



Schönenwerd



Schönenwerd

**Was ist schweiz.bewegt?**

Eine Initiative von Coop, um Gross und Klein für freudvolle Bewegung zu begeistern.  
www.coopgemeindeduell.ch -> Schönenwerd

**Wer steckt dahinter?**

Das OK von schönenwerd.bewegt besteht aus Martina Nussbaum, Sue Lerch, Katarina Blazevic, Andrea Roth, Beni Plüss und Thomas Schumacher.  
Kontakt: schoenenwerd.bewegt@gmail.com

**Angebote**

Von Mittwoch, 3. Mai bis Samstag, 6. Mai 2023 bieten verschiedene Personen und Vereine aus und um Schönenwerd kostenlose und unverbindliche Bewegungsaktivitäten an.

**Für wen?**

Alle Schönenwerder\*innen und Interessierte sind herzlich eingeladen mitzumachen. Egal ob topfit, gemütlich unterwegs, alt oder jung – sei dabei und hilf uns, die Welt zu umrunden. Was zählt, sind die Bewegungsminuten und deine Motivation!  
Schau rein, bestimmt hat es auch für dich etwas dabei!

**Wie funktioniert das?**

Via kostenloser Coop Gemeindefuell App kannst du alle deine persönlichen Bewegungsminuten (Joggingrunden, Spaziergang mit dem Hund etc.) mit dem Smartphone erfassen. Kinder ohne eigenes Mobiltelefon können einfach in der App der Eltern erfasst werden.

-> das funktioniert im ganzen Monat Mai!

Bei Aktivitäten von der Rückseite musst du nichts tun, die Veranstalter melden uns die gesammelten Bewegungsminuten. Ausnahmen werden dir vom Anbieter mitgeteilt.  
Pro 10 Bewegungsminuten legen wir 1 km zurück und versuchen so als Gemeinde, die Welt zu umrunden!

**Ausrüstung**

Grundsätzlich braucht es nur sportliche Kleidung, Sonnenschutz und gute Laune (ausser unter Bemerkungen ist etwas aufgeführt)!

**Programm**

Wenn du keinen persönlichen schweiz.bewegt-Planer besitzt oder deinen verloren hast, kannst du diesen beim Infozelt auf dem roten Platz vor der Shedhalle beziehen.

**Durchführungsorte**

Die meisten Anlässe (ausser die orange hinterlegten) finden rund um die Shedhalle beim Schulhaus Dorf statt oder starten/enden dort.

**Fragen?**

Hast du noch Fragen oder möchtest du etwas genauer wissen? Schreib uns eine E-Mail an schoenenwerd.bewegt@gmail.com, wir helfen gerne weiter!

**2024?**

Möchtest du selber etwas anbieten bei einer zukünftigen Durchführung? Dann lass es das OK [schoenenwerd.bewegt@gmail.com] wissen, wir sind immer auf der Suche nach spannenden Angeboten!

# Shedhallen Beiz & Bar

Warme Küche  
und Bar

Do und Fr ab 17.30  
Sa ab 11.00

Kaffee und  
Kuchen

Mi, Do & Fr ab 14.00  
Sa ab 9.00

**3. – 6. Mai 2023  
bei der Shedhalle**

www.coopgemeindeduell.ch

**SPIELE, HÜPFBURG  
UND PING-PONG-TISCH**

**ALLE AKTIVITÄTEN KOSTENLOS!**

**SPIELE, HÜPFBURG  
UND PING-PONG-TISCH**



**3. – 6. Mai 2023  
bei der Shedhalle**



groupe mutuel



EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**



groupe mutuel



EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**



groupe mutuel



EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**



groupe mutuel



EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**

## Mittwoch, 3. Mai 2023

von bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
09:00	11:00 Pausenspiele für Jung und Alt	Schule Schönenwerd 3b, 4b und 4c	Pausenplatz Schulhaus Feld	Alle herzlich willkommen!!
14:00	18:00 Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	17:00 Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	OK Schweiz bewegt	Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:30	16:00 Spiel und Spass mit der Jungschi Ruben Töneböen	Jungschar Schönenwerd Ruben Töneböen	Roter Platz bei Shedhalle	www.js-schoenenwerd.ch
15:00	18:00 Mobile Skateanlage	OJUN	Schulhausplatz Sälschulhaus	www.ojun.ch Schutztausrüstung empfohlen Ausserhalb: freie Benutzung www.bodytime.ch
14:00	14:45 Yoga-Flow	Bodytime-Studio Brigitte Wacker	Roter Platz bei Shedhalle	www.bodytime.ch
15:00	15:45 Pilates	Bodytime-Studio Brigitte Wacker	Roter Platz bei Shedhalle	www.bodytime.ch
16:00	17:00 Kubb	Daniela Schneider	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	nur bei trockenem Wetter
16:00	17:00 Spaziergang mit Kinderwagen und Kleinkindern	Lucy Vogelbach	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	www.hoppi-dog.ch Parcours mit eigenem Hund mit Tipps vom Hundetrainer
18:00	19:00 Hundeparcours (🐾 mitbringen!)	Corinne Prowe	Roter Platz bei Shedhalle	www.hoppi-dog.ch Parcours mit eigenem Hund mit Tipps vom Hundetrainer
18:00	19:00 BelArt Pilates Reguliäre Pilates-Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
19:15	21:15 Indlaca	Damenriege Gretzenbach	Turnhalle Dorf	www.drgretzenbach.ch
19:15	20:15 BelArt Pilates reguläre Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
20:00	21:30 Turnen mit Fittimanne	Daniel Poffa	Turnhalle Feld	www.fittimanne.ch für Männer ab 35 Jahren in Gretzenbach
20:30	21:30 Zumba, reguläre Lektion	Raquel Ogink	Fit for you Center	

## Donnerstag, 4. Mai 2023

von bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
15:00	18:00 Mobile Skateanlage	OJUN	Schulhausplatz Sälschulhaus	www.ojun.ch Schutztausrüstung empfohlen Ausserhalb: freie Benutzung
15:30	16:30 Inlineskaten für Alle	Regula Meier	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	Inlineskates und Schutztausrüstung mitbringen
16:00	18:30 Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
18:00	19:00 Gemütliches Joggen	Daniela Schneider	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	
19:15	20:15 Outdoortraining	Christoph Dambach	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	

## Freitag, 5. Mai 2023

von bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
08:30	09:30 Pilates, reguläre Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
08:45	09:45 Zumba Toning vs HIIT	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	High Intensity Intervall Training
09:45	10:45 Pilates 060 reguläre Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
10:00	11:00 Molkky-Oudoorspiel 3c und 4a	Schule Schönenwerd	Turnwiese Sälli-Schulhaus	Alle herzlich willkommen!!
14:00	15:30 Spaziergang durchs Dorf Wie's heute ist - wie's früher war	Reinhard Mundwiler	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	
15:00	18:00 Mobile Skateanlage	OJUN	Schulhausplatz Sälschulhaus	www.ojun.ch Schutztausrüstung empfohlen Ausserhalb: freie Benutzung
16:30	18:00 Offene Turnhalle	Polysport	Roter Platz bei Shedhalle	Kinder 1. bis 4. Klasse Kindergartenkinder mit Begleitung
17:00	19:00 Hundeparcours (🐾 mitbringen!)	Corinne Prowe	Roter Platz bei Shedhalle	www.hoppi-dog.ch Parcours mit eigenem Hund mit Tipps vom Hundetrainer
17:00	18:30 Eltern Kind Yoga	Fabienne Grollmund	Roter Platz bei Shedhalle	ab ca. 4 bis 12 Jahren
18:00	19:30 Schlauchbootfahrt	Philippe Gross	Pontonderdepot (neben der Badi)	www.happyplace-kinderyoga.ch
18:30	19:30 Bauchtanz	Ekaterina Marr	Turnhalle Dorf	www.pontoniere-sg.ch www.happyplace-kinderyoga.ch

## Samstag, 6. Mai 2023

von bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
09:30	11:00 Vaki-Turnen	Lucy Vogelbach	Turnhalle Dorf	Kinder von 3-6 Jahren Turnen mit Paps / Götti / Grosspapi etc
10:00	16:00 Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
10:00	12:00 Spiel und Spass mit dem FC Niedergösgen	FC Schönenwerd-Niedergösgen Silvio Pfeningger	Wiese bei der Shedhalle	www.fcsn.ch 1. bis 4. Klasse Turniere und verschiedene Posten
11:00	17:00 Familien-OL durch das Dorf Individueller Start	Eiternforum Schönenwerd	Start beim Infozelt	www.eiternforum-schoenenwerd.com kleine Runde ca. 1.5 km grosse Runde ca. 3 km kinderwagentauglich
11:00	13:00 Biketour für Fortgeschrittene	Pascal Widmer	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	Velo und Helm mitbringen (Hilmpflicht)
11:00	12:30 Biken für Kids	Esther Graweld	Treffpunkt: Infozelt bei Shedhalle	Velo und Helm mitbringen (Hilmpflicht)
14:00	15:30 Badminton Turnier	Claudia Bondt	Turnhalle Dorf	
14:00	17:00 Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	OK Schweiz bewegt	Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
15:00	16:00 Basketball-Spασsturnier	Philipp Zenhäusern	Roter Platz bei Shedhalle	
16:30	18:00 Unihockey für Erwachsene	Daniel Lerch	Turnhalle Dorf	
16:30	17:30 Bodysculpture (Power Aerobic)	Ekaterina Marr	Turnhalle Dorf	www.ekatft.ch

orange hinterlegte Angebote finden nicht bei der Shedhalle statt

EGAL WIE ALT DU BIST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Schönenwerd

### Lokale Sponsoren

**RAIFFEISEN**

**SWISSLOS**

Fonds des Kantons Solothurn

Nussbaumer Elektroanlagen AG



www.coopgemeindeduell.ch

coop

groupe mutuel

Blick

EIN PROJEKT VON schweiz.bewegt

JETZT APP HERUNTERLADEN

