

Schweiz bewegt Woche Programm vom 24. und 25. Mai 2018



Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Zeglingen, Kilchberg und Rünenberg

Am 24. Mai geht's wieder los – die Schweiz bewegt Woche startet bereits zum neunten Mal. Da wir dieses Jahr nur an zwei Tagen aktiv sein werden, hat sich das OK für den schweizweiten Vergleich als Duellform entschieden. Unsere Bewegungszeit wird dann mit den Bewegungszeiten anderer Gemeinden (bis 2000 Einwohner) verglichen. Im Mittelpunkt steht aber nicht dieser Vergleich, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an den sportlichen Aktivitäten.

Alle Einwohnerinnen und Einwohner von Zeglingen, Kilchberg und Rünenberg sind herzlich eingeladen, sich an diesem sportlichen Duell aktiv zu beteiligen. Ziel ist, dass sich **viele Leute möglichst lange bewegen**. Sportliche Spitzenleistungen stehen während dieser Woche ganz klar im Hintergrund.

Unter dem Programmangebot kann frei gewählt werden. Es können auch nur einzelne Programmteile besucht werden. Bei den Angeboten im Ausdauerbereich (Jogging, Walking, Wandern, Biken oder Velo) werden jeweils geführte Gruppen gebildet. Dabei wird auf die konditionelle Verfassung der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Niemand soll sich überfordert fühlen. Selbstverständlich darf jeder auch sein eigenes individuelles Programm absolvieren.

Wichtig ist, dass **alle Teilnehmenden im Besitz eines Timing Badges** sind, so dass die Bewegungszeit erfasst werden kann. Der **Timing Badge** kann jeden Abend beim Zeitmesszelt auf dem roten Platz bei der Mehrzweckhalle in Zeglingen bezogen werden. Dies ist gleichzeitig auch der Treff- und Ausgangspunkt für sämtliche Aktivitäten. **Neu** kann man mittels einer **App** ab dem 1. Mai bis zum 3. Juni individuell per Self Scanning Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln. Hierzu werden bei der **Mehrzweckhalle Zeglingen**, bei den **Gemeindeverwaltungen** in Zeglingen und Rünenberg sowie bei der **Pfarrscheune** in Kilchberg **Self Scanning Stationen** mit einem **QR-Code** eingerichtet. Details hierzu findet man auf folgender Webseite: <http://www.coopgemeindeduell.ch/app-de>

Im Foyer der Mehrzweckhalle bietet in gewohnter Weise das Team der Skiriege in ihrem „**Skiriege-Beizli**“ ein vielfältiges Angebot an Speisen und Getränken an, wo sich die Einwohnerinnen und Einwohner nach ihren Bewegungsaktivitäten stärken und gemütlich zusammensitzen können.

Das OK wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei „Schweiz bewegt“ zwei bewegte Tage, viel Freude bei Sport und aktiver Bewegung, sowie interessante Begegnungen.

Wir danken allen, die dazu beitragen, dass dieser Anlass erfolgreich durchgeführt werden kann.

Das OK-Team



Schweiz bewegt Woche Programm Donnerstag, 24. Mai 2018



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Zeit	Angebot	LeiterIn	Hinweis / Ort
Auftakt			
13.30 – 15.30	Dorf-OL für Alle	Anita Imhof	Besammlung Turnhalle
18.30 – 18.40	Eröffnung „Schweiz bewegt“	Urs Wolfsberger	Alle sind dabei!
Abendprogramm			
18.45 – 21.30	Biathlon	Mario Dolder	Roter Platz
18.45 – 20.20	Mountain-Bike-Tour	Matthias Degen	MTB + Helm
18.45 – 20.20	Kleine Spiele	Lea Wolfsberger	Rasenplatz
18.45 – 19.25	Unihockey bis 10 Jahre	Sämi Rickenbacher	Turnhalle
18.45 – 21.30	Schwingen	Nonda Grieder	Rasenplatz
18.45 – 20.20	Minigolf	Sandra Thommen	Roter Platz
18.45 – 21.30	Walking	Isabella Thommen	gemütlich + sportlich
18.45 – 20.20	Fussball für Jugendliche	Urs Wolfsberger	Rasenplatz
19.30 – 20.20	Unihockey ab 10 Jahren	Sämi Rickenbacher	Turnhalle
19.30 – 20.20	Krafttraining	Philipp Gerber	Fitnessraum
19.30 – 20.20	Schwingstab	Anita Imhof	Gymnastik-Raum
20.30 – 21.30	Fussball für Erwachsene	Urs Wolfsberger	Rasenplatz
20.30 – 21.30	Rückenturnen	Anita Imhof	Gymnastik-Raum
<hr/>			
18.30 – 24.00	gemütliches Beisammensein	im Skiriege-Beizli	Foyer Mehrzweckhalle



Schweiz bewegt Woche Programm Freitag, 25. Mai 2018



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Zeit	Angebot	LeiterIn	Hinweis / Ort
Abendprogramm			
18.30 – 20.20	Wanderung mit Jägerlatein	Martin Zuppiger	gutes Schuhwerk
18.30 – 21.30	Boccia	Urs Wolfsberger	Landi-Schopf
18.30 – 19.20	Joggen	Thomas Beugger	gemütlich+sportlich
18.30 – 19.20	Fussball für Jugendliche	Elias Wolfsberger	Rasenplatz
18.30 – 19.20	Badminton für Jugendliche	Philipp Gerber	Turnhalle
18.30 – 19.20	Minigolf	Sandra Thommen	Roter Platz
19.30 – 20.20	Aroha	Andrea Senteler	Gymnastikraum
19.30 – 21.30	Fussball für Erwachsene	Elias Wolfsberger	Rasenplatz
19.30 – 21.30	Basket- /Volleyball	Urs Wolfsberger	Roter Platz
19.30 – 20.20	Krafttraining	Philipp Gerber	Fitnessraum
19.30 – 21.30	Badminton für Erwachsene	Alain Meier	Turnhalle
19.30 – 21.30	Mountain-Bike-Tour	Michel Meyer	MTB + Helm
20.30 – 21.30	Pilates	Claudia Lang	Gymnastikraum

18.30 – 24.00	gemütliches Beisammensein	im Skiriege-Beizli	Foyer Mehrzweckhalle
---------------	---------------------------	--------------------	----------------------



SWISSLOS

Sportfonds Baselland