

EGAL WAS DU MACHST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

1. – 31. Mai 2023



**HERGISWIL
AM SEE**

**Viele Trainings und Events
vom 6. – 13. Mai**

www.coopgemeindeduell.ch



**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

groupe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Was läuft wann und wo?
Alle Angebote sind offen für alle.
**Startgelände jeweils beim Schulhaus Matt oder
gemäss Programm**

Samstag, 6. Mai 2023

Schwimmen: Schwimmen, Aquajogging, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Triathlon Club: Schulhaus Dorf, 13.30 Uhr Kickathlon, Laufen-Kickboxer-Laufen, nachmittags,
eigene Kickboard mitnehmen.
Midnight Sports: Jugendliche 12 bis 17-jährig, 20:30 - 23:30 Uhr, Turnhalle Grossmatt

Sonntag, 07. Mai 2023, 16:00 - 19:00 Uhr

Schwimmen: Schwimmen, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Pump Track, Schulhaus Matt bei Spielplatz für alle

Montag, 08. Mai 2023, 16:00 - 21:00 Uhr

Schwimmen: Schwimmen, Aqua Jogging, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Damenturnverein: Füfi - Turnen, 17:00 - 18:00 Uhr, Turnhalle Dorf
Damenturnverein: Gym 50-plus, 20:15 - 21:15 Uhr, Turnhalle Matt
Damenturnverein: Pilates, 19:45 - 20:45 Uhr, Turnhalle Dorf
Ski Club: Inline Parcours Training, 17:30 - 19:30 Uhr, Schulhausplatz Matt
Tennisclub: Mini-Tennis, 17:00 - 18:30 Uhr, Schulhaus Matt
Lauftreff Hergiswil: Laufen / Walking / Nordic Walking ab 19:00 Uhr, Startgelände Matt
Kyokushin Karate: Training ab 7 J, 18:00 - 19:45 Uhr, Turnhalle Matt
FC Hergiswil: öff. Frauen/Mädchen, ab 12 Jahren 18:00 - 19:00 Uhr, Kunstrasen Dorf
FC Hergiswil: öff. Junioren B, 19:00 - 20:30 Uhr, **Junioren A,** 19:30 - 21:00 Uhr, Kunstrasen Dorf
FC Hergiswil: öff. Junioren C, 18:00 - 19:30 Uhr, **3. Mannschaft,** 19:30 - 21:00 Uhr, Matt
Schwingersektion: Training Schwinger und Jungschwinger 18:30 - 20:00 Uhr, Schwingkeller Matt
Turnverein: Volleyball 19:00 - 21:00 Uhr, Turnhalle Matt
Aktivitäten offen für alle: Start 16:00 - 21:00 Uhr, Startgelände Schulhaus Matt

Dienstag, 09. Mai 2023, 16:00 - 21:00 Uhr

Schwimmen: Schwimmen, Aqua Jogging, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Damenturnverein: Pilates, 10:00 - 11:00 Uhr, im Gymnastikraum, Grossmatt
Damenturnverein: Slow-fit, 08:45 - 09:45 Uhr, im Gymnastikraum, Grossmatt
Damenturnverein: Gym-fit, 19:30 - 20:30 Uhr, Turnhalle Dorf
Tennisclub: Mini-Tennis, 17:00 - 18:30 Uhr, Schulhaus Matt
FC Hergiswil: öff. Junioren Da, 17:30 - 19:00 Uhr, Grossmatt
FC Hergiswil: Junioren E, 17:30 - 19:00 Uhr, Kunstrasen Dorf
FC Hergiswil: öff. Junioren Db 18:00 - 19:30 Uhr, **Plauschtraining für alle** 19:30 - 21:00 Uhr, Matt
Sport Kitz B1: Polysportives Kindertraining 1. KG - 1. Kl., 16:30 - 17:45 Uhr, Grossmatt A
Sport Kitz B2: Polysportives Kindertraining 2. - 5. Kl., 16:30 - 17:45 Uhr, Grossmatt B
Aktivitäten offen für alle: Start 16:00 - 21:00 Uhr, Startgelände Schulhaus Matt

In diesem Jahr möchten wir das Self Tracking vermehrt anwenden. Um die App auf dem Smartphone zu installieren, startet ihr den App Store / Play Store auf dem Handy und sucht nach der App «Coop Gemeinde Duell». www.schweizbewegt.ch.

Mittwoch, 10. Mai 2023, 16:00 - 21:00 Uhr

Schwimmen: Schwimmen, Aqua Jogging, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Pump Track, Schulhaus Matt beim Spielplatz für alle
Ski Club: Langstrecken Inline-Training, 17:30 - 18:30 Uhr, Schulhaus Matt
Alpenfreunde Pilatus: Wandern / Biken / Walking, Start 16:00 Uhr,
gemäss Ausschreibung, Wendepunkt Schönenboden
Damenturnverein: Kidsdance, 16:00 - 17:00 Uhr, (ab 4. Klasse) Gymnastikraum Grossmatt
Damenturnverein: Teendance, 17:00 - 18:00 Uhr, (ORS) Gymnastikraum Grossmatt
FC Hergiswil, öff. Fussballschule, 16:15 - 17:30 Uhr, Kunstrasen Dorf
FC Hergiswil, öff. Mädchen 5+/8+/12+, 17:30 - 19:00 Uhr, **Senioren 30+,** 19:15 - 20:45 Uhr
Senioren 50+, 19:00 - 20:30 Uhr, Kunstrasen Dorf
FC Hergiswil, öff. Junioren C, 18:00 - 19:30 Uhr, **3. Mannschaft,** 19:30 - 21:00 Uhr, Matt
Bike Hergiswil: Bike Ride für E-Biker und Mountainbiker, Treffpunkt 18.00 Uhr, Pausenplatz Matt
Aktivitäten offen für alle: 16:00 - 21:00 Uhr, Startgelände Schulhaus Matt

Donnerstag, 11. Mai 2023, 16:00 - 21:00 Uhr

Schwimmen: Schwimmen, Aqua Jogging, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Damenturnverein: Aktiv und Fit, 18:30 - 19:30 Uhr, Turnhalle Dorf
Damenturnverein: Volleyball - Mixed, 20:15 - 21:30 Uhr, Loppersaal
Tennisclub: Mini-Tennis, 17:00 - 18:30 Uhr, Schulhaus Matt
FC Hergiswil: öff. Junioren Da, 17:30 - 19:00 Uhr, Grossmatt
FC Hergiswil: öff. Jun. F, 17:00 - 18:30 Uhr, **Jun. E,** 17:30 - 19:00 Uhr, **Jun. B,** 19:00 - 22:30 Uhr,
Jun. A, 19:30 - 21:00 Uhr, Kunstrasen Dorf
FC Hergiswil: öff. Junioren Db, 17:30 - 19:00 Uhr, **2.MS,** 19:30 - 21:00 Uhr, Matt
Ski Club JO: 1 - 4. Kl. Skiclub, 18:15 - 19:30 Uhr Turnhalle Grossmatt
Aktivitäten offen für alle: 16:00 - 21:00 Uhr, Startgelände Schulhaus Matt

Freitag, 12. Mai 2023, 16:00 - 21:00 Uhr

Schwimmen: Schwimmen, Aqua Jogging, 09:00 - 19:00 Uhr, Badi Hergiswil
Tennisclub: Mini-Tennis, 17:00 - 18:30 Uhr, Schulhaus Matt
Ski Club: Inline Parcours Training, Start 17:30 - 19:30 Uhr, Schulhausplatz Matt
Sport Kitz E1: Polysportives Kindertraining 1. KG - 1. Kl., 16:30 - 17:45 Uhr, Grossmatt A
Sport Kitz E2: Polysportives Kindertraining 1. KG - 5. Kl., 18:00 - 19:15 Uhr, Grossmatt B
Aktivitäten offen für alle: 16:00 - 21:00 Uhr, Startgelände Schulhaus Matt

Samstag, 13. Mai 2023, ab 10:00 Uhr

Inline: SwissSkate, Offenes Parallel - SL Rennen für jedermann 10:00 - 14:00 Uhr
Midnight Sports: Jugendliche 12 - bis 17-jährig, 20.30 - 23.30 Uhr Turnhalle Grossmatt
Bike Hergiswil: Workshop Day; 1. Hilfe, Service und Reparatur, Fahrtechnik, gemeinsamer Ride
Schulhausplatz Matt, www.bikehergiswil.ch

Das Start-/Zielgelände beim Schulhaus Matt ist für alle offen. Biken, Joggen, Walken und andere Bewegungsformen sind immer möglich und werden für Hergiswil gewertet. Ihr könnt den «Badge» beim Zeitnehmerzelt während den Öffnungszeiten abholen oder die Self Tracking App nutzen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen. Jegliche Haftung durch den Veranstalter wird abgelehnt.



Auf der Original Strecke vom Sommer TV Duell
Tina Weirather - Marc Berthod



Hergiswil (NW)

SISSL+
swiss inline street slalom

Offene Inline Alpin Trainings

vom 8. Mai - 13. Mai 2023 auf der Sonnmattstrasse in Hergiswil

Du wolltest schon lange mal auf einer abgesperrten Strasse Inline Slalom oder Riesenslalom fahren. Das machen wir möglich und noch viel mehr. Du kannst dich dabei auch mit dem schnellsten Inliner Yannis Vitaliano (Jun EM Sieger) messen. Einfach kommen und mittrainieren. Auch grössere Gruppen oder Vereine dürfen kommen. Bitte Zeitfenster vorgängig bei uns per Mail reservieren. Die Strecke ist während dem 8. - 12. Mai von 18.00 -19.30 Uhr täglich geöffnet.

Neu ! Am Samstag, 13. Mai 2023 gibt's einen Parallelslalom Wettkampf für alle Kinder und Erwachsenen.

Offizielle Trainingswoche für die Kinder /Junioren EM vom 10. Juni 2023 in Hergiswil!

Infos unter:

www.inlineslalom.ch



EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**



Kids Parcours
Startrampe
Riesenslalom
Slalom
Parallelslalom

