

**coop**

**Gemeinde Duell**  
*schweiz.bewegt*



# **Auf zum Duell**

## **Kappel bewegt**



*Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln*



# **23. bis 27. Mai 2018**

Im Mai 2018 messen sich Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» – unsere Gemeinde ist mit dabei!

**Wettbewerb unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)**

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»

**coop**

**suva**



# Auf zum Duell Herzlichen Dank!

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Nach dreijähriger Pause ist es wieder so weit. Unsere Gemeinde nimmt am Duell «schweiz.bewegt» teil, dieses Jahr am nationalen Wettbewerb. Wir messen uns mit allen anderen teilnehmenden Gemeinden der ganzen Schweiz – auf zum Bewegungspunktesammeln, die Konkurrenz ist gross!

Es gibt wiederum ein vielfältiges Sportprogramm mit diversen Möglichkeiten sich nach Lust und Laune in einer Gruppe oder auch alleine zu bewegen. Die Bewegungszeit und nicht die Leistung der Teilnehmenden wird gemessen. Mitmachen und Spass haben ist das Ziel.

Zusammen mit dem OK und allen teilnehmenden Partnern freue ich mich, an den tollen Bewegungsangeboten möglichst viele grosse und kleine Einwohner von Kappel anzutreffen. Helft alle mit, möglichst viele Bewegungspunkte zu sammeln! Wir wollen die bewegteste Gemeinde der Schweiz werden.

Bis bald – sportliche Grüsse

## **Barbara Keller**

OK-Präsidentin schweiz.bewegt  
Kultur-/Sozialkommission Kappel

**[www.coopgemeindededuell.ch/zip/4616](http://www.coopgemeindededuell.ch/zip/4616)**

## An das OK

Barbara Keller	Kultur/Sozialkom.
Patrick Hellbach	Kultur/Sozialkom.
Sarah Kunz	D/FTV Kappel
Rebekka Keller	D/FTV Kappel
Bruno Stalder	FC Kappel
Jacqueline Hodel	FC Kappel

**An die Helferinnen und Helfer**, welche uns am Anlass in allen möglichen Bereichen unterstützen!

**An die Primarschule Kappel**, welche uns praktisch das gesamte Schulareal zur Verfügung stellt.

**An die Einwohnergemeinde**, welche uns die Möglichkeit bietet, einen solchen Anlass durchzuführen und ihn finanziell unterstützt.

**Und an alle teilnehmenden Kappeler**, welche unseren Anlass unterstützen und so fleissig viele Bewegungsminuten sammeln!

## Festwirtschaft

### Günstig Essen und Trinken

Während der ganzen Woche gibt es in unserer kleinen Festwirtschaft die notwendige Verpflegung für eure Aktivitäten. Es gibt Hamburger, Würste, Salat und diverse Süßigkeiten. Kommt vorbei und lasst euch verwöhnen.

Jeden Tag bedient euch ein anderer Verein von Kappel.

### Öffnungszeiten

#### **Festwirtschaft / Zeiterfassung**

Mittwoch 23.5.	14:30 – 22:00 Uhr
Donnerstag 24.5.	18:00 – 22.00 Uhr
Freitag 25.5	18:00 – 24.00 Uhr
Samstag 26.5.	08:00 – 21:00 Uhr
Sonntag 27.5.	10:00 – 16:00 Uhr

# Zeiterfassung



Es gibt mehrere Möglichkeiten der Zeiterfassung. Du hast die Wahl.

## 1. Timing Badge

Auf dem Schulhausplatz in Kappel erhältst du deinen persönlichen Timing-Badge (vorher Startnummer).

Wenn du dich mit deinem persönlichen Timing-Badge bei einem OK-Mitglied einliest, wird diese Zeit auf deinen Timing-Badge verbucht. Bitte lese dich für sämtliche NICHT-GRUPPEN-Aktivitäten mit deinem persönlichen Timing-Badge ein.

## 2. Gruppen-Zeit

Gewisse Aktivitäten werden als Gruppenanlässe pauschal verbucht und sind im Programmheft mit einem Gruppen-Icon markiert. Solltest du dich schon persönlich eingelesen haben, teil dies der Kursleitung bitte mit.

## 3. Selbstständig

### Bewegungsminuten sammeln!

Du kannst mit der neuen App den QR-Code an einer der Selfscanning Stationen einscannen und so jederzeit Bewegungsminuten sammeln. Sei es Velofahren, Joggen, Kraftübungen oder ein Abendspaziergang, deine Minuten zählen und helfen Kappel, die bewegteste Gemeinde der Schweiz zu werden.

## Standorte (siehe auf dem Plan):

Selfscanning Station 1: Post

Selfscanning Station 2: Kreuzfeldstrasse

Selfscanning Station 3: Born Schanze

Selfscanning Station 4: Schulhaus

Selfscanning Station 5: Tenniscenter

Selfscanning Station 6: Bächli

## So funktioniert:



1. App (Coop Gemeindeduell) herunter laden und Gemeinde auswählen



2. QR-Code Scannen



3. Los gehts:  
Bewegungsminuten für Kappel sammeln



4. Zum Auschecken wieder QR-Code scannen

# Bewegungsrouten und andere Möglichkeiten

## Jederzeit und überall

Eigentlich spielt es überhaupt keine Rolle, wo und wann du dich bewegst. Hauptsache ist, du bewegst dich und sammelst Bewegungsminuten für Kappel! Die markierten Routenvorschläge sind auf der Seite 20 dieses Programmheftes ersichtlich.

**Es heisst schweiz.bewegt! Also bitte fahr nicht mit dem Auto zum Schulhaus, sondern nimm das Velo oder komm zu Fuss!**

## Eröffnung

**Mittwoch, 23. Mai 2018 um 9:30 Uhr** wird beim Torbogen auf dem Schulhausplatz Kappel allen Schulkindern und Anwesenden ein gesundes Znuni abgegeben.

## Lauftreff | Hundetreff

Laufen oder mit dem Hund spazieren gehen kann man jederzeit. Damit man aber nicht alleine unterwegs ist, gibt es 3x am Morgen die Möglichkeit, sich zusammen mit anderen zu treffen und gemeinsam auf die Runde zu gehen. Unten sind die betreuten Tage ersichtlich.

Wann	Mittwoch, 23.5.   Donnerstag, 24.5.   Freitag, 25.5.	
Zeit	8:30 Uhr	
Treffpunkt	vor Turnhalle Bornblick	
Leitung	Lauftreff: Mi, Fr	Brigitte Heim
	Hundetreff: Mi, Do, Fr	Sabine Keimer

## Kinderwagentreff



Hast du Lust mit anderen Müttern oder Vätern eine Runde mit den Kids zu drehen und neue Kontakte zu knüpfen? Dann komm mit auf unseren Kinderwagenrundgang.

Wann	Mittwoch, 23.5.   Donnerstag, 24.5.   Freitag, 25.5.	
Zeit	9 – 10 Uhr	
Treffpunkt	vor Turnhalle Bornblick	
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06	

## Step-Aerobic



Jung und Alt sind herzlich willkommen.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	9 – 9:55 Uhr
Treffpunkt / Organisator	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Sportkleidung
Kontakt bei Fragen	Janine Bernasconi, 062 216 10 22, <a href="mailto:info@sportcenter-kappel.ch">info@sportcenter-kappel.ch</a>

## Velofahren für Senioren & Seniorinnen



Eine kleine gemütliche Runde auf dem Velo gefällig?

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	14 – ca. 16 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Schulhaus
Wichtige Info	Bei schlechten Wetter findet die Velotour am Fr, 25.5. statt.
Kontakt bei Fragen	Männerverein Kappel, Hans Stalder 062 216 36 16, <a href="mailto:joha.stalder@bluewin.ch">joha.stalder@bluewin.ch</a>

## Senioren- und Seniorinnenturnen



Die Senioren- und Seniorinnenturner laden dich herzlich zu einer offenen Turnstunde ein.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	14 – 15 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Ursula Wyss, 079 714 03 22

## Blutdruckmessen Spitex Kappel-Boningen-Gunzen

Komm vorbei und lass dir kostenlos deinen Blutdruck messen.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	15 – 16:30 Uhr
Treffpunkt	vor der Mehrzweckhalle
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, <a href="mailto:keller.rebekka@bluewin.ch">keller.rebekka@bluewin.ch</a> , 078 896 29 06

## Spielnachmittag / offener Parcours

Am Mittwoch Nachmittag findet in der Turnhalle Bornblick ein Spielnachmittag statt. Es gibt verschiedene Spiele, ein Parcours und bestimmt ganz viel Spass.

**KEIN HÜTEDIENST !!! Die Kinder kommen in Begleitung der Eltern.**

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	15 – 17 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	KITU, Anja Hinkelmann, 076 462 78 01

## Rennvelo-Fahrt



Auf einer Runde mit dem Rennvelo geniessen wir die schönsten Strecken quer durchs Gäu. Sicherlich wird auch der eine oder andere kleine Anstieg in der Region nicht fehlen.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	19 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Wichtige Infos	Willkommen sind alle Fahrerinnen und Fahrer mit etwas Grundkondition und einem fahrtüchtigen Rennvelo (keine Mountainbikes). Das Tempo wird den Teilnehmenden angepasst. <b>Helm obligatorisch!</b>
Kontakt bei Fragen	Dominique Studerus, dstuderus@hotmail.com, 079 332 61 16

## Pilates



Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Mit gezielten Übungen werden vor allem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	18:30 – 19:30 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Material	bequeme Turnkleider, Mätteli
Kontakt bei Fragen	Jacqueline Peyer-Theler, 062 216 53 83

## Volleyball Schnuppertraining



Würdest du gerne mal (wieder) Volleyball spielen? Dann bist du bei uns genau richtig. Nimm teil am Volleyball-Schnuppertraining des D/FTV Kappel. Du bekommst Tipps und Anregungen – und hast Spass dabei.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	Juniorinnen 18:30 – 20 Uhr   Frauen 20:15 – 21:45 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Wichtige Info	Juniorinnen Jahrgang 2001 – 2007
Kleidung	Sportbekleidung und Hallenschuhe (keine schwarze Sohle)
Kontakt bei Fragen	Sarah Kunz, 076 446 29 95

## Long-Jog am Abend



Wer Lust auf einen 10 km-Lauf oder einen Long-Jog in der Gruppe hat, ist herzlich willkommen.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	19 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Leitung	Reto Baumgartner, reto.baumgartner@mysign.ch
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Fussball für alle



Es stehen verschiedene Schnuppertrainings während der ganzen Woche zur Verfügung. Finde für dich das passende Training und komm vorbei.

DO, 24.5.   18 – 19 Uhr	Juniores G (Jahrgang 2011 – 2012)
Fr, 25.5.   18 – 19:15 Uhr	Juniores F (Jahrgang 2009 – 2010)
Mi, 23.5.   18 – 19:30 Uhr	Juniores E (Jahrgang 2007 – 2008)
DO, 24.5.   19 – 20:30 Uhr	Juniores C (Jahrgang 2003 – 2004)
Mi, 23.5   19:30 – 21 Uhr	Senioren 30 +
Mi, 23.5.   19:30 – 21 Uhr	A+ (Jahrgang: 1998 – 2000)
Treffpunkt	Rasenplatz Schulhaus Kappel
Kleidung	Sportbekleidung und evtl. Fussballschuhe
Kontakt Juniores	FC Kappel, Matthias Hodel, 079 641 32 10, 062 216 08 16
Kontakt Aktive/Senioren	FC Kappel, Daniel Wyss, 076 481 10 10

## Aerobic-Workout



Jung und Alt sind herzlich willkommen.

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	19:30 – 20:25 Uhr
Treffpunkt / Organisator	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Sportkleidung
Kontakt bei Fragen	Janine Bernasconi, 062 216 10 22, <a href="mailto:info@sportcenter-kappel.ch">info@sportcenter-kappel.ch</a>

## Tanzabend mit Mimmo Russo



Wieder einmal einen Abend lang das Tanzbein schwingen. Disco Fox und Englisch Walzer warten auf dich!

Wann	Mittwoch, 23.5.
Zeit	19:30 – 21:30 Uhr
Treffpunkt	Restaurant Linde Kappel
Wichtige Info	Eintritt ist frei!
Kontakt	Matthias Lerch, <a href="mailto:info@praxislerch.ch">info@praxislerch.ch</a>

## Aerobic-Workout



Jung und Alt sind herzlich willkommen.

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	9 – 9:55 Uhr
Treffpunkt / Organisator	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Sportkleidung
Kontakt bei Fragen	Janine Bernasconi, 062 216 10 22, <a href="mailto:info@sportcenter-kappel.ch">info@sportcenter-kappel.ch</a>

## **Fit ab 65**



Senioren ab 65 Jahre

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	10:05 – 11 Uhr
Treffpunkt / Organisator	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Sportkleidung
Kontakt bei Fragen	Janine Bernasconi, 062 216 10 22, <a href="mailto:info@sportcenter-kappel.ch">info@sportcenter-kappel.ch</a>

## **Offene Jugistunde**



Polysportives Turnen für Jungs von der 1. – 9. Klasse.

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	17:30 – 18:45 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Thomas Klaper, 076 501 32 29

## **Tennis für alle**



Jung und Alt sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Findet auch bei schlechtem Wetter statt.

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	18 – 22 Uhr
Treffpunkt	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Wird mit Ausnahme von Hallenschuhen und Sportkleidern zur Verfügung gestellt.
Organisator:	Tennisclub Born
Kontakt für Fragen	Jürg Bitterli, 079 402 03 30, <a href="mailto:juerg_bitterli@bluewin.ch">juerg_bitterli@bluewin.ch</a>

## Aerobic und Bodytoning



Aerobic ist das dynamische Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Hast du Lust darauf? Dann komm vorbei.

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	19 – 20 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle Kappel
Kleidung	Sportbekleidung und Hallenschuhe (keine schwarze Sohle)
Leitung	D/FTV Kappel, Doris Jäggi
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Bike Training



Lerne die schönsten Trails rund um Kappel kennen und verbessere deine Fahrtechnik unterwegs spielerisch, um die künftigen Touren richtig geniessen zu können. Einige Tipps zu Material und Fahrweise helfen dir, die nächsten Touren mit Spass zu absolvieren.

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	19 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Wichtige Infos	Grundtechnik auf dem Bike im Gelände und gute Kondition erforderlich. Ein fahr- und geländetaugliches Mountain Bike mit guter Bereifung und funktionierenden Bremsen ist zwingend. <b>Helm obligatorisch!</b>
Kontakt bei Fragen	Dominique Studerus, dstuderus@hotmail.com, 079 332 61 16

## Zumba



Probiers aus, komm vorbei und hab Spass an der Mischung aus Tanz und Aerobic.

Wann	Donnerstag, 24.5.
Zeit	20:15 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle Kappel
Kleidung	Sportbekleidung und Hallenschuhe (keine schwarze Sohle)
Leitung	Isabell Hummel
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Zumba



Jung und Alt sind herzlich willkommen.

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	9 – 9:55 Uhr   18:30 – 19:25 Uhr
Treffpunkt / Organisator	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Sportkleidung
Kontakt bei Fragen	Janine Bernasconi, 062 216 10 22, <a href="mailto:info@sportcenter-kappel.ch">info@sportcenter-kappel.ch</a>

## Pilates



Jung und Alt sind herzlich willkommen.

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	13:30 – 14:25 Uhr
Treffpunkt / Organisator	Sportcenter Kappel
Ausrüstung	Sportkleidung
Kontakt bei Fragen	Janine Bernasconi, 062 216 10 22, <a href="mailto:info@sportcenter-kappel.ch">info@sportcenter-kappel.ch</a>

## Mister X



Wir jagen Mister X in verschiedenen Gruppen durch Kappel und er gibt uns immer wieder Hinweise, wo er gerade ist. Wer er wohl ist, dieser geheimnisvolle Mister X?

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	13:30 – 15 Uhr
Wichtige Info	Dieses Spiel wird mit den Schulkindern durchgeführt. Die Klassen, die es betrifft, werden in der Schule informiert.

# **schweiz.bewegt 23.5.-27.5.2018**

	Mittwoch	Donnerstag		Freitag				
<b>ZEIT</b>	<b>23. Mai 18</b>		<b>24. Mai 18</b>					
<b>8:00</b>								
<b>8:30</b>								
9:00	Kinder-wagentreff	Step Aerobic 9-9:55 Uhr	Lauftreff/ Hundetreff	Kinder-wagentreff	Aerobic Workout 9-9:55 Uhr	Hundetreff	Kinder-wagentreff	Zumba 9-9:55 Uhr
9:30								
10:00								
10:30					Fit ab 65			
11:00					10:05-11 Uhr			
12:00								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00	Spielnach-mittag / offener Parcours / KITU	Blutdruck-messen Spitex	Velofahren Senioren 14 -16 Uhr				Mister X	MuKi VaKi Parcou
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								Zumba 18:30-1
18:00	Rennvelo-Fahrt	Fussball für alle	Seniorenturnen	Jugistunde 17:30- 18:45				
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00	Pilates 18:30-19:30		Zumba					
21:30	Volleyball 18:30-21.45			Bike Training 19-21 Uhr				
22:00	Tanzabend 19:30-21:30			Tennis für alle 18-22 Uhr				
23:00	Aerobic Workout 19:30-20.25 Uhr							



## MuKi/VaKi Parcour

Bewegungsparkour mit verschiedene Posten im Spielgruppengarten.

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	14:30 – 15:30 Uhr
Treffpunkt	Spielgruppengarten Kappel (bei Regen im Bornblick)
Alter	ca. 3 – 6 Jahre & 1 Erwachsenes
Wichtige Info	Die Kinder müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
Organisation	Spielgruppe Kappel, Claudia & Alexandra im Rahmen des Projekts «Purzelbaum»

## Zumba Kids



Zumba war 2013 der Renner unter den Fitness-Angeboten. Natürlich ist dies nicht nur etwas für Erwachsene, sondern auch für Kinder. Probiers aus, komm vorbei und hab Spass an der Mischung aus Tanz und Aerobic.

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	15:15 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Leitung	Isabell Hummel
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Volleyball Night



Die Volleyballerinnen des D/FTV Kappels laden zu ihrer Volleyball Night ein. Es werden nur Mixed-Mannschaften zugelassen. Jeder der ein bisschen Ballgefühl hat kann mitmachen. Ein geeigneter Anlass auch für Teamförderung, sei es für Firmen, Kommissionen oder sonstige Gruppierungen.

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	19 – 23 Uhr
Ort	Turnhalle Bornblick und Mehrzweckhalle
Anmeldung	bis 21.5.18 mit beiliegendem Anmeldetalon, per Mail oder via persönliche Einladung
Wichtige Info	eine Mannschaft benötigt mind. 3 Frauen
Leitung	D/FTV Kappel, Sarah Kunz
Kontakt für Fragen	Sarah Kunz, kunzsarah@gmx.ch, 076 446 29 95

## Plausch-Jass-Turnier



Etwas für die, die lieber den Grips als die Muskeln bewegen. Es soll ein Plausch-Jass-Turnier sein, also nichts für «Hardcore-Jasser». Jeder der jassen kann, ist willkommen.

Wann	Freitag, 25.5.
Zeit	Ab 19 Uhr
Treffpunkt	Kulturraum Kappel
Kosten pro Teilnehmer	CHF 10.– (Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Preis)
Anmeldung und Kontakt	Bis Montag, <b>21.5.18</b> an Jacqueline Hodel, schaggi.hodel@bluewin.ch, 062 216 08 16, 079 789 56 88

## Fussball-/Unihockey-Schülerturnier



Man spielt beides und zählen tut auch beides. Ein Riesenspass mit garantierter Abwechslung.

Wann	Samstag, 26.5.
Zeit	8 – ca. 15 Uhr
Treffpunkt	Schulhaus Kappel
Wichtige Info	Nur für Kindergarten und Schule Kappel (1. – 6. Klasse)
Anmeldung	Anmeldeformulare werden an die Schüler verteilt. Anmeldeschluss 10.05.18
Kontakt bei Fragen	FC Kappel, Bruno Stalder, sb.stalder@bluewin.ch, 079 424 22 77 oder STV Kappel, Cyrill Kobler, hauptleiter@ stvkappel.ch, 077 435 74 10

## Rösslifahrt

Mit Ross und Wagen das Dorf entdecken – lass dich überraschen! Pferdekutsche, historische Winkel und sagenhafte Geschichten warten auf dich!

Wann	Samstag, 26.5.
Zeit	13 Uhr   14 Uhr   15 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Treffpunkt	vor der Mehrzweckhalle
Kontakt	Barbara Keller, keller.barbara@bluewin.ch, 062 216 38 15

## OL Kids und Erwachsene

Einen OL mit dem OL-Langdistanz-Senioren-Weltmeister Franz Wyss bestreiten? Das kannst du hier und dazu sammelst du noch Punkte für Kappel.

Wann	Samstag, 26.5.
Zeit	13:30 – 18 Uhr
Treffpunkt	vor Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Franz Wyss, franzw@bluewin.ch

## Dorfführung



Warum denn in die Ferne schweifen? Auf einem Rundgang lernst du Kappel besser kennen. Dessen historische Winkel und sagenhafte Geschichten warten auf deine Entdeckung.

Wann	Samstag, 26.5.
Zeit	15 Uhr & 16 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Leitung	Stephan Hänggi
Kontakt für Fragen	Barbara Keller, keller.barbara@bluewin.ch, 062 216 38 15

## Harrassenstapeln

Wie hoch kommst du im Harrassenstapeln? Komm vorbei und probier es aus. Das Einzige was du mitbringen musst, ist keine Angst vor der Höhe.

Wann	Samstag, 26.5.
Zeit	15 – 18 Uhr
Treffpunkt	Schulhausplatz Kappel
Leitung	Roman Nick
Kontakt für Fragen	FC Kappel, Bruno Stalder, sb.stalder@bluewin.ch, 079 424 22 77

## Hüpfburgen

Für die Kinder stehen am Sonntag zwei Hüpfburgen bereit.

**KEIN HÜTEDIENST !!! Die Kinder kommen in Begleitung der Eltern.**

Wann	Sonntag, 27.5.
Zeit	10 – 16 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Kontakt für Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Bubble Fussball

Beim Bubble Fussball, einer neuen Trendsportart, wird's bestimmt niemandem langweilig. Mit einem aufblasbaren Kostüm um den Oberkörper wird Fussball gespielt, wobei man immer ein Auge auf den Gegner haben sollte – ansonsten wird man bestimmt bald umgeschubst. Durch das Kostüm ist man gleichzeitig gut gepolstert und muss daher auch keine Angst vor dem Zusammenprallen oder dem Fallen haben – eine weiche Landung ist garantiert. Bei schönem Wetter finden die Spiele auf dem Schulhausrasen statt, bei schlechtem Wetter in der Turnhalle.

Wann	Sonntag, 27.5.
Zeit	10 – 16 Uhr
Treffpunkt	Schulhausplatz Kappel
Kontakt	FC Kappel, Bruno Stalder, sb.stalder@bluewin.ch, 079 424 22 77

## Schnellster Kappeler Kids

Wie schon im letzten Jahr wollen wir herausfinden, wer der schnellste Kappeler oder die schnellste Kappelerin ist. Diesmal nur bei den Kindern. Der Anlass findet auf dem roten Platz bei der Mehrzweckhalle statt.

Wann	Sonntag, 27.5.
Zeit	ab 13 Uhr
Anmeldung	<b>keine Voranmeldung nötig</b>
Wichtige Info	Alter 5 bis 16 Jahre
Treffpunkt	Roter Platz bei der Mehrzweckhalle
Kontakt für Fragen	STV Kappel, Cyrill Kobler, hauptleiter@stv-kappel.ch, 077 435 74 10

# Chappuathlon 2018

Im Rahmen von schweiz.bewegt nimmt der Chappuathlon 2018 in Kappel neue Dimensionen an. Chappuathleten werden gesucht, welche gerne an ihre Leistungsgrenze gehen und sich mit anderen Athleten messen wollen. Beim Chappuathlon soll nicht das Rennen, sondern die eigene Leistung im Vordergrund stehen!

## Kategorien / Startplätze

Die Chappuathleten werden in den Kategorien Single, Couple und Team of Four starten.

**Single:** Alle 4 Disziplinen alleine bewältigen – die höchste athletische Herausforderung!

**Couple:** Die grosse Herausforderung für sportliche Paare! Die 4 Disziplinen werden auf zwei Personen aufgeteilt. (Mann / Mann, Mann / Frau, Frau / Frau)

**Team of Four:** Das Team-Erlebnis der Sonderklasse! Jedes Mitglied der 4er-Teams absolviert eine Strecke (eine Disziplin).

## Hinweis für alle Kategorien

Chappuathleten aller Kategorien sollten in einer guten körperlichen Verfassung sein!!

## Total zurückgelegte Strecken / Ablauf Disziplinen

 14 Km	0 Hm
 8 Km	300 Hm
 14 Km	0 Hm
 6 Km	0 Hm

## Ausrüstung

Grundsätzlich muss jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin eine der Witterung angepasste Ausrüstung haben! Das Tragen eines Helms (Inline, Rennvelo und Bike) gilt als Pflicht!

**Inline:** Inlineskates und Helm

**Laufen:** Gute Running- oder Joggingschuhe

**Rennvelo:** Rennvelo, Helm (auch mit Bike oder City-Bike möglich)

**Bike:** Bike, Helm

## Wechselzone

Die Wechselzone (Rondell bei der Bornblick Turnhalle) wird durch Staffmitglieder von schweiz. bewegt bewacht. Alles benötigte Material für die verschiedenen Disziplinen kann in der extra dafür vorgesehenen Wechselzone deponiert werden.

Wann	Sonntag, 27.5.
Besammlung	13 Uhr   Massenstart ca. 13:30 Uhr   Ende individuell
Treffpunkt	vor Turnhalle Bornblick
Wichtige Infos	Nur für Erwachsene Bei schlechter Witterung wird die Disziplin Inline durch eine 2 ½ km lange Laufstrecke ersetzt.
Anmeldung	bis Donnerstag, 21.5.18 an nicole.studerus@gmx.ch
Kontakt bei Fragen	Nicole Da Zanche, nicole.studerus@gmx.ch, 079 479 80 34

## Chappeler Spassathlon ü 50

Beim Chappeler Spassathlon ü 50 steht nicht die Leistung sondern Spass und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Wir starten mit dem Velo und fahren rund um den Born zur Badi Olten. Dort wartet die nächste Disziplin, Schwimmen! Nach der Rückkehr mit dem Velo in unser Dorf und einer Stärkung, nehmen wir als letzte Disziplin die Wanderung zur Huppergrube in Angriff. Sicher werden wir an diesem Abend müde, aber stolz auf unsere Leistung, ins Bett sinken.

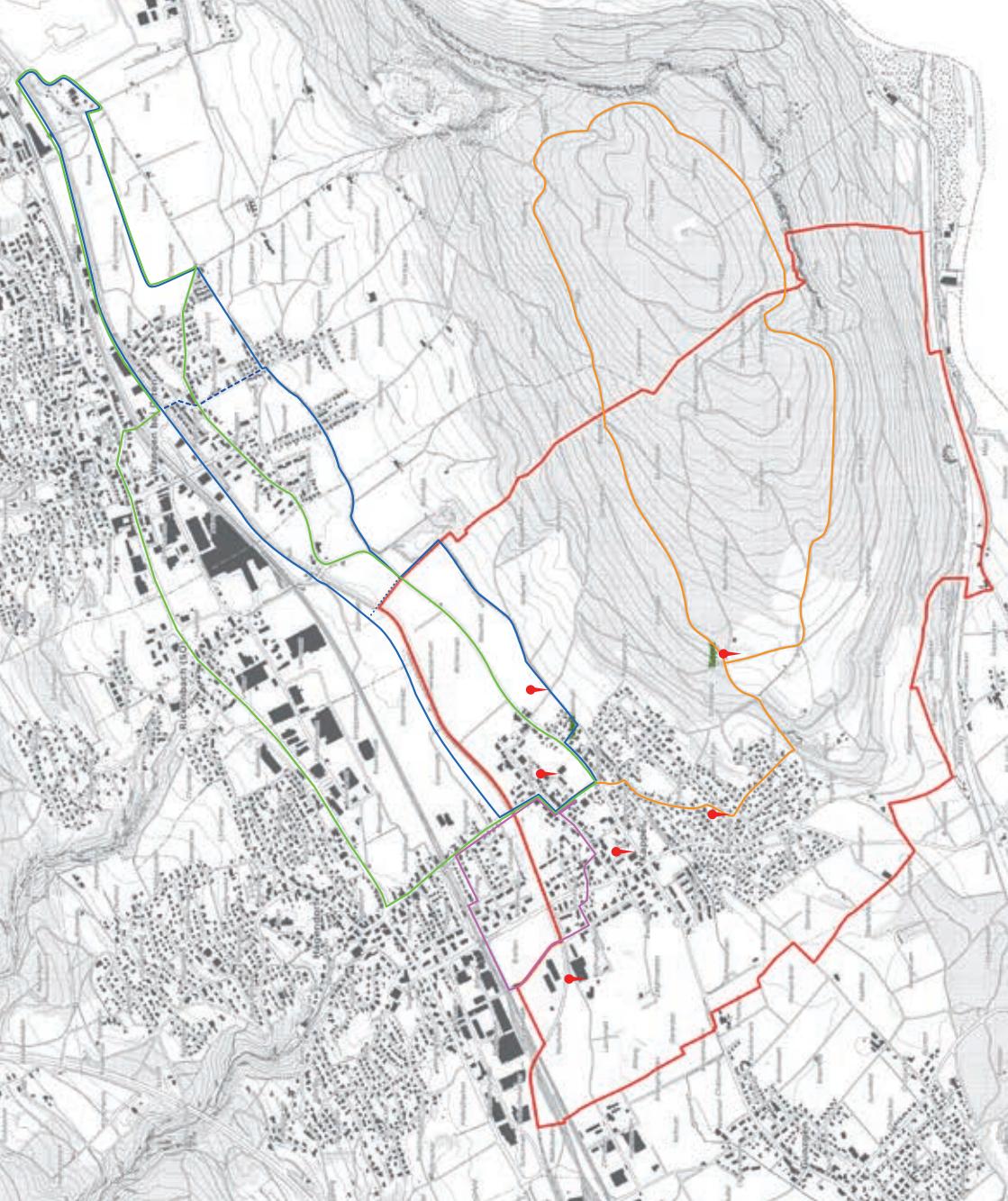
Wann	Sonntag, 27.5.
Besammlung	11 Uhr
Treffpunkt	vor der Turnhalle Bornblick
Ausrüstung	Velo (auch E-Bikes sind willkommen), Badesachen, evtl. Saisonkarte Badi Olten, Wanderausrüstung
Wichtige Info	Der zeitliche Rahmen kann den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden. Besuch der Badi Olten nur bei schönem Wetter.
Kontakt	Barbara Keller, keller.barbara@bluewin.ch, 062 216 38 15

## Tischtennis-Turnier



Tischtennis ist ein toller Sport, der Geschicklichkeit und Reaktion erfordert. Willst du es mal ausprobieren und dich mit anderen messen? Dann mach mit bei unserem Tischtennisturnier für Anfänger und Fortgeschrittene, für Jung und Alt. Bist du noch Anfänger? Kein Problem, wir zeigen dir wie es geht.

Wann	Sonntag, 27.5.
Zeit	13 – 16 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Ausrüstung	Sportbekleidung und Hallenschuhe, wenn möglich Tischtennisschläger
Unterstützt durch	Tischtennisabteilung des ESV Olten
Anmeldung und Kontakt	Knut Hinkelmann, 078 896 84 24



— Kappeler Grenze

— ca. 3 Km 0 Hm

— ca. 12 Km 0 Hm ···· Abkürzung ca. 5 Km 0 Hm —— Abkürzung ca. 8 Km 0 Hm

— ca. 8 Km 340 Hm

— ca. 14 Km (Inline, Rennvelo) 0 Hm

Ausfüllen, abtrennen und einschicken.



## Anmeldung Volleyball Night

Anmeldeschluss: 21. Mai 2018

Teamname:

---

Anzahl Personen:

---

Adresse:

---

E-Mail

- Wir spielen super    Wir spielen noch nicht so super



Bitte  
frankieren

Einwohnergemeinde Kappel  
Kultur-/Sozialkommission  
Barbara Keller  
schweiz.bewegt  
Dorfstrasse 27  
4616 Kappel



# RELAX



**26. MAI 2018  
18 – 19:30 UHR  
MZH KAPPEL**

[www.relax-band.jimdo.com](http://www.relax-band.jimdo.com)