigsten Grundschrirte der einzelnen

Tanzstile können vor Ort erlernt werden.

Drei Tanzpaare werden uns Ausschnitte aus

Wettkampftänzen vorführen.

Essensbuffet à discretion sowie Getränke vorhanden.

(Erwachsene CHF 10.00)

Altersgruppe: für jedermann ab 16 Jahren

Bewegungsintensität: 

** Kinderhütendienst vorhanden bis 23.00 Uhr **

Programm

Sonntag, 27.Mai

09.00 – 11.30 Uhr

Unihockey

In beiden Turnhallen

Altersgruppe: für jedermann ab 7 Jahren

Bewegungsintensität:  

09.00 – 10.00 Uhr

Besinnlicher Stationenweg

Start bei der Mehrzweckhalle

Altersgruppe: für jedermann

Bewegungsintensität: 

09.00 – 12.30 Uhr

Brunch

Die Wirtschaftscrew lädt ein zum
grossen Frühstücksbuffet

Clubhaus (Erwachsene CHF 10.– / Kinder CHF 5.–)

Altersgruppe: für die ganze Familie



13.00 – 16.30 Uhr

Plausch- Fotorally

Start bei der Mehrzweckhalle; bis 14.00 Uhr möglich

Lernen Sie das Dorf zu Fuss (noch) besser kennen.

Altersgruppe: für die ganze Familie

Bewegungsintensität:  



Programm

Montag, 28. Mai


09.00 – 10.30 Uhr

Walken

Start bei der Mehrzweckhalle

Distanz ca. 8 km

Altersgruppe: für jedermann ab 10 Jahren

Bewegungsintensität:  


14.00 – 17.00 Uhr

Jassen / Uno Extreme

Im Fröschensaal

Altersgruppe: für jedermann ab 10 Jahren

(Nichtjasser spielen UNO)

Bewegungsintensität: 

17.30 – 19.00 Uhr

Jugi-Turnen

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: 1. - 6. Klasse

Bewegungsintensität:  

19.15 – 21.00 Uhr

Feuerwehrplausch

Start bei der Mehrzweckhalle;

gemeinsamer Marsch zur Emil Frey AG

Helfen Sie mit bei einem Rettungseinsatz!

Altersgruppe: für die ganze Familie

Bewegungsintensität: 



Programm

Dienstag, 29. Mai

09.00 – 10.00 Uhr

Muki-Turnen

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: Kinder im Muki-Alter



Bewegungsintensität: 

10.00 – 11.00 Uhr

Fit mit Yvette

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe für jedermann ab 10 Jahren

Bewegungsintensität:  

**** Kinderhütedienst vorhanden ****

14.00 – 16.00 Uhr

Waldmarsch mit Gröli

Start bei der Mehrzweckhalle

Ein sportlicher Marsch durch den Wald

Altersgruppe: für jedermann ab 12 Jahren

Bewegungsintensität:  

15.00 – 16.00 Uhr

Fröschlitreff

Auf dem roten Platz bei der Mehrzweckhalle
(bei schlechter Witterung in der Turnhalle)

Altersgruppe: für alle mit Kleinkindern

Bewegungsintensität: 

19.00 – 20.30 Uhr

HipHop-Tanz

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: für Jugendliche ab 9 Jahren

Bewegungsintensität:  

21.00 – 23.00 Uhr

Vollmondspaziergang

Start bei der Mehrzweckhalle

Altersgruppe: für jedermann / Kinder nur in

Begleitung Erwachsener / anschliessend Clubhaus
geöffnet, findet bei jeder Witterung statt!

Bewegungsintensität: 

Programm

Mittwoch, 30. Mai

09.00 – 10.00 Uhr

Zumba

In der unteren Turnhalle

Altersgruppe: für jedermann ab 12 Jahren

Bewegungsintensität:   

** Kinderhütedienst vorhanden **

09.15 – 11.50 Uhr

Schnellster Härkinger

Sportanlage (Laufbahn)

Schulinterner Sportanlass, Zuschauer herzlich willkommen / Clubhaus geöffnet bis 13.30 Uhr

** Verschiebedatum 06.06.2018 **

13.45 – 14.45 Uhr

Altersturnen

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: Senioren ab 65 Jahren

Bewegungsintensität: 

15.00 – 17.00 Uhr

Fit und Fun

Bei der Mehrzweckhalle

(Bei schlechter Witterung in der Turnhalle)

Spiele für Alt und Jung

Altersgruppe: für die ganze Familie

Bewegungsintensität: 

19.00 – 20.00 Uhr

Zumba-Kids

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: für jedermann ab 7 Jahren

Bewegungsintensität:  

20.00 – 21.30 Uhr

Zumba-Party

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: für jedermann ab 12 Jahren

Bewegungsintensität:   

Programm

Donnerstag, 31. Mai

10.00 – 15.00 Uhr

Wanderung

Start bei der Mehrzweckhalle

Marsch nach Wolfwil und zurück

Verpflegungsstopp beim Schlatthof Wolfwil

Getränke, Esswaren vor Ort erhältlich

Altersgruppe: für die ganze Familie

Bewegungsintensität: 

19.00 – 20.30 Uhr

Joggen

Start bei der Mehrzweckhalle

Es werden 2 Gruppen gebildet, Distanzen werden vor Ort vereinbart.

Altersgruppe: für jedermann ab 7 Jahren

Bewegungsintensität: 


19.00 – 20.30 Uhr

Walken

Start bei der Mehrzweckhalle

Distanz ca. 8km

Altersgruppe: für jedermann ab 10 Jahren

Bewegungsintensität: 



Programm

Freitag, 1.Juni

09.00 – 10.00 Uhr

Pilates

In der oberen Turnhalle

Altersgruppe: für jedermann ab 10 Jahren

Bewegungsintensität:  

13.30 – 17.00 Uhr

Velotour

Start bei der Mehrzweckhalle

Unterwegs Zwischenstopp in einem Restaurant

Altersgruppe: für jedermann ab 10 Jahren

Bewegungsintensität:  

19.00 – 23.59 Uhr

Abschlussabend

FC-Clubhaus

Unterhaltung mit „DJ Dani“

Alle „Schweiz bewegt“ TeilnehmerInnen, die für Härkingen an einem oder mehreren

Anlässen gestartet sind, werden herzlich zu einem gemütlichen Ausklang der „Schweiz bewegt“-Woche eingeladen. Es besteht die Möglichkeit, sich in unserer Festwirtschaft zu verpflegen und noch einmal in einem gemütlichen Rahmen, die vergangenen Tage Revue passieren zu lassen.

Bringen Sie Ihre Startnummer mit!

Gegen Abgabe Ihrer Startnummer erhalten Sie

Pasta à discretion sowie ein Dessert, offeriert von der Einwohnergemeinde Härkingen



= leicht



= mittel



=hoch







Verpflegung / Festwirtschaft

Jeder Teilnehmer erhält als Dank für seinen sportlichen Einsatz jeweils Mineralwasser und Riegel gratis offeriert.

Öffnungszeiten Festwirtschaft im FC Clubhaus:

Samstag, 26. Mai	12.00 – 23.59 Uhr (ab 19.00 Uhr in der oberen Turnhalle)
Sonntag, 27. Mai	09.00 – 17.00 Uhr (09.00 – 12.30 Uhr Frühstücksbrunch)
Montag, 28. Mai	14.00 – 17.00 (im Fröschensaal)
Dienstag, 29. Mai	18.30 – 23.59 Uhr
Mittwoch, 30. Mai	09.00 – 13.30 Uhr / 18.30 – 23.59 Uhr
Donnerstag, 31. Mai	18.30 – 23.59 Uhr
Freitag, 01. Juni	10.00 – 13.30 Uhr / 19.00 – 23.59 Uhr (Abschlussabend)

Gut zu wissen

Während den öffentlichen Angeboten kann man natürlich auch auf eigene Faust Bewegungsstunden sammeln. Vorher jedoch einscannen bei der Mehrzweckhalle nicht vergessen! Das Einscannen ist jeweils möglich, während die entsprechenden Events stattfinden. **Unter www.coopgemeindeduell.ch, „Härkingen/news“ sehen Sie jeweils aktuell allfällige wetterbedingte Programmänderungen.** Versicherung während „Schweiz bewegt“ ist Sache der Teilnehmer.

www.coopgemeindeduell.ch

