

EGAL WIE ALT DU BIST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Ramlinsburg



**Mach mit und ver helfe
Ramlinsburg zum Sieg!
Wir bewegen uns vom
01. – 31. Mai 2023.**

www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

groupe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Ramlinsburg



Schweiz.bewegt in Ramlinsburg

Der Spass an der Bewegung wird gross geschrieben! Egal ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich unterwegs – Jede Minute zählt. Hilf auch du mit, unsere Gemeinde zur **«bewegtesten Gemeinde der Schweiz»** zu machen!

Vom 01. – 31. Mai bietet unsere Gemeinde Bewegungsprogramme an, bei welchen du kostenlos teilnehmen und neue Sportangebote kennen lernen kannst. Neugierig geworden?

Schau jetzt auf unserer Website von schweiz.bewegt vorbei und entdecke die tollen Angebote:





für Ramlinsburg



Spielregeln

Grundsätzlich gilt: Alle sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Velofahren, Inlineskaten, Reiten, Spazieren, etc. Die maximale Dauer einer Bewegungsaktivität beträgt 4h.

Wer sich länger als 4h am Stück bewegt, muss den Timer nach 4h neu starten.

Hier einige "Spezialfälle". Was gilt, was gilt nicht?

Gezählt werden darf:

- Bewusstes Treppensteigen (bis anhin habe ich immer den Lift benutzt, nun aber nehme ich extra die Treppe)

Nicht gezählt werden darf:

- Aktivitäten während der Arbeitszeit (körperliche Berufe wie Gärtner, Maurer, Velokurier... zur Kaffeemaschine laufen, etc.).
- Haushaltsarbeiten (Staubsaugen, Gartenarbeiten, etc.)



für Ramlinsburg



Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:

Es gibt 3 Möglichkeiten, wie du unsere Gemeinde beim Bewegungsminuten sammeln unterstützen kannst:

1. Nimm an den kostenlosen Bewegungsprogrammen teil!
Vom 01. – 31. Mai finden in unserer Gemeinde tolle Bewegungsaktivitäten statt, an welchen du kostenlos teilnehmen kannst. Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch den Kursleiter / Trainer etc. erfasst.
2. Lade die kostenlose App herunter. Mit der App kannst du vom 1. – 31. Mai all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln.
 - App «Coop Gemeinde Duell» im Apple Store/ Google Play Store oder via QR-Code herunterladen (kostenlos)



- Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Ramlinsburg auswählen.
 - Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen
3. Personen ohne Handy: Erfasse deine Bewegungsminuten mittels der letzten Seite dieses Heftes. Fülle die Seite aus und gib sie am 31. Mai bis 12.00 Uhr auf der Gemeindeverwaltung ab.



für Ramlinsburg



Gut zu wissen:

Wer ist die aktivste Person in Deiner Firma oder Deinem Verein?
Oder willst Du wissen, welches Familienmitglied sich am meisten bewegt?

Mit der kostenlosen App kannst Du Freunde und Kollegen zum persönlichen **Bewegungs-Duell** herausfordern und gleichzeitig Bewegungsminuten für unsere Gemeinde sammeln!

Alle Infos unter:

<https://www.coopgemeindeduell.ch/app-de>





für Ramlinsburg



Programmübersicht – Mai 2023

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
02. Mai	18.00 - 19.30	Vielleichtathletik?	Turnhalle	SCL
03. Mai	09.00 - 10.00	sanftes Pilates	Turnhalle	Franziska Schaub
	14.00 - 16.00	Leichtathletik Nachmittag mit Noemi	Turnhalle	Noemi Mundschin
	16.30 - 17.00	Kinderballett (4-8 Jahre)	Turnhalle	Marina Wasserfallen
	18.00 - 19.00	Modern Jazz für Jugendliche und Jung erwachsene	Vereinsraum	Marina Wasserfallen
	18.00 - 19.00	Badminton	Turnhalle	Marie Mattle
	18.00 - 19.00	Joggen mit Olivia und Gabriel Lenherr	Pausenplatz	Olivia und Gabriel Lenherr
04. Mai	16.00 - 17.00	Zumba mit Maxi	Turnhalle	Maxi Cáseres
	18.30 - 20.30	Sommer-Biathlon	Pausenplatz	Familie Merz



für Ramlinsburg



Programmübersicht – Mai 2023

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
05. Mai	15.00 – 17.00	Tanzen	Turnhalle	Ronja, Sabrina & Inga
	18.00 – 20.00	Outdoor Functional Training mit Oli	Pausenplatz	Oliver Handschin
06. Mai	10.00 – 11.00	grösste Turnstunde in Ramlinsburg	Turnhalle	Saskia
07. Mai	10.00 – 13.00	33. Zunzger Waldlauf	Zunzgerhard	Rico Freiermuth
08. Mai	10.00 – 11.00	sanftes Pilates	Turnhalle	Franziska
09. Mai	09.30 – 11.00	Eltern-Kind-Turnen	Turnhalle	Kathrin Zurfluh & Martina Gipp
	18.00 – 19.00	Krav Maga Kids	Budo Sport Center	Gisueppe Puglisi
	20.00 – 21.00	Krav Maga Erwachsene	Budo Sport Center	Gisueppe Puglisi
10. Mai	19.00 – 20.00	Karate für Jugendliche & Erwachsene	Budo Sport Center	Gisueppe Puglisi
	18.00 – 19.30	Bike Technikparcours	Pausenplatz	Joël Strub



für Ramlinsburg



Programmübersicht – Mai 2023

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
11. Mai	16.00 – 17.30	Geocaching	Pausenplatz	Karin Schenker
	17.00 – 21.00	Minigolf	Turnhalle	Lea Feigenwinter
12. Mai	16.45 – 17.45	Karate für Kids	Budo Sport Center	Gisueppe Puglisi
13. Mai	13.00 Uhr	WB Einweihung	Schulhaus	Lehrpersonen
15. Mai	10.00 – 11.00	sanftes Pilates	Turnhalle	Franziska
16. Mai	18.00 – 19.30	Vielleichtathletik?	Turnhalle	SCL
17. Mai	19.00 – 20.00	Rhythmus macht Spass	Turnhalle	Hansjörg Thommen
22. Mai	10.00 – 11.00	sanftes Pilates	Turnhalle	Franziska
	18.30 – 20.00	Curling	Turnhalle	Tom Strübin
23. Mai	16.00 – 16.45	Stelzenlaufen	Schulhaus	Rebecca & Emanuel



für Ramlinsburg



Programmübersicht – Mai 2023

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
	18.00 – 20.00	Karate	Turnhalle	Danny
24. Mai	14.00 – 16.00	Völkiplausch	Turnhalle	Lorena Dürrenberger & Lia Meichtry
	18.30 – 19.30	Workout Fitnessriege	Turnhalle	Simone Saladin
25. Mai	14.00 – 15.00	Öffentliches Turnen	Turnhalle	Kindergarten – 2. Klasse
26. Mai	16.00 – 17.00	Zumba	Turnhalle	Maxi Cáseres
27. Mai	09.00 – 10.15	Barre Konzept	Turnhalle	Gabriela Nägelin
	10.30 – 11.45	Hatha Yoga	Turnhalle	Gabriela Nägelin
	ab 11.00	Tennis mit Grill	TC Sissach	René Knus
	17.00 – 18.30	Spieltunier	Pausenplatz	Emanuel Schlaefli
30. Mai	18.00 – open	Wanderung mit Grill	Schulhaus	Lehrpersonen
31. Mai	18.00 – 20.00	Kunstturnen	Turnhalle	TV Ziefen



für Ramlinsburg



BACHEM

**WIR
SUCHEN
DICH**

Bewirb Dich!

Die in der Schweiz gegründete Bachem Gruppe ist ein innovatives börsenkotiertes Unternehmen, das sich auf die Entwicklung und Herstellung von Peptiden und Oligonucleotiden spezialisiert hat. Mit 50 Jahren Erfahrung und Niederlassungen in der Schweiz, den Vereinigten Staaten, Grossbritannien und Japan ist Bachem der Partner der Wahl für die Biotech- und Pharmaindustrie weltweit.

An unserem Hauptsitz in Bubendorf BL sind wir kontinuierlich auf der Suche nach Fachkräften, um unser organisches Wachstum weiterführen zu können. Schau dir auf unserer Webseite die offenen Stellen an. Wir freuen uns auf deine Bewerbung.



bachem.com/careers



für Ramlinsburg



Treffpunkte



1. Schulhaus
2. Pausenplatz
3. Turnhalle



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Wichtig:

Melde dich bis 24h vor dem Start des jeweiligen Programmpunktes online auf unserer Website für die Aktivität oder telefonisch mit einer Nachricht auf die Combox auf 077 432 46 73 an.

Aktivitäten ohne Anmeldung werden abgesagt.

Dienstag, 2. Mai 2023

Vielleichtathletik?

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Training und sind dauernd in Bewegung. Das Ziel ist, das implizite Vermitteln von Fertigkeiten. Wir trainieren springen, rennen und werfen auf spielerische Art und Weise.

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe und etwas zum Trinken





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Mittwoch, 3. Mai 2023

sanftes Pilates mit Franziska Schaub

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es eignet sich für ALLE, in jedem Alter, die sanft, bewusst und Kontrolliert "bewegt" werden wollen



...Schwerpunkt Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

...JederMann / Frau ist ,herzlich willkommen

Zeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Trinken, kleines Frotteetuch, Sportkleider und falls vorhanden eine Turnmatte

Leichtathletik mit Noemi

Leichtathletik-Nachmittag für Kinder von der 1. bis zur 6. Klasse

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Trinken, Sportkleider und Hallenschuhe





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Mittwoch, 3. Mai 2023

Kinderballett für 4 – 8 jährige mit Marina Wasserfallen

Im Kinderballett ab ca. 4 bis 8 Jahren werden alle Bewegungen auf spielerische Art und zu kindergerechter Musik in die Welt des Balletts eingeführt. Es ist ein hervorragendes Mittel zur musikalischen Körperschulung, sowie zur Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Kondition.

Zeit: 16.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle
Mitnehmen: Trinken & Sportkleider



Modern Jazz für jugendliche und Jungerwachsene mit Marina Wasserfallen

Der Modern/Jazz Dance vereint Elemente des klassischen Balletts mit zeitgenössischen Tanzschritten und Bodenelementen. Die Bewegungen sind Boden betont und lassen dadurch viele neue Ausdrucksmöglichkeiten entstehen.

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle
Mitnehmen: Trinken & Sportkleider





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Mittwoch, 3. Mai 2023

Joggen mit Olivia und Gabriel Lenherr

Gemeinsam joggen wir eine Strecke von ca. 5km.



Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Pausenplatz

Mitnehmen: wettergerechte Sportkleidung (Umziehmöglichkeit in der Turnhalle)

Badminton

kleine Einführung in die Welt des Badmintons. Diese Sportart, die jeder schon einmal in seinem Garten gespielt hat und die als Federballspiel bekannt ist. Verschiedene Spielformen. Spass garantiert!

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Trinken & Sportkleider





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Donnerstag, 4. Mai 2023

Zumba mit Maxi Cáseres

Zumba-Fitness ist ein energiegeloses Tanzworkout. Mit feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggaeton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.



Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe und etwas zum Trinken

Sommer-Biathlon mit Familie Merz

Hier kann auf dem Sportplatz Ramlinsburg Biathlon-Luft geschnuppert werden. Die Langlaufgruppe Lausen führt ein Luftgewehrschiessen, kombiniert mit einem Parcours, der zu Fuss zurück gelegt werden kann, durch. Erlebe die Faszination Biathlon - eine Kombinationssportart aus Ausdauer und Präzision. Wir freuen uns auf dich!

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Treffpunkt: Pausenplatz

Mitnehmen: wettergerechte Kleidung





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Freitag, 5. Mai 2023

Tanzen mit Ronja, Sabrina und Inga

Gemeinsam lernen wir euch verschiedene Ballettübungen. Unser Angebot richtet sich an Kinder von 3 – 12 Jahren. Alle sind herzlich willkommen, du brauchst keine Vorkenntnisse zu haben.



Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe oder Schlappen und etwas zum Trinken

Outdoor Functional Training mit Oliver Handschin

Ab gehts ins Bootcamp! Du trainierst im Freien mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Hilfsmitteln (Bänder, TRX Schlingentrainer, Springseil etc.). Das Training eignet sich für EinsteigerInnen genauso wie Fortgeschrittene, da die Intensität individuell angepasst werden kann.



Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Pausenplatz

Mitnehmen: wettergerechte Sportkleider, etwas zum Trinken, kleines Frotteetuch und Fitnessmatte, falls vorhanden



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Samstag, 6. Mai 2023

Grösste Turnstunde mit Saskia vom Update Fitness

Saskia vom Update Fitness leitet eine Turnstunde in Ramlinsburg. Sei dabei und Teil der grössten Turnstunde in Ramlinsburg.

Zur Finanzierung der Abschlussreise bietet die 5. & 6. Klasse Kaffee und Kuchen an.



Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleidung (rotes oder weisses T-Shirt), Hallenschuhe, kleines Frotteetuch und etwas zum Trinken

Sonntag, 7. Mai 2023

33. Zunzger Waldlauf

Dieser Sportanlass eignet sich für alle, die Lust und Freude am Laufen und Walken haben. Der Start und das Ziel befindet sich bei der Waldhütte in Zunzgen. Je nach Kategorie kann zwischen einer 3.5 km oder 7km langen Strecke ausgewählt werden.

Die Startzeit für den Waldlauf kann zwischen 10.00 und 13.00 Uhr frei gewählt werden. Für's Walking ist der Start zwischen 10.00 – 12.00 Uhr möglich. Mehr Informationen können der Website des TV Zunzgen entnommen werden.





für Ramlinsburg



Das sportlichste Wasser
der Schweiz.



Springer[®]
Viel Magnesium. Viel Calcium.



groupe mutuel

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Montag, 08. Mai 2023

sanftes Pilates mit Franziska Schaub

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es eignet sich für ALLE, in jedem Alter, die sanft, bewusst und kontrolliert "bewegt" werden wollen



...Schwerpunkt Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

...JederMann / Frau ist ,herzlich willkommen

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Trinken, kleines Frotteetuch, Sportkleider und falls vorhanden eine Turnmatte

Dienstag, 09. Mai 2023

Eltern-Kind-Turnen mit Kathrin Zurfluh und Martina Gipp

Balancieren, klettern, kriechen, hüpfen, schaukeln, schwingen, werfen, springen...

Gemeinsam mit einer Begleitperson erleben wir (Kleinkinder ab "Laufalter") eine Bewegungslandschaft.

Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: rutschfeste Socken





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Dienstag, 09. Mai 2023

Krav Maga für Junior Protect mit Giuseppe Puglisi

Krav Maga Junior ist ein erster Schritt bereits in jungen Jahren Ängste zu kontrollieren und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Es stärkt dein Selbstvertrauen, gibt dir Mut und erhöht deine Aufmerksamkeit im täglichen Alltag und allgemein. Im Krav Maga Training werden im Wesentlichen, Schlag- und Tritttechniken (Krav-Boxing), Selbstverteidigungstechniken - also Befreiungen aus diversen Lagen oder Situationen trainiert, wo du lernst richtig zu reagieren und auch unter Druck (Stress) dich zu verteidigen.

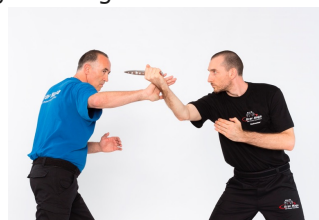
Zeit: 18.00 – 19.00Uhr
Treffpunkt: Budo Sport Center,
Lausenerstrasse 6, 4410 Liestal
Mitnehmen: Sportkleider



Krav Maga Erwachsene mit Giuseppe Puglisi

Krav Maga Self Protect ist eine Selbstverteidigungsmethode für Zivilpersonen zum Zwecke des Selbstschutzes oder in erweiterter Form ein probates Einsatzmittel für Polizei-, Militär- und Spezialeinheiten. Das Erfolgsrezept von KMS liegt in der Einfachheit der Techniken, um auch un- oder wenig trainierte Frauen und Männer jeden Alters innerhalb kürzester Zeit auf ein hohes Niveau der Selbstverteidigung zu bringen.

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Treffpunkt: Budo Sport Center
Lausenerstrasse 6, 4410 Liestal
Mitnehmen: Sportkleider





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Mittwoch, 10. Mai 2023

Karate Jugendliche & Erwachsene (ab 14 Jahre)

Karate ist in jedem Alter lernbar und eine umfassende, geniale Körperschulung, wie auch eine Kampfkunst, Kampfsportart und Selbstverteidigungsmethode. Das Entwickeln der Persönlichkeit, Selbstbeherrschung, Konzentration und Achtung des Gegners haben im Karate oberste Priorität.

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Budo Sport Center
Lausenerstrasse 6, 4410 Liestal
Mitnehmen: Sportkleider



Bike Technikparcours (für Kinder ab 8 Jahren)

Fahre mit deinem Fahrrad über den aufgestellten Parcours.

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: Pausenplatz
Mitnehmen: Fahrrad, Helm





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Donnerstag, 11. Mai 2023

Geocaching mit Karin Schenker

Eine spannende Schnitzeljagd durchs Dorf mit GPS-Gerät und/oder Handy. Wir absolvieren und suchen gemeinsam den Multicache "Sightseeing Ramlinsburg".

Wenn wir den "Schatz" gefunden haben, spazieren wir zum Landschachen und machen ein Feuer, um eine Wurst oder sonst etwas zu bräteln.



Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Schulhausplatz

Mitnehmen: Wer hat: Handy mit Geocaching-App oder GPS-Gerät
Wer anschliessend noch bräteln möchte: Essen, Getränke, Besteck, Teller, etc.

Minigolf mit Lea Feigenwinter

Geselliges Minigolfspielen in der Familie, mit Kollegen oder mit anderen Personen, die auch alleine kommen.

Spiele Minigolf für einmal wetterunabhängig in der MZH Ramlinsburg und trifft möglichst schnell alle Löcher. Die Anlage ist ab 17.00 Uhr spielbereit.

Zeit: 17.00 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Hallenschuhe





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Freitag, 12. Mai

Karate für Kinder (8-13 Jahre)

Das Karatetraining ist mit **Spass und Freude an der Bewegung** (Dynamik) verbunden. Variationsreiche, zielgerichtete, aber weiterhin auch ein kindsgerechtes Techniktraining (Koordination) werden in diesem ausgezeichneten Lernalter in den Karatetrainings vermittelt. Es wird auf ein genaues **Bewegungslernen** hingearbeitet und die **Erweiterung eines vielseitigen Bewegungsschatzes** angestrebt.

Zeit: 16.45 – 17.45Uhr
Treffpunkt: Budo Sport Center
Lausenerstrasse 6, 4410 Liestal
Mitnehmen: Turnkleider



Samstag, 13. Mai

Spaziergang zur WB Station

Gemeinsam spazieren wir vom Schulhaus zur WB Station Lampenberg-Ramlinsburg, bei welcher um 13:45 Uhr die Taufe des neuen WB-Zuges stattfinden wird."

Zeit: 13.00 Uhr
Treffpunkt: Schulhausplatz
Mitnehmen: wetterfeste Kleidung





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Montag, 15. Mai

sanftes Pilates mit Franziska Schaub

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es eignet sich für ALLE, in jedem Alter, die sanft, bewusst und kontrolliert "bewegt" werden wollen



...Schwerpunkt Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

...JederMann / Frau ist ,herzlich willkommen

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Trinken, kleines Frotteetuch, Sportkleider und falls vorhanden eine Turnmatte

Dienstag, 16. Mai

Vielleichtathletik?

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Training und sind dauernd in Bewegung. Das Ziel ist, das implizite Vermitteln von Fertigkeiten. Wir trainieren springen, rennen und werfen auf spielerische Art und Weise.



Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe und etwas zum Trinken



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Mittwoch, 17. Mai

Rhythmus macht Spass mit Hansjörg Thommen

Wieder einmal Tanzen? Cha cha; Jive, Walzer?

Ein paar Grundschrirte hervorholen oder einfach allein lostanzen.

Wir lernen mit und ohne PartnerIn - einfach mit viel Spass.



Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Leichte Hallenschuhe ohne Profil genügen



Annette
Ballier

Ihre Zufriedenheit - unser Erfolg
Professionell und Regional



STADT & LAND
IMMOBILIEN

Verkauf - Vermietung - Bewertung
stadtundland-immobilien.ch



Ursula
Jeremias



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Montag, 22. Mai

sanftes Pilates mit Franziska Schaub

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es eignet sich für ALLE, in jedem Alter, die sanft, bewusst und kontrolliert "bewegt" werden wollen



...Schwerpunkt Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

...JederMann / Frau ist ,herzlich willkommen

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Trinken, kleines Frotteetuch, Sportkleider und falls vorhanden eine Turnmatte

Curling in der Halle (Kinder ab 8 Jahren)

Curling – das coole Spiel mit Stein und Besen – ist der optimale Teamsport. Du lernst mit viel Spiel, Spass und Spannung das Curlingspiel kennen.



Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleidung und Hallenschuhe



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Dienstag, 23. Mai

Stelzenlaufkurs mit Rebecca & Emanuel

Gemeinsam üben wir den Stelzenlauf. Fortgeschrittene können ihr Können bei einem Parcours unter Beweis stellen.

Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr
Treffpunkt: Schulhausplatz
Mitnehmen: wetterfeste Kleidung und gute Schuhe



Karatetraining für Wettkämpfer

An diesem Abend trainieren wir wie echte Karate-Wettkämpfer. Es wird aber keinen Freikampf geben! Also keine Angst vor Schlägen.

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle
Mitnehmen: Sportkleider





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Mittwoch, 24. Mai

Völkiplausch mit Lorena Dürrenberger und Lia Meichtry

Komm und spiele mit uns verschiedene Arten von Völkerball. Es erwarten dich zwei Stunden voller Spass und Action!

Wir freuen uns!



Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Turnkleider, etwas zum Trinken, Hallenschuhe

Workout Fitnessriege Ramlinsburg

Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht den ganzen Körper. Einfache Übungen für jeden machbar. Spass und Muskelkater gehören mit dazu.

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider,
Trinken und Hallenschuhe





für Ramlinsburg

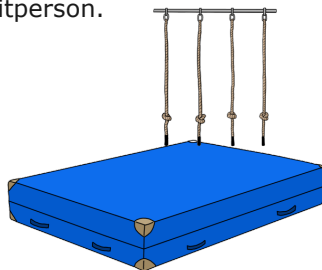


Das Programm im Detail

Donnerstag, 25. Mai

öffentliche Turnstunde mit Kindergarten – 2. Klasse

Die Kinder vom Kindergarten und der 1./2. Klasse gestalten eine Turnstunde für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson.



Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe / rutschfeste Socken und etwas zum Trinken

Freitag, 26. Mai

Zumba mit Maxi Cáseres

Zumba-Fitness ist ein energiegelobes Tanzworkout. Mit feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reageton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.

Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe und etwas zum Trinken





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Samstag, 27. Mai

Hatha Yoga mit Gaby Nägelin

Ein Yoga, der mittels Körper- und Entspannungsübungen sowie Atemschulung zu grösserer Bewusstheit, besserer Körperwahrnehmung und körperlicher Fitness führt. Der gesamte Körper wird gedehnt und gekräftigt. Fördert die mentale Entspannung, hilft gegen Stress und ist für alle Fitness Levels geeignet.

Zeit: 10.30 – 11.45 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe und etwas zum Trinken



Barre concept mit Gaby Nägelin

Sehr beliebt bei Jung und Alt ist das barre concept, ein tänzerisches Fitnesstraining zu schöner Musik für einen straffen und beweglichen Körper. Mit Bewegungen aus dem Ballett hat das barre concept einen hohen ästhetischen Anspruch. Ballettvorkenntnisse sind nicht notwendig.

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle

Mitnehmen: Sportkleider, Hallenschuhe und etwas zum Trinken





für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Tennis mit Grill

TC Sissach lädt ein zum Schnuppertag.
Jedermann/-frau sind herzlich Willkommen.

Im Anschluss findet ein Grillplausch vor Ort statt.



Zeit: ab 11.00 Uhr

Treffpunkt: TC Sissach, Grienmattweg 47, 4450 Sissach

Mitnehmen: Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken

Spieltournament KJF

Die Schulsozialarbeit bietet zusammen mit dem Truck ein Spikeball Turnier an. Gespielt wird in 2er Teams, jeweils gegeneinander. Nebenbei gibt es noch ein kleines Buffet mit Snacks und Drinks zur Stärkung zwischendurch. Und das Gewinnerteam erwartet am Ende auch ein kleiner Gewinn!



Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Pausenplatz beim mobilen Jugendtreff «Truck»



für Ramlinsburg



Das Programm im Detail

Dienstag, 30. Mai

Wanderung mit Grill im Landschachen

Gemeinsamer als Abschlussanlass spazieren wir zum Landschachen. Beim Grillieren oder einer Schnitzeljagd lassen wir den Monat mit schweiz.bewegt gemeinsam ausklingen.

Zur Finanzierung der Abschlussreise bietet die 5. & 6. Klasse Kaffee und Kuchen an.



Zeit: 18.00 Uhr
Treffpunkt: Schulhausplatz
Mitnehmen: eigenes Essen und Trinken

Mittwoch, 31. Mai

Kunstturnen

Mit Schwung in die Höhe. Turnen wie im TV Ziefen.

Hier habt ihr die Gelegenheit einen Einblick in die Welt des Geräteturnens zu erhalten. Mit den Schaukelringen schwebt ihr hoch in die Luft. Ausserdem habt ihr die Möglichkeit Turnelemente wie das Rad, den Handstand oder sogar einen Salto zu üben.

Zeit: 18.00 – 20.00Uhr
Treffpunkt: Turnhalle
Mitnehmen: Turnkleider, Hallenschuhe oder Schlappen und etwas zum Trinken





für Ramlinsburg



Schaer Pharma -

Bewährte
Produkte
für Gesundheit
und
Wohlbefinden.

Kompetente
Beratung und
attraktive Preise
im Fabrikladen.



Schaer Pharma

Schaer Pharma Service GmbH
Dellenbodenweg 8
4452 Itingen

Mehr Infos finden Sie auf: www.schaer-pharma.ch





für Ramlinsburg



Ich habe kein Handy aber mich trotzdem viel bewegt:

Damit wir die Bewegungsminuten erfassen können, muss dieser Zettel zwingend bis zum 31. Mai um 12.00 Uhr bei der Gemeindeverwaltung abgegeben oder in den Briefkasten der Gemeinde geworfen werden. Weitere Blätter können bei der Gemeindeverwaltung bezogen werden.

Ich habe mich bewegt: _____ (NAME)

Datum	Aktivität	Zeitdauer in Minuten



für Ramlinsburg



Ich habe mich bewegt: _____ (NAME)

Datum	Aktivität	Zeitdauer in Minuten