

EGAL WAS DU MACHST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Hägendorf



**Hägendorf
vs
Wangen b/O**



www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

groupe mutuel

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Programmheft 2023

Hägendorf.bewegt 2023

Liebe Sportbegeisterte

schweiz.bewegt gehört schon über ein Jahrzehnt zum kulturellen Leben in unserem Dorf und ist für mich nach wie vor ein Highlight im Jahreskalender.



Einfach etwas ausprobieren, das man sonst nicht macht, das ist eine der grandiosen Eigenschaften dieses nationalen Sportevents.

Man riskiert wohl nicht zu viel, wenn man ***schweiz.bewegt*** als den grössten Sportanlass des Landes bezeichnet.

In diesem Jahr können wir mit einem Duell aufwarten, das es in sich hat. Wir steigen gegen Wangen bei Olten in den sportlichen Wettstreit. Die Wangener haben, wie wir auch, eigentlich schon immer eine sehr ausgeprägte Sportkultur. Auch ausserhalb des Sports arbeiten die beiden Dörfer sehr eng zusammen. Sei es in der Feuerwehr, im Zivilschutz, in einigen Schulthemen, der Sozialregion, in Entwicklungsthemen – ein Nachbar, wie man ihn sich nur wünschen kann.

Das Duell gegen Wangen im Buchsgau - so wurde das Dorf 1226 erstmals urkundlich erwähnt - ermöglicht uns auch eine enge Zusammenarbeit.

So wollen wir einige Anlässe von Beginn weg zusammen machen; es wird - so die Idee - Events geben, bei denen die Freunde aus der Nachbarschaft bei uns teilnehmen und es gibt bestimmt tolle Gelegenheiten, in Wangen Minuten zu sammeln.

Gemeinsam, miteinander-gegeneinander, ich freue mich darauf.

Das wird eine tolle Geschichte, und sie wäre noch besser, wenn wir Wangen dabei zeigen könnten, dass wir in Hägendorf nicht nur viel Sportsgeist haben, sondern auch mehr Stunden sammeln können.

Beste Grüsse
Andreas Heller, Gemeindepräsident

Vielen Dank

Ein Anlass wie ***hägendorf.bewegt*** wäre ohne Unterstützung nicht denkbar. Schon seit Monaten ist das Organisationskomitee an der Arbeit, sucht Partner, organisiert Material, reserviert Plätze etc. Wenn man sich anschaut, was alles geboten wird, kann man sich vorstellen, wieviel Engagement hier investiert wurde.

Unser Dank gilt...

... den unzähligen Helferinnen und Helfern, welche uns, teilweise seit Jahren, tatkräftig unterstützen und diese Sportwoche überhaupt erst möglich machen.

...unseren Partnern,
die auch in diesem Jahr mit spannenden und abwechslungsreichen Angeboten ***hägendorf.bewegt*** bereichern.

..der Primarschule Hägendorf,
welche uns wiederum Gastrecht gewährt und damit zusätzlichen Aufwand auf sich nimmt.

...dem Werkhof Hägendorf, samt Schulhaus-Abwart,
welcher uns seit mehr als zehn Jahren immer logistisch unterstützt und Hilfe leistet, wo diese auch nötig ist.

...Ihnen, liebe Hägendörferinnen und Hägendörfer,
dass Sie durch Teilnahme und Toleranz gegenüber diesem Anlass auch dieses Jahr zu einer gelungenen Woche beitragen.

...einen ganz speziellen Dank richten wir an Simon Lauper, der seit Jahren die «Wochenhüpfburg» für uns holt und bringt.

...den Freunden in Wangen bei Olten, die mit uns in den freundschaftlich-sportlichen Wettstreit steigen.

Liebe Grüsse

Ihr OK von ***hägendorf.bewegt***

Sandra Schumacher-Elia, Markus Giger, Andreas Heller

Programm Hauptwoche

Samstag, 13.05.2023

Qigong	Seite 7
<u>Spielspass in der Turnhalle</u>	<u>Seite 7</u>

Sonntag, 14.05.2023

Jogging, Laufftreff LSG	Seite 8
<u>Familien-Radtour</u>	<u>Seite 9</u>

Montag, 15.05.2023

Showdance Kids (9-12 J.)	Seite 9
Bauch, Beine, Po & Rücken	Seite 9
Beach-Volleyball	Seite 10
Modernjazz Kids (9-12 J.)	Seite 10
Jubla Guppenstunde	Seite 10
Smolball	Seite 11
Jazzdance Ü40	Seite 11
Krafttraining im Studio	Seite 11
Damenturnen polysportiv	Seite 12
<u>Frauenturnen polysportiv</u>	<u>Seite 12</u>

Dienstag, 16.05.2023

Pétanque	Seite 12
Kidstennis. (5–10 J.)	Seite 13
Fussball, Jg. 2010-2011	Seite 14
Fussball, Jg. 2014-2017	Seite 14
Fussball, Jg. 2012-2013	Seite 14
Juniorentennis, (11-18 J.)	Seite 13
Krafttraining im Studio	Seite 11
STV: Bizeps, Bauch, Beine..	Seite 13
<u>Volleyball mix, ab 20 Jahren</u>	<u>Seite 14</u>

Mittwoch, 17.05.2023

Hüpfburgen (bis 6. Klasse)	Seite 15
Baseball, Schlagtraining	Seite 15
Karate	Seite 15
Kreativer Kindertanz (4-6 J)	Seite 16
Kids Dance (7-9 Jahre)	Seite 16

Baseball U12	Seite 22
Beach-Volleyball	Seite 10
Fussball, Jg. 2012-2013	Seite 14
Kids Jazzdance, (9-12 J.)	Seite 22
Baseball, ab 12 Jahren	Seite 22
Männer aktiv, polysportiv	Seite 22
<u>Unihockey (ab 16 Jahren)</u>	<u>Seite 23</u>

Donnerstag, 18.05.2023

Body Toning	Seite 23
Cardio Killer	Seite 24
Bauch, Beine, PO	Seite 24
Bewegungsparcours	Seite 25
Balance your body	Seite 25
Pétanque	Seite 12
Haidong, Schwertkampf	Seite 26
Latin Dance Ü40	Seite 26
<u>Sagenwanderung</u>	<u>Seite 27</u>

Freitag, 19.05.2023

Zumba Gold	Seite 27
Morgen-Stretching	Seite 28
Eltern/Kind-Tanzen	Seite 28
Bewegungsparcours	Seite 25
Qigong	Seite 7
Jazzdance Teens (13-17J.)	Seite 22
Zumba	Seite 28
Show Act, Dance Kids LK	Seite 32
<u>Volley-Night</u>	<u>Seite 29</u>

Samstag, 20.05.2023

Ausflug Ornithologen	Seite 30
Wanderung Ankebällleli	Seite 30
<u>Spielspass in der Turnhalle</u>	<u>Seite 7</u>

Sonntag, 21.05.2023

Jogging, Laufftreff LSG	Seite 8
-------------------------	---------

EINIGE HINWEISE ZUR TEILNAHME

Dauer

schweiz.bewegt dauert vom 01.05.2023 bis zum 31.05.2023.
Die Hauptwoche in Hägendorf findet vom 13.05.2023 bis zum 21.05.2023 statt.
Das Programm entnehmen Sie bitte dem Programmheft oder dem Internet unter www.gemeindeduell.ch. Wir bieten während des ganzen Monats ein umfangreiches Angebot an und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Zeiterfassung – so funktioniert es:

Bei Anlässen, welche im Beschrieb mit einem **Auge**  versehen sind, zählen wir die Teilnehmenden und erfassen die Zeit anschliessend. Sie müssen nur teilnehmen und sich nicht um die Zeiterfassung kümmern. Haben Sie sich bereits selber über die App eingeloggt (siehe unten), teilen Sie dies der Kursleitung bitte mit, damit es zu keinen Doppelerfassungen kommt. Bei Fragen zur Zeiterfassung wenden Sie sich an Andreas Heller (andy.heller@bluewin.ch) oder an ein OK-Mitglied von **hägendorf.bewegt**.

Bei Anlässen, welche im Beschrieb mit einem **Strichcode**  versehen sind, erfassen Sie Ihre Zeit bitte selbst. Sie können das mit der kostenlosen «Coop Gemeinde Duell»-App tun oder sich mit Hilfe der Startnummer während der Öffnungszeiten des Restaurants im Eingangsbereich des Schulhauses einloggen. Startnummern erhalten Sie bei der Festwirtschaft in der Pausenhalle des Schulhaus Späri.

Individuelle Zeiterfassung via App

Mit der oben genannten «Coop Gemeinde Duell»-App können Sie vom 1. bis 31. Mai alle ihre Bewegungsminuten nebst dem offiziellen Programm für Hägendorf erfassen. Aber bitte beachten Sie: Nicht alle Stunden zählen - Sportlich fair geht vor.

Grundsätzlich gilt: Alle individuellen, sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Velofahren, Inlineskaten, Reiten, Spazieren, etc.

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



Download der App

Dies und jenes an Bewegung

Während der Öffnungszeiten der Festwirtschaft werden Tischtennisschläger, Federball, Stelzen und Bälle abgegeben, die den Besuchern zur freien Verfügung stehen und zur Bewegung animieren sollen.

Festwirtschaft - günstig Essen und Trinken

Während der ganzen Woche erhalten Sie in unserer kleinen Festwirtschaft die notwendige Verpflegung für Ihre Aktivitäten. Nebst den diversen Produkt-Mustern der Sponsoren bieten wir Ihnen auch kalte und warme Getränke sowie Feines vom Grill an.

Öffnungszeiten

Samstag	13.05.2023	11.00 - 21.30 Uhr
Sonntag	14.05.2023	11.00 - 21.30 Uhr
Montag	15.05.2023	16.00 - 21.30 Uhr
Dienstag	16.05.2023	16.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch	17.05.2023	11.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag	18.05.2023	11.00 - 21.30 Uhr
Freitag	19.05.2023	11.00 - 21.30 Uhr
Samstag	20.05.2023	11.00 - 21.30 Uhr

Bewegungsrouten - jederzeit und überall

Eigentlich spielt es keine Rolle, wo und wann Sie sich bewegen.

Hauptsache ist: Sie bewegen sich und sammeln Bewegungsminuten für Hägendorf.

Falls Sie Interesse haben, halten wir Ihnen bei der Festwirtschaft einige Pläne mit Routen-Vorschlägen bereit.

Versicherung/Sicherheit

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. **hägendorf.bewegt** haftet weder bei Unfällen, noch bei Schäden oder Diebstählen.

Während der Öffnungszeiten des Restaurants steht in der Eingangshalle des Schulhauses eine Sanitätsbox zur Verfügung.

Das OK **hägendorf.bewegt** behält sich vor, Teilnehmende, welche für sich oder andere Teilnehmende eine Gefahr darstellen, temporär oder ganz auszuschliessen.



Qigong

Qigong ist eine uralte chinesische Bewegungsform und eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin. «Qi» bedeutet frei übersetzt «Lebensenergie» und «Gong» kann mit «Üben» übersetzt werden, d.h. Üben mit der Lebensenergie. Aus westlicher Sicht ist Qigong ein Achtsamkeits-, Konzentrations- und Entspannungstraining sowie Körperwahrnehmung. Mit Übungen aus dem medizinischen Qigong trainieren wir Körperhaltung und Bewegung ohne Leistungsdruck, regulieren unseren Atem und kultivieren unsere Vorstellungskraft. Die langsamen und fließenden Bewegungen helfen, Energieblockaden im Körper zu lösen und gleichzeitig unsere Beweglichkeit und Kraft zu stärken. Qigong kann in jedem Alter und mit jeglicher Konstitution geübt werden, da die Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen angewandt werden können. Bei regelmässiger Übung erlangst du ein besseres Körpergefühl, findest mehr geistige Ruhe und allgemein mehr Energie und Selbstvertrauen im Alltag. Hast Du Lust es auszuprobieren? Nimm teil und erfahre mehr über Qigong.

Datum / Zeit: Samstag, 13.05.2023 / 14.00 - 15.00 Uhr
Freitag, 19.05.2023 / 16.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Roter Platz Oberdorf, oder Turnhalle Oberdorf

Partner: Andrea Wenger, diplomierte Qigongleiterin

www.qihappy.ch, Egerkingen

Ausrüstung: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe oder Barfuss-Schuhe, falls wir draussen bleiben können

Spielspass in der Turnhalle



Einmal kein festes Programm haben. Einfach schauen, wer da ist und worauf wir Lust haben. Jamie Schumacher bietet uns einen spielerischen Sportspass in der Turnhalle. Lass Dich überraschen!

Dieser Anlass richtet sich an Kinder und Familien.

Datum / Zeit: Samstag, 13.05.2023 / 14.00 - 16.00
Samstag, 20.05.2023 / 14.00 - 16.00

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Jamie Schumacher, Hägendorf

Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

Jogging, Lauffreff der Laufsportgruppe Olten



Jogging im Naherholungsgebiet.

Der Laufsport ist im Dauerhoch und in Hägendorf hat er Tradition: Seit Jahren startet jeden Sonntag eine Gruppe Läufer der LSG Olten in Hägendorf. Im lockeren Lauf lernt man Wege und Plätze kennen, von denen viele gar nichts wissen.

In der Gruppe fällt das Laufen leichter, zumal einige erfahrene Läufer die Teilnehmenden an ihrem breiten Wissen teilhaben lassen.

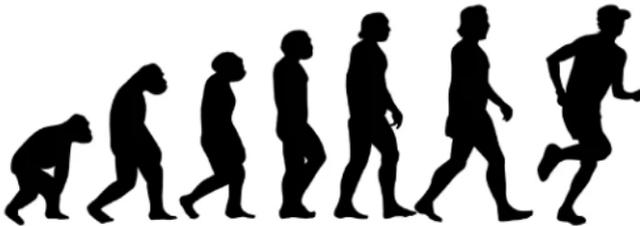
Datum / Zeit: Sonntag, 14.05.2023 / 09.30 - 11.00 Uhr

Sonntag, 21.05.2023 / 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Coop, Hägendorf

Partner: Laufsportgruppe Olten, Monika und Christian Bosshart

Ausrüstung: Jogging-Ausrüstung



Familien-Radtour (wetterunabhängig)



Mit der Familie auf eine kleine Velotour.

Den Frühling in vollen Zügen geniessen, das ist das Motto, wenn wir den Klassiker unter die Räder nehmen und den Born umrunden. Dabei stehen Natur, Luft und Gemütlichkeit im Vordergrund – die ganze Familie ist willkommen. Ob selbständig, Schattenvelo oder Anhänger, auch Kinder sollen ihren Spass haben. Da dieses Jahr die Wangener mit uns kommen, fahren wir die Runde für einmal im Uhrzeigersinn, damit die Wangener beim Bärehuus zu uns stossen können.

Datum / Zeit: Sonntag, 14.05.2023 / 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt : Hägendorf: Eingang Schulhaus Späri (14.00 Uhr)
Wangen bei Olten: Bärehuus (14.15 Uhr)
Partner: OK **hägendorf.bewegt**, Markus Giger
Ausrüstung: Fahrrad/Bike, wettergerechte Kleidung und Helm (**Pflicht**)

Showdance Kids (9-12 Jahre)



Dieser Kurs besteht aus gründlichem Aufwärmen und verschiedenen Dehn- sowie Kraftübungen. In einer Themenchoreografie werden Ausdruck, Musikalität und Bühnenpräsenz geschult.

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 17.00 - 17.55 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

Bauch, Beine, PO und ein gesunder Rücken



Training gegen Problemzonen oder zur Vorbeugung – wie auch immer. In diesem 60 minütigen Training lernen Sie anhand von Übungen, wie Sie sichtbare Ergebnisse erzielen und sich rundum wohl fühlen. Hier wird das Bindegewebe angesprochen, welches Sie bei der aktiven Erholung unterstützt. Dabei wird der Rücken nicht vergessen, der unseren ganzen Körper stützt, die Körperhaltung und noch viel mehr bestimmt. Die Übungen, die Sie hier erlernen, funktionieren mit dem eigenen Körpergewicht. Für einmal etwas, was man gerne auch zu Hause probieren darf.

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 17.30 - 18.30 Uhr
Treffpunkt: Oberdorf, Turnhalle
Partner: Lucie Meier
Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

Beach-Volleyball



Keine Frage: Beach-Volleyball ist eine der boomenden Sommersportarten. Keine neue Sportanlage, keine Badeanstalt, welche etwas auf sich hält, verzichtet auf einen Sandplatz.

In Hägendorf hat sich aus dem TuS heraus eine kleine Gruppe gebildet, die dem faszinierenden Sport regelmässig nachgeht. Für **hägendorf.bewegt** öffnet sich der Kreis und wir dürfen ein paar Stunden mitschlagen, -passen, -blocken und -hechten.

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 17.05.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Beachvolley-Platz Thalacker
Partner: TuS Hägendorf
Ausrüstung: Sportkleidung (es wird barfuss gespielt)

Modernjazz Kids (9-12 Jahre)



Der Kurs beginnt mit einem Warm-up, bei dem der ganze Körper aufgewärmt wird. Anschliessend werden Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Bewegungskoordination und die korrekte Körperhaltung mit entsprechenden Übungen trainiert. Die Kids lernen zudem Ballett Basics und tänzerische Technik. Das Erlernte können sie schliesslich in einer Choreografie anwenden.

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 18.00 - 18.55 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

Jubla Gruppenstunde



Jungwacht-Blauring ist eine der grössten Kinder- und Jugendorganisationen der Schweiz und aus dem Leben in Hägendorf nicht mehr wegzudenken.

Jubla bietet eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und ein vielseitiges Angebot an Aktivitäten. Für **hägendorf.bewegt** führt der Verein offene Gruppenstunden durch.

Das Programm wird jeweils dem Wetter angepasst und findet nach Möglichkeit im Freien statt.

Datum / Zeit: Montag, 15.05. und 22.05.2023 / 18.30 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Jubla Haus
Partner: Jubla Hägendorf-Rickenbach
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung

Smolball

Smolball ist ein Racket Mannschaftsspiel, eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften mit max. 10 Feldspielern und einem Torhüter gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Tor unterzubringen. Schnelligkeit Geschicklichkeit, Spass, muss man gespielt haben. 

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 18.45 - 19.45 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Dominik Vögeli
Ausrüstung: Hallensportkleidung, Trinkflasche

Jazzdance Ü40

Der Kurs beginnt mit einem Warm-Up, bei dem der ganze Körper aufgewärmt wird. Dies beinhaltet auch einen kleinen Block aus einfachen Kraft- und Dehnübungen, um den Körper auf die Stunde einzustimmen. Anschliessend lernen wir mit diversen Übungen typische Jazz-Moves, welche wir am Schluss in eine Choreografie verbinden. In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung zur Musik an erster Stelle. 

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 19.05 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

Krafttraining im Fitnessstudio – der Klassiker

Kraftraum, Folterkammer, Haus der Schmerzen - das Fitnessstudio hat viele Namen. Bei Erik DeJong findet man aber die Reinheit der Lehre. Moderne Geräte und professionelle Betreuung bieten alles, was für Kraftaufbau, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit erforderlich ist. Tauchen Sie ein in eine Welt, welche das Klischee vom stöhnenden Muskelmann nur im Film erfüllt. 

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 19.30 - 20.30 Uhr
Dienstag, 16.05.2023 / 19.30 - 20.30 Uhr
Treffpunkt: Thalackerweg 11, Untergeschoss des Seniorenzentrums
Partner: Medical Fitness, Erik DeJong, Hägendorf
Ausrüstung: Sportkleidung und Turnschuhe

Damenturnen, polysportive Turnstunde, Damen 17 bis ca. 40 Jahre 
Bewegung, Gemeinschaft und Spass, das zeichnet den STV Hägendorf aus.
Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und lässt auch Nicht-Mitglieder an Turnstunden teilnehmen, welche in ihrer Vielfalt keine Grenzen kennen.

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 20.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: STV Hägendorf
Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle

Frauenturnen, polysportive Turnstunde, Frauen ab ca. 35 Jahren 
Bewegung, Gemeinschaft und Spass, das zeichnet den STV Hägendorf aus.
Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und lässt auch Nicht-Mitglieder an Turnstunden teilnehmen, welche in ihrer Vielfalt keine Grenzen kennen.

Datum / Zeit: Montag, 15.05.2023 / 20.00 - ca. 21.45 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: STV Hägendorf
Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle

Pétanque

Die Präzisionssportart.

Pétanque wird weltweit von über 600'000 Sportler/innen in über 70 nationalen Verbänden betrieben. In Hägendorf besteht seit einigen Jahren ebenfalls ein geeigneter Petanque-Platz, welcher auch regelmässig von den Mitgliedern des Pétanque-Club genutzt wird.

Normalerweise treffen sich die Mitglieder des Pétanque-Club jeden Dienstag-Nachmittag zum Spiel. Gerne stellen Sie nun Ihren Sport einem breiten Publikum vor.

Datum / Zeit: Dienstag, 16.05.2023 / 14.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 16.05.2023 / 18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 18.05.2023 / 18.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Pétanque-Platz hinter dem COOP-Parkplatz
Partner: Pétanque-Club Hägendorf
Ausrüstung: Bequeme Kleidung

Tennis, Schnuppertraining



Wer ist der nächste Roger Federer? Hast du das Talent sein/seine Nachfolger/in zu werden? Finde es heraus. Der TC Belchen ermöglicht dir einen Einblick in die Faszination des Tennissportes. Zusammen mit Timo Lanz und seinem Team, welche täglich Kinder und Jugendliche auf dem Tennisplatz trainieren, macht ihr auch die ersten Schritte zum Filzballkünstler. Das Training richtet sich an Kinder und Jugendliche, bei Interesse dürfen aber auch die Eltern ihr Können versuchen ...

Der TC Belchen führt zwei Tennis-Programme à 60 Minuten durch:

Datum / Zeit: Kids, 5 bis 10 J. Dienstag, 16.05.2023 / 17.00 - 18.00 Uhr
Junioren, 11 bis 18 J. Dienstag, 16.05.2023 / 18.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt: Roter Platz Späri, bei nasser Witterung Turnhalle Oberdorf
Partner: TC Belchen, Timo Lanz 079 923 12 18
Ausrüstung: Sportliche Kleider, Turnschuhe, wenn vorhanden Tennisschläger

Anmeldung:

Für diesen Anlass bitten wir um Anmeldung bis 12.05.2023 an
Markus Giger: markus.giger1@gmail.com

STV Fitness/Krafttraining - Bauch, Beine und Bizeps



Der STV Hägendorf bietet ein abwechslungsreiches Training um fit zu bleiben und/oder Leistung bzw. Kondition zu steigern. Kraftübungen für alle Muskelgruppen werden mit Ausdauer verbunden.
In diesem Kurs kannst du Deine Grenzen kennenlernen.

Datum / Zeit: Dienstag, 16.05.2023 / 20.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Raiffeisenarena
Partner: STV Hägendorf
Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle (Sportbekleidung und Turnschuhe)

Kulinarium mit Kinderflohmarkt

Samstag, 03.06.2023, 11.30 bis 13.30 Uhr
Dorfplatz Hägendorf

Volleyball gemischt (ab 20 Jahren)



Schnell, koordinativ anspruchsvoll – das ist Volleyball

Beim STV Högendorf steht der Spass beim Spielen im Vordergrund. Für

högendorf.bewegt öffnet der Verein die Trainings und gibt auch Nicht-Mitgliedern die Möglichkeit, den Spass an dieser Sportart (wieder) zu entdecken.

Datum / Zeit: Dienstag, 16.05.2023 / 20.00 - 21.45 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena

Partner: STV Högendorf

Ausrüstung: Hallensportausrüstung, idealweise Knie-Schoner

Hinweis: Das Angebot richtet sich an alle ab 20 Jahren

Fussball: Offene Trainings für Junioren 2010 – 2017



Faszination Fussball.

Willst du in die Welt des Fussballs eintauchen und ein Training unter fachkundiger Leitung absolvieren? Der FC Högendorf macht es möglich und bietet während schweiz.bewegt offene Trainings an. Sei dabei und lerne diese faszinierende Welt kennen.

Fussball Academy, Jahrgänge 2014-2017

Datum/Zeit: Dienstag, 16.05.2023 / 17.45 - 19.15 Uhr

Dienstag, 23.05.2023 / 17.45 - 19.15 Uhr

E-Junioren, Jahrgänge 2012/2013 (weiss)

Datum/Zeit: Dienstag, 16.05.2023 / 18.00 - 19.30 Uhr

Dienstag, 23.05.2023 / 18.00 - 19.30 Uhr

E-Junioren, Jahrgänge 2012/2013 (blau)

Datum/Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 18.00 - 19.30 Uhr

Mittwoch, 24.05.2023 / 18.00 - 19.30 Uhr

D-Junioren, Jahrgänge 2010/2011 (weiss)

Datum/Zeit: Dienstag, 16.05.2023 / 17.45 - 19.15 Uhr

Dienstag, 23.05.2023 / 17.45 - 19.15 Uhr

Treffpunkt: Fussballplatz Breite

Partner: FC Högendorf

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Sportkleidung,
wenn vorhanden: Fussballschuhe und Schienbeinschoner

Hüpfburgen - *hägendorf.bewegt* ohne Hüpfburgen? – Udenkbar!



Seit wir erstmals Hüpfburgen im Angebot hatten, sind diese der Renner für den Mittwoch-Nachmittag.

Wir füllen eine ganze Halle mit klassischen, aber auch mit aussergewöhnlichen Hüpfmöglichkeiten. Während die Halle am Vormittag den Kindergärten reserviert bleibt, ist Sie am Nachmittag für alle offen. Wir empfehlen, Ihren Kindern Getränke mitzugeben.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 13.30 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: OK *hägendorf.bewegt* und Gumpiburg.ch
Ausrüstung: Bequeme, leichte, lockere Kleidung
(Burgen werden ohne Schuhe betreten)

Baseball, Schlagtraining



Baseball ist viel mehr als ein Sport: Baseball ist ein Ereignis für die ganze Familie und Inbegriff des amerikanischen Lebensstils. In der Schweiz hat sich längst eine Szene etabliert, der auch Spieler aus unserer Region angehören. Die Ravens (ehemals Truck Stars) aus Dulliken sind Dauergast in Hägendorf, sei es bei *hägendorf.bewegt* oder beim Ferienpass.

Das Schlagtraining ist eines der Herzstücke dieses Sports, der uns immer wieder in seinen Bann zieht.

An diesem Event können Schläge geübt werden, bis die Arme schmerzen.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Wiese, Schulhaus Späri
Partner: Ravens, Baseballclub Dulliken,
Ausrüstung: Sportkleidung

Karate



Die Geschichte des Karate («die leere Hand») lässt sich weit zurückverfolgen. Nach dem zweiten Weltkrieg hat sich der Sport von Japan her über die ganze Welt verbreitet. Karate ist weit mehr als Kampfsport, es ist eine Philosophie, welche Körper und Geist schult und den Sportler innere Ruhe finden lässt. Der Karateclub Hägendorf lädt Sie ein, diesen faszinierenden Sport zu erleben.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Raiffeisenarena
Partner: Karateclub Hägendorf, Jorge Parra
Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe

Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)



Im kreativen Kindertanz geht es hauptsächlich um Spass und Freude. Zugleich lernen die Kinder sich zur Musik zu bewegen. Dies mit Hilfe verschiedener Tanzstile. Auf spielerische Weise trainieren sie das Taktgefühl, die Beweglichkeit und die Haltung. Ausserdem werden Mut und Selbstvertrauen gestärkt. Kreativer Kindertanz ist eine ganzheitliche Förderung. Um Kreativität auszudrücken, dürfen die Kinder in einer kurzen Choreografie ihre Ideen und Wünsche einbringen.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 16.30 - 17.10 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

Kids Dance (7-9 Jahre)



Dieser Kurs ist der Einstieg, um das Tanzen zu erlernen und besteht aus einem gründlichen Aufwärmen und verschiedenen Dehn- sowie Kraftübungen. Die Kids lernen dabei Ballett Basics, Jazz Dance und die tänzerische Technik. Das Erlernete können sie schliesslich in einer Choreografie anwenden.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 17.15 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

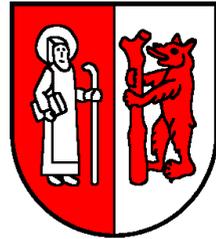
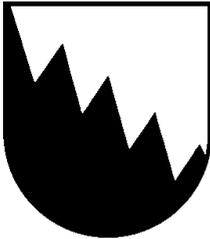
coop **Blick** | **groupe** **mutuel**



Hägendorf

vs.

Wangen bei Olten



Trennen Sie die Seiten 17 – 20 heraus um einen praktischen Terminplan zu erhalten.

Wochenübersicht Hauptwoche

Samstag, 13. Mai 2023			Seite
Qigong	14.00 - 15.00	Roter Platz (Halle)	7
Spielspass in der Turnhalle	14.00 - 16.00	Turnhalle Oberdorf	7
Sonntag, 14. Mai 2023			Seite
Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
Familien-Radtour	14.00 - 16.30	Schulhaus Späri	9
Montag, 15. Mai 2023			Seite
Showdance Kids (9-12 Jahre)	17.00 - 17.55	Turnhalle Oberdorf	9
Bauch, Beine, Po & Rücken	17.30 - 18.30	Turnhalle Oberdorf	9
Beach-Volleyball	18.00 - 20.00	Wiese Thalacker	10
Modernjazz Kids (9-12 Jahre)	18.00 - 18.55	Turnhalle Oberdorf	10
Jubla Gruppenstunde	18.30 - 20.00	Jublahaus	10
Smolball	18.45 - 19.45	Turnhalle Oberdorf	11
Jazzdance Ü40	19.05 - 20.00	Turnhalle Oberdorf	11
Krafttraining im Fitnessstudio	19.30 - 20.30	Thalackerweg 11,UG	11
Damenturnen polysportiv	20.00 - 21.00	Turnhalle Oberdorf	12
Frauenturnen polysportiv	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	12
Dienstag, 16. Mai 2023			Seite
Pétanque	14.00 - 16.00	Dorfplatz, Pétanque	12
Kids-Tennis, (5-10 Jahre)	17.00 - 18.00	Roter Platz Späri	13
Fussball, Jg. 2010 – 2011	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	14
Fussball, Jg. 2014 – 2017	17.45 - 19.15	Fussballplatz Breite	14
Fussball, Jg. 2012 – 2013	18.00 - 19.30	Fussballplatz Breite	14
Juniorentennis, (11-18 Jahre)	18.00 - 19.00	Roter Platz Späri	13
Pétanque	18.00 - 20.00	Dorfplatz, Pétanque	12
Krafttraining im Fitnessstudio	19.30 - 20.30	Thalackerweg 1, UG	11
STV-Fitness: Bauch, Beine...	20.00 - 21.00	Raiffeisenarena	13
Volleyball mix, ab 20 Jahren	20.00 - 21.45	Raiffeisenarena	14
Mittwoch, 17. Mai 2023			Seite
Hüpfburgen (bis 6. Klasse)	13.30 - 17.00	Turnhalle Oberdorf	15
Baseball, Schlagtraining	14.00 - 16.30	Wiese Späri	15
Karate	14.00 - 16.00	Raiffeisenarena	15
Kreativer Kindertanz (4-6 J.)	16.30 - 17.10	Turnhalle Oberdorf	16
Kids Dance (7-9 Jahre)	17.15 - 18.00	Turnhalle Oberdorf	16
Baseball U12 (7-12 Jahre)	17.30 - 19.00	Wiese Thalacker	22
Beach-volleyball	18.00 - 20.00	Wiese Thalacker	10
Fussball, Jg. 2012 - 2013	18.00 - 19.30	Fussballplatz Breite	14
Kids Jazzdance (9-12 Jahre)	18.05 - 19.05	Turnhalle Oberdorf	22
Baseball w/m/d (ab 12 Jahren)	18.30 - 20.30	Wiese Thalacker	22

hägendorf.bewegt, 13. bis 21. Mai 2023

Mittwoch, 17. Mai 2023 (Fortsetzung)			Seite
Männer aktiv, polysportiv	20.00 - 21.45	Turnhalle Oberdorf	22
Unihockey (ab 16 Jahren)	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	23
Donnerstag, 18. Mai 2023			Seite
Body Toning	09.00 - 10.00	Turnhalle Oberdorf	23
Cardio Killer	10.15 - 10.45	Turnhalle Oberdorf	24
Bauch, Beine, PO	11.00 - 11.30	Turnhalle Oberdorf	24
Bewegungsparcours	11.00 - 18.00	Turnhalle Oberdorf	25
Balance your body	11.30 - 12.15	Turnhalle Oberdorf	25
Pétanque	18.00 - 20.00	Dorfplatz, Pétanque	12
Haidong Gumdo, Schwertkampf	18.45 - 19.45	Turnhalle Thalacker	26
Latin Dance Ü40	19.00 - 20.00	Turnhalle Oberdorf	26
Sagenwanderung	20.15 - 22.15	Schulhaus Späri	27
Freitag, 19. Mai 2023			Seite
Zumba-Gold	09.00 - 10.00	Turnhalle Oberdorf	27
Morgen-Stretching für alle	10.05 - 10.35	Turnhalle Oberdorf	28
Eltern/Kind-Tanzen	10.45 - 11.30	Turnhalle Oberdorf	28
Bewegungsparcours	11.00 - 16.00	Turnhalle Oberdorf	25
Qigong	16.00 - 17.00	Roter Platz (Halle)	7
Jazzdance Teens (13-17 J.)	17.00 - 18.00	Turnhalle Oberdorf	22
Zumba	17.30 - 18.30	Turnhalle Oberdorf	28
Show, Dance Kids Leistungskl.	18.40 - 19.00	Raiffeisenarena	32
Volley-Night	19.00 - 01.00	Raiffeisenarena	29
Samstag, 20. Mai 2023			Seite
Ausflug Ornithologen	09.30 - 11.30	Fasiswald/Ch-Berg	30
Wanderung Ankebälleli	08.00 - 17.00	Dorfplatz	30
Spielspass in der Turnhalle	14.00 - 16.00	Turnhalle Oberdorf	7
Sonntag, 21. Mai 2023			Seite
Jogging	09.30 - 11.00	Dorfplatz vor Coop	8
tägliche Angebote			Seite
Flursteintrophy			34
Veloparcours			34
Pumptrack			31

zusätzliche Anlässe ausserhalb unserer Hauptwoche

Datum	Kurztext	Zeit	Treffpunkt	S.
Mi, 03.05.	Mountainbike-Tour	18.30 - 20.00	Dorfplatz	31
Di, 09.05.	Anti-Littering-Aktion	18.30 - 20.00	Dorfplatz	33
Mi, 10.05.	Seniorenturnen (w)	13.45 - 15.15	Turnhalle Oberdorf	32
	Seniorenturnen (m)	15.30 - 16.30	Turnhalle Oberdorf	32
	Mountainbike-Tour	18.30 - 20.00	Dorfplatz	31
Fr, 12.05.	Softball (ab 8 Jahren)	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	31
Mo, 22.05.	Jubla	18.30 - 20.00	Jublahaus	10
Di, 23.05.	Fussball Jg 2014-2017	17.45 - 19.15	Fussballpl. Breite	14
	Fussball Jg 2010/2011	17.45 - 19.15	Fussballpl. Breite	14
	Fussball Jg 2012/2013	18.00 - 19.30	Fussballpl. Breite	14
Mi, 24.05.	Fussball Jg 2012/2013	18.00 - 19.30	Fussballpl. Breite	14
	Seniorenturnen (w)	13.45 - 15.15	Turnhalle Oberdorf	32
	Seniorenturnen (m)	15.30 - 16.30	Turnhalle Oberdorf	32
	Unihockey (ab 16 J.)	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	23
Fr, 26.05.	Softball (ab 8 Jahren)	20.00 - 22.00	Raiffeisenarena	31

Man kann auch die Anlässe von Wangen b/O besuchen (**und die Zeit für Hägendorf laufen/rechnen lassen**). Das Wangener Programm können Sie der Homepage entnehmen: www.coopgemeindeduell.ch/wangen-bei-olten-17096

Anlässe in Wangen, die wir Gemeinsam machen wollen.

Datum	Kurztext	Zeit	Treffpunkt
Di, 16.05.	Hundespaziergang	13.30 - 14.30	Ref. Kirche, W.b.O.
Mi, 17.05.	Walken ab 50 J.	09.00 - 10.30	Schulhaus Alp
	Frauenturnverein Nordic Walking, Erlebnis	19.45 - 21.15	Turnhalle Hinterbüel
Di, 23.05.	Nothilfe bei Kleinkindern	19.30 - 21.30	Schulhaus Hinterbüel, Physikzimmer Anmeldung siehe unten
Sa, 27.05.	Wanderung entlang Grenze Kleinwangen	13.30 - 17.00	Ref. Kirche W.b.O. ca. 3h Wanderung
Di, 30.05.	Nothilfe bei Personen > 10 Jahre	19.30 - 21.30	Schulhaus Hinterbüel, Physikzimmer Anmeldung siehe unten

Anmeldung Nothilfe: kontakt@msv-weissenstein.ch

JEDE MINUTE ZÄHLT



Wann immer du im Mai Sport treibst, kannst du Minuten für Hägendorf sammeln.

Jede Minute zählt.

Darum lade die **Coop Gemeinde Duell-App** herunter und erfasse jede sportliche Aktivität.



Baseball, Platztraining und Spiel

Baseball ist viel mehr als ein Sport: Baseball ist ein Ereignis für die ganze Familie und Inbegriff des amerikanischen Lebensstils. In der Schweiz hat sich längst eine Szene etabliert, der auch Spieler aus unserer Region angehören.

Die Ravens (ehemals Truck Stars) aus Dulliken sind Dauergast in Hägendorf, sei es bei **hägendorf.bewegt** oder beim Ferienpass

In einem ordentlichen Training lernst du den Sport kennen. Schlagen, Fangen, Taktik – Alles was diesen Sport ausmacht.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 17.30 - 19.00 Uhr (Kinder 7-12 Jahre)
Mittwoch, 17.05.2023 / 18.30 - 20.30 Uhr (alle ab 12 Jahren)

Treffpunkt: Wiese, Thalacker

Partner: Ravens, Baseballclub Dulliken,

Ausrüstung: Sportkleidung

Kids Jazzdance (Kinder 9-12 Jahre)

Jazzdance Teens (Jugendliche 13-17 Jahre)

Der Jazzdance ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes. Der Unterricht besteht aus einem gründlichen Aufwärmen und verschiedenen Dehn- sowie Kraftübungen. Die Kids lernen zudem Ballett Basics, die tänzerische Technik und verschiedene Elemente des Jazzdance. Das Erlernete wird schliesslich in einer Choreografie angewendet.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 18.05 - 19.05 Uhr (Kids, 9-12 Jahre)
Freitag, 19.05.2023 / 17.00 - 18.00 Uhr (Teens, 13-17 Jahre)

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf

info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch

Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

Männer aktiv, polysportive Turnstunde, Männer 17 bis ca. 40 Jahre

Bewegung, Gemeinschaft und Spass, das zeichnet den STV Hägendorf aus. Für **hägendorf.bewegt** öffnet der Verein die Trainings und lässt auch Nicht-Mitglieder an Turnstunden teilnehmen, welche in ihrer Vielfalt keine Grenzen kennen.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 20.00 - 21.45 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: STV Hägendorf

Ausrüstung: Turnkleidung für die Halle

Unihockey (ab 16 Jahren)



Hockeysport der technischen Art.

Unihockey hat sich in der Schweiz schon längst etabliert und gewinnt laufend an Beachtung. Mit über 60'000 lizenzierten Spielerinnen und Spielern gehört der Sport zu den Spitzenreitern in der Schweiz.

So darf Unihockey auch bei **hägendorf.bewegt** nicht fehlen.

Für uns öffnen die Black Ants Hägendorf-Rickenbach die Trainings. Nach einem kurzen Training soll auch genügend gespielt werden.

Datum / Zeit: Mittwoch, 17.05.2023 / 20.00 - 22.00 Uhr

Mittwoch, 24.05.2023 / 20.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena

Partner: UHC Black Ants Hägendorf-Rickenbach

Ausrüstung: Hallen-Turnschuhe, wenn vorhanden Unihockeystock

Hinweis: Das Angebot richtet sich an alle ab 16 Jahren.

Body Toning



Bei Body Toning handelt es sich um ein gezieltes sportliches Muskel-Training, das in der Gruppe mit einem/r Kursleiter/in durchgeführt wird. Es werden verschiedene Übungen für verschiedene Muskelpartien absolviert. Body Toning ist nicht nur sehr effektiv, sondern auch abwechslungsreich. Es erfüllt mehrere Ziele gleichzeitig: Muskelaufbau, Straffung des Gewebes und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem sorgt die Gruppendynamik in Zusammenhang mit dem Einsatz von Musik für eine gleichbleibend hohe Motivation. Dieses Workout richtet sich aufgrund der verschiedenen Levels an alle, die dabei sein wollen! 😊

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 09.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Joëlle Armbruster, Muttenz

Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche



Cardio Killer



Das Cardio Killer Training – in Form von High Intensive Intervall Training – vereint zwei der effektivsten Trainingsmethoden miteinander. Zum einen das Training mit nahezu maximaler Intensität – high intensity -, welches zur Muskeler schöpfung und der maximalen Sauerstoffaufnahme in den Muskel führt. Zum anderen Intervalltraining, welches sich aus kurzen Zeitabschnitten mit hoher Intensität und Regenerationspausen mit niedriger bis mittlerer Intensität zusammensetzt. Ziel dieser Methode ist es, mit kurzer Trainingszeit maximal viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen. Dieses Workout richtet sich aufgrund der verschiedenen Levels an alle, die dabei sein wollen! 😊

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 10.15 – 10.45 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Joëlle Armbruster, Muttenz
Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

Bauch, Beine, Po



Problemzone Ade! Bringe Bauch, Beine und Po mit diesem gezielten Workout in Topform. Straffe und forme mit abwechslungsreichen und effektiven 20-30minütigen Workout deinen Bauch, deine Beine und deinen Po. Mit diesem gezielten Figur-Training formst und straffst du deine Problemzonen und das Bindegewebe - mit sichtbaren Ergebnissen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Dieses Workout richtet sich aufgrund der verschiedenen Levels an alle, die dabei sein wollen!

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 11.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Joëlle Armbruster, Muttenz
Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

Ferienpass Hägendorf
24.07. – 28.07.2023

Bewegungsparcours



Durch Klettern, Hangeln und Balancieren Minuten sammeln.
Einmal quer durch die Turnhalle klettern, hangeln und balancieren, ohne dabei den Boden direkt zu berühren - ist dies möglich? Versuchen Sie es! In der Turnhalle Nord beim Schulhaus Späri lädt ein Geräteparcours zum Ausprobieren ein. Verschiedene Geräte sollen auf unterschiedliche Weise überwunden werden. Wem der vorgeschlagene Weg zu anstrengend oder schwierig erscheint, steckt sich sein eigenes Ziel. Selbstverständlich bietet sich auch die Möglichkeit, sich auf einzelne Hindernisse zu beschränken und diese auf unterschiedliche Art und Weise zu überwinden. So bietet der Parcours für jede Alterskategorie etwas.

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 11.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 19.05.2023 / 11.00 - 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle Oberdorf, Halle Nord

Partner: TuS Hägendorf, Andrea Kyburz

Ausrüstung: Bequeme Kleidung für die Halle, Hallenschuhe oder barfuss

Balance your body



«Balance your body» ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, welches die Beweglichkeit und Kraft steigert. Die Kombination dieser Programme führt zu einem kraftvollen Training und sorgt für den Ausgleich zum Alltag. Dieses Workout richtet sich aufgrund der verschiedenen Levels an alle, die dabei sein wollen! 😊

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 11.30 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Joëlle Armbruster, Muttenz

Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche



Haidong Gumdo

Koreanische Schwertkampfkunst



Haidong Gumdo ist die koreanische Form der Schwertkampfkunst; diese blickt auf eine lange Tradition von über 1700 Jahren zurück. Die ausgefeilten Techniken und Übungen wurden unter strengster Geheimhaltung entwickelt und nur vom Meister selbst an seine Schüler vermittelt. Würde, Ehre und Disziplin sind charakteristische Eigenschaften des Haidong Gumdo und zentrale Bestandteile des Trainings. Schwertformen in Einzel- und Partnerübungen führen den Schüler zum vollendeten Umgang mit dem Schwert.

Ziel der Haidong Gumdo-Ausbildung ist, die absolute Harmonie zwischen Geist und Körper zu erreichen. Die daraus folgende innere Ruhe ist in allen Lebenslagen hilfreich. Das Wissen um die eigene Kraft fördert konsequentes, aber auch besonnenes, Handeln. Der exakte Bewegungsablauf stärkt die Muskulatur in Rücken, Schultern, Armen und Beinen – die Körperhaltung wird geformt. Koordination, Konzentration und Kondition verbessern sich laufend, führen zu gesteigertem Körperbewusstsein und aktiverem Alltag. Der Umgang mit dem Schwert lehrt die Tugenden Respekt, Selbstbeherrschung, Selbstachtung und fördert die Konzentration auf ein bestimmtes Ziel hin. Das Training eignet sich für Erwachsene und Kinder.

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 18.45 - 19.45 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Thalacker
Partner: KajZen Kampfkunst- & Seminar-Zentrum,
info@kajzen.ch - www.kajzen.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch

Latin-Dance Ü40



Der Kurs beginnt mit einem Warm-Up, bei dem der ganze Körper aufgewärmt wird. Dies beinhaltet auch einen kleinen Block einfacher Kraft- und Dehnübungen, um den Körper auf die Stunde einzustimmen. Anschliessend lernen wir mit diversen Übungen typische Latin-Moves, welche wir am Schluss in eine Choreografie verbinden. In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung zur Musik an erster Stelle.

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 19.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch
Ausrüstung: Bequeme Trainingskleidung, in Socken, Trinkflasche

Sagenwanderung



Dieses Jahr wandern wir gemütlich Richtung Kappel, danach der Dünnern entlang zum Rickenbacher Kreisel und via Kirchweg zurück. Ihr erfahrt in sieben Geschichten unter anderem was passieren kann, wenn man im Kartenspiel verliert, wie schnell man der Wasserjungfer verfällt oder was es mit dem goldenen Kelch in Wangen auf sich hat.

Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen, die sich für Sagen und Geschichten aus Hägendorf / Wangen und Umgebung interessieren, ist aber auch für Kinder geeignet. Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt.

Datum / Zeit: Donnerstag, 18.05.2023 / 20.15 bis ca.22.15 Uhr
Treffpunkt: Eingang Schulhaus Späri
Leitung: OK **hägendorf.bewegt**, Markus Giger 079 343 44 40
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung
Hinweis: Kinder bitte in Begleitung Erwachsener

Zumba Gold



Zumba Gold basiert auf der Zumba-Formel und richtet sich an Zumba-Neulinge und an ältere, aktive Teilnehmende. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: Fetzig lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreissende Atmosphäre.

Zumba Gold ist Gemeinschaft, Spass und Fitness in einem abwechslungsreichen Training.

Tauchen Sie ein in eine faszinierende Gesundheits- und Fitnesswelt.

Datum / Zeit: Freitag, 19.05.2023 / 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt: Oberdorf, Turnhalle
Partner: Lucie Meier
Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche



Morgen-Stretching für alle - ein perfekter Start in den Tag



Wir drehen uns ja lieber noch einmal im Bett, wenn der Wecker geht. Nicht selten, eilt es dann plötzlich und man beginnt den Tag mit Eile.

Dabei gäbe es eine Möglichkeit, mit viel Energie in den Tag zu starten.

Beim Stretching wird der Kreislauf und mit ihm der ganze Körper behutsam hochgefahren, Muskeln geweckt und gelockert.

Lucie Meier zeigt uns wie. Sie zeigt uns Übungen, die wir anschliessend zu Hause anwenden und damit unser Lebensgefühl steigern können.

Datum / Zeit Freitag, 19.05.2023 / 10.05 - 10.35 Uhr

Treffpunkt Oberdorf, Turnhalle

Partner Lucie Meier

Ausrüstung Sportkleidung, Barfuss

Eltern/Kind Tanzen



Das Eltern/Kind-Tanzen zielt einerseits auf die traditionellen MuKi/VaKi/DiKi-Kunden, aber auch auf grössere Kinder ab. Fördern Sie die Begeisterung für die Bewegung bei Kindern ab 3 Jahren und damit auch das Körpergefühl, Balance und Koordination. Bei diesem Anlass dürfen Sie auch die Kinder mitbringen, die schon etwas grösser sind und alleine mitmachen können.

Zeit mit den Kindern, Bewegungsförderung und jede Menge Spass.

Datum / Zeit Freitag, 19.05.2023 / 10.45 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Oberdorf, Turnhalle

Partner Lucie Meier

Ausrüstung Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

Zumba



Zumba - Die Fitness-Sensation

Die Verschmelzung von Tanz und Fitness wurde in den 90er Jahren vom kolumbianischen Fitnesstrainer „Beto“ Perez erfunden. In den USA eingeführt, erfreut sich Zumba grosser Beliebtheit und wurde schnell zum weltweiten Kult.

Zumba vereint heisse Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert, um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.

Datum / Zeit: Freitag, 19.05.2023 / 17.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Lucie Meier

Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

Volley-Night des TuS

Zu Beginn von ***hägendorf.bewegt*** war die Volley-Night des Turn- und Sportvereins ein fester Bestandteil des Programms.



Dieses Jahr ist sie zurück, endlich!

Wir sind sehr gespannt auf hartumkämpfte Spiele und akrobatische Rettungsaktionen. Melde dein Team an und nimm teil an einem sportlichen Spassspektakel.

Die Volley-Night ist für alle, die Spass am Ballsport haben. In einem Team sind 6 bis 8 Personen erlaubt, mind. 3 Frauen, max. 2 Lizenzierte auf dem Feld. 10 Teams haben die Chance, um den Titel zu kämpfen.

Auch Zuschauer sind willkommen und können sich in unserem Beizli verpflegen.

Datum / Zeit: Freitag, 19.05.2023 / 19.00 - ca. 01.00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenarena, Hägendorf

Partner: Tus Hägendorf

Mehr Infos und Anmeldung via QR-Code



Ornithologische Exkursion



Komm mit uns in das Gebiet Fasiswald/Spittelberg. Ihr erfahrt dabei wissenswertes über rote Listen Arten wie den Glögglifrosch, oder den Gartenrotschwanz. Der Spaziergang endet beim Rest. Chambersberg. Unterwegs werden auch weitere Vogel- und Pflanzenarten gezeigt und am Ziel angekommen stehen unsere Mitglieder gerne bereit für weitere Fragen.

Für mehr Infos besuchen Sie bitte die Homepage des Ornithologischen Vereins www.ovhaegendorf.ch/events

Datum/ Zeit: Samstag, 20.05.2023 / 09.30 - 11.30 Uhr
Start/ Ziel: Letzte Kreuzung vor Bauernhof Fasiswald / Chambersberg
Partner: Ornithologischer Verein, Michel Hänggi
www.ovhaegendorf.ch
Ausrüstung: Wetter- und waldtaugliche Kleidung

Wanderung Ankebälleli



Christian Vögeli ist bekannt dafür, dass er tolle, aber auch anspruchsvolle Wanderungen macht. Auch dieses Jahr hat er einen entsprechenden Anlass für uns: Die Route führt uns vom Dorfplatz über den Höfer und Teufengraben zum Schleipfrain. Den ersten kurzen Halt werden wir beim Gamellenbänkli (Santelchöpf) machen. Weiter führt uns der Weg unter den Santelchöpf durch bis zur Santelhöchi. In Bärenwil angekommen können wir unsere Wasserflaschen auffüllen. Weiter geht es über das Schwängflüeli zum Erzenberg. Jetzt folgt die Gratwanderung nach Langenbruck, wo wir wiederum unsere Wasserflaschen auffüllen können. Nach einem gemütlichen Teil bis ins Schönthal, folgt jetzt der steile Aufstieg zu den Ankenballen. Hier ist dann eine grössere Pause geplant. Der weitere Weg führt uns dann über den Schattenberg, Geissflueh, Spitzenflüeli, Chilchzimmersattel auf den Belchen. Jetzt folgt noch der Abstieg via Himmelreich und Leiterli zurück nach Hägendorf.

Datum/ Zeit: Samstag, 20.05.2023 / 08.00 - 17.00 Uhr
Start/ Ziel: Dorfplatz
Partner: Christian Vögeli, Hägendorf
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste
Wandkleidung mit Wanderschuhen
Verpflegung aus dem Rucksack



Es wird um Anmeldung bei Christian gebeten: voex73@hispeed.ch

Hallen-Softball - Baseball für die Halle



In dieser Version von Baseball wird der Ball so zugeworfen, dass das Schlagen leichtfällt. Das Spielvergnügen steht vor der sportlichen Ambition.

Für die Halle entwickelte Regeln garantieren den vollen Softball-Spass für jedermann.

Der Verein TüüfelsGöp spielt regelmässig in der Raiffeisenarena, Spielerinnen und Spieler im Alter von 8 bis 55 Jahren haben gemeinsam Spass an Sport und Gemeinschaft.

Datum/ Zeit: Freitag, 12.05.2023 / 20.00 - 22.00 Uhr
Freitag, 26.05.2023 / 20.00 - 22.00 Uhr
Ort: Raiffeisenarena
Partner: Verein TüüfelsCöp, Hägendorf, Andreas Heller

Mountainbike-Touren



Mit dem Bike in unser wunderschönes Naherholungs-Gebiet. Wie oft haben Sie sich das schon vorgenommen?

Bei **hägendorf.bewegt** können Sie das in einer Gruppe Gleichgesinnter tun.

Jede & Jeder ist willkommen. Das Tempo richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Geführt wird die Gruppe vom erfahrenen Biker Dominik Betschart. Er hat bestimmt für jeden von uns ein paar hilfreiche Tipps auf Lager.

Datum / Zeit: Mittwoch, 03.05.2023 / 18.30 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023 / 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Dorfplatz
Partner: Dominik Betschart
Ausrüstung: Bike, entsprechende Kleidung, Helmpflicht

Pumptrack



Bikespass für Gross und Klein.

Datum/ Zeit: Der Pumptrack ist von Anfang Mai bis Ende der Sommerferien aufgestellt.

Ort: Schulhaus Oberdorf

Hinweis: **Für den Pumptrack gilt eine Velohelmpflicht.**

Wir bitten die Eltern, ihre Kinder zu begleiten und zu beaufsichtigen.

Das OK von **hägendorf.bewegt** übernimmt keine Aufsichtspflicht.

Seniorenturnen für Frauen und Männer



Erleben Sie mit uns, in je einer Gruppe von begeisterten Frauen und Männern, jeden Mittwoch-Nachmittag in der Turnhalle Oberdorf, eine interessante Turn- und Gymnastikstunde.

Die bereits aktiv Teilnehmenden und ihre Leiterin Ruth Piffaretti würden sich freuen, wenn sich ihnen noch weitere bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren anschliessen würden.

Datum / Zeit: Mittwoch, 10.05.2023 / 13.45 - 15.15 Uhr (Frauen)
Mittwoch, 10.05.2023 / 15.30 - 16.30 Uhr (Männer)
Mittwoch, 24.05.2023 / 13.45 - 15.15 Uhr (Frauen)
Mittwoch, 24.05.2023 / 15.30 - 16.30 Uhr (Männer)

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Ruth Piffaretti, 062 216 30 06
Ausrüstung: Turnkleidung, sportliche Kleidung, Turnschuhe

Show Act, Dance Kids Leistungs-Klasse keine Teilnahmen möglich

Eröffnung der TuS Volley-Night durch Tanzschule Amaria Hägendorf

mit Showdance Auftritt der Kids Leistungsklasse Power Jazzies:

Hierbei handelt es sich um eine Vorführung.

Erleben Sie einstudierte Choreos der Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer.

Datum / Zeit: Freitag, 19.05.2023 / 18.40 Uhr
Treffpunkt: Raiffeisenarena
Partner: Tanzschule Amaria, Tamara Bleuer
Nellenacker 12, 4614 Hägendorf
info@tanzschuleamaria.ch / www.tanzschuleamaria.ch

Gemeindeversammlung
Hägendorf
22.06.2023

Anti-Littering-Aktion

Littering ist mehr als ein Kavaliersdelikt. Littering ist respektloser Umgang mit unserer Natur. Die Anti-Littering-Gruppe Hägendorf (neu Clean Walkers Hägendorf) wehrt sich seit geraumer Zeit gegen diese Unart. Auch bei **schweiz.bewegt** wollen wir etwas tun. Daher machen wir am 09.05. eine weitere Aktion: Wir reinigen an der Kantonsgrenze in der Nähe von Bärenwil entlang der Grenze zw. Hägendorf und Egerkingen an der Fridaustrasse.

Datum / Zeit: Dienstag, 09.05.2023 / 18.30 - ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt: Dorfplatz Hägendorf
Partner: Clean Walkers Hägendorf, Thomas Hänggi
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste, geländegängige Kleidung, idealerweise Gartenhandschuhe, Litteringzange (nicht zwingend).



Jugend- und Regionalmusiktage 2023

MGHR Hägendorf-Rickenbach
BBK Kappel

Machst du mit?

Jugend- und Regionalmusiktage 10. und 16. bis 18. Juni 2023

Kein Fest ohne fleissige Helferinnen und Helfer.

Für Jede und Jeden, ob Jung oder Alt, gibt es eine passende Aufgabe an unserem gemeinsamen Fest.

Stöber über den untenstehenden Link gleich selbständig durch die offenen Aufgaben oder melde Dich einfach bei unserer Personalverantwortlichen.

Wir danken Dir bereits jetzt ganz herzlich für Deinen Einsatz.

Kontakt Personal:

Lisa Lack

M: helfer@musiktage2023.ch

T: +41 79 483 17 50



www.musiktage2023.ch/helfen



Flursteintrophy



Hägendorf kennenlernen

Sind Sie Ihnen beim Wandern, Joggen oder Biken auch schon aufgefallen? Die beschrifteten Felsblöcke, auch Flursteine genannt? Dies könnte Ihnen nun von Nutzen sein. Möchten Sie wissen, wo das Weierägertli, das Schnaggemätteli oder die Glas-Chreeze in Hägendorf ist? Oder kennen Sie schon die Rinderweid, das Sandloch oder den Waseblätz? Waren Sie schon mal im Stalden, in der Öli oder auf der Finsterrütene? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit, diese schönen Orte in Hägendorf mal zu besuchen!

Holen Sie sich in der Festwirtschaft den Flursteinplan und gehen Sie auf die Suche! Sie entscheiden wann, wohin und wie weit Sie gehen/biken wollen. Nur eine Bitte haben wir an Sie: Wann immer Sie gehen, erfassen Sie ihre Bewegungszeit!

Datum / Zeit: Samstag, 13.05.2023 bis
Samstag, 20.05.2023
Während der Öffnungszeiten der Festbeiz

Startblätter: Sind in der Festbeiz erhältlich

Veloparcours



Geschicklichkeit und Spass auf zwei Rädern.

Wir haben für Sie einen kleinen, aber feinen Velo-Parcours aufgestellt. Auf verschiedenen Elementen können Sie Ihr radfahrerisches Geschick beweisen und trainieren.

Datum / Zeit: Samstag, 13.05.2023 bis
Samstag, 20.05.2023 (ca. 17.00 Uhr)
Während der Öffnungszeiten der Festbeiz

Ort: Schulhaus Oberdorf

Hinweis: **Der Velo-Parcours darf nur mit Velohelm befahren werden.**
Zudem bitten wir Eltern ihre Kinder zu begleiten.
Das OK von ***hägendorf.bewegt*** übernimmt keine Aufsichtspflicht!

Helfer gesucht...

Geschätzte Hägendorferinnen und Hägendorfer

Anlässe wie ***hägendorf.bewegt*** zu organisieren, geht nicht ohne engagierte Helfer. Auch andere Anlässe können nur stattfinden, wenn die entsprechenden Chrapfer gefunden werden.

Wir möchte Sie hiermit auf einige Anlässe aufmerksam machen, welche Ihrer Hilfe bedürfen, damit sie auch in Zukunft stattfinden können.

Melde dich bei Andreas Heller: andy.heller@bluewin.ch

hägendorf bewegt

Wir nehmen die Arbeit jeweils gegen das Jahresende hin auf und suchen Angebote. Wir erstellen Zeittafeln, das Programm, Platzreservationen. Während der Hauptphase/Hauptwoche betreuen wir Anlässe oder führen die Festbeiz. Wir suchen Helfer, die mitgestalten; den kaufmännischen Teil unterstützen oder während der Hauptwoche einige Stunden einsetzen.

Melde dich bei Andreas Heller: andy.heller@bluewin.ch

Ferienpass Hägendorf

Jeweils in der dritten Woche der Sommerferien findet der Ferienpass statt. Mehr als 100 Kinder der Primarschule nehmen an oft mehr als 50 Events teil.

Wir suchen Helfer, die jeweils ab März mitgestalten und in der dritten Ferienwoche Kurse betreuen und/oder Kinder chauffieren. Wir sind ein aufgestelltes und eingespieltes Team.

Melde dich unter b-heller@bluewin.ch



EGAL WIE ALT DU BIST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Hägendorf



**Hägendorf
Kultur**



www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

gruppe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt