

EGAL WAS DU MACHST:

**JEDE**

**MINUTE**

**ZÄHLT**

für Härkingen



Montag, 27. Mai 2024  
bis  
Freitag, 31. Mai 2024



[www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**



groupemutuel

EIN PROJEKT VON  
schweiz.bewegt

Medienpartner:

SonntagsZeitung

TagesAnzeiger



für Härkingen

## Liebe Härkingerinnen und Härkinger

Schon mal bei «Schweiz bewegt» mitgemacht?

**Ja?** Super, wir haben auch für 2024 ein abwechslungsreiches Programm für euch bereit.

**Nein?** Dann wird es höchste Zeit, von diesem Gratis-Angebot Gebrauch zu machen.

**Wie?** Ganz einfach. Ohne Anmeldung beim Treffpunkt sein und los geht's!

Getränke, Riegel und andere Kleinigkeiten werden von Coop gesponsert und stehen während allen Anlässen zur Verfügung.

Das Programm ist für jede und jeden, gross und klein, jung und alt. Es braucht keine Vorkenntnisse, die Bewegung und der Spass stehen im Vordergrund. Natürlich dürft ihr auch eure Freunde aus anderen Gemeinden mitbringen.

Wie immer werden wir wieder fleissig Bewegungsminuten sammeln. Laden Sie sich hierfür die App herunter (QR-Code auf der Titelseite oder [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)). Schaffen wir einen neuen Minutenrekord?

Witterungsbedingte Absagen/Änderungen sind unter [www.haerkingen.ch/Neuigkeiten](http://www.haerkingen.ch/Neuigkeiten) oder via **Gemeinde-News App** zu finden.

Dieses Jahr feiern wir die 11. Ausgabe und 9 Vereine aus Härkingen führen am Freitag einen «SuperNeunkampf» für die ganze Familie rund um die MZH durch. Am Abschlussabend sind alle, die mindestens einmal während der Woche mitgemacht haben, im FC-Clubhaus zu einem Teller Risotto eingeladen.

Das OK sowie die Einwohnergemeinde Härkingen freuen sich auf viele bewegungsfreudige Teilnehmende.

André Grolimund und Team



für Härkingen

## Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt
Montag, 27. Mai 2024	09.30-10.30	Rückenfit	Halle oben
	14.00-16.00	Walken	Waldhaus
	20.00-21.00	Zumba	*
Dienstag, 28. Mai 2024	09.30-10.30	Smovey	Halle oben
	14.00-15.00	Bleib im Gleichgewicht	*
	18.30-19.30	Trampolin Workout ab 16 Jahren	Halle unten
	18.30-20.00	Joggen / Walken	Waldhaus
	20.15-21.15	Yoga	Halle unten
Mittwoch, 29. Mai 2024	08.30-12.00	Schul-Sporttag (schulinterner Anlass)	Sportanlage inkl. Hallen
	14.00-17.00	Minigolf Fahrt mit Velo, Kinder bis 5. Klasse nur in Begleitung eines Erwachsenen	roter Platz
	19.00-20.00	Pilates	Halle oben
	20.15-21.15	Zumba	Halle oben
Donnerstag, 30. Mai 2024	10.00-15.00	Spaziergang durch das Dorf anschl. sind Wurst, Brot und Getränke beim Waldhaus organisiert	roter Platz
Freitag, 31. Mai 2024	09.30-10.30	Pilates	Halle oben
	13.30-16.30	Aqua-fit im Flachwasser Fahrt mit Velo in die Badi Egerkingen, Kinder bis 5. Klasse nur in Begleitung eines Erwachsenen	roter Platz
	18.30-19.00 (Startzeit)	Super Neunkampf im Anschluss Einladung zu Risotto	roter Platz FC-Clubhaus

\* bei guter Witterung im Freien (roter Platz), ansonsten in der Turnhalle oben  
*Versicherung ist Sache der Teilnehmer!*



für Härkingen



groupemutuel

EIN PROJEKT VON  
schweiz.bewegt

Medienpartner:

SonntagsZeitung

Tages-Anzeiger