

Was ist schweiz.bewegt?

Eine Initiative von Coop, um Gross und Klein für freudvolle Bewegung zu begeistern.

Weitere Informationen

- www.coopgemeindeduell.ch -> Schönenwerd
- Während des Anlasses findest du auch datenschutzkonforme Bilder auf Instagram unter [#schoenenwerd.bewegt](https://www.instagram.com/schoenenwerd.bewegt) und [#schweiz.bewegt](https://www.instagram.com/schweiz.bewegt)

Wer steckt dahinter?

Das OK von schönenwerd.bewegt besteht aus Martina Nussbaum, Sue Lerch, Katarina Blazevic, Andrea Roth, Beni Plüss und Thomas Schumacher.
Kontakt: schoenenwerd.bewegt@gmail.com

Angebote

Von Mittwoch, 11. Mai bis Samstag, 14. Mai 2022 bieten verschiedene Personen und Vereine aus und um Schönenwerd kostenlose und unverbindliche Bewegungsaktivitäten an.

Für wen?

Alle Bewohner aus Schönenwerd (oder solche die hier zu Besuch sind) sind herzlich eingeladen mitzumachen. Egal ob toptfit, gemütlich unterwegs, alt oder jung – sei dabei und hilf uns, die Welt zu umrunden! Was zählt, sind die Bewegungsminuten und deine Motivation.

Schau rein, bestimmt hat es auch für dich etwas dabei!

Wie funktioniert das?

Via kostenloser *Coop Gemeinde Duell* App kannst du alle deine persönlichen Bewegungsminuten mit dem Smartphone erfassen. Kinder ohne eigenes Mobiltelefon können einfach in der App der Eltern erfasst werden.

Danke, dass du die Minuten fair sammelst!



Jetzt App downloaden!

Bei Aktivitäten von der Rückseite musst du nichts tun, die Veranstalter melden uns die gesammelten Bewegungsminuten. Ausnahmen werden dir vom Anbieter mitgeteilt.

Pro 10 Bewegungsminuten legen wir 1 km zurück und versuchen so als Gemeinde die Welt zu umrunden!

Ausrüstung

Grundsätzlich braucht es nur sportliche Kleidung, Sonnenschutz – und gute Laune (ausser unter *Bemerkungen* ist etwas aufgeführt)!

Programm

Wenn du keinen persönlichen schweiz.bewegt-Planer besitzt oder deinen verloren hast, so kannst du diesen beim Infozelt auf dem roten Platz vor der Shedhalle beziehen - oder bei einem Geschäft, welches für schweiz.bewegt Werbung betreibt.

Durchführungsorte

Die meisten Anlässe (ausser die grün hinterlegten) finden rund um die Shedhalle beim *Schulhaus Dorf* statt – oder starten und enden dort.

Im ganzen Mai 2022 Bewegungsminuten sammeln

Wenn du regelmässig joggen gehst, mit (d) deinem Hund spazieren gehst oder sonst körperlich aktiv bist, hast du die Möglichkeit während des ganzen Monats Bewegungsminuten für Schönenwerd zu sammeln: Lade die kostenlose App *Coop Gemeinde Duell* herunter, registriere dich (und eventuell auch deine Kinder) und los geht's mit dem Minutensammeln.

Fragen?

Hast du noch Fragen oder möchtest du etwas genauer wissen? Schreib uns eine E-Mail an schoenenwerd.bewegt@gmail.com – wir helfen gerne weiter!

2023?

Möchtest du selber etwas anbieten bei einer zukünftigen Durchführung? Dann los, lass es das OK [schoenenwerd.bewegt@gmail.com] wissen, wir sind immer auf der Suche nach spannenden Angeboten!



Shedhalle Beiz & Bar

Mi ab 14.00			ab 17.30		ab 18.30	
Do ab 15.00						
Fr ab 14.00						
Sa ab 9.00						

Kaffee und Kuchen
 Reis mit verschiedenen Currys (Fleisch, Fisch & Vegi) von *Dorfstube Myla**
 Hot-Dog, Grill, Salat und Pommes
 Bar
 es gibt nichts



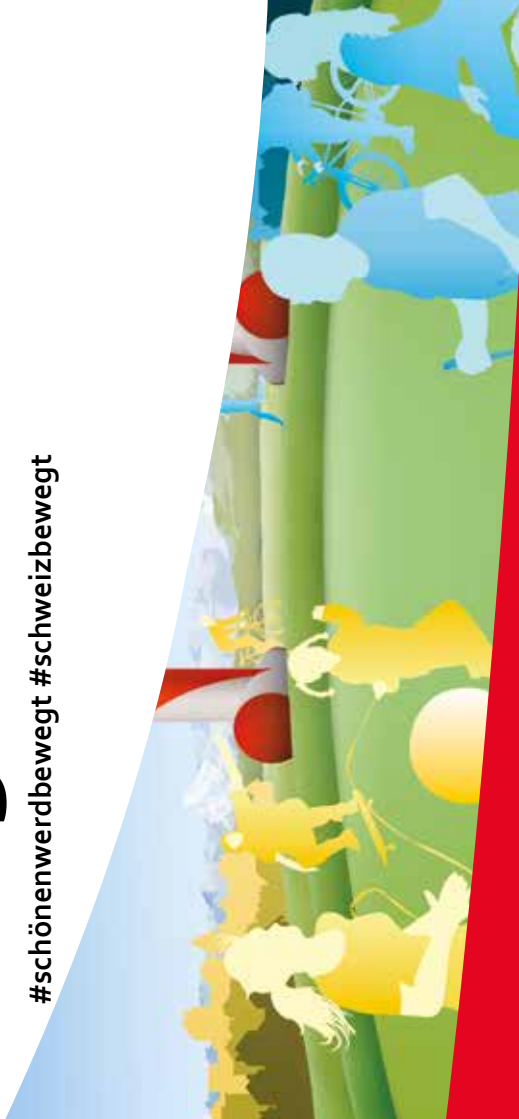
11. bis 14. Mai 2022

[#schoenenwerd.bewegt](https://www.schoenenwerd.bewegt) [#schweiz.bewegt](https://www.schweiz.bewegt)

* www.restaurantdorfstubemyla.ch

Programm

[#schoenenwerd.bewegt](https://www.schoenenwerd.bewegt) [#schweiz.bewegt](https://www.schweiz.bewegt)



11. bis 14. Mai 2022 schönenwerd.bewegt

alle Aktivitäten kostenlos!



Jetzt App downloaden!



Unsere Sponsoren – herzlichen Dank!!



Änderungen vorbehalten. Aktuellstes Programm ist unter <https://www.coopgemeindeduell.ch> -> Schönenwerd zu finden. Kurzfristige Änderungen werden im Infozelt angeschlagen.

schönenwerd.bewegt-Programm



Mittwoch, den 11. Mai 2022

14.00 - 17.30 ☕

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
08:30	11:30	Bewegungsspiele für Jung und Alt	Schule Schönenwerd 3. und 4. Klassen	Pausenplatz Schulhaus Feld	Boccia, Leitergolf, Balancieren, Seilspringen, Krocket, etc
14:00	18:00	Einradfahren <i>Gleichgewicht auf dem Einrad testen!</i>	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
14:00	15:30	Spiel und Spass mit der Jungschi	Jungschar Schönenwerd Ruben Tönebön	Roter Platz bei Shedhalle	www.js-schoenenwerd.ch
14:30	15:15	Pilates	Bodytime-Studio Brigitte Wacker	Roter Platz bei Shedhalle	www.bodytime.ch
15:00	18:00	Mobile Skateanlage	OJuN	Schulhausplatz Sälischulhaus	www.ojun.ch Schutzausrüstung empfohlen Ausserhalb: freie Benutzung
14:00	18:00	Diverse taktische Spiele	David Schneeberger	Shedhalle	www.teppichcurling.ch Cornhole, Shuffleboard etc
15:30	16:15	Yoga Flow	Bodytime-Studio Brigitte Wacker	Roter Platz bei Shedhalle	www.bodytime.ch
16:00	17:00	Spaziergang mit Kinderwagen und Kleinkindern	Lucy Vogelbach	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	
16:00	17:00	Kubb Spiel	Daniela Schneiter	Roter Platz bei Shedhalle	Wenn vorhanden, eigenes Kubb-Spiel mitnehmen
17:00	18:00	Workout für Musizierende und Singende	Vocal Coach David Scheidegger	Shedhalle	Trainiere deine Muskelgruppen und Atmung, die du zum Musizieren oder Singen brauchst
18:00	19:00	BelArt Pilates Reguläre Pilates-Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch Voranmeldung bei Jasmin Belart
19:00	19:45	Outdoortraining	Christoph Dambach	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	Ab 18 Jahren
19:15	20:15	BelArt Pilates Reguläre Pilates-Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch Voranmeldung bei Jasmin Belart
20:00	21:00	Zumba, Reguläre Lektion	Raquel Ogink	TRX Studio, 2. Stock C.F.-Ballystrasse 34, 5012 Schönenwerd	
20:00	21:30	Turnen mit Fittimanne	Daniel Poffa	Turnhalle Feld	www.fittimanne.ch für Männer ab 35 Jahren

Donnerstag, den 12. Mai 2022

ab 15.00 ☕

ab 17.30 🥪

ab 18.30 🍷

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
10:00	11:30	Kubbspielen	Schule Schönenwerd 3. und 4. Klassen	Turnwiese Säli-Schulhaus	
10:00	11:30	Yoga as it is für Jugendliche	Pascale Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.raum-fuer-yoga.ch
15:00	18:00	Mobile Skateanlage	OJuN	Schulhausplatz Sälischulhaus	www.ojun.ch Schutzausrüstung empfohlen Ausserhalb: freie Benutzung
15:00	18:00	Diverse taktische Spiele	David Schneeberger	Shedhalle	www.teppichcurling.ch Cornhole, Shuffleboard etc
15:00	16:00	Inlineskaten für Alle	Regula Meier	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	Inlinskates und Schutzausrüstung mitbringen
16:00	18:30	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
17:00	18:00	BelArt Pilates	Jasmin Belart	Roter Platz bei Shedhalle	www.belartpilates.ch Turnhalle bei Schlechtwetter
17:00	19:00	Foto-OL mit Messenger	HimmelrychW[e]G Thomas Schumacher	Start: Infozelt bei Shedhalle	Mobiltelefon mit Messenger und Internetverbindung notwendig verschiedene Schwierigkeitsstufen
18:00	19:00	Gemütliche Joggingrunde	Daniela Schneiter	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	
18:00	19:00	Jazz Contemporary Dance	Tanzschule Macciachini Seraphine Eitelbuss	Turnhalle Dorf	www.macciachini.ch Kinder 10 bis ca. 14 Jahre offizielles Training
19:00	20:00	Modern Contemporary Dance	Tanzschule Macciachini Seraphine Eitelbuss	Turnhalle Dorf	www.macciachini.ch ab 15 Jahren
19:00	20:00	Turnen für alle (Bauch, Beine, Po mit Cardiotell)	Nicole Hösli	Roter Platz bei Shedhalle	Skiclub Schönenwerd

Freitag, den 13. Mai 2022

ab 14.00 ☕

ab 17.30 🥪

ab 18.30 🍷

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
08:30	09:30	BelArt Pilates Reguläre Pilates-Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch Voranmeldung bei Jasmin Belart
09:30	10:45	Zumba Toning vs HIIT	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	High Intensity Intervall Training
09:45	10:45	BelArt Pilates Reguläre Pilates-Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch Voranmeldung bei Jasmin Belart
14:00	15:30	Spaziergang durchs Dorf Wie's heute ist - wie's früher war	Reinhard Mundwiler	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	
14:00	17:00	OL Postenlabyrinth auf dem Rasenplatz	OLG Suhr Urs Nussbaum	Rasenplatz Sälischulhaus	www.olg-suhr.ch
15:00	18:00	Mobile Skateanlage	OJuN	Schulhausplatz Sälischulhaus	www.ojun.ch Schutzausrüstung empfohlen Ausserhalb: freie Benutzung
15:00	18:00	Diverse taktische Spiele	David Schneeberger	Shedhalle	www.teppichcurling.ch Cornhole, Shuffleboard etc
16:00	17:00	Parcours Kids & Dog mit eigenem 🐕	Martina Hoppeler	Roter Platz bei Shedhalle	www.hoppi-dog.ch max. 25 Kinder, ein paar 🐕 stehen leihweise zur Verfügung
17:00	18:30	Offene Turnhalle für Kids mit Geräteparcours	Polysport Katarina Blazevic	Turnhalle Dorf	Kinder 1. bis 4. Klasse Kindergartenkinder mit Begleitung
18:00	20:00	Schlauchbootfahrt vom Ballypark bis zur Badi	Sandro Stücheli	Pontonierdepot (neben der Badi)	www.pontoniere-sg.ch für Jung und Alt
18:00	19:00	Bauchtanz	Ekatarina Marr	Turnhalle Dorf	www.ekatfit.ch
19:00	21:00	Pétanque	Daniel Poffa	Bühl	www.fittimanne.ch findet nur bei schönem Wetter statt
19:15	20:15	KangooPower	Selina Rea, Luanah Steinmann und Sina Lehmann	Turnhalle Dorf	www.womensmovimento.ch

Samstag, den 14. Mai 2022

ab 9.00 ☕ 🥪

ab 17.30 🍷

ab 18.30 🍷

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
09:30	11:00	Papi turnen mit Kids	Esther Graweid	Turnhalle Dorf	Kinder von 3-6 Jahren turnen mit Papis / Götti / Grosspapi etc
10:00	16:00	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
10:00	15:00	OL Postenlabyrinth auf dem Rasenplatz	OLG Suhr Urs Nussbaum	Rasenplatz Sälischulhaus	www.olg-suhr.ch
10:00	11:00	Fit dank Baby - Fitness für dich und dein Baby	Nora Beriger	Turnhalle Dorf	www.turnasium.ch für Babys von 3 bis 15 Monate
11:00	13:00	Biketour auf den Hauenstein oder Engelberg	Pascal Widmer	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	Velo und Helm mitbringen (Helmpflicht)
13:00	14:00	Basketball Spassturnier	Peter Walser und Thomas Wipf	Roter Platz bei Shedhalle	für Gross und Klein
13:00	14:00	Elastica (Gelenk- und Fascialgymnastik)	Ekaterina Marr	Roter Platz bei Shedhalle	www.ekatfit.ch für alle die sich gerne bewegen
14:00	18:00	Diverse taktische Spiele	David Schneeberger	Shedhalle	www.teppichcurling.ch Cornhole, Shuffleboard etc
14:00	15:30	Badminton Turnier	Claudia und Silvio Bondt	Turnhalle Dorf	
14:00	15:30	Parcours und Tore schießen (Bewegung und Spass)	FC Schönenwerd Masi Gesualdo	Rasenplatz Sälischulhaus	Kinder von 6 bis 10 Jahren
15:30	17:30	Unihockey für Erwachsene	Daniel Lerch	Turnhalle Dorf	
17:00	17:40	Hip-Hop Dance-Workout	Daniela Koller	Roter Platz bei Shedhalle	

☕ Kaffee und Kuchen 🥪 Hot-Dog, Grill, Salat, Pommes 🍷 Reis mit verschiedenen Currys (Fleisch, Fisch & Vegi) restaurantdorfstubemyla.ch 🍷 Bar 🐒 es gibt nichts

Mobile Skateanlage: Mittwoch bis Freitag (ausserhalb betreuter Zeit) steht die Skateanlage auf eigene Gefahr zur Verfügung!!

Bei schlechtem Wetter finden die Programme in einer Halle statt (ausser natürlich Spaziergänge etc).

