coop
Gemeinde Duell

Mach mit!
Sammle
Bewegungsminuten
für deine
Gemeinde!

SAVE THE DATE: **13. Mai 2022**

18.00 Uhr Warm-up mit Heidi und Anna für Alle
ab 18.30 Uhr Risotto von den «Wäieräuftlern»
19.00 Mini-Olympiade für Alle
20.15 Uhr Lacrosse Show-Match von den Olten Saints

Auf dem Sportplatz Lostorf

Programmheft «lostorf.bewegt»

Besuche die attraktiven Bewegungsangebote zwischen dem 13. und 22. Mai!

Jetzt App herunterladen

coopgemeindeduell.ch

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**

coop groupemutuel Blick

Vorwort

Liebe Lostorferinnen und Lostorfer

Die Kultur- und Sportkommission hat sich zum Ziel gesetzt, dem Sport und der Bewegung in Lostorf einen höheren Stellenwert zuzuschreiben. In diesem Sinne hat sich in den letzten Monaten ein OK mit Vertretern aus der Kommission, der Schule und der Vereine gebildet, um mit unserer Gemeinde am grössten Schweizer Bewegungsprogramm "schweiz.bewegt" teilzunehmen.

Der Rahmen des Anlasses sieht grundsätzlich eine wettkampfmässige Vergleichsmöglichkeit mit anderen teilnehmenden Gemeinden vor. Jedoch hat sich das OK bewusst gegen ein im Mittelpunkt stehendes Duell ausgesprochen und stellt das Animieren zur gemeinsamen Bewegung in den Vordergrund.

Daher freuen wir uns besonders, nicht nur klassische Sportvereine, sondern auch Anbieter von Freizeitaktivitäten gesellschaftlicher Natur im Programm empfehlen zu können, welche ihren Event speziell für lostorf.bewegt mit einer sportlichen Aktivität verbinden.

Wir sind stolz, ein ansprechendes und vielfältiges Bewegungsangebot vorweisen zu dürfen und danken allen Beteiligten, Sponsoren und Organisatoren für Ihren wertvollen Beitrag.

Mach mit und lass uns gemeinsam Lostorf bewegen!

Dominik Beriger
Präsident Kultur- und Sportkommission Lostorf

Patrick Wermuth
OK Präsident lostorf.bewegt

Wo in unserem Dorf
etwas bewegt wird,
sind auch wir dabei.
Blühender Wohlstand
im Aareland
persönlich – beständig – weitsichtig
Clientis
Bank Aareland
cba.clientis.ch

Ich bin für Sie da
in Lostorf
Patrice Wetzstein, Versicherungs- und Vorsorgeberater
M 079 363 94 98, patrice.wetzstein@mobiliar.ch
Generalagentur Olten
Fabian Aebi-Marbach
Baslerstrasse 32
4601 Olten
T 062 205 81 81
olten@mobiliar.ch
mobiliar.ch
die Mobiliar

Was ist schweiz.bewegt?

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist das nationale Programm zur **Förderung von mehr Bewegung** und möglichst gesunder Ernährung in den Gemeinden. Diese organisieren in Zusammenarbeit mit **Vereinen, Schulen und Privaten Sport- und Bewegungsangebote** für die Bevölkerung, um dadurch bestehende und neue Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung vor Ort bekannt zu machen und **zu mehr Bewegung zu motivieren**.

Worum geht es dabei?

Ziel für die teilnehmenden Personen ist es, möglichst viele **Bewegungsminuten** für die Gemeinde zu sammeln. Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen, um ein Mitmachen für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck zu gewährleisten. **Gesucht sind die bewegtesten Gemeinden der Schweiz.**

Wer organisiert schweiz.bewegt in Lostorf?

Die Gemeinde übernimmt die Trägerschaft des Anlasses. Sie ist in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten verantwortlich für die Konzeption, Kommunikation, Vorbereitung und Durchführung. Das OK lostorf.bewegt setzt sich aus folgenden Personen zusammen:

Patrick Wermuth	Präsident
Sandra Hagmann	Koordination Vereine/Private
Stephan Boesiger	Koordination Schule
Dominik Beriger	Kommunikation/Marketing
Celine Wermuth	Sponsoring/Materialbewirtschaftung

LAMPI'S VELO LÄDELI LOSTORF

Lampis Velo-Lädeli

Hauptstrasse 28

4654 Lostorf

Tel.: 062 298 31 21

E-Mail: lampi.velo@bluewin.ch

www.lampis-velolaedeli.ch

Bosch und Shimano Steps E-Bike Service

Wie kann ich teilnehmen?

Jede Lostorferin und jeder Lostorfer hat zwei Möglichkeiten, sich am Programm lostorf.bewegt zu beteiligen. Einerseits kann am offiziellen Programm spontan und ohne Voranmeldung teilgenommen werden. Andererseits kann die individuelle sportliche Betätigung in Bewegungsminuten gesammelt werden.

1. **Gruppenaktivitäten**
   Die Veranstalter melden dem OK nach Abschluss eines Anlasses, wie viele Personen teilgenommen haben und wie lange man sich bewegt hat. Anschliessend erfasst das OK den Anlass als Gruppenaktivität, damit er der Gemeinde angerechnet wird.

2. **Individuelle Aktivitäten**
   Mit der «Teilnehmer-App» kann jeder vom 1.-31. Mai 2022 individuell weitere Bewegungsminuten für sich selbst und die Gemeinde sammeln (unabhängig vom offiziellen Programm der Gemeinde).

Wie sammle ich meine Bewegungsminuten?

Lade dir unbedingt die App von schweiz.bewegt auf dein Mobiltelefon, um die individuell gesammelten Bewegungsminuten einzugeben und den aktuellen Zählerstand von Lostorf im Blick zu haben.
Damit ist es dir auch möglich, eigene Duelle gegen andere Familien und Freunde einzugehen.

Jetzt App herunterladen

Was, wenn mir kein Mobiltelefon zur Verfügung steht?

Für den Fall, dass du kein Mobiltelefon hast oder dir das Ganze mit der App zu kompliziert ist, kannst du deine individuell gesammelten Bewegungsminuten auch per Mail an lostorf.bewegt@gmail.com senden. Wir tragen diese anschliessend für dich ein.

Welche Regeln gibt es zu beachten?

- **Fairness**
  Lostorf braucht nicht zu flunkern. Wir tragen unsere Bewegungsminuten selbstverständlich wahrheitsgetreu ein.
- **Respekt**
  Die Veranstalter der Anlässe sind mit Respekt zu behandeln und die Verantstaltungsorte pünktlich aufzusuchen.
- **Anstand**
  Wir halten unser Dorf vor, während und nach den Events sauber und entsorgen unseren Abfall in den entsprechenden Behältnissen. Auf dich folgende TeilnehmerInnen sind froh, wenn speziell für lostorf.bewegt aufgehängte Informationen und Instruktionen noch im Originalzustand hängen.

Wo finde ich allgemeine Informationen?

Unter www.coopgemeindeduell.ch findest du alles zum Thema schweiz.bewegt. Darauf sind auch die aktuellen Informationen zum Programm in Lostorf ersichtlich. Natürlich kannst du auch die App nutzen, um Details zu den anstehenden Sportevents zu erfahren.

Programm lostorf.bewegt 2022

Wann	Was	Zielgruppe	Verantwortlich, Kontakt	Ort
Freitag 13.05.2022				
18:00-22:00 Uhr	Kick-off-Event	Alle	diverse, OK Lostorf.bewegt	Sportplatz
18:00-18:30 Uhr	warm-up mit Heidi & Anna	Alle	Heidi Leimgruber und Anna Gigon	Sportplatz
ab 18:30 Uhr	Risotto und Getränke	Alle	Wäieräuftler	Sportplatz
19:00-20:00 Uhr	Olympiade	Alle	STV Lostorf	Sportplatz
20:15-21:15 Uhr	Lacrosse zum Zuschauen mit Kommentar	Alle	Olten Saints, Jonathan Schreiber	Sportplatz
Samstag 14.05.2022				
14:00-16:00 Uhr	Velo-Tour (2 Gruppen; Kinder und Erwachsene)	Alle	Florian Studer und Myriam Ritter	Parkplatz Gemeindehaus
14:00-16:00 Uhr	Dorfputzete / Fötzele	Alle	Jungmannschaft, Pascal Aeschbach	Werkhof
14:00-16:00 UHr	Lacrosse	Alle	Olten Saints, Jonathan Schreiber	Sportplatz
14:00-16:00 Uhr	Treicheln, lerne eine alte Schweizer Tradition	Alle, 5-6kg heben können	Treichle-Frönde-Wartenfels, Thomas Annaheim	Thomy's Genuss Center
14:00-16:00 Uhr	Rund ums Pony	ab 6 Jahren	Nadine Roth	Sportcenter Vogt AG
17:00-21:00 Uhr	Bowling	Herren ab 16 Jahren	Jungmannschaft, Pascal Aeschbach	Eingang Bowlingcenter Trimbach
Sonntag 15.05.2022				
13:30-16:00 Uhr	Wanderung mit anschliessendem Bräteln	Alle	Dominik Beriger	vor der 3Rosenhalle
14:00-16:00 Uhr	Walken flach/coupiert	Alle	Laufverein Froburg, Monica Krebs	vor der 3Rosenhalle
14:00-16:00 Uhr	Laufen/Joggen flach/coupiert	Alle	Laufverein Froburg, Stefan Krebs	vor der 3Rosenhalle
Montag 16.05.2022				
08:00-10:00 Uhr	Spaziergang Lostorf/Winznau/Mahren/Lostorf	Alle	Sandra Hagmann	vor der 3Rosenhalle
14:00-16:00 Uhr	Pensionierten-Spaziergang	Pensionierte	René Sommer	vor der 3Rosenhalle
17:15-18:15 Uhr	Jugendriege Mädchen Unterstufe	Mädchen 1. - 3. Klasse	STV Lostorf, Daniela Frey	3Rosenhalle oben
18:00-19:30 Uhr	Leichtathletik	Alle	LZ, Michel Grimm	Kreisschule Mittelgösgen
18:15-19:15 Uhr	Jugendriege Mädchen Mittel/Oberstufe	Mädchen 4. - 9. Klasse	STV Lostorf, Nadine John	3Rosenhalle oben
19:15-20:15 Uhr	Jungturner	Jungs ab 16 Jahren	STV Lostorf, Thomas Chisten	3Rosenhalle oben
Dienstag 17.05.2022				
09:30-11:00 Uhr	Nordic Walking am Morgen	ü50	Satus Lostorf, Elsbeth Hasler	Schützenhaus Lostorf
17:00-18:00 Uhr	Kinderturnen	Kindergarten	STV Lostorf, Susanne Rindlisbacher	3Rosenhalle oben
17:30-18:30 Uhr	Jugendriege Knaben Klein	Knaben 1. + 2. Klasse	STV Lostorf, Thomas Chisten	3Rosenhalle unten
18:00-19:30 Uhr	Volleyball	12-16 Jahren	STV Lostorf, Tanja Hasenfratz	Kreisschule Mittelgösgen
18:15-19:15 Uhr	Jugendriege Knaben Mittel	Knaben 3. + 4. Klasse	STV Lostorf, Thomas Chisten	3Rosenhalle oben
19:00-20:00 Uhr	Bewegungsangebot draussen	Alle	Michaela Schmied	Pavillon (Sportplatz)
19:15-20:15 Uhr	Jugendriege Knaben Gross	Knaben 5. - 9. Klasse	STV Lostorf, Thomas Chisten	3Rosenhalle unten
19:30-21:00 Uhr	Volleyball	16-99 Jahre	STV Lostorf, Tanja Hasenfratz	Kreisschule Mittelgösgen
20:00-21:45 Uhr	Sh'Bam und Yoga	16-99 Jahre	Satus Lostorf, Sandra Hagmann	Kreisschule Mittelgösgen
20:15-22:00 Uhr	Turnerinnen	Damen ab 40 Jahren	STV Lostorf, Jessica Heiniger	3Rosenhalle oben
Mittwoch 18.05.2022				
Nachmittag	Fussballturnier	Schulintern	Schule	Sportplatz
13:30-14:30 Uhr	Gleichgewicht und Balance	ab 60 Jahren	Pro Senectute, Anita Leuppi	3Rosenhalle unten
17:00-18:00 Uhr	Mut tut gut und Spiele	Spielgruppe/Kindergarten	Satus Lostorf, Sandra Hagmann	3Rosenhalle oben
18:00-19:00 Uhr	Mut tut gut und Spiele	1. bis 4. Klasse	Satus Lostorf, Celine Guldimann und Jacqueline Kuppelwieser	3Rosenhalle oben (Eingang oben)

18:00-20:00 Uhr	Gemeinsam draussen bewegen	Alle	Satus Lostorf, Elsbeth Hasler und Isabella Beck	vor der 3Rosenhalle
19:00-20:00 Uhr	Fitness und Polysportiv	ab 5. Klasse	Satus Lostorf, Nicole Wüthrich und Nadine Graber	3Rosenhalle oben (Eingang oben)
20:00-21:45 Uhr	Netzball	ab 16 Jahren	Satus Lostorf, Jolanda Weller	Kreisschule Mittelgösgen
20:00-21:45 Uhr	Turner	ab 16 Jahren	Satus Lostorf, Marc Hasler	Kreisschule Mittelgösgen

Donnerstag 19.05.2022

10:00-11.00 Uhr	Fitdankbaby	Mütter mit Babys 3-15M	Turnasium, Nora Beriger	Turnasium
15:15-17:00 Uhr	Kinderwagen Spaziergang	Kinder 0-10 und Eltern	Rössli-Hü, Tanja Lüthi	Pavillon (Sportplatz)
16:00-17:00 Uhr	Nordic-Walking	Alle	Susanne Rindlichsbacher und Christina Wermuth	vor der 3Rosenhalle
17:30-18:30 Uhr	Line Dance	ü30	Renate Veltman	Sigristenhaus Lostorf
18:00-19:15 Uhr	Unihockey	Knaben 3. - 6. Klasse	STV Lostorf, Adrian Rippstein	3Rosenhalle unten
18:30-20:30 Uhr	Abend-Bike-Tour auf die Froburg	Alle	Andreas und Matthias Wermuth	vor der 3Rosenhalle
20:00-21:45 Uhr	Männerriege	Herren ab 40 Jahren	MR Lostorf, René Peier	3Rosenhalle oben

Freitag 20.05.2022

09:00-10:00 Uhr	Morgenwalking/Spaziergang	Alle	Gabriela Kristandel und Barbara Iberg	Denner
19:00-20:00 Uhr	Fitness	ab 16 Jahren	Satus Lostorf, Virgile Hagmann	3Rosenhalle
20:00-22:00 Uhr	Aktivriege	Herren	STV Lostorf, Thomas Christen	3Rosenhalle oben

Samstag 21.05.2022

09:30-13:00 Uhr	Biken	ab 16 Jahren	Bike Group, Stefan Spielmann	vor der 3Rosenhalle
14:00-17:00 Uhr	Flag-Football	ab 12 Jahren	Zofingen Cheethas, Virgile Hagmann	Sportplatz
14:00-16:00 Uhr	Treicheln, lerne eine alte Schweizer Tradition	5-6kg heben können	Treichle-Frönde-Wartenfels, Thomas Annaheim	Thomy's Genuss Center
14:00-16:00 Uhr	Akrobatik	ab 6 Jahren	Turnasium, Dominik Beriger	3Rosenhalle
Verschiebedatum 14:00-16:00	Rund ums Pony	ab 6 Jahren	Nadine Roth	Sportcenter Vogt AG

Sonntag 22.05.2022

14:00-17:00 Uhr	Walken Berglauf	Alle	Laufverein Froburg, Monica Krebs	vor der 3Rosenhalle
14:00-17:00 Uhr	Laufen/Joggen Berglauf	Alle	Laufverein Froburg, Stefan Krebs	vor der 3Rosenhalle
10:00-11:15 Uhr	Wunderbarer Start in den Sonntag - Balance-Yoga	14-99 Jahre	Heidi Leimgruber	3Rosenhalle

13.05.-22.05.2022

täglich	Foto-OL druch Lostorf	Alle	Schule, Stephan Bösiger	Start beim Pavillon (Sportplatz)

Ausserhalb der Aktionswoche

Mittwoch 11.05.2022				
14:00-17:00 Uhr	Spiel und Spass mit Bubble Balls	ab 5. Klasse	OJALO, Stefanie Wyss	Sportplatz
Mittwoch 25.05.2022				
14:30-15:30 Uhr	Karate	Kinder und Jugendliche	Karin Schmitz	3Rosenhalle
Dienstag 24.05.2022 (Verschiebedatum 31.05.2022)				
18:00-22:00 Uhr	Tennis	12-99 Jahre	TC Wartenfels, Joachim Gangl	Sportcenter Vogt AG

Achtung! Es kann Änderungen geben. Prüfe deshalb immer die aktuellen Informationen zu den Events auf der Homepage oder via App, bevor du an einem Event teilnimmst.

Wann geht's los?

Grundsätzlich kannst Du während des ganzen Monats Mai 2022 Bewegungsminuten für Lostorf sammeln. **Die Aktionswoche mit vielen attraktiven Events findet zwischen dem 13. und 22. Mai statt.** Dieses Programm beinhaltet die von Vereinen und Privatpersonen angebotenen Sportanlässe, welche als Gruppenaktivitäten auf das Konto von Lostorf in die Auswertung einfliessen.
Alle Angebote sind gratis und in der Regel für jeden zugänglich. Falls es aus organisatorischen oder sicherheitstechnischen Gründen Einschränkungen gibt, ist dies angegeben.

Was ist der Foto-OL?

Die Schule Lostorf hat nebst dem in den Unterricht integrierten Bewegungsprogramm im Rahmen von lostorf.bewegt einen Foto-OL erstellt. Dieser kann während der ganzen Aktionswoche von Einzelpersonen oder Gruppen absolviert werden. Ob im Laufschritt oder bei einem gemütlichen Spaziergang können dabei mehr und weniger bekannte Orte in Lostorf entdeckt werden.

Start/Ziel: Beim Pavillon auf dem Sportplatz

Alle Instruktionen findet Ihr vor Ort. Viel Spass!

SWISSLOS
Sportfonds des
Kantons Solothurn

Welche Möglichkeiten zur Bewegung gäbe es noch ausserhalb des moderierten Programms?

Hier einige Ideen, um als Einzelkämpfer Bewegungsminuten für Lostorf zu sammeln:

- Froburg/Sunnenweid
- Kreuz Lostorf, Reitiflue/Rebenflue
- Schloss Wartenfels
- Mahrer Kreuz
- Marenacker
- Waldhütte Wacht
- Waldhütte Hutzlenhütte
- Holzschnitzelschopf im Dottenberg
- Geocaching mit der gratis Geocaching-App
- Sidemätteli (Winznau)
- Vitaparcours Bannwald, Starrkirch-Will oder Schönenwerd
- Wildpark Mühlethäli oder Roggenhausen
- Spaziergang entlang der alten Aare von Winznau bis Obergösgen
- 1000er-Stägeli
- Spaziergang Ballypark (Schönenwerd)
- Spaziergang Gheid (Olten)

TURNVEREIN
AKROBATIK

Unsere Veranstalterinnen und Veranstalter

Vielen herzlichen Dank an alle, die mit ihrem Einsatz das abwechslungsreiche Programm von lostorf.bewegt mitgestalten!

Andreas Wermuth
Anna Gigon
Barbara Iberg
Bike Group
Christina Wermuth
Dominik & Nora Beriger
Elsbeth Hasler
Florian Studer
Gabriela Kristandel
Heidi Leimgruber
Jungmannschaft
Karin Schmitz
LV Froburg
LZ Lostorf
Matthias Wermuth
Michaela Schmied
Myriam Ritter
Nadine Roth
OJALO
Olten Saints
Pro Senectute
Renate Veltman
René Sommer
Rössli-Hü
Sandra Hagmann
Satus Lostorf
Schule Lostorf
STV Lostorf
Susanne Rindlisbacher
TC Wartenfels
Treichle-Frönde-Wartenfels
Turnasium
Wäieräuftler
Zofingen Cheetahs

Die Sponsoren von lostorf.bewegt

Das OK lostorf.bewegt dankt allen Sponsoren für den wertvollen Beitrag. Merci vielmals!

die Mobiliar
Clientis Bank Aareland
SWISSLOS Sportfonds des Kantons Solothurn
LAMPI'S VELO LÄDELI LOSTORF
rippstein transport ag
TURNASIUM AKROBATIK