

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



schweiz.bewegt

Montag, 16. Mai 2022

bis

Freitag, 20. Mai 2022

Duell: Erwachsene – Kids (bis 16)

coop

groupe mutuel

Blick |



EINWOHNERGEMEINDE
HÄRKINGEN

coop
Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Liebe Freunde der Bewegung

Es freut uns sehr in diesem Jahr eine tolle Neuerung bekannt geben zu können. Der Humankicker XXL wird für viel Spass und Freude sorgen! Auch sonst kann sich das Programm sehen lassen. Es werden wieder Bewegungsminuten gesammelt. Wer schafft mehr? Kids oder Erwachsene?



Das **FC-Clubhaus** ist in der Bewegungswoche am **Donnerstag- und Freitagabend geöffnet**, wie auch am Morgen vom «schnellsten Härkingen»!

Betreut wird das Clubhaus durch Patrick Ammann, dem FC-Clubhauswirt.

Auch dieses Jahr steht die «Zaubergarage» bereit mit vielen Getränken, Riegeln und weiteren Utensilien.

Aktuelle Informationen zu witterungsbedingten Absagen / Durchführung am entsprechenden Veranstaltungstag sind zu finden unter: www.haerkingen.ch/Neuigkeiten sowie unserer [Gemeinde-News App](#).

Unter allen Teilnehmenden werden drei tolle Preise verlost.

Auf viele bewegungsfreudige Mitmacher/-innen freut sich die Einwohnergemeinde Härkingen.

André Grolimund, Isa Hummel, Sandra Jäggi, Yvette Portmann-Studer, Eva Dätwyler, Eva Jäggi, Tom Schaich, Hansruedi von Arx, Franz Jäggi, Silvia Schenker, Andrea Kaufmann, und Barbara Huber

Programm

Montag, 16. Mai

- 09.30 – 10.30 Uhr Nia*- sanfte und kraftvolle Bewegung
- 13.30 – 16.30 Uhr Jassen (Fröschensaal)
- 20.00 – 21.30 Uhr Zumba*

Dienstag, 17. Mai

- 09.30 – 10.30 Uhr Rückenfit (Turnhalle oben)
- 14.00 – 15.00 Uhr Smovey*
- 18.30 – 19.30 Uhr Trampolin Workout (Turnhalle unten / ab 16 Jahren)
- 20.00 – 21.00 Uhr Yoga*

Mittwoch, 18. Mai

- 09.00 – 11.45 Uhr schnellster Härkinger (Schulanlass)
- 14.00 – 17.00 Uhr Humankicker XXL* (ab 3. Klasse)
- 20.00 – 21.30 Uhr Zumba (Turnhalle oben)

Donnerstag, 19. Mai

- 09.00 – 10.00 Uhr Sanfte Bewegung*
- 14.00 – 16.00 Uhr Walken
- 18.30 – 21.00 Uhr Humankicker XXL* (ab 3. Klasse)

Freitag, 20. Mai

- 09.30 – 10.30 Uhr Pilates (Turnhalle oben)
- 13:30 – 17.00 Uhr Minigolf (Fahrt mit Velo - Kinder bis 5. Klasse nur in Begleitung eines Erwachsenen)
- 18.30 – 21.00 Uhr Humankicker XXL* (ab 3. Klasse)

* Bei guter Witterung finden die Anlässe draussen statt (roter Platz), ansonsten in der Turnhalle.

FC-Clubhaus offen am Mittwochvormittag sowie Donnerstag- und Freitagabend.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

