



Wer darf mitmachen?

Alle, die sich angesprochen fühlen, auch wenn sie nicht in Tenniken wohnen. Die Angebote sind unverbindlich und kostenlos.

Wer gerne nur den gemütlichen Teil geniessen möchte, darf ungeniert ins Beizli kommen.

tenniken.bewegt soll auch dieses Jahr zu einem Bewegungs- und Begegnungsfest für die gesamte Bevölkerung werden.

So seid Ihr dabei!

Aussuchen, wo Ihr gerne teilnehmen möchtet.

Kurz vor dem angegebenen Zeitpunkt, in entsprechender Kleidung beim Zeitnehmerzelt bereitstehen.

Infos über die Programmpunkte erhaltet Ihr ebenfalls dort.

Für alle Sportler, die ausserhalb der Veranstaltungen weitere Bewegungszeit für Tenniken sammeln möchten, sind 3 Standorte eingerichtet: Beim Feuerwehrmagazin, bei der Turnhalle und beim Naturlehrpfad.

Ihr könnt noch bis zum 3. Juni 2018 Bewegungszeit für uns sammeln. Einfach die App aus dem App Store oder direkt über den QR Code herunterladen, QR Code bei einem der Standorte scannen und lossporteln.

Treffpunkt
Veranstaltungen:
Zeitnehmerzelt unterhalb der Kirche.



SWISSLOS
Sportfonds Baselland

Veranstalter: Gemeinde Tenniken

Kontakt

✉ gemeinde@tenniken.ch

Annette Nyfeler (OK-Präsidentin)

Barbara Hug (Zeitmessung)

Iris Belser (Material)

Brigitte Zimmermann, Conny Grüssi (Bewirtung)

Mehr Infos zum Duell oder zu Schweiz bewegt findet Ihr auch auf der Gemeindegewebseite von

www.coopgemeindeduell.ch/zip/4456

Darum geht es

Primäres Ziel ist es, die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu motivieren und für das Thema Ernährung zu sensibilisieren.

Nutzt die Gelegenheit!

Die Angebote sind bewusst so gestaltet, dass möglichst jeder teilnehmen und so Bewegungsminuten sammeln kann. Ihr habt hier die Gelegenheit, gratis und unverbindlich Neues auszuprobieren. Nehmt Kollegen, Freunde, Bekannte... mit und sammelt so noch mehr Bewegungszeit!



coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



Auf zum Duell

**Tenniken gegen den
Rest der Schweiz**

14. – 18. Mai 2018



Diesmal wollen wir es wissen und messen uns mit anderen Schweizer Gemeinden. Gewertet wird in 3 Kategorien. Wir treten in der Kategorie «Gemeinden bis 2000 Einwohner» an.

In diesem Jahr könnt ihr auch ausserhalb unserer Sportwoche Bewegungszeit für Tenniken sammeln. Und zwar noch bis zum 3. Juni 2018. Zeigen wir dem Rest der Schweiz, dass wir die bewegteste Gemeinde sind!

www.coopgemeindeduell.ch

Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln



IST WERBETEAM AG



coop

suva



Grusswort

Herzlichen Dank

An die Gemeinde und die Gemeindearbeiter, an alle Anbieter von Programmpunkten, ein Merci auch für die Hilfe bei der Flyergestaltung, ans OK und alle, welche das OK unterstützen. Ein spezielles Dankeschön an Barbara Jenni, die uns in den vergangenen Jahren mit vollem Einsatz im OK unterstützt hat und an Iris Belser, die die Aufgaben von Barbara übernimmt. Grazie a tutti, die im Beizli mithelfen oder einen Kuchen spenden.

OK-Präsidentin

Annette Nyfeler



Öffnungszeiten Beizli:

Montag – Freitag: 17.00 bis 24.00

Unser Beizli ist für das leibliche Wohl der Teilnehmer und Zuschauer besorgt. Es bietet jeden Tag ein feines Tagesgericht an. Stärken könnt Ihr Euch auch mit einem Schnitzelbrot, Steaks vom Grill mit Salat oder mit Kaffee und Kuchen.

Das Volleyball-Team leistet einen sportlichen Einsatz, um für Eure Bewirtung zu sorgen und bessert mit dem Erlös seine Kasse auf.

Specials:

Mittwoch	20.15	Musikverein
Freitag	20.30	Simply Blues Gang



Gegner



Dieses Jahr treten wir gegen alle teilnehmenden Gemeinden mit bis zu 2000 Einwohnern an.

Programm 2018

Montag 14. Mai

09.00 – 10.25 Yoga

Der perfekte Einstieg in einen sportlichen Tag.

(Stine Corpataux) 🏠

15.00 – 16.30 Nordic Walking

(Hanni Morf, Angelika Freund, Willy Fankhauser) 🏠

ab 17.30 Fuchsjagd

Holt euch beim Startzelt den ersten Hinweis und folgt zu Fuss oder per Velo der Fährte.

(Maria Corpataux) 🏠

18.30 – 19.30 Pilates

Ein Training, das allen gut tut.

(Sabrina Kaderli) 🏠

19.00 – 21.00

Wasserversorgung Tenniken

Kurze Wanderung vom Pumpwerk zur Rosenquelle. Führung mit Werner Surer. (Kirchenpflege Tenniken-Zunzgen) 🏠

20.15 – 21.15 Line-Dance

Countryfeeling in Tenniken.

(DTV) 🏠

Dienstag 15. Mai

Start jederzeit möglich

Fuchsjagd

Holt euch beim Startzelt den ersten Hinweis und folgt zu Fuss oder per Velo der Fährte.

(Maria Corpataux) 🏠

16.30 – 18.30

Bewegungslandschaft

(TED Schule) 🏠

ab 16.30 – 19.00

Bogenschiessen

Für alle angehenden Robin Hoods ab sieben Jahren.

(Baselbieter Bogenschützen) 🏠

18.00 – 20.00 Waldexkursion

(Forstrevier oberes Diegttert) 🏠

19.00 – 21.00

Geschichten-Spaziergang

für Erwachsene (Gwunderchische – Anja Fankhauser) 🏠

20.00 – 21.00 Volkstanz

Geselliges Tanzen für Jung und Alt. (Trachtengruppe Waldenburgertal, Tanzleitung Christian Mumenthaler) 🏠

Mittwoch 16. Mai

Start jederzeit möglich

Fuchsjagd

Holt euch beim Startzelt den ersten Hinweis und folgt zu Fuss oder per Velo der Fährte.

(Maria Corpataux) 🏠

15.00 – 17.00 Spiel & Spass

(Feuerwehr Bölchen) 🏠

17.00 – 19.00 Spiele mit Wasser

(Jungschar Diegttert) 🏠

Bitte immer zuerst bei Startzelt anmelden

🏠 **Gemeindesaal**

🏠 **Turnhalle Seematt**

🏠 **Schulhaus Hofmatt**

🏠 **Freiland**

17.30 – 20.00 Biathlon

Gehen, Laufen oder Radeln und Luftdruckwaffen schießen. Ab zehn Jahren. (Schiessverein Zunzgen Tenniken) 🏠

18.00 – 20.00 Exkursion

Besuch eines besonderen Bodens im Oberbaselbiet (NVVT) 🏠

18.30 – 21.00 Rennvelo Tour

(Iwan Fankhauser) 🏠

19.00 – 21.00

Volleyball-Turnier

ab 16 Jahren (Volleyball-Club Tenniken) 🏠

Donnerstag 17. Mai

Start jederzeit möglich

Fuchsjagd

Holt euch beim Startzelt den ersten Hinweis und folgt zu Fuss oder per Velo der Fährte.

(Maria Corpataux) 🏠

15.00 – 17.00 Gemütliche Wanderung für Jung + Alt

(Ueli Morf) 🏠

17.00 – 18.00 Rebounding

Fitnessstraining auf dem Mini-trampolin für jedermann, -frau. (Rundumvital - Renata Willy) 🏠

18.30 – 19.30 Rebounding

Fitnessstraining auf dem Mini-trampolin für jedermann, -frau. (Rundumvital - Renata Willy) 🏠

18.30 – 20.00 Nordic Walking

(Hanni Morf, Angelika Freund, Willy Fankhauser) 🏠

19.00 – 21.00 Biketour

in 3 Gruppen: Familien, Hobbysportler und Gepickte. (Christian Mumenthaler) 🏠

19.00 – 21.00

Kinder-Biketour

(Iwan Fankhauser) 🏠

Freitag 18. Mai

Start jederzeit möglich

Fuchsjagd

Holt euch beim Startzelt den ersten Hinweis und folgt zu Fuss oder per Velo der Fährte.

(Maria Corpataux) 🏠

15.00 – 17.00

Plausch-Hundeparcour

für vier- und zweibeinige Sportler (Beatrice Fankhauser) 🏠

ab 17.00 – 20.00 Dorf-OL

Der ultimative Spass mit Tradition für die ganze Familie. Zu Fuss im Dorf oder mit dem Bike im Wald. (Fam. Zwygart) 🏠

18.00 – 20.00

Hornussen für Jung und Alt

Entdecke das Schlagen und Abtun auf spielerische Weise. (Hornusser Gesellschaft) 🏠

19.45 – 21.45 Badminton

(MTV) 🏠



www.schweizbewegt.ch