

19. Sporttage Hofstetten-Flüh 2023

Bewegen – Erleben – Begegnen



Montag, 1. Mai – Mittwoch, 31. Mai 2023

Patronat:



Kommission für Kultur, Gesellschaft und Sport

Sporttage 2023 in Hofstetten-Flüh

Montag, 1.5. – Mittwoch, 31.Mai 2023

In diesem Jahr stehen die Sporttage unter dem Vorsatz Qualität statt Quantität. Aus diesem Grund, sind nicht mehr alle Daten der Trainings aller Vereine aufgelistet, sondern nur noch einzelne Termine, bei denen hoffentlich viele neue Gesichter erscheinen.

Eröffnung der Sporttage am 01. Mai 2023

Ab 09.00 Uhr wird hinter der Mehrzweckhalle in Hofstetten, eine neue Pétanque-Bahn* gebaut. Für die Fertigstellung sind alle herzlich willkommen. Für Werkzeug, Getränke und Verpflegung ist gesorgt.

Ab 14.00 Uhr organisiert die JUBLA Hofstetten-Flüh ein tolles Familien Geländespiel im Wald beim Chöpfli. Auch hier sind alle herzlich willkommen.

** Bewilligungsverfahren ist noch hängig – wird per Aushang termingerecht publiziert.*

Die Eröffnung der Sporttage 2023

findet am

Montag, 1. Mai 2023 um 16.45 Uhr

**im Rahmen des Programms des Familien-Geländespiels
der JUBLA auf dem Chöpfli in Hofstetten statt.**

Zu dieser Eröffnung ist die ganze Gemeinde herzlich eingeladen.

Welche Bewegungszeiten darf ich wie melden:

Was zählt: Zur Bewegung zählt alles mit leicht erhöhtem Puls. Vom Spaziergang bis zum anspruchsvollen Training!

Wie melden: **Bei der Teilnahme** an organisierten Aktivitäten, meldet der Organisator die totalen Bewegungsminuten mit der Aktivität an *sporttage@hofstetten-flueh.ch*

Selbständige Aktivitäten bitte laufend mittels E-Mail an *sporttage@hofstetten-flueh.ch* melden. In der Mail muss das Datum und die Bewegungsminuten ersichtlich sein.

Alternativ kann auch die App Coop Gemeindeduell genutzt werden. Diese kann kostenlos heruntergeladen werden.



Versicherung: Bitte beachten Sie, dass bei allen Aktivitäten die Versicherung Privatsache ist!
Der Veranstalter der Sporttage 2023 und die Gemeinde Hofstetten-Flüh, übernimmt keinerlei Haftung. Weder für Personen noch für Sachschäden.

Sportliche Grüsse

*Projektgruppe Sporttage 2023
Kommission für Kultur, Gesellschaft und Sport*

*Daniel Spiess
Ressort Jugend und Sport*

Pétanque Platz fertigstellen

Was: Gemeinsames Erstellen eines Pétanque Platz

Wo: Hofstetten, hinter der Merzweckhalle

Wann: Montag, 1. Mai 2023, 9.00 – 16.15 Uhr

Wer: Alle die helfen möchten.



Verschoben aufgrund der schlechten Witterung.

Boule?

Pétanque?

ammut soll während den Sporttagen ein Pétanque-Platz* realisiert werden.

** Bewilligungsverfahren ist noch hängig – wird per Aushang termingerecht publiziert.*

Die Idee dahinter:

Ein öffentlicher Platz für Leute jeden Alters.
Einander spielerisch-sportlich-gesellschaftlich begegnen.

Gerne möchten wir diesen Platz grösstenteils in Fronarbeit realisieren.
Darum suchen wir motivierte (zukünftige?) Pétanque-Spieler, die uns ab

1. Mai 2023 von 9.00 – 16.15 Uhr
(anschliessend Apéro auf dem Chöpfli)

tatkräftig unterstützen, um die Trag- und Deckschicht einzubauen.
Für Werkzeug, Getränke und e Wurscht vom Grill wird gesorgt sein.

JA,
ich möchte gerne mithelfen unsere
Gemeinde lebendig zu halten
Bitte anmelden (Verpflegung) bei
Roman Küry
079 686 56 39

Familien-Geländespiel



- Was: Spiel und Spass im Wald
- Wo: Chöpfli, Sportanlage und Wald
- Wann: Montag, 1. Mai 2023, 14.00 – 16.30 Uhr
- Wer: Alle interessierten ab dem Kindergartenalter
Es wird sportliche wie auch strategische Elemente im Spiel geben, somit ist es für jeden möglich daran teilzunehmen.
- Infos: Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Für die Planung jedoch wünschenswert.

Die Jubla Hofstetten-Flüh organisiert ein sportliches Strategie Spiel für das ganze Dorf. Alle sind dazu eingeladen.

Die Spielidee:

Die Planetbewohner des Planeten «Kei Bock» haben mitbekommen, dass wir intensiv Sport machen wollen. Darauf haben sie aber «Kei Bock», deshalb haben sie uns sämtliche Sportmaterialien geklaut.

Damit wir nun diese Materialien wieder zurück erobern können, müssen wir zusammen gegen sie antreten und unser Können im **körperlichen** und **geistigen Sport** beweisen.

Wir treffen uns um 14.00 Beim Sportplatz Chöpfli dort wird dann das Spiel genau erklärt. Das Spiel und die verschiedenen Versionen gehen dann bis um 16.30 Uhr.

Nach dem Spiel geht es fliessend in die Eröffnung der Sporttage 2023. Diese können nun durch das zurückgewonnene Sportmaterial eröffnet werden.

Anschliessend gibt es die Möglichkeit Schlangensbraten und Würste über dem Feuer zu bräteln. Zusammen anzustossen oder von den übrigen Speisen zu naschen.

Bitte ziehen sie wetterentsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk an wir werden im Wald sein.

Das Leitungsteam der JUBLA Hofstetten-Flüh freut sich über Ihre Teilnahme.

Léonie Waeber: 079 122 63 66

Sportclub SOLEITA Hofstetten

Wer:	SC Soleita Hofstetten
Was:	Sämtliche Vereinsangebote
Wo:	Sportplatz Chöpfli oder Mammuthalle Hofstetten
Wann:	ganzer Monat Mai
Für wen:	Kinder, Jugendliche, Erwachsene Frauen und Männer
Infos:	www.soleita.ch
Mitbringen:	Sportausrüstung



Primarschule und Kindergarten Hofstetten-Flüh

Die Schule macht mit!



Die Primarschulen und Kindergärten Hofstetten-Flüh sind während den Sporttagen Hofstetten-Flüh aktiv dabei. Es werden nicht nur fleissig alle Bewegungsminuten aufgeschrieben, es finden auch Projekte zum Thema Sport und Bewegung statt.

Am Dienstagvormittag, 23. Mai 2023 geht die gesamte Primarschule Flüh, Kindergarten bis zur 6. Klasse, auf eine Wanderung.

Die Primarschule Hofstetten ist Mitglied von «fit4future» und zusätzlich zum Sportunterricht werden die Kinder im Schulalltag zu mehr Bewegung animiert. Die Kinder nehmen während diesen Tagen an altersgerechten Wettkämpfen teil, werden dazu animiert neues auszuprobieren wie z.B. Stelzen, Skateboard, Tennis oder geniessen einen besonders bewegten Unterricht. Um nur einige Aktivitäten zu nennen.



Offene Turnhalle jeden Mittwochnachmittag

Wer: Sibylle Schwyzer, Raphael Schwitter, Daniel Spiess

Was: Bewegung, Spiel und Spass in der Turnhalle

Wo: Turnhalle Hofstetten
Turnhalle Flüh



Wann: Jeden Mittwochnachmittag ab 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

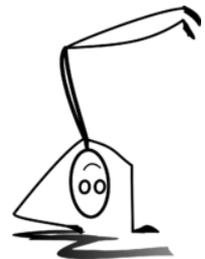
3. Mai 2023 Hofstetten

10. Mai 2023 Flüh

17. Mai 2023 Hofstetten

24. Mai 2023 Flüh

31. Mai 2023 Hofstetten



Für wen: Alle Kinder im Alter von 3 bis 10-jährig

Infos: Die Turnhalle wird in unterschiedliche Sektoren eingeteilt, so dass die Kinder altersgerecht spielen und toben können. Kinder bis und mit Kindergarten bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Mitbringen: Hallenturnschuhe oder Turnfinken, Sportkleidung

Fitness für Frauen

Wer: Liliane Kunz

Was: Fitness für Frauen

Wo: Turnhalle Hofstetten

Wann: 4. Mai 2023 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Für wen: Alle interessierten Frauen aus der Region

Infos: Es ist keine Anmeldung notwendig

Mitbringen: Sportkleider, Fitness-Hallenschuhe, Trinkflasche, kleines Frottiertuch

Kontakt: liliane.kunz@soleita.ch

Cheerleading

- Wer: Gladiators Cheerleading – Robine-Ann Weber
- Was: Cheerleading
- Wo: Turnhalle Hofstetten
- Wann: Freitag, 5. Mai 2023 ab 17.00 Uhr
Freitag, 12. Mai 2023 ab 17.00 Uhr
Freitag, 19. Mai 2023 ab 17.00 Uhr
- Für wen: Alle Interessierten ab 5 Jahren
- Infos: <https://www.gladiators-cheerleader.com/>
Es ist keine Anmeldung notwendig
- Mitbringen: bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken

50 Meter Schiessen für Schüler

- Wer: Sportschützen Hofstetten-Flüh
- Was: 50 Meter Schülerschiessen
- Wo: Schiessstand Flüh
- Wann: Freitag, 5. Mai 2023 ab 14.30 bis 16.00 Uhr
- Für wen: Kinder im Alter von 10 bis 16 Jahren
- Infos: Pascal Gschwind 079 638 03 08
oder pgschwind@bluewin.ch
Es ist keine Anmeldung notwendig
- Mitbringen: bequeme Kleidung



Hofstetten-Flüh, hautnah und vertikal beklettern!

Ergreife die Chance, während den Sporttagen, das Klettern an der Felswand zu erleben.

Eine Herausforderung für Junge und jung gebliebene. Gesichert kannst du die nah gelegenen Felsen des Chöppli erklimmen und dich von diesem wunderbaren Sport begeistern lassen.

Mirko Storm von der Kletterschule Focus-Fels aus Reinach, begleitet dich auf deinen ersten Schritten und gibt dir alles, was es braucht, um einen angenehmen und sicheren Einstieg in das Klettern zu bekommen. Am Seil gesichert bewegst du dich aus eigener Kraft die Felswand empor. Innert drei Stunden bieten wir dir ein grandioses Erlebnis mit atemberaubender Aussicht, dass du nicht so schnell vergessen wirst. Das Klettern in der Region Basel hat schon eine lange Tradition und begeistert immer mehr Leute. Vielleicht auch dich?



Interesse geweckt?! Dann sehen wir uns am 07. Mai 2023 an den Sporttagen.

Im Auftrag der Kommission für Kultur, Jugend, Alter und Sport, bieten wir einen Schnupperkletterkurs:

Daten: Sonntag, 7. Mai 2023 10.00 – 13.00 Uhr

Wo: Schiesstand Rüttenenweg, Flüh

Kosten: CHF 15.– pro Person vor Ort bar zu bezahlen
Der Restbetrag wird von der KKGS übernommen

Maximal 9 Teilnehmer pro Kurs (in Reihenfolge der Anmeldungen)

Anmeldungen direkt an: info@focus-fels.ch

Bei schlechtem Wetter kann der Kurs ausfallen!

Willkommen zu unserem 19. Blauen Berglauf!

Wir freuen uns sehr, Euch in diesem Jahr wieder einladen zu dürfen! Am 7. Mai findet der beliebte Laufanlass mit breiten Rahmenprogramm statt.



Einige Informationen zum Tagesprogramm:

Trainingsläufe/ Streckentraining

- ⇒ Blauen Berglauf 25. April 2023 um 19.00 Uhr Start Mammut Brunnen
- ⇒ Kinderlauf 29. April 2023 um 10.00 Uhr Start Mammut Brunnen

Sonntag, 7. Mai 2023

- ⇒ Start Kinderstrecke 600m, um 11.00 Uhr
- ⇒ Start Kinderstrecke 1400m, um 11.20 Uhr
- ⇒ Spiel-Box 11.30 Uhr durchgehend bis 14.30 Uhr
- ⇒ Start 15 km / 10 km / 5 km, um 12.00 Uhr
- ⇒ Siegerehrung für 5, 10, 15 km ab 14 Uhr
- ⇒ Turnstunde 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Alle weiteren Informationen zum Lauf finden Sie im separaten Flyer.

Unser beliebtes **Schweisströpfli** ist am Blauen Berglauf von 10.30 bis 16.00 Uhr geöffnet. Der Kochclub Mammut verwöhnt mit feinem Essen.



Ludospiegelbox

- Wer: Elternrat Hofstetten
- Was: Spiel und Spass mit der Ludospiegelbox
- Wo: Mammutareal (vor dem Schulhaus)
- Wann: Sonntag, 7. Mai 2023 von 11.30 bis 14.30 Uhr
- Für wen: Kinder und jung gebliebene Erwachsene
- Infos: elternrat.hofstetten@zsl-so.ch
ludo.hofstetten-flueh@bluewin.ch
- Mitbringen: Bequeme Kleidung



Die grösste Turnstunde der Schweiz

- Wer: Sibylle Schwyzer im Auftrag der Arbeitsgruppe Sporttage
- Was: Im Rahmen von Coop Gemeindeduell «schweiz.bewegt» findet auch im 23 eine, **nationale Bewegungsaktion statt**. Gemeinsam mit allen teilnehmenden Gemeinden soll ein **neuer Bewegungsrekord** mit «**der grössten Turnstunde der Schweiz**» aufgestellt werden.
- Wo: Mammutareal (vor dem Schulhaus)
Mammuthalle bei schlechtem Wetter
- Wann: 7. Mai 2023 von 14.30 bis 15.30 Uhr
- Für wen: Es sind dabei **keine Vorkenntnisse nötig**, das Angebot ist für jedermann gedacht, egal ob jung oder alt, Familie oder Einzelpersonen. Der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund. Ziel dieser nationalen Bewegungsaktion ist, so viele Personen wie möglich zu mobilisieren.

Mach mit bei «der grössten Turnstunde der Schweiz».
Jede Gemeinde und jede Person zählt!

50 Meter Schiessen Juniorenttraining

- Wer: Sportschützen Hofstetten-Flüh
- Was: 50 Meter Juniorschiessen
- Wo: Schiessstand Flüh
- Wann: Montag, 8. Mai 2023 ab 18.00 bis 19.00 Uhr
- Für wen: Kinder im Alter von 8 bis 20 Jahren
- Infos: Mit Anmeldung
079 638 03 08 oder pgschwind@bluewin.ch
- Mitbringen: bequeme Kleidung



KUBB Spielen

- Wer: Frauengemeinschaft Hofstetten
- Was: KUBB ist ein Wurfspiel mit grossem Suchtpotenzial und erfreut sich grosser Beliebtheit. Das Outdoor-Gesellschaftsspiel ist eine Mischung aus Pétanque, Kegeln und Schach und wird mit zwei Teams gespielt. KUBB macht Spass, ist spannend, erfordert strategisches Denken und Treffsicherheit. Das perfekte Spiel also für die Sportwoche in Hofstetten.
- Wo: Auf der Wiese hinter der Mammuthalle
- Wann: Montag, den 8. Mai 2023 ab 18.30 Uhr
- Für wen: Alle Menschen die Freude an einem Outdoor-Gesellschaftsspiel mit ein wenig Bewegung haben.
- Infos: Anne Murray, Tel. 061 751 90 90 Mobile: 078 950 23 62
annemantegnamurray@gmail.com
- Mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleider

Yoga

- Wer: Simone Matter Yoga Marula
- Was: Yoga
- Wo: Auf den Felsen 38, 4114 Hofstetten, Gymnastikraum im Kindergarten (Eingang oben)
- Wann: Montag, 8. Mai 2023, 17.45 – 19.15 und 19.30 – 21.00 Uhr
Montag, 15. Mai 2023, 17.45 – 19.15 und 19.30 – 21.00 Uhr
Montag, 22. Mai 2023, 17.45 – 19.15 und 19.30 – 21.00 Uhr
- Für wen: Alle sind willkommen
- Infos: Mit der Bitte um Anmeldung bis am Vorabend (Tel 079 383 93 75 oder WhatsApp) oder E-Mail *simone.matter@promarula.ch*
Homepage *http://www.yogamarula.ch*
- Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden

50 Meter Schiessen Erwachsene

- Wer: Sportschützen Hofstetten-Flüh
- Was: 50 Meter für Erwachsene
- Wo: Schiessstand Flüh
- Wann: Mittwoch, 10. Mai 2023 ab 18.00 bis 19.30 Uhr
- Für wen: Ab 21-jährig nach oben offen
- Infos: Mit Anmeldung
079 638 03 08 oder pgschwind@bluewin.ch
- Mitbringen: bequeme Kleidung, Skipullover oder ähnlich



Sportgruppe Fussball Hofstetten

- Wer: Joerg Schermesser
- Was: Offenes Training für alle Fussball Interessierten
- Wo: Sportanlage Chöpfli
- Wann: Mittwoch, 10.05.2023 (Trainings an jedem Mittwoch)
18.00 bis 19.45 Uhr
- Für wen: Alle sind willkommen, z.B. ehem. Fussballer, oder einfach gerne Fussball spielen
- Infos: Keine Anmeldung
jschermesser@bluewin.ch, rueger@bluewin.ch
- Mitbringen: Fussballschuhe - Sportausrüstung – Ersatzwäsche

Mountainbike und Rennvelo Angebote

Angebote von **BLUE MOUNTAIN CYCLES**
Fahrradgeschäft Hofstetten-Flüh
Talstrasse 26, 4112 Flüh
www.bluemountaincycles.com,



e-MTB-Tour

- Wer: Blue Mountain Cycles
- Was: **e-MTB-Tour**
- Wo: Talstrasse 26, 4112 Flüh
- Wann: 13. Mai 2023, 13.30 Uhr
- Für wen: Geübte e-MTB-Fahrer*innen
- Infos: Community-Ride von ca. 1.5h – 2h mit dem e-MTB. Kein Profi-Anlass, die gemeinsame Ausfahrt steht im Vordergrund. Keine Anmeldung nötig.
- Mitbringen: e-Mountainbike in fahrbereitem Zustand

Mini-Fondo

- Wer: Blue Mountain Cycles
- Was: **Mini-Fondo**
- Wo: Talstrasse 26, 4112 Flüh
- Wann: 13. Mai 2023 von 13.30 Uhr
- Für wen: Rennvelo-Fahrer
- Infos: Community-Ride von ca. 1.5h mit dem Rennvelo. Kein Profi-Anlass, die gemeinsame Ausfahrt steht im Vordergrund. Keine Anmeldung nötig.
- Mitbringen: Rennvelo in fahrbereitem Zustand

MTB-Tour für Kids

- Wer: Blue Mountain Cycles
- Was: **MTB-Tour für Kids ab der Ruine Landskron**
- Wo: Talstrasse 26, 4112 Flüh
- Wann: 13. Mai 2023, 13.30 bis 15.00 Uhr
- Für wen: Kids mit sicherem Fahrgefühl ab 6 Jahren. Es wird auf eigenes Risiko gefahren, Eltern müssen ihre Zustimmung erteilen.
- Infos: Die Kids werden mit dem Shuttle zur Ruine Landskron mit einem Shuttle/Bus gebracht und von dort geht es runter in Richtung Flüh/Shop Blue Mountain Cycles. Die Tour ist geführt. Mehrere Runden sind je nach Teilnehmerzahl möglich. Pro Shuttle-Tour können 5 Kids mit Bikes transportiert werden.
- Mitbringen: Mountainbike in fahrbereitem, gutem Zustand, mindestens Helm, idealerweise auch Knie- und Ellenbogenschoner

Vollmondsport – JASOL

- Wer: JASOL, Projektgruppe Vollmondsport
- Was: Musik und Sport
- Wo: Turnhalle in Flüh
- Wann: 13. Mai 2023 19.00 – 23.00 Uhr
- Für wen: Für Jugendliche und Kinder ab der 5. Klasse
- Infos: Keine Anmeldung notwendig



<https://www.jasol.ch/event-dashboard>

Niggi Studer niggi@jasol.ch oder Yannik Stebler yannik@jasol.ch

Mitbringen: Turnkleider indoor/outdoor

Offenes Tanzen für Kinder und Erwachsene

- Wer: Tanzschule, Moving Moments
- Was: Offenes, Freies Tanzen
- Wo: Hofstetten, Probelokal im Mammut
- Wann: 14. Mai 2023 14.00 – ca.15.30 Uhr
- Für wen: Kinder und Erwachsene
- Infos: Anmeldung erforderlich.
Manuela Biasioli,
E-Mail: dance@movingmoments.ch / 079 563 03 13
- Mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe die gut drehen, Getränke



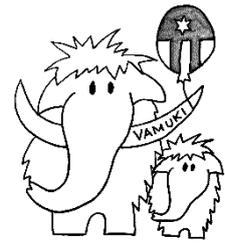
Kitu

- Wer: Soleita
- Was: Kinderturnen
- Wo: Mammuthalle, Hofstetten
- Wann: Montag, 15. Mai 2023 von 14.15 Uhr bis 15.15 Uhr
- Für wen: Kindergartenkinder oder angehende Kindergartenkinder
- Infos: Keine Anmeldung notwendig
michele.formoso@soleita.ch
- Mitbringen: Trainingskleidung, Hallen-Turnschuhe und Getränk



VaMuKi-Turnen (VaterMutterKind-Turnen)

- Wer: Soleita
- Was: Vater Mutter Kinder-Turnen
- Wo: Mammuthalle, Hofstetten
- Wann: Dienstag, 16. Mai 2023 von 10.05 Uhr bis 11.05 Uhr
- Für wen: Kinder im Spielgruppenalter mit erwachsener Begleitperson
- Infos: Keine Anmeldung notwendig
michele.formoso@soleita.ch
- Mitbringen: Trainingskleidung, Hallen-Turnschuhe und Getränk



Paartanz Teenager und Erwachsene

- Wer: Tanzschule, Moving Moments
- Was: Disco Fox / Jive
ChaChaCha / Rumba
- Wo: Flüh oder Hofstetten, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
- Wann: 16. Mai 2023 19.00 bis 21.00 Uhr (Disco-Fox / Jive)
30. Mai 2023 19.00 bis 21.00 Uhr (ChaChaCha / Rumba)
- Für wen: Teenager und Erwachsene
- Infos: Anmeldung erforderlich.
Manuela Biasioli,
E-Mail: *dance@movingmoments.ch* / 079 563 03 13
- Mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe die gut drehen, Getränke



Banntag

- Wer: Glori-More Hofstetten
- Was: Ablaufen der Gemeindegrenzen auf zwei Routen. Anschliessend gibt es Grilladen mit musikalischer Unterhaltung.
- Wo: Start: Mammutbrunnen in Hofstetten
- Wann: 18. Mai 2023
Grosse Route: Start 10.30 Uhr
Kleine Route: Start 13.30 Uhr
- Wo: Der Gemeindegrenze entlang bis zum Holzschopf
- Infos: Zusätzliche Detailinformationen zum Banntag, im dieser Ausgabe Hofstetten-Flüh aktuell.



Primarschule und Kindergarten Flüh

- Wer: Primarschule Flüh
- Was: Wanderung
- Wo: Oser Denkmal in Biel-Benken
- Wann: 23. Mai 2023, 8.00 – ca.15.00 Uhr
Verschiebedatum: 30.5.2023
- Für wen: Primarschule Flüh (KG bis 6. Klasse)
- Infos: bei schlechtem Wetter wird die Wanderung um eine Woche verschoben
- Mitbringen: gutes Schuhwerk, Rucksack mit Znüni, Trinken, Lunch (Grillier Möglichkeit), dem Wetter angepasste Kleidung (Regenjacke, Sonnenhut, Sonnencreme etc.)



Polysport Kids

Wer: Soleita

Was: Polysport ist eine Mischung aus verschiedenen Sportarten wie Ballspielen, Unihockey, Trampolin usw. und verschiedenen Bewegungsformen wie z.B. Parcours und Postenlauf.

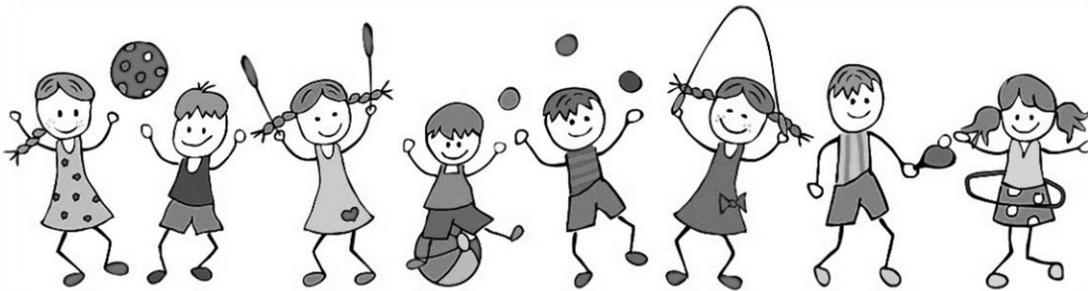
Wo: Mammuthalle, Hofstetten

Wann: Dienstag, 23. Mai 2023 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Für wen: 2. Kindergarten bis 4. Klasse

Infos: Keine Anmeldung notwendig
liliane.kunz@soleita.ch

Mitbringen: Trainingskleidung, Hallen-Turnschuhe und Getränk



Helferessen

Wer: KKGS und das OK der Sporttage 2023

Was: Dieses Helfer- und Sponsoren-Essen ist als Danke für alle die Helfer der Sporttage 2023.

Wo: Holzschopf in Hofstetten

Wann: Mittwoch, 31. Mai 2023 von 18.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr

Für wen: Alle geladenen Helfer und Sponsoren der Sporttage 2023

Infos: Anmeldung bis am 24. Mai 2023 bitte an folgende E-Mail:
daniel.spieess@hofstetten-flueh.ch

Mitbringen: Witterungsgerechte Kleidung.

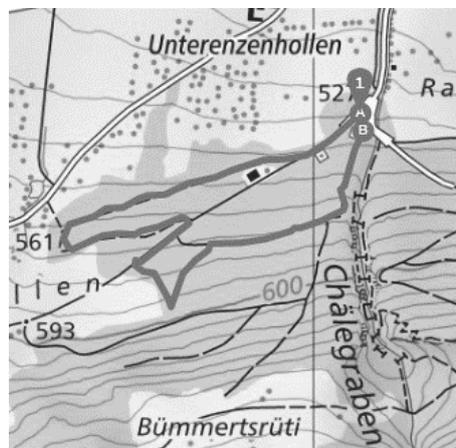


Aktivitäten durch die Kommissionen

Kommission für Kultur, Gesellschaft und Sport
Energie-, Umwelt- und Werkkommission

Bewegen in der Natur auf dem Vita Parcours

- Wann: 365 Tage im Jahr
- Was: 43 Übungen, verteilt auf 15 Posten, trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.
- Start: Beim TCS Parkplatz/Bergweg
- Streckenlänge: 2.0 km



Pumptrack

- Wer: J&S Amt des Kantons Solothurn und die KKGS
- Was: Pumptrack
- Wo: Hofstetten Pausenplatz
- Wann: Ab dem 2. Mai 2023 bis 31. Mai 2023
- Wer: Alle mit einem Fahrrad oder Scooter
- Mitbringen: Fahrrad oder Scooter, Helm

Was ist ein Pumptrack? Ein Pumptrack ist eine speziell geschaffene Mountainbikestrecke (engl. kurz track). Das Ziel ist es, darauf, ohne zu treten, durch Hochdrücken (engl. pumping) des Körpers aus der Tiefe am Rad Geschwindigkeit aufzubauen.



Blauen Berglauf offene Streck

Auf Wunsch vieler Läuferinnen und Läufer, die den Blauen Berglauf nicht am 7. Mai 2023 laufen können, bleibt die Strecke nach dem Lauf noch bis Ende Mai ausgesteckt.



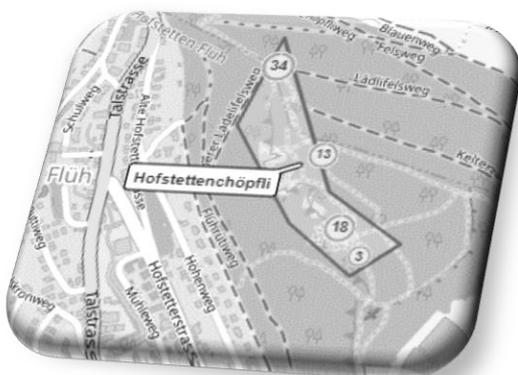
So haben alle die Möglichkeit, den Lauf zu geniessen oder gezielt auf den nächsten Lauf zu Trainieren.

- ⇒ Strecken:
- ⇒ 5 km Lauf
- ⇒ 10 km Lauf
- ⇒ 15 km Lauf

Alle weiteren Informationen zur Laufstrecke finden Sie auf der Homepage.
<https://www.blauenberglauf.ch/>

Klettern am Chöppli-Felsen

- Was: Sportklettern
- Wo: Flüh, Rüttenweg
- Wann: ganzer Monat Mai
- Wer: Alle die klettern können
- Mitbringen: Kletterausrüstung
- Info: Die Kletterwand befindet sich in einem Schutzgebiet. Es dürfen nur bewilligte Routen geklätert werden.
- Besonderes: Bitte beachten Sie, dass der Kletter-Fels in einem Schutzgebiet liegt. Es dürfen nur die Bewilligten Routen geklettert werden. Das Wildklettern ist strick untersagt!



Name	Länge	Grad
1 Elsässerwand Sektor	18m	
2 Denkpause Sektor		
3 Grütli Waldpfad Sektor		
4 Isis Sektor	17m	
5 Pudelfels Sektor	9m	

Programmübersicht der Sporttage 1. – 31. Mai 2023

Di	25. April 2023	Trainingsläufe Blauen Berglauf 5.0, 10.0, 15.0 Kilometer	19.00 Uhr
Sa.	29. April 2023	Trainingsläufe Blauen Berglauf Kinderlauf	10.00 Uhr
Mo	01. Mai 2023	Petanque Platz fertigstellen Familiengeländespiel mit der JUBLA Eröffnungsereignis mit Apéro / Sportanlage Chöpfli	09.00-16.15 14.00-16.30 16.30-18.00
Mi	03. Mai 2023	Offene Turnhalle in Hofstetten	14.00-16.00
Do	04. Mai 2023	Fitness für Frauen, Turnhalle Hofstetten	19.00-20.00
Fr	05. Mai 2023	50 Meter Schiessen für Schüler Cheerleading, Turnhalle Flüh	14.30-16.00 17.00-18.00
So	07. Mai 2023	Klettern in Flüh, Chöpfli-Fels Schweisströpfli, Mammut, Hofstetten Blauen Berglauf Kinderlauf, Mammut Hofstetten Ludospiegelbox, Pausenplatz Hofstetten Blauen Berglauf, Strecken 5, 10, 15 Kilometer Grösste Turnstunde der Schweiz	10.00-13.00 10.30-16.00 11.00-11.45 11.30-14.30 12.00-14.30 14.30-15.30
Mo	08. Mai 2023	50 Meterschiessen Juniorentraining, Flüh KUBB Spielen, Pausenplatz Hofstetten Yoga, Auf den Felsen 38 in Hofstetten	18.00-19.00 Ab 18.30 Uhr 17.45-21.00
Mi	10. Mai 2023	Offene Turnhalle in Flüh 50 Meter Erwachsene Schiessen, Flüh Sportgruppe Fussball in Hofstetten	14.00-16.00 18.00-19.30 18.00-19.45
Fr	12. Mai 2023	Cheerleading, Turnhalle Flüh	17.00-18.00
Sa	13. Mai 2023	e-MTB-Tour Start in Flüh Mini-Fondo, Rennvelotour, Start in Flüh MTB-Tour für Kids, Start in Flüh mit Shuttle zur Ruine Landskron JASOL Vollmondsport in der Turnhalle Flüh	13.30-15.30 13.30-15.00 13.30-15.00 19.00-23.00

Programmübersicht der Sporttage 1. - 31. Mai 2023

So	14. Mai 2023	Offenes, Freies Tanzen, Ort noch offen	14.00-15.30
Mo	15. Mai 2023	Kitu, Turnhalle in Hofstetten Yoga, Auf den Felsen 38 in Hofstetten	14.15-15.15 17.45-21.00
Di	16. Mai 2023	VaMuKi-Turnen in der Turnhalle Hofstetten Paartanzen für Teenager und Erwachsene, Ort noch offen	10.05-11.05 19.00-21.00
Mi	17. Mai 2023	Offene Turnhalle in Hofstetten	14.00-16.00
Do	18. Mai 2023	Banntag grosse Route, Start Mammutbrunnen Hofstetten Banntag kleine Route, Start Mammutbrunnen Hofstetten	10.30 Uhr 13.30 Uhr
Fr	19. Mai 2023	Cheerleading, Turnhalle Flüh	17.00-18.00
MO	22. Mai 2023	Yoga, Auf den Felsen 38 in Hofstetten	17.45-21.00
Di	23. Mai 2023	Polysport Kids in der Turnhalle Hofstetten	17.00-18.00
Mi	24. Mai 2023	Offene Turnhalle in Flüh	14.00-16.00
Di	30. Mai 2023	Paartanzen für Teenager und Erwachsene, Ort noch offen	19.00-21.00
Mi	31. Mai 2023	Offene Turnhalle in Hofstetten Helfer-und Sponsoren-Essen der Sporttage 2023 (Nur mit Einladung)	14:00-16.00 18.00- 22.00

OK der Sporttage von Hofstetten-Flüh

KKGS:	Christine Gschwind, Rene Waeber, Daniel Spiess
Blauenberglauf:	Sandra Brodmann, Liliane Kunz, Helga Buss, Manfred Usselmann
Jasol:	Niggi Studer und Yannik Stebler
Technischer Dienst:	Roman Küry « Schöggi»
Schule:	Schulleiter, Christian Hügli
Kochclub:	Franz Brogli
Redaktion:	Peggy Schwab



Wir hoffen auf eine rege Beteiligung an den Sporttagen 2023.
Sollten Sie auch eine gute Idee für eine Aktivität für das 2024 haben, melden Sie sich bei:

Kommission für Kultur, Gesellschaft und Sport
Daniel Spiess, daniel.spiess@hofstetten-flueh.ch

Denken Sie daran, dass Sie Ihre Aktivitätsminuten melden:

Selbständige Aktivitäten bitte laufend mittels E-Mail
an sporttage@hofstetten-flueh.ch melden.
In der Mail muss das Datum und die Bewegungsminuten ersichtlich sein.

Alternativ kann auch die App Coop Gemeindeduell genutzt werden. Diese kann kostenlos heruntergeladen werden.



**Wir wünschen allen viel Spass mit dem vielfältigen Programm
der diesjährigen Sporttage 2023!**