

Mach mit!  
Sammle  
Bewegungsminuten  
für deine  
Gemeinde!



# hägendorf.bewegt

01. bis 31. Mai 2022



## Hägendorf vs. Lindau



Available on Google play App Store

Jetzt App  
herunterladen

[coopgemeindeduell.ch](http://coopgemeindeduell.ch)

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**

**coop**

groupe**mutuel**

**Blick**

## **hägendorf.bewegt 2022**

Liebe Sportbegeisterte

Nach zwei Jahren der Quasi-Abstinenz bietet **hägendorf.bewegt 2022** wieder ein umfangreiches Programm an.



Am Konzept haben wir nichts geändert. Nach wie vor haben wir Elemente im Programm, die wir seit Jahren anbieten; es ist uns aber auch gelungen, einige neue Events einzubauen.

Während der Hauptwoche haben wir mehr als 50 Angebote. Darunter einige echte Leckerbissen aber auch ein paar richtig heftige Geschichten. Zum Auftakt am 21. Mai geht es beim Anti-Littering dem Müll auf unseren Strassen, Wiesen und Plätzen an den Kragen. Danach folgt mit Qigong ein chinesisches Element, welches Bewegung mit Konzentration und Meditation vereinigt.

Wer richtig taff ist begleitet Christian Vögeli am Sonntag auf alle 1000er-Berge von Hägendorf; es sind deren fünf. Die davon müden Knochen kann man am Montag im neu sanierten Hallenbad etwas entspannen. Nebst der Hauptwoche vom 21. bis zum 28. Mai gibt es durch den ganzen Wonnemonat nochmals mehr als 50 Angebote sich fit zu halten. Die Frühjahrsmüdigkeit soll 2022 keine Chance haben.

Etwas spannender machen wir das Thema mit einem Fernduell mit Lindau. Ziel ist es, mehr Stunden zu sammeln, als unsere Duellgegner.

**hägendorf.bewegt** als Teil der Bewegung schweiz.bewegt findet in diesem Jahr bereits zum 13. Mal statt. Das Kern-OK ist auf drei Personen geschrumpft. Wenn **hägendorf.bewegt** überleben soll, sind wir auf Hilfe angewiesen. Mit Ideen für Aktivitäten und/oder kaufmännischer Unterstützung wird es auch in den kommenden Jahren möglich sein, die Aktivitäten-Woche anzubieten. Gestalten Sie mit und treten Sie dem OK bei. So können Sie im wahrsten Sinne des Wortes etwas bewegen.

Beste Grüsse  
Andreas Heller, Gemeindepräsident

Vielen Dank

Ein Anlass wie ***hägendorf.bewegt*** wäre ohne Unterstützung nicht denkbar.  
Schon seit Monaten ist das Organisationskomitee an der Arbeit, sucht Partner, organisiert Material, reserviert Plätze etc.

Wenn man sich anschaut, was alles geboten wird, kann man sich vorstellen, wieviel Engagement hier investiert wurde.

Unser Dank gilt...

... den unzähligen Helferinnen und Helfern, welche uns, teilweise seit Jahren, tatkräftig unterstützen und diese Sportwoche überhaupt erst möglich machen.

...unseren Partnern,  
die auch in diesem Jahr mit spannenden und abwechslungsreichen Angeboten ***hägendorf.bewegt*** bereichern.

..der Primarschule Hägendorf,  
welche uns wiederum Gastrecht gewährt und damit zusätzlichen Aufwand auf sich nimmt.

...dem Werkhof Hägendorf, samt Schulhaus-Abwart,  
welcher uns seit mehr als zehn Jahren immer logistisch unterstützt und Hilfe leistet, wo diese auch nötig ist.

...Ihnen, liebe Hägendorferinnen und Hägendorfer,  
dass Sie durch Teilnahme und Toleranz gegenüber diesem Anlass auch dieses Jahr zu einer gelungenen Woche beitragen.

...einen ganz speziellen Dank richten wir an Simon Lauper, der seit Jahren die «Wochenhüpfburg» für uns holt und bringt.

Liebe Grüsse

Ihr OK von ***hägendorf.bewegt***

Sandra Schumacher-Elia, Markus Giger, Andreas Heller

# Programm Hauptwoche

## **Samstag, 21.05.2022**

Anti-Littering-Aktion	Seite 7
Qigong	Seite 7

## **Sonntag, 22.05.2022**

Unsere fünf 1000er	Seite 8
Jogging, Lauftreff LSG	Seite 8
Familien-Radtour	Seite 9

## **Montag, 23.05.2022**

Qigong	Seite 7
Jubla-Gruppenstunde	Seite 9
Hallenbad, gratis, offen	Seite 9
Zumba	Seite 10
Nordic-Walking	Seite 10
Damenturnen, 17-40 Jahre	Seite 10
Frauenturnen ab 35 Jahre	Seite 11

## **Dienstag, 24.05.2022**

Pétanque	Seite 11
Kids-Tennis, 5-10 Jahre	Seite 11
Fussball Jg. 2013-2017	Seite 12
Fussball Jg. 2009/2010	Seite 12
Karate, Anfänger	Seite 12
Juniorentennis 11–18 J.	Seite 11
Karate, Fortgeschrittene	Seite 12
Krafttraining im Studio	Seite 13
Fitness/Kraftraining	Seite 13
Volleyball, gemischt	Seite 13

## **Mittwoch, 25.05.2022**

Baseball, Schlagtraining	Seite 14
Hüpfburgen (bis 6. Klasse)	Seite 14
Bewegungsparkours	Seite 19
Vita-Parcours	Seite 19
Fussball, Jg. 2011/2012	Seite 12
Beachvolley	Seite 20
Hard 30	Seite 20
Hallenbad, gratis, offen	Seite 9

## **Mittwoch, 25.05.2022, Fortsetzung**

Baseball, Spielform	Seite 20
Nordic-Walking	Seite 10
Piloxing	Seite 21
Aktive, Turnstunde, 17-40 J.	Seite 21
Unihockey ab 16 Jahren	Seite 21

## **Donnerstag, 26.05.2022**

Chi-Yoga	Seite 22
Bewegungsparkours	Seite 19
Qigong	Seite 7
Läufer-Techniktraining	Seite 22
Fussball, Jg. 2013-2017	Seite 12
Fussball, Jg. 2009/2010	Seite 12
Haidong-Gumdo	Seite 23

## **Freitag, 27.05.2022**

Zumba-Gold	Seite 23
Morgen-Stretching für alle	Seite 24
Bewegungsparkours	Seite 19
Fussball, Jg. 2011/2012	Seite 12
Karate, Anfänger	Seite 12
Hallenbad, gratis, offen	Seite 9
Aqua-Fit	Seite 24
Karate, Fortgeschrittene	Seite 12
Softball	Seite 24
Sagenwanderung	Seite 25

## **Samstag, 28.05.2022**

Chi-Yoga Dance	Seite 25
Tanzen, Urban Style, 4-10 J.	Seite 26
Mensch vs. Sattelschlepper	Seite 26

## **Weitere Events im Mai 2022**

Mountainbike-Training	Seite 27
Exkursion Ornithologen	Seite 27
Flurstein-Trophy	Seite 28
Veloparcours	Seite 28
Pumptrack	Seite 29

## EINIGE HINWEISE ZUR TEILNAHME

### Dauer

schweiz.bewegt dauert vom 01.05.2022 bis zum 31.05.2022.  
Die Hauptwoche in Hägendorf findet vom 21.05.2022 bis zum 28.05.2022 statt.  
Das Programm entnehmen Sie bitte dem Programmheft oder dem Internet unter [www.gemeindeduell.ch](http://www.gemeindeduell.ch). Wir bieten während des ganzen Monates ein umfangreiches Angebot an und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

### Zeiterfassung – so funktioniert es:

Bei Anlässen, welche im Beschrieb mit einem **Auge**  versehen sind, zählen wir die Teilnehmenden und erfassen die Zeit anschliessend. Sie müssen nur teilnehmen und sich nicht um die Zeiterfassung kümmern. Haben Sie sich bereits selber über die App eingeloggt (siehe unten), teilen Sie dies der Kursleitung bitte mit, damit es zu keinen Doppelerfassungen kommt. Bei Fragen zur Zeiterfassung wenden Sie sich an Andreas Heller ([andy.heller@bluewin.ch](mailto:andy.heller@bluewin.ch)) oder an ein OK-Mitglied von **hägendorf.bewegt**.

Bei Anlässen, welche im Beschrieb mit einem **Strichcode**  versehen sind, erfassen Sie Ihre Zeit bitte selbst. Sie können das mit der kostenlosen «Coop Gemeinde Duell»-App tun oder sich mit Hilfe der Startnummer während der Öffnungszeiten des Restaurants im Eingangsbereich des Schulhauses einloggen. Startnummern erhalten Sie bei der Festwirtschaft in der Pausenhalle des Schulhaus Späri.

### Individuelle Zeiterfassung via App

Mit der oben genannten «Coop Gemeinde Duell»-App können Sie vom 1. bis 31. Mai alle Ihre Bewegungsminuten nebst dem offiziellen Programm für Hägendorf erfassen. Aber bitte beachten Sie: Nicht alle Stunden zählen - Sportlich fair geht vor.

Grundsätzlich gilt: Alle individuellen, sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Velofahren, Inlineskaten, Reiten, Spazieren, etc.

Hier einige "Spezialfälle". Was gilt, was gilt nicht?

**Gezählt werden darf:** Bewusstes Treppensteigen (bis anhin habe ich immer den Lift benutzt, nun aber nehme ich extra die Treppe)

**Nicht gezählt werden dürfen:** Aktivitäten während der Arbeitszeit (körperliche Berufe wie Gärtner, Maurer, Velokurier... zur Kaffeemaschine laufen etc.), Haushaltarbeiten (Staubsaugen, Gartenarbeiten etc.).



Download der App

### Dies und jenes an Bewegung

Während der Öffnungszeiten der Festwirtschaft werden Tischtennisschläger, Federball, Stelzen und Bälle abgegeben, die den Besuchern zur freien Verfügung stehen und zur Bewegung animieren sollen.

### Festwirtschaft - Günstig Essen und Trinken

Während der ganzen Woche erhalten Sie in unserer kleinen Festwirtschaft die notwendige Verpflegung für Ihre Aktivitäten. Nebst den diversen Produkten-Mustern der Sponsoren bieten wir Ihnen auch kalte und warme Getränke sowie Feines vom Grill an.

### Öffnungszeiten

Samstag	21.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr
Sonntag	22.05.2022	13.00 - 20.00 Uhr
Montag	23.05.2022	16.00 - 21.30 Uhr
Dienstag	24.05.2022	16.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch	25.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag	26.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr
Freitag	27.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr
Samstag	28.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr

### Bewegungsrouten, Jederzeit und überall

Eigentlich spielt es keine Rolle, wo und wann Sie sich bewegen.

Hauptsache ist: Sie bewegen sich und sammeln Bewegungsminuten für Hägendorf.

Falls Sie Interesse haben, halten wir Ihnen bei der Festwirtschaft einige Pläne mit Routen-Vorschlägen bereit.

### Versicherung/Sicherheit

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. **hägendorf.bewegt** haftet weder bei Unfällen, noch bei Schäden oder Diebstählen.

Während der Öffnungszeiten des Restaurants steht in der Eingangshalle des Schulhauses eine Sanitätsbox zur Verfügung.

Das OK **hägendorf.bewegt** behält sich vor, Teilnehmende, welche für sich oder andere Teilnehmende eine Gefahr darstellen, temporär oder ganz auszuschliessen.

## Anti-Littering-Aktion



Es wird aufgeräumt

Ärgert es Dich auch? Immer dieser Abfall am Wegrand, im Wald, bei Sitzbänken? Manchmal zweifeln wir am gesunden Menschenverstand.

Unser schönes Dorf soll aber eine saubere Sache sein. Aus diesem Grund sagen wir dem Abfall den Kampf an, rüsten uns aus und gehen unter der Leitung von Thomas Hänggi auf Abfalljagd. Let's make Hägendorf clean again.

Die Teilnehmenden erhalten nach getaner Arbeit eine Verpflegung.

Datum / Zeit: Samstag, 21.05.2022 / 09.30 - 12.30 Uhr  
(anschl. Verpflegung)

Treffpunkt: Dorfplatz (Start und Ende)

Partner: Thomas Hänggi und Gemeinde Hägendorf, Werkhof

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, wenn vorhanden: Abfallzange

---

## Qigong



Qigong ist eine uralte chinesische Bewegungsform und eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin. «Qi» bedeutet frei übersetzt «Lebensenergie» und «Gong» kann mit «Üben» übersetzt werden, d.h. Üben mit der Lebensenergie. Aus westlicher Sicht ist Qigong ein Achtsamkeits-, Konzentrations- und Entspannungstraining sowie Körperwahrnehmung.

Mit Übungen aus dem medizinischen Qigong trainieren wir Körperhaltung und Bewegung ohne Leistungsdruck, regulieren unseren Atem und kultivieren unsere Vorstellungskraft. Die langsamten und fliessenden Bewegungen helfen, Energieblockaden im Körper zu lösen und gleichzeitig unsere Beweglichkeit und Kraft zu stärken. Qigong kann in jedem Alter und mit jeglicher Konstitution geübt werden, da die Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen angewandt werden können. Bei regelmässiger Übung erlangst Du ein besseres Körpergefühl, findest mehr geistige Ruhe und allgemein mehr Energie und Selbstvertrauen im Alltag. Hast Du Lust es auszuprobieren? Nimm an einer der 3 Lektionen teil und erfahre mehr über Qigong.

Datum / Zeit: Samstag, 21.05.2022 / 10.00 - 11.00 Uhr  
Montag, 23.05.2022 / 18.00 - 19.00 Uhr  
Donnerstag, 26.05.2022 / 16.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Roter Platz Oberdorf, oder Turnhalle Oberdorf

Partner: Andrea Wenger, diplomierte Qigongleiterin  
[www.qihappy.ch](http://www.qihappy.ch), Egerkingen

Ausrüstung: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe oder Barfuss-Schuhe, falls wir draussen bleiben können

---

## Hägendorfs fünf 1000er



Hägendorf eine Berggemeinde? Das wäre wohl übertrieben. Aber immerhin, wir haben fünf Gipfel, die höher als 1000m sind. Können Sie sie aufzählen? Belchen und Ruchen weiss man. Aber dann?

Wenn Sie es wissen und erleben wollen, begleiten Sie Christian Vögeli auf seiner Wanderung.

Erleben Sie unser Dorf von einer ganz speziellen Seite. Es handelt sich hierbei um eine anspruchsvolle Wanderung, welche nicht unterschätzt werden darf.

Es ist mit 6 Stunden reiner Wanderzeit zu rechnen.

Datum / Zeit: Sonntag, 22.05.2022 / 08.00 bis ca. 16.00 Uhr.

Treffpunkt: Dorfplatz

Partner: Christian Vögeli, Hägendorf

Ausrüstung: Wanderausrüstung inkl. Regenschutz,  
Verpflegung aus dem eigenen Rucksack  
Mittagessen beim «Hagu-Bunker»

Anmeldung: Bis 20.05.2022 an [voex73@hispeed.ch](mailto:voex73@hispeed.ch)

---

## Jogging Lauftreff der Laufsportgruppe Olten



Joggend im Naherholungsgebiet

Der Laufsport ist im Dauerhoch und in Hägendorf hat er Tradition: Seit Jahren startet jeden Sonntag eine Gruppe Läufer der LSG Olten in Hägendorf. Im lockeren Lauf lernt man Wege und Plätze kennen, von denen viele gar nichts wissen.

In der Gruppe fällt das Laufen leichter, zumal einige erfahrene Läufer die Teilnehmenden an ihrem breiten Wissen teilhaben lassen.

Datum / Zeit: Sonntag, 01.05.2022 / 09.30 - 11.00 Uhr

Sonntag, 08.05.2022 / 09.30 - 11.00 Uhr

Sonntag, 15.05.2022 / 09.30 - 11.00 Uhr

Sonntag, 22.05.2022 / 09.30 - 11.00 Uhr

Sonntag, 29.05.2022 / 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Coop, Hägendorf

Partner: Laufsportgruppe Olten, Monika und Christian Bosshart

Ausrüstung: Jogging-Ausrüstung



## Familien-Radtour (wetterunabhängig)



Mit der Familie auf eine kleine Velotour

Den Frühling in vollen Zügen geniessen, das ist das Motto, wenn wir den Klassiker unter die Räder nehmen und den Born umrunden. Dabei stehen Natur, Luft und Gemütlichkeit im Vordergrund – die ganze Familie ist willkommen.

Ob selbstständig, Schattenvelo oder Anhänger, auch Kinder sollen ihren Spass haben.

Datum / Zeit: Sonntag, 22.05.2022 / 14.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Schulhaus Späri

Partner: OK **hägendorf.bewegt**, Markus Giger

Ausrüstung: Fahrrad/Bike, wettergerechte Kleidung und Helm (**Pflicht**)

---

## Jubla Gruppenstunde



Jungwacht-Blauring ist eine der grössten Kinder- und Jugendorganisationen der Schweiz und aus dem Leben in Hägendorf nicht mehr wegzudenken.

Jubla bietet eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und ein vielseitiges Angebot an Aktivitäten. Für **hägendorf.bewegt** führt der Verein offene Gruppenstunden durch.

Das Programm wird jeweils dem Wetter angepasst und findet nach Möglichkeit im Freien statt.

Datum / Zeit: Montag, 02./09./16./23. und 30.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Jubla Haus

Partner: Jubla Hägendorf-Rickenbach

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung

---

## Hallenbad, gratis, offen



Das Hallenbad Hägendorf wurde seit der letzten Ausgabe von

**hägendorf.bewegt** saniert und konnte erst vor ein paar Wochen wieder für die Öffentlichkeit geöffnet werden. **hägendorf.bewegt** und die Einwohnergemeinde Hägendorf laden Sie ein, das Hallenbad in seiner ganzen Pracht zu erleben. An drei Tagen der Hauptwoche steht das Hallenbad jeweils gratis offen.

Datum / Zeit: Montag, 23.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr

Mittwoch, 25.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr

Freitag, 27.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr (inkl. Aqua-Fit)

Treffpunkt: Hallenbad Späri, Hägendorf

Partner: Einwohnergemeinde Hägendorf

Ausrüstung: Badekleider

(Teilnehmer mit andern Kleidern werden weggewiesen)

---

## Zumba



Zumba - Die Fitness-Sensation

Die Verschmelzung von Tanz und Fitness wurde in den 90er Jahren vom kolumbianischen Fitnessstrainer „Beto“ Perez erfunden. In den USA eingeführt, erfreut sich Zumba grosser Beliebtheit und wurde schnell zum weltweiten Kult. Zumba vereint heisse Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.

Datum / Zeit: Montag, 23.05.2022 / 19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Saskia Thorsell-Aerni

Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

---

## Nordic Walking



Die gelenkschonende Sportart im Freien

Nordic Walking eignet sich für Jung und Alt, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert den Kalorienbedarf, baut den Alltagsstress ab und hebt die Stimmung. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir sind jeweils in der Gruppe unterwegs. Komm doch einfach mit zum Schnuppern!

Datum / Zeit: Montag, 23.05.2022 / 19.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 25.05.2022 / 19.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Schulhaus Späri

Partner: Stäckli-Club Hägendorf - Rosmarie Klaper

062 / 216 55 40 ([rosmarie.klaper@outlook.com](mailto:rosmarie.klaper@outlook.com))

Ausrüstung: Turnschuhe, sportliche Kleidung, Walking-Stöcke

---

## Damenturnen, polysportive Turnstunde, Damen 17 bis ca. 40 Jahre



Bewegung, Gemeinschaft und Spass, das zeichnet den STV Hägendorf aus.

Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und lässt auch Nicht-Mitglieder an Turnstunden teilnehmen, welche in ihrer Vielfalt keine Grenzen kennen.

Datum / Zeit: Montag, 23.05.2022 / 20.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: STV Hägendorf

Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle

---

## Frauenturnen, polysportive Turnstunde, Frauen ab ca. 35 Jahren



Bewegung, Gemeinschaft und Spass, das zeichnet den STV Hägendorf aus. Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und lässt auch Nicht-Mitglieder an Turnstunden teilnehmen, welche in ihrer Vielfalt keine Grenzen kennen.

Datum / Zeit: Montag, 02.09./16./23. und 30.05.2022 / 20.00 bis ca. 21.45 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: STV Hägendorf

Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle

---

## Pétanque



Die Präzisionssportart

Pétanque wird weltweit von über 600'000 Sportler/innen in über 70 nationalen Verbänden betrieben. In Hägendorf besteht seit einigen Jahren ebenfalls ein geeigneter Petanque-Platz, welcher auch regelmässig von den Mitgliedern des Pétanque-Club genutzt wird.

Normalerweise treffen sich die Mitglieder des Pétanque-Club jeden Dienstag-Nachmittag zum Spiel. Gerne stellen Sie nun Ihren Sport einem breiten Publikum vor.

Datum / Zeit: Dienstag, 24.05.2022 / 14.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Pétanque-Platz hinter dem COOP-Parkplatz

Partner: Pétanque-Club Hägendorf

Ausrüstung: Bequeme Kleidung

---

## Tennis., Schnuppertraining



Roger Federers Karriere geht so langsam zu Ende. Hast du das Talent sein/seine Nachfolger/in zu werden? Finde es heraus. Der TC Belchen ermöglicht dir einen Einblick in die Faszination des Tennissportes. Zusammen mit Timo Lanz und seinem Team, welche täglich Kinder und Jugendliche auf dem Tennisplatz trainieren, macht ihr auch die ersten Schritte zum Filzballkünstler. Das Training richtet sich an Kinder und Jugendliche, bei Interesse dürfen aber auch die Eltern ihr Können versuchen ...

Der TC Belchen führt zwei Tennis-Programme à 90 min durch:

Datum / Zeit: Kids, 5-10 Jahre Dienstag 24.05.2022 / 17.00 - 18.30 Uhr

Junioren, 11-18 Jahre Dienstag 24.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Roter Platz Späri, bei nasser Witterung Turnhalle Oberdorf

Partner: TC Belchen, Timo Lanz 079 923 12 18

Ausrüstung: Sportliche Kleider, Turnschuhe, wenn vorhanden: Tennisschläger

---

## Fussball: Offene Trainings für Junioren 2009 – 2017



### Faszination Fussball

Willst Du in die Welt des Fussballs eintauchen und ein Training unter fachkundiger Leitung absolvieren? Der FC Hägendorf macht es möglich und bietet während des ganzen Monats von **schweiz.bewegt** offene Trainings an. Sei dabei und lerne diese faszinierende Welt kennen.

Datum / Zeit: Fussballschule Animals (Jahrgänge 2013 – 2017)

dienstags 17.45 - 19.15 Uhr

donnerstags 17.45 - 19.15 Uhr

Jahrgänge 2011/2012 (Junioren E, mehrere Teams)

mittwochs 17.15 - 18.45 Uhr

freitags 17.15 - 18.45 Uhr

Jahrgänge 2009/2010 (Junioren D)

dienstags 17.45 - 19.15 Uhr

donnerstags 17.45 - 19.15 Uhr

Treffpunkt: Fussballplatz Breite

Partner: FC Hägendorf

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Sportkleidung,  
wenn vorhanden: Fussballschuhe und Schienbeinschoner

---

## Karate



Die Geschichte des Karate («die leere Hand») lässt sich weit zurückverfolgen. Nach dem zweiten Weltkrieg hat sich der Sport von Japan her über die ganze Welt verbreitet. Karate ist weit mehr als Kampfsport, es ist eine Philosophie, welche Körper und Geist schult und den Sportler innere Ruhe finden lässt. Der Karateclub Hägendorf lädt Sie ein, diesen faszinierenden Sport zu erleben.

Datum / Zeit: Anfänger

Dienstag, 24.05.2022 und Freitag, 27.05.2022 / 18.00 - 19.00 Uhr

Fortgeschrittene

Dienstag, 24.05.2022 und Freitag, 27.05.2022 / 19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Thalacker

Partner: Karateclub Hägendorf, Jorge Parra

Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuß/Turnschuhe

---

## **Krafttraining im Fitness-Studio – der Klassiker**



Kraftraum, Folterkammer, Haus der Schmerzen - das Fitness-Studio hat viele Namen. Bei Erik DeJong findet man aber die Reinheit der Lehre. Moderne Geräte und professionelle Betreuung bieten alles, was für Kraftaufbau, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit erforderlich ist.

Tauchen Sie ein in eine Welt, welche das Klischee vom stöhnenenden Muskelmann nur im Film erfüllt.

Datum / Zeit: Dienstag, 24.05.2022 / 19.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Thalackerweg 11, Untergeschoss des Seniorencentrums

Partner: Medical Fitness, Erik DeJong, Hägendorf

Ausrüstung: Sportkleidung und Turnschuhe

---

## **Fitness/Krafttraining - Bauch, Beine und Bizeps**



Der STV Hägendorf bietet ein abwechslungsreiches Training um fit zu bleiben und/oder Leistung bzw. Kondition zu steigern. Kraftübungen für alle Muskelgruppen werden mit Ausdauer verbunden.

In diesem Kurs kannst Du Deine Grenzen kennenlernen.

Datum / Zeit: Dienstag, 24.05.2022 / 20.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena

Partner: STV Hägendorf

Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle (Sportbekleidung und Turnschuhe)

---

## **Volleyball gemischt (ab 20 Jahren)**



Schnell, koordinativ anspruchsvoll – das ist Volleyball

Beim STV Hägendorf steht der Spass beim Spielen im Vordergrund. Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und gibt auch Nicht-Mitgliedern die Möglichkeit, den Spass an dieser Sportart (wieder) zu entdecken.

Datum / Zeit: Dienstag, 03./10./17./24. und 31.05.2022 / 20.00 - 21.45 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena

Partner: STV Hägendorf

Ausrüstung: Hallensportausrüstung, idealweise Knie-Schoner

**Hinweis:** Das Angebot richtet sich an alle ab 20 Jahren

---

## **Baseball, Schlagtraining**



Baseball ist viel mehr als ein Sport: Baseball ist ein Ereignis für die ganze Familie und Inbegriff des amerikanischen Lebensstils. In der Schweiz hat sich längst eine Szene etabliert, der auch Spieler aus unserer Region angehören. Die Ravens (ehemals Truck Stars) aus Dulliken sind Dauergast in Hägendorf, sei es bei **hägendorf.bewegt** oder beim Ferienpass.

Das Schlagtraining ist eines der Herzstücke dieses Sports, der uns immer wieder in seinen Bann zieht.

An diesem Event können Schläge geübt werden, bis die Arme schmerzen.

Datum / Zeit: Mittwoch, 25.05.2022 / 13.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Wiese, Schulhaus Späri

Partner: Ravens, Baseballclub Dulliken,

Ausrüstung: Sportkleidung

---

## **Hüpfburgen - hägendorf.bewegt ohne Hüpfburgen? – Undenkbar!**



Seit wir erstmals Hüpfburgen im Angebot hatten, sind diese der Renner für den Mittwoch-Nachmittag.

Wir füllen eine ganze Halle mit klassischen, aber auch mit aussergewöhnlichen Hüpfmöglichkeiten. Während die Halle am Vormittag den Kindergarten reserviert bleibt, ist Sie am Nachmittag für alle offen. Wir empfehlen, Ihren Kindern Getränke mit zu geben.

Datum / Zeit: Mittwoch, 25.05.2022 / 13.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: OK **hägendorf.bewegt** und Gumpiburg.ch

Ausrüstung: Bequeme, leichte, lockere Kleidung

(Burgen werden ohne Schuhe betreten)

## Kulinarium

mit Kinderflohmarkt

14.05.2022 / 11.30 – 13.30

Dorfplatz Hägendorf

# der Hauptwoche

Seite 15-18 raustrennen

Datum	Kurztext	Zeit	Treffpunkt	S.
Di, 17.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009/2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Mountainbike	18.30 - 20.00	Dorfplatz vor Coop	27
	Volleyball, gemischt	20.00 - 21.45	Raiffeisenarena	13
Mi, 18.05.	Fussball 2011/2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
	Unihockey ab 16 J	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	21
	Aktive, Turnstunde	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	21
Do, 19.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009-2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Mountainbike	18.30 - 20.00	Dorfplatz vor Coop	27
Fr, 20.05.	Fussball 2011-2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
	Ornithologen	18.00 - 20.00	Schützenhaus	27
So, 29.05.	Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
Mo, 30.05.	Jubla	18.30 - 20.00	Jubla-Haus	9
	Frauenturnen	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	11
Di, 31.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009/2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Volleyball, gemischt	20.00 - 21.45	Raiffeisenarena	13



# Wochenübersicht, Hauptwoche

	<b>Samstag, 21. Mai 2022</b>		Seite
Anti-Littering	09.30 - 11.30	Dorfplatz	7
Qigong	10.00 - 11.00	Roter Platz (Halle)	7
	<b>Sonntag, 22. Mai 2022</b>		Seite
Wandern unsere fünf 1000er	08.00 - 16.00	Dorfplatz	8
Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
Familien-Radtour	14.00 - 16.30	Schulhaus Späri	9
	<b>Montag, 23. Mai 2022</b>		Seite
Qigong	18.00 - 19.00	Roter Platz (Halle)	7
Jubla, offene Gruppenstunde	18.30 - 20.00	Jubla-Haus	9
Hallenbad gratis offen	18.30 - 20.00	Hallenbad Oberdorf	9
Zumba	19.00 - 20.00	Turnhalle Oberdorf	10
Nordic-Walking	19.00 - 21.00	Schulhaus Späri	10
Damenturnen, 17 - 40 Jahre	20.00 - 21.00	Turnhalle Oberdorf	10
Frauenturnen, ab 35 Jahren	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	11
	<b>Dienstag, 24. Mai 2022</b>		Seite
Pétanque	14.00 - 16.00	Dorfplatz, Pétanque	11
Kids-Tennis, 5 - 10 Jahre	17.00 - 18.30	Roter Platz Späri	11
Fussball, Jg. 2013 - 2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
Fussball, Jg. 2009 - 2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
Karate (Anfänger)	18.00 - 19.00	Turnhalle Thalacker	12
Juniorentennis, 11 - 18 Jahre	18.30 - 20.00	Roter Platz Späri	11
Karate (Fortgeschrittene)	19.00 - 20.00	Turnhalle Thalacker	12
Freies Krafttraining	19.30 - 20.30	Seniorenzentrum	13
Fitness/Krafttraining	20.00 - 21.00	Raiffeisenarena	13
Volleyball, gemischt, ab 20 J.	20.00 - 21.45	Raiffeisenarena	13
	<b>Mittwoch, 25. Mai 2022</b>		Seite
Baseball, Schlagtraining	13.30 - 16.00	Wiese Späri	14
Hüpfburgen (bis 6. Klasse)	13.30 - 17.00	Turnhalle Oberdorf	14
Bewegungsparkours	16.00 - 18.00	Turnhalle Oberdorf	19
Vita-Parcours	16.30 - 18.00	Vita-Parcours	19
Fussball, Jg. 2011 - 2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
Beachvolley	18.00 - 21.00	Thalackerwiese	20
Hard 30	18.30 - 19.00	Turnhalle Oberdorf	20
	<b>Täglich</b>		Seite
Flursteintrophy			28
Veloparcours			28
Pumptrack			29

# ***hägendorf.bewegt 2022***

<b>Mittwoch, 25. Mai 2022 (Fortsetzung)</b>			Seite
Hallenbad gratis offen	18.30 - 20.00	Hallenbad Oberdorf	9
Baseball, Spielform	18.30 - 20.30	Wiese Thalacker	20
Nordic-Walking	19.00 - 21.00	Schulhaus Späri	10
Piloxing	19.10 - 20.00	Turnhalle Oberdorf	21
Aktive, Turnstunde, 17 – 40 J.	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	21
Unihockey, ab 16. Jahren	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	21
<b>Donnerstag, 26. Mai 2022</b>			Seite
Chi-YOGA	10.30 - 11.30	Turnhalle Oberdorf	22
Bewegungsparkours	13.00 - 18.00	Turnhalle Oberdorf	19
Qigong	16.00 - 17.00	Roter Platz (Halle)	7
Techniktraining für Läufer	16.00 - 18.00	Raiffeisenarena	22
Fussball, Jg. 2013 - 2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
Fussball, Jg. 2009 - 2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
Haidong Gumdo	18.45 - 19.45	Turnhalle Thalacker	23
<b>Freitag, 27. Mai 2022</b>			Seite
Zumba-Gold	09.00 - 10.00	Turnhalle, Oberdorf	23
Morgen-Stretching für alle	10.10 - 11.00	Turnhalle, Oberdorf	24
Bewegungsparkours	11.00 - 18.00	Turnhalle Oberdorf	19
Fussball, Jg. 2011 - 2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
Karate (Anfänger)	18.00 - 19.00	Turnhalle Thalacker	12
Hallenbad gratis offen	18.30 - 20.00	Hallenbad Oberdorf	9
Aqua-Fit	19.00 - 19.45	Hallenbad	24
Karate (Fortgeschrittene)	19.00 - 20.00	Turnhalle Thalacker	12
Softball	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	24
Sagenwanderung	20.15 - 22.15	Schulhaus Späri	25
<b>Samstag, 28. Mai 2022</b>			Seite
Chi-Yoga Dance	10.30 - 11.30	Turnhalle Oberdorf	25
Tanzen-Urban Style, 4 - 10 J.	13.30 - 14.30	Turnhalle Oberdorf	26
Mensch gegen Sattelschlepper	14.00 - 16.00	Parkplatz Späri	26
<b>Täglich</b>			Seite
Flursteintrophy			28
Veloparcours			28
Pumptrack			29

Datum	Kurztext	Zeit	Treffpunkt	S.
So, 01.05.	Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
Mo, 02.05.	Jubla	18.30 - 20.00	Jubla-Haus	9
	Frauenturnen	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	11
Di, 03.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009/2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Mountainbike	18.30 - 20.00	Dorfplatz vor Coop	27
	Volleyball, gemischt	20.00 - 21.45	Raiffeisenarena	13
Mi, 04.05.	Fussball 2011/2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
	Aktive, Turnstunde	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	21
	Unihockey ab 16 J	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	21
Do, 05.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009/2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Mountainbike	18.30 - 20.00	Dorfplatz vor Coop	27
Fr, 06.05.	Fussball 2011/2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
So, 08.05.	Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
Mo, 09.05.	Jubla	18.30 - 20.00	Jubla-Haus	9
.	Frauenturnen	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	11
Di, 10.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009/2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Mountainbike	18.30 - 20.00	Dorfplatz vor Coop	27
	Volleyball, gemischt	20.00 - 21.45	Raiffeisenarena	13
Mi, 11.05.	Fussball 2011/2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
	Aktive, Turnstunde	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	21
Do, 12.05.	Fussball 2013-2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Fussball 2009/2010	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	12
	Mountainbike	18.30 - 20.00	Dorfplatz vor Coop	27
Fr, 13.05.	Fussball 2011-2012	17.15 - 18.45	Fussballplatz Breite	12
So, 15.05.	Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
Mo, 16.05.	Jubla	18.30 - 20.00	Jubla-Haus	9
.	Frauenturnen	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	11



## **Bewegungsparkours**



Durch klettern, hangeln und balancieren Minuten sammeln.

Einmal quer durch die Turnhalle klettern, hangeln und balancieren, ohne dabei den Boden direkt zu berühren - ist dies möglich? Versuchen Sie es! In der Turnhalle Nord beim Schulhaus Späri lädt ein Geräteparcours zum Ausprobieren ein. Verschiedene Geräte sollen auf unterschiedliche Weise überwunden werden. Wem der vorgeschlagene Weg zu anstrengend oder schwierig erscheint, steckt sich sein eigenes Ziel. Selbstverständlich bietet sich auch die Möglichkeit, sich auf einzelne Hindernisse zu beschränken und diese auf unterschiedliche Art und Weise zu überwinden. So bietet der Parcours für jede Alterskategorie etwas.

Datum / Zeit: Mittwoch 25.05.2022 / 16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag 26.05.2022 / 13.00 - 18.00 Uhr

Freitag 27.05.2022 / 11.00 - 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle Oberdorf, Halle Nord

Partner: TuS Hägendorf, Andrea Kyburz

Ausrüstung: Bequeme Kleidung für die Halle, Hallenschuhe oder barfuss

---

## **Vita-Parcours**



Alle kennen den Vita-Parcours. Vita-Parcours ist das ideale Training für jedes Alter und jeden Trainingsstand. Aber wann waren Sie zuletzt da? Wissen wir, wie man die Posten richtig absolviert? Dominik Vögeli weiss es und zeigt es uns. Den Parcours gekonnt zu absolvieren wird uns den Mut geben, öfters eine Trainingseinheit einzulegen.

Datum/Zeit: Mittwoch 25.05.2020 / 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Start Vita-Parcours, Hägendorf (oberes Ende Kohlholzweg)

Partner: Dominik Vögeli, Hägendorf

Ausrüstung: wetterangepasste, geländegängige Sportkleidung

**Der Anlass findet bei jedem Wetter statt.**

**VORMERKEN**

**Ferienpass 2022**

**25. bis 29. Juli 2022**

## **Beach-Volleyball**



Keine Frage: Beach-Volleyball ist eine der boomenden Sommersportarten. Keine neue Sportanlage, keine Badeanstalt, welche etwas auf sich hält, verzichtet auf einen Sandplatz.

In Hägendorf hat sich aus dem TuS heraus eine kleine Gruppe gebildet, die dem faszinierenden Sport regelmässig nachgeht. Für **hägendorf.bewegt** öffnet sich der Kreis und wir dürfen ein paar Stunden mitschlagen, -passen, -blocken und -hechten.

Datum / Zeit: Mittwoch, 25.05.2022, 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Beachvolley-Platz Thalacker

Partner: TuS Hägendorf

Ausrüstung: Sportkleidung (es wird barfuss gespielt)

---

## **Hard30**



Das Dance-Fit-Workout

Nach nur 30 Minuten Training arbeitet Dein Körper 36 Stunden weiter und verbrennt überflüssiges Körperfett. Mit einer Mischung aus rhythmischem Ballett, Jazz-Tanz und Street-Dance wirst Du Dich wie ein Athlet bewegen und ein Training wie ein Profi-Tänzer absolvieren. Tönt anstrengend? Ist es auch.

Es sind harte 30 Minuten, trotzdem ist es für alle geeignet.

Schaffst Du 30 Minuten mit Lucie?

Datum / Zeit: Mittwoch, 25.05.2022, 18.30 Uhr - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Lucie Meier

Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

---

## **Baseball, Platztraining und Spiel**



Baseball ist viel mehr als ein Sport: Baseball ist ein Ereignis für die ganze Familie und Inbegriff des amerikanischen Lebensstils. In der Schweiz hat sich längst eine Szene etabliert, der auch Spieler aus unserer Region angehören.

Die Ravens (ehemals Truck Stars) aus Dulliken sind Dauergast in Hägendorf, sei es bei **hägendorf.bewegt** oder beim Ferienpass

In einem ordentlichen Training lernst Du den Sport kennen. Schlagen, Fangen, Taktik – alles was diesen Sport ausmacht.

Datum / Zeit: Mittwoch, 25.05.2022, 18.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Wiese, Thalacker

Partner: Truck Star, Baseballclub Dulliken,

Ausrüstung: Sportkleidung

---

## Piloxing



Fitness-Boxen und Pilates kombiniert!

Ein Intervall-Training, bei dem Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Mit den Pilates-Übungen werden tiefer liegende Muskeln gestärkt sowie Stabilität, Koordination und Körperhaltung verbessert.

Tanzeinlagen zu spezieller Piloxing-Musik sorgen für gute Stimmung.

Datum / Zeit: Mittwoch, 25.05.2022, 19.10 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Lucie Meier

Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

---

## Aktive, polysportive Turnstunde, Männer 17 bis ca. 40 Jahre



Bewegung, Gemeinschaft und Spass, das zeichnet den STV Hägendorf aus.

Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und lässt auch Nicht-Mitglieder an Turnstunden teilnehmen, welche in ihrer Vielfalt keine Grenzen kennen.

Datum / Zeit: Mittwoch, 04./11./18. und 25.05.2022 / 20.00 - 21.45 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: STV Hägendorf

Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle

---

## Unihockey (ab 16 Jahren)



Hockeysport der technischen Art

Unihockey hat sich in der Schweiz schon längst etabliert und gewinnt laufend an Beachtung.

Mit über 60'000 lizenzierten Spielerinnen und Spielern gehört der Sport zu den Spitzenreitern in der Schweiz.

So darf Unihockey auch bei **hägendorf.bewegt** nicht fehlen.

Für uns öffnen die Black Ants Hägendorf-Rickenbach die Trainings. Nach einem kurzen Training soll auch genügend gespielt werden.

Datum / Zeit: Mittwoch, 04./18. und 25.05.2022 / 20.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena

Partner: UHC Black Ants Hägendorf-Rickenbach

Ausrüstung: Hallen-Turnschuhe, wenn vorhanden Uni-Hockeystock

**Hinweis:** Das Angebot richtet sich an alle ab 16 Jahren.

---

## Chi Yoga



Im Chi Yoga werden die einzelnen Posen mit weichen Bewegungen miteinander verbunden. Die Wirbelsäule ist dabei das zentrale Element. Der Begriff „Chi“ stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und beschreibt die Lebenskraft, welche in den Energieleitbahnen fließt. Die Übungspraxis orientiert sich an der Jahreszeit und harmonisiert den Organismus über die Meridiane. Im Einklang mit der bewussten Atmung fördert Chi Yoga Kraft und Beweglichkeit sowie Entspannung und Ruhe.

Datum / Zeit: Donnerstag, 26.05.2022 / 10.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Marianne Tanner, diplomierte Yogalehrerin

079 277 03 01 / [info@chiyogamarianne.ch](mailto:info@chiyogamarianne.ch)

[www.chiyogamarianne.ch](http://www.chiyogamarianne.ch)

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen

---

## Technik-Training für Läufer



Laufsport ist Trend, Lebensgefühl, Psychohygiene. Fast jeder von uns war schon einmal beim Joggen.

Mit der richtigen Technik verbessert man Körperhaltung, Wohlbefinden und vielleicht sogar Zeiten.

Beatrice Heller, zeigt uns, worauf man achten kann und wie man den Laufstil verbessern kann.

Das Training ist für alle geeignet, die gerne Laufsport betreiben.

Datum / Zeit: Donnerstag, 26.05.2022 / 16.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena (Aussenbereich)

Partner: Beatrice Heller, Hägendorf

Ausrüstung: Laufkleidung, Wasserflasche



## Haidong Gumdo



Koreanische Schwertkampfkunst

Haidong Gumdo ist die koreanische Form der Schwertkampfkunst; diese blickt auf eine lange Tradition von über 1700 Jahren zurück. Die ausgereiften Techniken und Übungen wurden unter strengster Geheimhaltung entwickelt und nur vom Meister selbst an seine Schüler vermittelt. Würde, Ehre und Disziplin sind charakteristische Eigenschaften des Haidong Gumdo und zentrale Bestandteile des Trainings. Schwertformen in Einzel- und Partnerübungen führen den Schüler zum vollendeten Umgang mit dem Schwert.

Ziel der Haidong Gumdo-Ausbildung ist, die absolute Harmonie zwischen Geist und Körper zu erreichen. Die daraus folgende innere Ruhe ist in allen Lebenslagen hilfreich. Das Wissen um die eigene Kraft fördert konsequentes, aber auch besonnenes, Handeln. Der exakte Bewegungsablauf stärkt die Muskulatur in Rücken, Schultern, Armen und Beinen – die Körperhaltung wird geformt. Koordination, Konzentration und Kondition verbessern sich laufend, führen zu gesteigertem Körperbewusstsein und aktiverem Alltag.

Der Umgang mit dem Schwert lehrt die Tugenden Respekt, Selbstbeherrschung, Selbstachtung und fördert die Konzentration auf ein bestimmtes Ziel hin.

Das Training eignet sich für Erwachsene und Kinder.

Datum / Zeit: Donnerstag, 26.05.2022 / 18.45 - 19.45 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Thalacker

Partner: KajZen Kampfkunst- & Seminar-Zentrum,  
[info@kajzen.ch](mailto:info@kajzen.ch) - [www.kajzen.ch](http://www.kajzen.ch)

Ausrüstung Bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch

---

## Zumba Gold



Zumba Gold basiert auf der Zumba-Formel und richtet sich an Zumba-Neulinge und an ältere, aktive Teilnehmende. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: Fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreissende Atmosphäre.

Zumba Gold ist Gemeinschaft, Spass und Fitness in einem abwechslungsreichen Training.

Tauchen Sie ein in eine faszinierende Gesundheits- und Fitnesswelt.

Datum / Zeit Freitag, 27.05.2022 / 09.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt Oberdorf, Turnhalle

Partner Lucie Meier

Ausrüstung Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

---

## **Morgenstretching für alle - ein perfekter Start in den Tag**



Wir drehen uns ja lieber noch einmal im Bett, wenn der Wecker geht. Nicht selten, eilt es dann plötzlich und man beginnt den Tag mit Eile.

Dabei gäbe es eine Möglichkeit, mit viel Energie in der Tag zu starten.

Beim Stretching wird der Kreislauf und mit ihm der ganze Körper behutsam hochgefahren, Muskeln geweckt und gelockert.

Lucie Meier zeigt uns wie. Sie zeigt uns Übungen, die wir anschliessend zu Hause anwenden und damit unser Lebensgefühl steigern können.

Datum / Zeit: Freitag, 27.05.2022 / 10.10 - 11.00 Uhr

Treffpunkt: Oberdorf, Turnhalle

Partner: Lucie Meier

Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss

## **Aqua-Fit**



Training im Wasser ist einmal etwas anderes. Sich in einem anderen Element zu bewegen, bringt ein neues Körpergefühl und schont die Gelenke. Nicht zuletzt deshalb hast sich Aqua-Fit durchgesetzt und erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Im neu sanierten Hallenbad Hägendorf können Sie in einer Lektion "eintauchen" und diesen tollen Sport kennenlernen.

Datum / Zeit: Freitag, 27.05.2022 / 19.00 - 19.45 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad Späri, Hägendorf

Partner: Lucie Meier

Ausrüstung: Badekleidung

## **Hallen-Softball - Baseball für die Halle**



In dieser Version von Baseball wird der Ball so zugeworfen, dass das Schlagen leicht fällt. Das Spielvergnügen steht vor der sportlichen Ambition.

Für die Halle entwickelte Regeln garantieren den vollen Softball-Spass für jedermann.

Der Verein TüüfelsGöp spielt regelmässig in der Raiffeisenarena, Spielerinnen und Spieler im Alter von 8 bis 55 Jahren haben gemeinsam Spass an Sport und Gemeinschaft.

Datum/ Zeit: Freitag, 27.05.2022 / 20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Raiffeisenarena

Partner: Verein TüüfelsCöp, Hägendorf, Andreas Heller

Ausrüstung: Für die Halle geeignete Sportkleidung.

Baseball-Ausrüstung wäre gut, ist aber keine Bedingung

## Sagenwanderung



Die Sagen- oder Geisterwanderung ist fester Bestandteil, exklusiv und gleichzeitig ein Highlight bei **hägendorf.bewegt**.

Auf einem gemütlichen Abendspaziergang durch die Schlucht, zum Gnöd und via Spitzentrüti zurück zum Späri legen wir immer mal wieder Stopps ein um – zum Teil an Originalschauplätzen – sagenhaftes zu hören. Markus Giger präsentiert Sagen und Legenden der Region. Wir erfahren, warum Hägendorfer "Wolessöi" sind, leiden mit einem Ritter, waren im Himmelrych und entkommen dem Teufel. Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen, die sich für Sagen und Geschichten aus Hägendorf und Umgebung interessieren, ist aber auch für Kinder geeignet. Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt.

Datum / Zeit: Freitag, 27.05.2022 / 20.15 bis ca.22.15 Uhr

Treffpunkt: Eingang Schulhaus Späri

Leitung: OK **hägendorf.bewegt**, Markus Giger 079 343 44 40

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung

**Hinweis:** Kinder bitte in Begleitung Erwachsener.

---

## Chi Yoga Dance



Chi Yoga Dance ist eine wunderbare Verbindung von Yoga, Tai Chi und Tanz. Die weichen Bewegungen aus dem Yoga, verbunden mit tänzerischen Elementen bringen unsere Energiebahnen optimal ins Fließen. Meditation in Bewegung und so richtig loslassen stehen im Fokus. Wir lernen eine einfache Choreografie und fördern Kraft, Beweglichkeit und Balance.

Chi Yoga Dance eignet sich sowohl für Leute, welche den Bereich Tanz oder Yoga bereits kennen, wie auch für NeueinsteigerInnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Datum / Zeit: Samstag, 28.05.2022 / 10.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Marianne Tanner, diplomierte Yogalehrerin

079 277 03 01 / [info@chiyogamarianne.ch](mailto:info@chiyogamarianne.ch)

[www.chiyogamarianne.ch](http://www.chiyogamarianne.ch)

Ausrüstung: bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen

## Tanzen Open Style, Urban Kids 4 – 10 Jahre



Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude und Spass an der Bewegung. Aber Tanzen vermittelt auch Kultur und Identität.

Ganz wichtig ist aber auch, dass Tanzen bedeutet, den eigenen Körper kennen zu lernen und zu spüren.

Der Urban Style kombiniert die grundlegenden Techniken verschiedener Stile, genauso, wie sie einander im urbanen Umfeld begegnen. Und genau darum, hat dieser Anlass auch eine stark-verbindende Komponente.

Datum / Zeit: Samstag, 28.05.2022 / 13.30 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Dance Art Academy Oensingen, Denise Baumgartner

[www.danceartacademy.ch](http://www.danceartacademy.ch)

Ausrüstung: bequeme Kleidung für die Halle, Turnschuhe;  
Wasserflasche

---

## Mensch gegen Sattelschlepper



Im Kampf Mensch gegen Maschine beenden wir die Hauptwoche von Hägendorf bewegt.

Kannst Du, allenfalls mit Hilfe, einen Sattelschlepper ziehen?

Magst Du das einmal versuchen? Den König der Strasse mit der eigenen Körperkraft bewegen. Bei **hägendorf.bewegt** kannst Du Dich daran versuchen. Die LKW der Firma Murpf tragen den Namen Hägendorf mit hunderten von PS in die ganze Schweiz und ins nahe Ausland. Jetzt kannst Du die Aufgabe des Motors übernehmen.

Datum / Zeit: Samstag, 28.05.2022 / 14.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Späri

Partner: Firma F. Murpf, Hägendorf, Andrea Kyburz-Murpf

Ausrüstung: Sportkleidung für draussen

## **Mountainbike-Touren**



Mit dem Bike in unser wunderschönes Naherholungs-Gebiet. Wie oft haben Sie sich das schon vorgenommen?

Bei **hägendorf.bewegt** können Sie das in einer Gruppe Gleichgesinnter tun.

Jede & Jeder ist willkommen. Das Tempo richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Geführt wird die Gruppe vom erfahrenen Biker Dominik Betschart. Er hat bestimmt für jeden von uns ein paar hilfreiche Tipps auf Lager.

Datum / Zeit:	Dienstag 03.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr
	Donnerstag 05.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr
	Dienstag 10.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr
	Donnerstag 12.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr
	Dienstag 17.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr
	Donnerstag 19.05.2022 / 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Dorfplatz

Partner: Dominik Betschart

Ausrüstung: Bike, entsprechende Kleidung, Helmpflicht

---

## **Ornithologische Exkursion**



Der Ornithologische Verein Hägendorf nimmt uns auch dieses Jahr wieder mit auf eine spannende Exkursion. Wir lernen den Forstwald Hägendorf von verschiedenen Seiten kennen. Dazu wurde als Referent Jakob Römer, Revierförster Region Untergäu eingeladen. Die Route führt durch den Wald rund um den Parkplatz Schützenhaus Hägendorf. Für mehr Infos besuchen Sie bitte die Homepage des Ornithologischen Vereins [ovhaegendorf.jimdofree.com](http://ovhaegendorf.jimdofree.com).

Datum/ Zeit: Freitag 20.05.2022 / 18.00 - 20.00 Uhr

Start/ Ziel: Schützenhaus Hägendorf

Partner: Ornithologischer Verein, Michel Hänggi

[www.ovhaegendorf.jimdofree.com](http://www.ovhaegendorf.jimdofree.com)

Ausrüstung: Wetter und waldtaugliche Kleidung

## **Flursteintrophy**



### Hägendorf kennenlernen

Sind Sie Ihnen beim Wandern, Joggen oder Biken auch schon aufgefallen? Die beschrifteten Felsblöcke, auch Flursteine genannt? Dies könnte Ihnen nun von Nutzen sein. Möchten Sie wissen, wo das Weierägertli, das Schnaggemätteli oder die Glas-Chreeze in Hägendorf ist? Oder kennen Sie schon die Rinderweid, das Sandloch oder den Waseblätz? Waren Sie schon mal im Stalden, in der Öli oder auf der Finsterrütene? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit, diese schönen Orte in Hägendorf mal zu besuchen!

Holen Sie sich in der Festwirtschaft den Flursteinplan und gehen Sie auf die Suche! Sie entscheiden wann, wohin und wie weit Sie gehen/biken wollen. Nur eine Bitte haben wir an Sie: Wann immer Sie gehen, erfassen Sie ihre Bewegungszeit!

Datum / Zeit: Samstag, 21.05.2022 bis

Samstag, 28.05.2022

Während der Öffnungszeiten der Festbeiz

Startblätter: Sind in der Festbeiz erhältlich

---

## **Veloparcours**



Geschicklichkeit und Spass auf 2 Rädern

Wir haben für Sie einen kleinen, aber feinen, Velo-Parcours aufgestellt. Auf verschiedenen Elementen können Sie Ihr radfahrerisches Geschick beweisen und trainieren.

Datum / Zeit: Samstag, 21.05.2022 bis

Samstag, 28.05.2022

Während der Öffnungszeiten der Festbeiz

Ort: Schulhaus Oberdorf

Hinweis **Der Velo-Parcours darf nur mit Velohelm befahren werden.**

Zudem bitten wir Eltern ihre Kinder zu begleiten.

Das OK **hägendorf.bewegt** übernimmt keine  
Aufsichtspflicht!

## Pumptrack



## Pumptrack



Bikespass für Gross und Klein

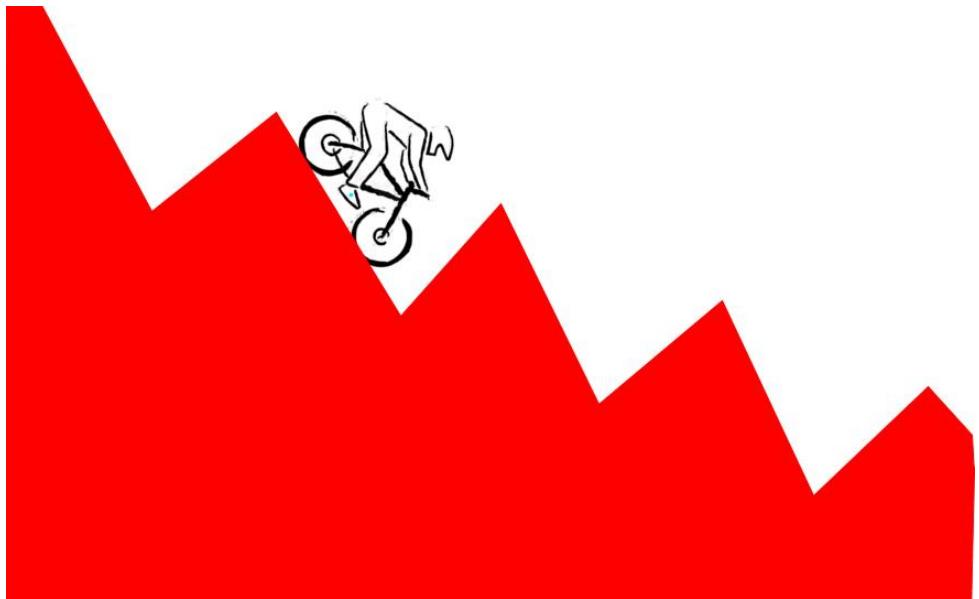
Datum/ Zeit: Der Pumptrack ist von Anfang Mai bis gegen Ende der Sommerferien aufgestellt.

Ort: Schulhaus Oberdorf

Hinweis: **Für den Pumptrack gilt eine Velohelmpflicht.**

Wir bitten die Eltern, ihre Kinder zu begleiten und zu beaufsichtigen.

Das OK von **hägendorf.bewegt** übernimmt keine Aufsichtspflicht.



## Festbeiz

Wer Sport treibt oder auf jemanden wartet, der Sport treibt muss sich verpflegen. So will es das Gesetz (des Sports).

Tatsächlich gehört das kulinarische Wohl ebenso zum Sport wie der Sport an sich.

Unsere Festbeiz, geführt von Sandra Schumacher-Elia und etlichen Helferinnen und Helfern, soll die Erfüllung dieses Bedürfnisses sicherstellen.

Gleichzeitig bietet die Fest-Beiz auch die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein und zum Austausch über tatsächliche oder geträumte sportliche Erfahrungen oder über das Leben an sich.

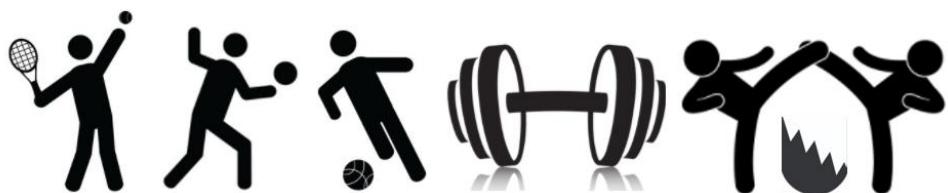
Gerade nach der Pandemie ist es uns ein Bedürfnis, dass wir uns wieder Begegnen dürfen.

In der Festbeiz wird **hägendorf.bewegt** zu **hägendorf.begegnet**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### Öffnungszeiten 2022

Samstag,	21.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr
Sonntag,	22.05.2022	13.00 - 20.00 Uhr
Montag,	23.05.2022	16.00 - 21.30 Uhr
Dienstag,	24.05.2022	16.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch,	25.05.2022	13.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag,	26.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr
Freitag,	27.05.2022,	11.00 - 21.30 Uhr
Samstag,	28.05.2022	11.00 - 21.30 Uhr



Helper gesucht...

Geschätzte Hägendorferinnen und Hägendorfer

Anlässe wie **hägendorf.bewegt** zu organisieren, geht nicht ohne engagierte Helfer. Auch andere Anlässe können nur stattfinden, wenn die entsprechenden Chrampfer gefunden werden.

Wir möchten Sie hiermit auf einige Anlässe aufmerksam machen, welche Ihrer Hilfe bedürfen, damit sie auch in Zukunft stattfinden können.

### ***hägendorf bewegt***

Wir nehmen die Arbeit jeweils gegen das Jahresende hin auf und suchen Angebote. Wir erstellen Zeittafeln, das Programm, Platzreservationen. Während der Hauptphase/Hauptwoche betreuen wir Anlässe oder führen die Festbeiz. Wir suchen Helfer, die mitgestalten; den kaufmännischen Teil unterstützen oder während der Hauptwoche einige Stunden einsetzen.

Melde Dich bei Andreas Heller: [andy.heller@bluewin.ch](mailto:andy.heller@bluewin.ch)

### **Ferienpass Hägendorf**

Jeweils in der dritten Woche der Sommerferien findet der Ferienpass statt. Mehr als 100 Kinder der Primarschule nehmen an oft mehr als 70 Events teil.

Wir suchen Helfer, die jeweils ab März mitgestalten und in der dritten Ferienwoche Kurse betreuen und/oder Kinder chauffieren. Wir sind ein aufgestelltes und eingespieltes Team. Melde Dich unter [b-heller@bluewin.ch](mailto:b-heller@bluewin.ch)

### **Jubilarenanlass 2022**

Am 11. Dezember ehren wir unsere älteren Einwohnerinnen und Einwohner anlässlich des Jubilarenlasses in der Raiffeisenarena.

Musikgesellschaft und Männerchor engagieren sich mit den Gemeinden Hägendorf und Rickenbach. Nach Ausfällen des Anlasses in den letzten beiden Jahren, erwarten wir 2022 eine grosse Zahl an Teilnehmenden und brauchen Deine Hilfe. Kannst Du am Nachmittag des 11. Dezember 3 Stunden Deiner Zeit für Service/Essensausgabe zur Verfügung stellen?

Melde Dich bei [hansruedi.schweizer@bluewin.ch](mailto:hansruedi.schweizer@bluewin.ch)

### **Jugend- und Regionalmusiktage 10. Juni im Schulhaus Kappel und 16./17./18. Juni 2023 in der Raiffeisenarena in Hägendorf**

Das OK sucht für den Service freiwillige Kellnerinnen und Kellner.

Bitte melden Sie sich direkt bei der Personalverantwortlichen, Frau Lisa Lack per Mail [lisa.lack95@bluewin.ch](mailto:lisa.lack95@bluewin.ch) oder telefonisch 079 483 17 50.

**DANKE FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG**

**coop**  
**Gemeinde Duell**

Mach mit!  
Sammle  
Bewegungsminuten  
für deine  
Gemeinde!



**hägendorf.  
bewegt**

[coopgemeindeduell.ch](http://coopgemeindeduell.ch)

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**



Download on the  
Google play      App Store

Jetzt App  
herunterladen

**coop**

groupemutuel

**Blick**