

EGAL WAS DU MACHST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

SEI DABEI - DEN GANZEN MAI!

HOEK BEWEGT



HALTEN



OEKINGEN



KRIEGSTETTEN



BEGEGNUNGSFEST
am 13. Mai 2023 in Kriegstetten

Nach dem erfolgreichen 3. Rang im 2022 wollen wir auch dieses Jahr durchstarten! Wir haben für dich ein tolles Bewegungsprogramm zusammengestellt.

www.coopgemeindeduell.ch



coop

GEMEINDE

DUELL

SAMMLE AUCH SELBER:

**JETZT APP
HERUNTERLADEN!**



coop

gruppe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN IM MAI

Wie funktioniert's?

Ob du joggen gehst, Fahrrad fährst, schwimmst, Yoga machst oder auch jede andere Sportart: Alle deine persönlichen Bewegungsminuten im Monat Mai sollen erfasst werden. Lade dazu die App Coop Gemeindeduell auf dein Handy. Dort kannst du via Stoppuhr deine Aktivität erfassen oder du trägst deine Bewegungsminuten nachträglich manuell von Hand ein. Bei allen aufgeführten Angeboten wird die Zeit für dich von der Leitungsperson erfasst.

Sogar deinen Spaziergang kannst du in der App eintragen. Hilf auch du uns, die bewegteste Gemeinde der Schweiz zu werden.

**SAMMLE AUCH SELBER:
JETZT APP
HERUNTERLADEN!**



Unsere Bewegungsangebote



Alle durch uns angebotenen Aktivitäten sind in dieser Broschüre ersichtlich. Zusätzlich findest du auf der Homepage genauere Informationen. Dort erfährst du, was du mitbringen, ob du dich anmelden sollst oder ob das Angebot wetterbedingt überhaupt stattfindet. (QR-Code schwarz)
coopgemeindeduell.ch -> Gemeindeprogramme -> HOek
Kontakt: hoek-bewegt@outlook.com

BESONDERE ANGEBOTE:

Pumptrack

ganzer Monat Mai
Pausenplatz Oekingen

Rain Parcour

ganzer Monat Mai
Rain zwischen Halten & Oekingen

Abfallsammelaktion «Tag der guten Tat»

6. Mai, 10.00–12.00
Schulhaus Oekingen

Schnitzeljagd und div. Sport-Challenges

12. Mai, ab 17.00 Grill- & Barbetrieb
Siedlung Christoph Gasche,
Subingenstrasse 62, Oekingen

Brändi Dog Turnier

12. Mai, 19.00–22.30, kleine Festwirtschaft,
Schulhaus Kriegstetten

Krafttraining

22. Mai, 20.15–21.30, danach Kaffee und
Kuchen, Turnhalle Kriegstetten

Indiaca

23. Mai, 19.45–21.30, danach Kaffee und
Kuchen, Turnhalle Kriegstetten

Ping-Pong-Turnier

29. Mai, 14.00–18.00, Getränke und Grill
vorhanden, Fleisch wird selber mitgebracht
Schulhaus Oekingen

Herzlichen Dank unseren Sponsoren



RÄBEBOEGE-GARAGE KRIEGSTETTEN



Kriegstettenstrasse 2
4566 Oekingen
Telefon 032 675 60 74
Fax 032 675 68 74
www.metall-portmann.ch
info@metall-portmann.ch



FLURY AG
LOHNARBEITEN
Oeschstr. 14 | 4566 Halten
T 032 675 40 11
info@fluryag.com
flury-lohnarbeiten.com



Sonja Hänggärtner
dipl. Masssurin / dipl. Kinesiologin
Ringstr. 3b, 4566 Oekingen



LEDERMANN GETRÄNKE AG
Industriestrasse 14
4543 Deitingen
Tel.-Nr. +41 32 614 13 19
info@ledermann-getraenke.ch
www.ledermann-getraenke.ch



BEGEGNUNGSFEST AM 13. MAI

Schulareal Kriegstetten

Zusammen bewegen, einander begegnen.
Komm vorbei und genieße einen gemütlich,
sportlichen Nachmittag.

SPASS & ACTION MIT DER FEUERWEHR

9.00–11.30 (Zivilschutzplatz)

MITMACH-BEWEGUNGS-KONZERT

mit dem Kinderchor HOEK und Horriwil
13.00–14.00

TANZEN MIT ANIMATION

Disco & Tanz-Spiele mit Keyla Dance Studio
14.15–15.15

AB 11.00 UHR

WIPE-OUT

HÜPFBURG

SLACKLINE

SPIELPLATZ



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN FÜR GROSS & KLEIN

Fussball, Volleyball, KUBB,
Postenlauf mit dem Frauenverein Oekinggen,
Fantastische Spiele mit Fantasia
14.00–17.00

VOLKSTANZ FÜR JUNG & ALT

mit der Trachtengruppe Kriegstetten
15.30–16.30

11.00 – 18.00 UHR:

FESTWIRTSCHAFT
ENERGIE TANKEN

DURST LÖSCHEN



HUNGER STILLEN



HaarWerk

Coiffeurmeisterin
Damen Herren Kinder

Simona Körtges

Oekingenstrasse 4
4566 Kriegstetten

079 888 4974
032 677 0010



Fusspflege

Monika Rüegg
Hauptstrasse 4
4566 Oekinggen
032 672 17 77
079 319 03 80



thoma liechti *fleisch*
Frisch schmeckts besser!

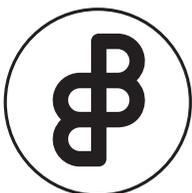
Haltenstrasse 1 • 4566 Kriegstetten
Telefon 032 675 40 80
www.thomaliechti-fleisch.ch

SEI DABEI - DEN GANZEN MONAT MAI

 Dieses Zeichen bedeutet, es ist eine Anmeldung via Website nötig.

1. MAI	MONTAG	2. MAI	DIENSTAG	3. MAI	MITTWOCH
Yoga 08.30–09.30 Turnhalle, Halten		Frühsport & Spiel in der Schule Halten 08.00–08.20 Pausenplatz, Halten		Frühsport & Spiel in der Schule Halten 08.00–08.20 Pausenplatz, Halten	
Sportmorgen 1. Zyklus 08.45–11.00 Sportplatz, Halten		Pilates 09.00–10.00 Turnhalle, Halten		Guten Morgen Halten – Spaziergang mit Geschichten 08.30–10.00 Parkplatz Fussballplatz, Halten	
so.fit-Anhänger 14.00–17.00 Schulhausplatz, Halten		so.fit-Anhänger 14.00–17.00 Schulhausplatz Halten		so.fit-Anhänger 14.00–17.00 Schulhausplatz, Halten	
Mut tut gut 1. KG–2. Kl. 15.45–16.45 Turnhalle, Halten		Jeu de boule/Pétanque 14.00–16.00 Schulhaus, Oekingen		Ponyreiten 14.00–16.00 Schulhausplatz, Halten	
Kids Dance 7–9 J. 16.00–17.00  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist		Unihockey 1.–3. Kl. 15.30–16.30 Turnhalle, Halten		Jazzdance 9–12 J. 17.00–18.00  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist	
Ninja Warrior 2.–4. Kl. 16.45–17.45 Turnhalle, Halten		Unihockey 3.–5. Kl. 16.30–17.30 Turnhalle, Halten		Jazzdance 13–16 J. 18.00–19.00  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist	
Kids Dance 4–6 J. 17.00–17.45  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist		Contemporary Teens/Adults 19.00–20.00  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist		HSV Family-Training 18.00–19.00  Fussballplatz HSV Halten, Halten	
Streetjazz/Commercial Teens/Adults 18.00–19.00  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist		Jazzdance Ü30/Ü40 20.00–21.00  KEYLA Dance Studio, Fitz-Käserstr. 2 Biberist		Volkstänze 20.00–21.00 Turnhalle, Halten	

Herzlichen Dank unseren Sponsoren



BraunBeer

praxis für chinesische medizin



Ihre Akupunkturpraxis in Halten

www.tcm-halten.ch

Coiffeur
bumerang

Tanja Fuchs
Obergerlafingenstrasse 15
4566 Kriegstetten
032 675 41 49



4. MAI DONNERSTAG

Frühsport & Spiel in der Schule Halten

08.00–08.20

Pausenplatz, Halten

Kinderwagen Fitness

09.15–10.15

Parkplatz Fussballplatz, Halten

Velotour, Spaziergang, Kneippen oder Baden

14.00–17.00

Turnhalle, Halten

so.fit-Anhänger

14.00–17.00

Schulhausplatz, Halten

Kids Dance 7–9 J.

16.00–17.00



KEYLA Dance Studio,
Fitz-Käserstr. 2 Biberist

Kids Dance 4–6 J.

17.00–17.45



KEYLA Dance Studio,
Fitz-Käserstr. 2 Biberist

Jazzdance Adults Beginners

19.00–20.00



KEYLA Dance Studio,
Fitz-Käserstr. 2 Biberist

Line Dance

19.30–21.00



focus jugend, 16ni Saal,
Kriegstetten

Jazzdance Teens/Adults Advanced

20.00–21.00



KEYLA Dance Studio,
Fitz-Käserstr. 2 Biberist

5. MAI FREITAG

Frühsport & Spiel in der Schule Halten

08.00–08.20

Pausenplatz, Halten

offene Turnhalle

09.00–11.00

Turnhalle, Halten

so.fit-Anhänger

14.00–17.00

Schulhausplatz, Halten

Inlineskaten, Inline Hockey

15.00–17.00

Schulhausplatz, Halten

Inlinehockey Plauschmatch

18.00–20.00

Schulhausplatz, Halten

6. MAI SAMSTAG

Biketour mit Singletrail-abfahrt

09.00–11.00

Schulhaus, Oekingen

«Tag der guten Tat» – Abfall-Sammelaktion mit der Jubla Fantasia

10.00–12.00

Schulhaus, Oekingen

Agility, Hundesport mit Geräten

14.00–16.00

Fussballplatz, Halten

8. MAI MONTAG

Bewegungslandschaft mit dem 1. Zyklus Oekingen

08.20–11.50

Schulhaus, Oekingen

Geräteturnen 1.–3. Kl.

15.45–16.45

Turnhalle, Oekingen

Geräteturnen 4.–6. Kl.

16.45–17.45

Turnhalle, Oekingen

Velotour mit Kneippen

18.00–20.00

Schulhaus, Oekingen

9. MAI DIENSTAG

offene Turnhalle

09.00–11.00

Turnhalle, Oekingen

Wanderung

13.30–17.30

Schulhaus, Oekingen

Jeu de boule/Pétanque

14.00–16.00

Schulhaus, Oekingen

Handball 2.–4. Kl.

15.30–16.30

Turnhalle, Oekingen

Open Fitness im Gigante Gym Gerlafingen

16.00–21.30

Zielmattenring 9, Gerlafingen

Spinning im Gigante Gym Gerlafingen

17.50–18.50

Zielmattenring 9, Gerlafingen

Zumba im Gigante Gym Gerlafingen

19.00–20.00

Zielmattenring 9, Gerlafingen



Restaurant Pisoni
Pisoni Keller / Bar
Wasserbar / Garten



10. MAI MITTWOCH

Aerobic

09.15–10.15

Turnhalle, Oekingen

Dance for Kids 1.–5. Kl.

13.15–14.15

Turnhalle, Oekingen

Velo- und E-Biketour mit Posten

17.00–19.00

Schulhaus, Oekingen

11. MAI DONNERSTAG

Spiel und Spass mit dem 2. Zyklus Oekingen

08.00–10.00

Schulhaus, Oekingen

Velotour

13.30–16.30

Schulhaus, Oekingen

Open Fitness im Gigante Gym Gerlafingen

16.00–21.30

Zielmattenring 9, Gerlafingen

Zumba im Gigante Gym Gerlafingen

17.30–18.30

Zielmattenring 9, Gerlafingen

Body Toning im Gigante Gym Gerlafingen

18.30–19.30

Zielmattenring 9, Gerlafingen

Spinning im Gigante Gym Gerlafingen

19.25–20.25

Zielmattenring 9, Gerlafingen

Yoga im Gigante Gym Gerlafingen

20.30–21.30

Zielmattenring 9, Gerlafingen

12. MAI FREITAG

Unihockey 1./2. KG

13.30–14.30

Turnhalle, Oekingen

Wanderung

13.30–17.30

Schulhaus, Oekingen

Unihockey 1.–3. Kl.

14.30–15.30

Turnhalle, Oekingen

Unihockey 4.–6. Kl.

15.30–17.00

Turnhalle, Oekingen

Schnitzeljagd und div. Sport-Challenges

17.00–23.45

Siedlung Christoph Gasche, Subingenstrasse 62, Oekingen

Brändi Dog Turnier

19.00–22.30

Schulhaus, Kriegstetten



13. MAI SAMSTAG BEGEGNUNGSFEST

Spass & Action mit der Regiofeuerwehr 4566

09.00–11.30

Zivilschutzplatz, Kriegstetten

Kinderchor HOEK + Horriwil

13.00–14.00

Schulareal, Kriegstetten

Tanzen für Kids und Junggebliebene

14.15–15.15

Schulareal, Kriegstetten

Volkstanz für Jung & Alt

15.30–16.30

Schulareal, Kriegstetten

15. MAI MONTAG

Volleyball

19.30–21.00

Turnhalle, Halten

16. MAI DIENSTAG

Jeu de boules/Pétanque

14.00–16.00

Schulhaus, Oekingen

17. MAI MITTWOCH

Pilates

13.30–14.30

Turnhalle, Kriegstetten

Völkerball-Abend

20.00–21.30

Turnhalle, Kriegstetten

21. MAI SONNTAG

Kirche bewegt – Stationenweg

16.00–18.00

Schulhaus, Oekingen

22. MAI MONTAG

so.fit-Anhänger

14.00–17.00

Schulhausplatz, Kriegstetten

Gemeinsames Joggen

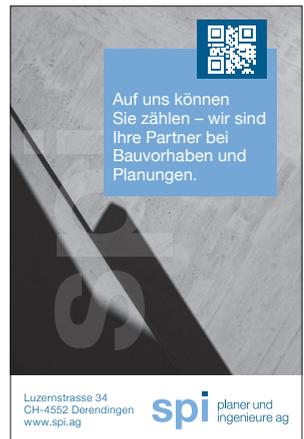
19.30–20.00

Turnhalle, Kriegstetten

Krafttraining mit dem DTV Kriegstetten

20.15–21.30

Turnhalle, Kriegstetten



Auf uns können Sie zählen – wir sind Ihre Partner bei Bauvorhaben und Planungen.

spi planer und ingenieure ag

Lužernstrasse 34
CH-4552 Derendingen
www.spi.ag



23. MAI DIENSTAG

Alte Schulschauspiele mit der 5. Klasse Kriegstetten

10.00–12.00
Pausenplatz/Turnhalle,
Kriegstetten

so.fit-Anhänger

14.00–17.00
Schulhausplatz, Kriegstetten

Jeu de boules/Pétanque

14.00–16.00
Schulhaus, Oekingen

Disc Golf

16.00–17.30
Schulhaus, Rasenplatz,
Kriegstetten

Line Dance

19.30–21.00 
focus jugend, 16ni Saal,
Kriegstetten

Indiaca

19.45–21.30
Turnhalle, Kriegstetten

24. MAI MITTWOCH

so.fit-Anhänger

14.00–17.00
Schulhausplatz, Kriegstetten

Fit Gym für Gleichgewicht von der Pro Senectute Solothurn

15.30–16.30
Turnhalle, Kriegstetten

Indiaca und Leichtathletik 3.–6. Kl.

16.30–17.30
Turnhalle, Kriegstetten

Nordic-Walking mit Instruktion

20.00–21.15
Turnhalle, Kriegstetten

25. MAI DONNERSTAG

so.fit-Anhänger

14.00–17.00
Schulhausplatz, Kriegstetten

Biken 1.–3. Kl.

15.45–17.15
Schulhaus, Kriegstetten

Zirkus Minimus/Maximus 1.–6. Kl.

15.45–17.15
Turnhalle, Kriegstetten

Biken 4.–6. Kl.

17.30–18.30
Schulhaus, Kriegstetten

Volleyball-Plauschturnier 20.30–22.00

Schulhaus, Oekingen

26. MAI FREITAG

so.fit-Anhänger

14.00–17.30
Schulhausplatz, Kriegstetten

Die Behörde HOeK bewegt: gemütliche Fahrradtour

17.00–19.00
Schulhaus, Oekingen

27. MAI SAMSTAG

Disc Golf

10.30–12.00
Schulhaus, Rasenplatz,
Kriegstetten

28. MAI SONNTAG

Musik bewegt «Konzert mit Tanz»

17.00–18.00
Turnhalle, Kriegstetten

29. MAI MONTAG

Ping-Pong-Turnier

14.00–18.00
Schulhaus, Oekingen

31. MAI MITTWOCH

Physiofit mit Be Quick Abschlussprogramm

18.00–19.00
Schulhausplatz, Kriegstetten

Paartanz-Standard und Latin

21.00–22.00
Gemeindsaal, Oekingen

Herzlichen Dank unseren Sponsoren



Hotel & Restaurant Sternen
Bohren Gastronomie AG
Hauptstrasse 61
CH-4566 Kriegstetten

Tel: +41 32 674 41 61
Fax: +41 32 674 41 62
Mail: info@sternen.ch
Web: www.sternen.ch



progema probst
Beratung und Dienstleistungen für Gemeinden

Herzlichen Dank
unseren Sponsoren



haydeas³
www.haydeas.ch

Das kleine, feine Büro
für Grafik und noch viel
mehr in Oekingen.



Sicherheit in allen Lebenslagen.
Mit unserer persönlichen Beratung.



Simon Linder
Leiter Niederlassung



Sylvie Zahnd
Beraterin Privatkunden



Gianni Saccoccio
Berater Privatkunden



Sandra Brönnimann
Beraterin Private Banking



Giovanna Spichiger-Cali
Beraterin Private Banking

2018.01.12.22

Baloise Bank AG
Hauptstrasse 24, 4562 Biberist
Hauptstrasse 60, 4566 Kriegstetten
Telefon 058 285 31 46



SWISSLOS
*Sportfonds des
Kantons Solothurn*