



schweiz.bewegt in Wangen b.O.
Samstag, 13. Mai – 27. Mai 2023



www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



groupe mutuel

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Das Duell – mögliche Duelle

- **Wangen vs. Hägendorf:** Wer sammelt im Monat Mai mehr Bewegungsminuten? Wir sind gespannt auf das Resultat!
- **Je mehr Teilnehmende sich bewegen, desto mehr Bewegungsminuten** sammeln wir für Wangen. Am Ende werden **die drei «bewegtesten» Gemeinde jeder Kategorie** mit einem Geldbetrag prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt wird (offeriert durch Coop und Groupe Mutuel).
- Und wer sich noch weiter duellieren möchte: Über die App könnt ihr eine eigene **Bewegungs-Challenge** gegen Familienmitglieder, Freunde, Vereinskollegen etc. starten.



Es gibt 2 Möglichkeiten, wie du für deine Gemeinde Bewegungsminuten sammeln kannst:

1. Nimm vom 13. – 27. Mai an unserem kostenlosen **Bewegungsprogramm** in Wangen teil! Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch den Kursleiter erfasst oder du kannst diese auf Wunsch auch via Self-Tracking (App) erfassen.
2. Lade die kostenlose "**Coop Gemeinde Duell**"-App herunter. Via App kannst du vom **1. - 31. Mai** all deine Bewegungsminuten erfassen und somit weitere wertvolle Minuten für deine Gemeinde sammeln.

Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Reiten, Tennis oder Fussball spielen - starte vor jeder Aktivität das Self-Tracking via App und hilf deiner Gemeinde somit, zur bewegtesten Gemeinde der Schweiz zu werden!



Liebe Wangnerinnen und Wangner

Nach dem geglückten Start im letzten Jahr sammeln wir auch diesen Mai wieder gemeinsam Bewegungsminuten. Wir freuen uns über ein erneut vielfältiges Angebot an Aktivitäten für die Wangner Bevölkerung.



Dabei unterstützen uns zahlreiche Vereine und Organisationen. Mit viel Herzblut halten sie das wertvolle Vereinsleben intakt. Ebenso können wir auf den Einsatz von enthusiastischen Einzelpersonen zurückgreifen, denen Bewegung im Alltag genau so wichtig ist wie uns. Nutze das umfangreiche Angebot und schaue rein – traue dich!

Dieses Jahr duellieren wir uns mit der Gemeinde Hägendorf. Wir freuen uns auf einen spannenden und fairen Wettkampf während dem ganzen Monat Mai. Einige Aktivitäten bieten wir gemeinsam an (mit * markiert).

Wir wünschen euch neue und gute Erfahrungen sowie viel Spass an der gemeinsamen Bewegung!

OK schweiz.bewegt

Nicole Grütter und Karin Frey

«schweiz.bewegt» in Kürze erklärt:

- Das «Coop Gemeinde Duell» ist das grösste, nationale Programm zur Förderung von mehr Bewegung in der Schweizer Bevölkerung. Es wurde 2005 vom Bundesamt für Sport BASPO ins Leben gerufen.
- Jeweils im Mai **sammelt die Schweizer Bevölkerung Bewegungsminuten** für ihre Wohn-Gemeinde und verhilft ihr somit zum Titel der "bewegtesten Gemeinde der Schweiz".



Samstag, 13. Mai 2023

Auftakt am Maimarkt in Kleinwangen

- 09.00 – 16.00 **„schweiz.bewegt“ am Maimarkt**
Besucht uns am Stand: Wir unterstützen euch mit der App, geben Auskunft und versorgen euch mit gesunden Riegeln & Müesli. Ebenso freuen wir uns über Feedbacks und neue Ideen. Mit Neuzuzüger Rundgang.
- 09.00 – 16.00 **Aktion „Umgäbig Dünnere süßere“**
Holt euch bei uns am Stand eine Zange und Sack. Helft mit die Dünnern-Umgebung sauber zu halten.

Sonntag, 14. Mai 2023

- 14.15 – 16.45 **Familien-Fahrradtour um den Born ***
Treffpunkt: Bärezunftthüsli Wangen b.O.
Gemeinsam mit schweiz.bewegt Hägendorf begeben wir uns auf eine gemütliche, familientaugliche Fahrradtour mit einigen Pausen. Geeignet auch für Schattenvelo oder Anhänger. Mitnehmen: Getränke & Snacks, Helmpflicht.

Motivation vom bewegtesten Wangner 2022



Jörg Müller: „Dieses Jahr ist Wangen unter den ersten 5 im Gemeinde-Ranking. DAS SCHAFFEN WIR! Warum?“

Auf meinen täglichen Touren im Born, im Jura oder der Dünnern entlang, begegne ich vielen WangnerInnen in aktiver Bewegung. Es ist nicht mehr zu tun als vor dem Velofahren, Joggen, Schwimmen oder Wandern (Spazieren) den Startknopf auf der App zu tätigen. Die WangnerInnen sind fit, weil sie anstelle vom Auto öfters das Velo oder den Fussmarsch wählen.“





Die Teilnahme an den Aktivitäten ist kostenlos. Einzelne Aktivitäten sind auf Anmeldung: Ein SMS an die verantwortliche Person genügt. Bei Fragen zu den Aktivitäten haben wir die Kontakte aufgeführt.

Montag, 15. Mai 2023

- 09.00 – 09.50 **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 10.00 – 10.50 **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 17.00 – 18.00 **Showdance Kids ***
Üben einer kleinen Tanz-Choreographie.
Kinder 9-12 Jahre, Turnhalle Oberdorf Hägendorf
Tamara Bleuer, Tanzschule Amaria Hägendorf
- 19.30– 21.00 **Turnstunde DTV Wangen**
Damen ab 15 Jahren, Turnhalle Hinterbüel
Nora Haus und Simone Hänggi, 076 501 84 24
- 20.00 – 21.30 **Turnstunde Sportverein Wangen**
Damen jedes Alter, Turnhalle Alpschulhaus
Elsbeth Friedl, 079 789 88 33, elsbeth.friedl@bluewin.ch
- 19.45 – 21.00 **Turnen im Frauenturnverein**
Turnhalle Kleinwangen, Frauen ab 50 Jahren
Maria Merk, 062 212 42 77



Dienstag, 16. Mai 2023

13.30 – 14.30 **Hundespaaziergang**
Treffpunkt: Reformierte Kirche, Kleinwangen
Nicole Grütter, 079 613 28 84

14.00 – 15.00 **Seniorenturnen**
Männer & Frauen ab 65 Jahren
Turnhalle Alpschulhaus
Esther Rötheli, 062 212 37 73 &
Christine Hauser 079 303 23 29



16.30 – 21.00 **Schnuppern im Lady Fitness Wangen bei Olten**
mit fachkundiger Betreuung vor Ort
Für Frauen ab 16 Jahren
Pascal Jörg, 079 606 66 36, www.fitnessfactory.ch

18.30 – 21.00 **Freie Benutzung Hallenbad**
Für alle Wangnerinnen und Wangner
beim Schulhaus Hinterbüel
Hinweis: Keine Aufsicht, Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen

18.30 – 20.30 **Biketour** (auf Anmeldung)
Treffpunkt: Bäreunfthüsli
Einfache Singletrails, ein bisschen Höhenmeter; etwas Erfahrung wird vorausgesetzt. Bike mit Licht, Wasser
Andreas Rügger, SMS an 079 367 36 30

20.00 – 21.45 **Plausch-Unihockey**
Turnhalle Hinterbüel, Herren ab 16 Jahren
Christian von Arx, 078 804 48 74



Mittwoch, 17. Mai 2023

- 09.00 – 10.30 **Nordic Walking Frauenturnverein**
ab 50 Jahren, Treffpunkt: Schulhaus Alp, bei trockenem Wetter
Martha Stähli, 076 472 83 14, Walking-Stöcke mitnehmen
- 14.00 – 16.00 **Karate ***
Für Kinder und Erwachsene
Sportbekleidung, Turnhalle Thalacker Hägendorf
Karateclub Hägendorf, Jorge Parra
- 14.00 – 16.30 **Spiel & Spass in der Halle**
Turnhalle Hinterbüel, Turnen an verschiedenen Geräten
Hinweis: Die Kinder kommen in Begleitung eines Erwachsenen.
Elternverein Wangen b.O., Steffi Müller 079 703 06 23
- Pumptrack Olten** (bei trockenem Wetter)
14.00 – 15.30 Kinder bis 6. Klasse, Beizli offen
15.30 – 17.00 Jugendliche ab 1. Oberstufe, Beizli offen
Mit Tipps & Tricks durch Fachperson, Dominik Hug, 076 477 23 87
- 17.00 – 17.45 **Zumba Kids** (auf Anmeldung, max. 20 Kinder)
Kinder im Alter 5 bis 12 Jahren
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mitnehmen: Getränk. Hallenturnschuhe, Schläppli oder Rutschsocken
NOYS DANCE HALL, Noy Khamma, SMS an 079 360 08 77



Mittwoch, 17. Mai 2023

Baseball *

17.30 – 19.00

Kinder unter 12 Jahren

18.30 – 20.30

Alle ab 12 Jahren

Treffpunkt: Sportplatz Turnhalle Thalacker Hägendorf
Sportbekleidung für draussen. Truck Star, Baseballclub Dulliken

Badminton

18.30 – 19.30

Junioren, ab 7 Jahren, Turnhalle Kleinwangen

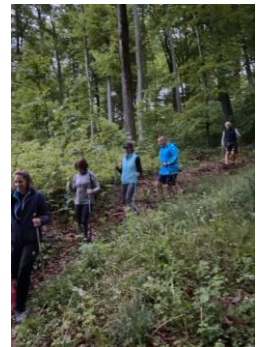
19.30 – 22.00

Erwachsene ab 16 Jahren, Turnhalle Kleinwangen
Badminton Club, Matthias Egli, 079 619 65 76

19.45 – 21.15

Nordic Walking Erlebnis

Für Männer & Frauen, Treffpunkt: Turnhalle Hinterbüel
Mitnehmen: Walking-Stöcke, gutes Schuhwerk
Urs Grieder, 079 468 21 21



Donnerstag, 18. Mai 2023

Bewegungs-Ideen für Auffahrt, den Monat Mai und das ganze Jahr...

Erlebnisweg mit dem «Homberg-Zwerg» und «Born-Bär»



Öffnungszeiten: ganzjährig und ohne Voranmeldung
Start: Büchergondel (Gemeindehaus Wangen)
Distanz: 3 km
Dauer: ca. 2,5 Std (mit Pausen)

Auf dich warten 6 Rätselstationen. Am Ziel findest du eine Schatzkiste mit Überraschung. Weitere Infos siehe QR-Code.



Besuche die Wegsteine in Wangen

Eine Standortkarte und Hintergrundinformationen findest du auf www.bgwangenbo.ch oder QR-Code. Ebenso bei uns am Maimarkt-Stand erhältlich.



20.15 – 22.15

Sagenwanderung *

Treffpunkt: Eingang Schulhaus Späri, Hägendorf
Wanderung Richtung Kappel, der Dünnern entlang und via Rickenbacher Kreisel zurück. Kinder in Begleitung Erwachsener.

An 7 Standorten erzählen Markus Giger und Nicole Grütter Geschichten und Sagen über Hägendorf und Wangen.
Nicole Grütter, 079 613 28 84



Freitag, 19. Mai 2023

18.45 – 19.35 **Zumba für Erwachsene** (auf Anmeldung, max. 15 Pers.)
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mitnehmen: Hallenturnschuhe, Getränk
NOYS DANCE HALL, Noy Khamma, SMS an 079 360 08 77

20.00 – 22.00 **Turnstunde STV Aktive** (Herren)
Turnhalle Hinterbüel, ab 15 Jahren
Samuel Hänggi, 079 773 89 78

20.00 – 22.00 **Turnstunde STV Aktive II** (Herren)
Turnhalle Alp, ab 40 Jahren
Anton Bächler, anton.buechler@ggs.ch



Samstag, 20. Mai 2023

09.30 – 10.30 **Pilates**
Turnhalle Kleinwangen
Mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch
Ursula Wolf, 062 212 41 48,
ursiwolf@bluewin.ch



13.30 - 17.00 **Wanderung „Entlang der Grenze von Grosswangen“**
Treffpunkt: Kath. Kirche, Gute Ausdauer, Laufzeit mind. 3h
Nicole Grütter, 079 613 28 84

14.00 – 16.00 **Plauschnachmittag mit der Pfadi**
Für Kinder von 4-14 Jahren
Pfadiheim Wangen
Fanny Klaffke (Mulan), 078 875 06 71



Montag, 22. Mai 2023

- 09.00 – 09.50 **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 10.00 – 10.50 **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 19.30– 21.00 **Turnstunde DTV Wangen**
Damen ab 15 Jahren, Turnhalle Hinterbüel
Nora Haus und Simone Hänggi, 076 501 84 24
- 19.45 – 21.15 **Turnen im Frauenturnverein**
Turnhalle Kleinwangen, Frauen ab 50 Jahren
Maria Merk, 062 212 42 77
- 20.00 – 21.30 **Turnstunde Sportverein Wangen**
Damen jedes Alter, Turnhalle Alpschulhaus
Elsbeth Friedl, 079 789 88 33, elsbeth.friedl@bluewin.ch



Dienstag, 23. Mai 2023

16.30 – 21.00 **Schnuppern im Lady Fitness Wangen bei Olten**
mit fachkundiger Betreuung vor Ort
Für Frauen ab 16 Jahren
Pascal Jörg, 079 606 66 36, www.fitnessfactory.ch

19.30 – 21.30 **Nothilfe bei Kleinkinder und Kinder (0-10 Jahre)**
Vorgehen bei einem Unfall, Wunden (Schürfwunden, Verbrennungen,
Vergiftungen und Verbrühungen, praktische Fallbeispiele
Schulhaus Hinterbüel im Physikzimmer

Militär-Sanitäts-Verein Weissenstein, Christian Rüegg 076 382 10 22
➔ Anmeldung an: kontakt@msv-weissenstein.ch

20.00 – 21.45 **Plausch-Unihockey**
Turnhalle Hinterbüel, Herren ab 16 Jahren
Christian von Arx, 078 804 48 74



Mittwoch, 24. Mai 2023

- 07.00 – 18.00 **Ganztages Wanderung Männerturnverein**
Für Männer 50+, ab/ bis Bahnhof Wangen b.O.
Anmeldung & Infos: Albert Nussberger nussbi@ggs.ch, 062 212 33 87
- 09.00 – 10.30 **Nordic Walking Frauenturnverein**
ab 50 Jahren, Treffpunkt: Schulhaus Alp, bei trockenem Wetter
Martha Stähli, 076 472 83 14, Walking-Stöcke mitnehmen
- 14.00 – 16.00 **Spiel & Spass in der Turnhalle**
Turnhalle Kleinwangen, Turnen an verschiedenen Geräten
Hinweis: Die Kinder kommen in Begleitung eines Erwachsenen.
Frauengemeinschaft St. Gallus, Ines Schär und Karin Felder
- 14.00 – 15.30 **Pumptrack Olten** (bei trockenem Wetter)
Kinder bis 6. Klasse, Beizli offen
- 15.30 – 17.00 Jugendliche ab 1. Oberstufe, Beizli offen
Mit Tipps & Tricks durch Fachperson, Dominik Hug, 076 477 23 87
- 17.00 – 18.00 **Orientierungslauf-Training**
Treffpunkt: Turnhalle Hinterbüel
Kinder ab 3. Klasse und Erwachsene, Sportbekleidung für draussen
Brigitte Haefeli, 076 466 30 97
- 18.30 – 19.30 **Badminton**
Junioren, ab 7 Jahren, Turnhalle Kleinwangen
- 19.30 – 22.00 Erwachsene ab 16 Jahren, Turnhalle Kleinwangen
Badminton Club, Matthias Egli, 079 619 65 76
- 20.00 – 20.45 **Discofox Workshop/Refresher** (auf Anmeldung)
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Davina Rossi, Anmeldung paarweise an davina.rossi@outlook.com



Donnerstag, 25. Mai 2023

09.00 – 11.30 **Schnuppern im Lady Fitness Wangen bei Olten**
mit fachkundiger Betreuung vor Ort
Für Frauen ab 16 Jahren
Pascal Jörg, 079 606 66 36, www.fitnessfactory.ch

20.00 – 21.00 **Wassergymnastik Männerturnverein**
Für Männer 50+, Turnhalle Hinterbüel
Albert Nussberger, nussbi@ggs.ch, 062 212 33 87

Freitag, 26. Mai 2023

20.00 – 22.00 **Turnstunde STV Aktive** (Herren)
Turnhalle Hinterbüel, ab 15 Jahren
Samuel Hänggi, 079 773 89 78

20.00 – 22.00 **Turnstunde STV Aktive II** (Herren)
Turnhalle Alp, ab 40 Jahren
Anton Büchler, anton.buechler@ggs.ch

Samstag, 27. Mai 2023

13.30 - 17.00 **Wanderung „Entlang der Grenze von Kleinwangen“**
Treffpunkt: Ref. Kirche, Gute Ausdauer, Laufzeit mind. 3h
Felix Büttiker, 077 411 46 93



Dienstag, 30. Mai 2023

19.30 – 21.30 **Auffrischung Nothilfe vom Jugendlichen bis zum Erwachsenen**
Vorgehen bei einem Unfall, stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit,
Blutungen, Herz-, Kreislauf, Reanimation
Schulhaus Hinterbüel im Physikzimmer

Militär-Sanitäts-Verein Weissenstein, Christian Rüegg 076 382 10 22
➔ Anmeldung an: kontakt@msv-weissenstein.ch

Unser Dankeschön gilt...

... den vielen Vereinen, Organisationen und Privatpersonen,
welche uns unterstützen und mit ihren abwechslungsreichen & tollen Aktivitäten
das Programm für wangen.bewegt überhaupt erst möglich machen.

... der Gemeindeverwaltung, Gemeinderat, Kulturkommission, Kommission
Generationen und Bürgergemeinde,
die unser Vorhaben in ihren Bereichen tragen & stützen.

... der Schule Wangen b.O. – samt Schulhaus-Abwarten,
die zu unserem Projekt beitragen und die Schülerinnen und Schüler in die
Bewegung miteinbeziehen.

... dem ganzen Team vom Werkhof Wangen,
welche uns logistisch unterstützen und Hilfe leisten, wo dies nötig ist.

... euch, liebe Wangnerinnen und Wangner,
dass ihr durch eure Teilnahme und Offenheit dazu beiträgt, dass wir auch in
diesem Jahr gemeinsam viel Bewegung nach Wangen bringen.



Gut zu wissen

- Auf der Homepage www.wangenbo.ch unter „Aktuelles“ oder mit dem QR-Code rechts findet ihr unsere Broschüre als PDF.
- In der **App** schweiz.bewegt unter Wangen b.O. ist das gesamte Programm ebenfalls ersichtlich!
- Versicherung während „schweiz.bewegt“ ist Sache der Teilnehmer.
- Es handelt sich bei diesem Sportanlass um ein Engagement des **Swisslos-Sportfonds** des Kantons Solothurn.



So funktioniert:

- Lade die kostenlose "Coop Gemeinde Duell"-App herunter. Apple Store/Google Play Store oder via QR-Code (siehe unten)
- Für die Registrierung braucht es lediglich Name, Vorname und Mailadresse. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Gemeinde auswählen.
- Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



OK schweiz.bewegt

Karin Frey und Nicole Grütter

Für Fragen oder Inputs dürft ihr euch gerne an uns wenden:

frey.karin@bluewin.ch; 079 306 89 33

nicole.gruetter@bluewin.ch; 079 613 28 84

