



Schönenwerd



Schönenwerd

Wer steckt dahinter?

Das OK von schönenwerd.bewegt besteht aus Sue Lerch, Katarina Blazevic, Andrea Roth, Sandro Stücheli, Beni Plüss und Thomas Schumacher.

Kontakt: schoenenwerd.bewegt@gmail.com



Online-Version

Angebote

Von Mittwoch, 22. Mai bis Samstag, 25. Mai 2024 bieten verschiedene Personen und Vereine aus und um Schönenwerd kostenlose und unverbindliche Bewegungsaktivitäten an.

Für wen?

Alle Schönenwerder*innen und alle Interessierten sind herzlich eingeladen mitzumachen. Egal ob topfit, gemütlich unterwegs, alt oder jung – sei dabei und hilf uns, die Welt zu umrunden. Was zählt, sind die Bewegungsminuten und deine Motivation! Schau rein, bestimmt hat es auch für dich etwas dabei!

Wie funktioniert das?

Via kostenloser Coop Gemeinde Duell App kannst du alle deine persönlichen Bewegungsminuten (Joggingrunden, Spaziergang mit dem Hund etc.) mit dem Smartphone erfassen. Kinder ohne eigenes Mobiltelefon können einfach in der App der Eltern erfasst werden.

Das funktioniert im ganzen Monat Mai!

Bei den gemeinsamen Bewegungsaktivitäten auf der Rückseite musst du nichts tun, die Veranstalter melden uns die gesammelten Bewegungsminuten. Ausnahmen werden dir vom Anbieter mitgeteilt. Pro 10 Bewegungsminuten legen wir 1 km zurück und versuchen so als Gemeinde, die Welt zu umrunden!



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Ausrüstung

Grundsätzlich braucht es nur sportliche Kleidung, Sonnenschutz und gute Laune (ausser unter Bemerkungen ist etwas aufgeführt)!

Programm

Wenn du keinen persönlichen schweiz.bewegt-Planer besitzt oder deinen verloren hast, kannst du beim Treffpunkt beim Festzelt einen neuen beziehen.

Durchführungsorte

Die meisten Anlässe (ausser die orange hinterlegten) finden rund um die Shedhalle beim Schulhaus Dorf statt oder starten/enden dort.

Fragen?

Hast du noch Fragen oder möchtest du etwas genauer wissen? Schreib uns eine E-Mail an schoenenwerd.bewegt@gmail.com, wir helfen gerne weiter!

2025?

Möchtest du selber etwas anbieten bei einer zukünftigen Durchführung? Dann lass es das OK [schoenenwerd.bewegt@gmail.com] wissen, wir sind immer auf der Suche nach spannenden Angeboten!

Medienpartner:



Shedhallen Beiz & Bar

Warme Küche
und Bar

Do und Fr ab 17.30
Sa ab 11.00

Kaffee und
Kuchen

Mi, Do & Fr ab 14.00
Sa ab 9.00

22. – 25. Mai 2024
bei der Shedhalle

www.coopgemeindeduell.ch

**SPIELE, HÜPFBURG, SLACK-
LINE UND PING-PONG-TISCH**



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Medienpartner:
SonntagsZeitung



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Medienpartner:
SonntagsZeitung



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

ALLE AKTIVITÄTEN KOSTENLOS!

**SPIELE, HÜPFBURG, SLACK-
LINE UND PING-PONG-TISCH**

Medienpartner:
SonntagsZeitung



22. – 25. Mai 2024
bei der Shedhalle

Mittwoch, 22. Mai 2024

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
10:00	11:30	Slow Plogging	Kaarina Riesen Kuhn	Treffpunkt beim Festzelt	Schwedisch «plocka» (sammeln) und «Jogging» verbindet das Laufen mit dem Sammeln von herumliegendem Müll
14:00	18:00	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen! Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	17:00	Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	18:00	Mobile Skateanlage	Jungschar Schönenwerd	Roter Platz bei Shedhalle	Schutzausrüstung empfohlen www.js-schoenenwerd.ch
14:30	16:00	Spiel und Spass mit der Jungschi	Debora Dällebach	Roter Platz bei Shedhalle	www.js-schoenenwerd.ch
15:00	16:00	Kubb	Daniela Schmäter	Treffpunkt beim Festzelt	nur bei trockenem Wetter
16:00	17:30	Skaten	Miro Surka	Mobile Skateanlage Roter Platz bei Shedhalle	Skateboard, Inline Skates oder Kickboard mitbringen. Schutzausrüstung empfohlen
16:00	17:00	Spaziergang mit Kinderwagen und Kleinkindern	Lucy Vogelbach	Treffpunkt beim Festzelt	
16:15	17:15	Bauchtanz	Ekaterina Marr	Turnhalle Dorf	www.ekatft.ch
17:00	18:00	Hundeparcours (mitbringen!)	Martina Hoppeler	Roter Platz bei Shedhalle	Parcours mit eigenem Hund mit Tipps vom Hundetrainer
18:00	19:30	Ropeskipping	Lena Mürger	Roter Platz bei Shedhalle	Die moderne Art 'Sell' zu springen mit diversen Selvarienten wie Einzelseil, Langseil, Double Dutch, Wheel etc. www.belartpilates.ch
18:00	19:00	BelArt Pilates Reguläre Pilates-Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
19:15	20:15	BelArt Pilates reguläre Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
20:00	21:30	Turnen mit Fittimanne reguläres Training	Daniel Poffa	Turnhalle Feld	www.fittimanne.ch für Männer ab 35 Jahren
20:30	21:30	Zumba, reguläre Lektion	Raquel Ogink	Bodenackerstrasse 7 Gretzenbach	

Donnerstag, 23. Mai 2024

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
14:00	18:00	Mobile Skateanlage	Jasmin Belart	Roter Platz bei Shedhalle	Schutzausrüstung empfohlen
14:00	17:00	Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
15:30	16:30	Inlineskaten für Alle	Regula Meier	Treffpunkt beim Festzelt	Inlineskates und Schutzsausrüstung mitbringen
15:30	16:30	Plogging	Diana Surkova	Treffpunkt beim Festzelt	Schwedisch «plocka» (sammeln) und «Jogging» verbindet das Laufen mit dem Sammeln von herumliegendem Müll
16:00	18:30	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
16:00	17:30	Skaten	Miro Surka	Mobile Skateanlage Roter Platz bei Shedhalle	Skateboard, Inline Skates oder Kickboard mitbringen. Schutzsausrüstung empfohlen
17:00	18:00	Bubble Soccer		Rasenplatz beim Sältschulhaus	
18:30	20:00	Trail Running	Daniela Schmäter	Treffpunkt beim Festzelt	Runde: Eppenbergrögenhausen 60 bis 90 Minuten
19:15	20:15	Outdoortraining	Christoph Dambach	Treffpunkt beim Festzelt	Trainingszeit: 30 bis 45 min

Freitag, 24. Mai 2024

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
08:45	09:45	Zumba Toning vs HIIT	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	High Intensity Interval Training Tuch und Getränk mitbringen
09:45	10:45	Plates 060 reguläre Lektion	Jasmin Belart 078 722 32 51	Ballyhouse	www.belartpilates.ch
14:00	18:00	Mobile Skateanlage	Jasmin Belart	Roter Platz bei Shedhalle	Schutzsausrüstung empfohlen
14:00	17:00	Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	15:30	Spaziergang durchs Dorf Wie's heute ist - wie's früher war	Reinhard Mundwiler	Treffpunkt beim Festzelt	findet bei jedem Wetter statt www.pontonierdepot.ch (neben der Badi)
15:00	16:00	Bubble Soccer		Rasenplatz beim Sältschulhaus	
15:00	16:00	Bobbycar-Parcours		Roter Platz bei Shedhalle	Kinder bis ca. 6 Jahre
16:30	18:00	Offene Turnhalle	Polysport	Roter Platz bei Shedhalle	Kinder 1. bis 4. Klasse Kindergartenkinder mit Begleitung
17:30	19:00	Bierwanderung Schönenwerd-Eppenbergr	Daniel Lerch	Treffpunkt beim Festzelt	findet bei jedem Wetter statt www.pontonierdepot.ch (neben der Badi)
18:00	19:00	Schlauchbootfahrt	Philippe Gross	Pontonierdepot (neben der Badi)	

Samstag, 25. Mai 2024

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
09:30	11:00	Vakt-Turnen	Manuela Calà	Turnhalle Dorf	Kinder von 3-6 Jahren turnen mit Papi / Götti / Grosspapi etc
10:00	16:00	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen! Yoga für Alle	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
10:00	11:00	Yoga für Alle	Martina Nussbaum	Roter Platz bei Shedhalle	Falls vorhanden: Yogamatte mitbringen
11:00	13:00	Biketour für Fortgeschrittene	Pascal Widmer	Treffpunkt beim Festzelt	Velo und Helm mitbringen (Hilmpflicht)
11:00	12:30	Biken für Kids	Esther Graweld	Treffpunkt beim Festzelt	Velo und Helm mitbringen (Hilmpflicht)
11:00	17:00	Familien-OL durch das Dorf Individualueller Start	Eiternforum Schönenwerd	Start und Ende beim Treffpunkt beim Festzelt	www.eiternforum-schoenenwerd.com Foxtrail auf verschiedenen Routen, eine davon kinderwagen-tauglich
13:30	17:00	Top Rope Klettern (nur bei trockenem Wetter)	SAC Aarau Samuel Wälty 079 623 65 79	Parkplatz Waldhaus Schönenwerd oder später direkt beim Klettergarten Eppenbergr	Fahrad- oder Kletterhelm, Bergschuhe oder Kletterfinken, Sportkleidung (lange Hosen) und Zwischenverpflegung
14:00	17:00	Milch-Shake-Velo Strampel dir deinen eigenen Drink!	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	16:00	Badminton Turnier	Claudia Bondt	Turnhalle Dorf	
15:00	16:00	Bubble Soccer		Rasenplatz bei Shedhalle	
16:00	17:30	Unihockey für Erwachsene	Daniel Lerch	Turnhalle Dorf	
18:00	19:30	Tanzen: Discofox	Maria Ammon	Treffpunkt beim Festzelt	für Anfänger und Wiedereinsteiger

orange hinterlegte Angebote finden nicht bei der Shedhalle statt

Herzlichen Dank unseren regionalen Sponsoren!



die machen dir das.

5616 Meisterschwanden 056 667 10 16 www.blumag.ch



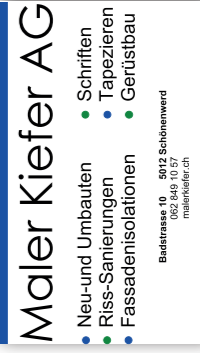
Fonds des Kantons Solothurn



IT Professionals

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank am Eppenbergr



Neu- und Umbauten
Riss-Sanierungen
Fassadenisolationen

Schriften
Tapezieren
Gerüstbau

Bodensee 19 5912 Schönenwerd
062 649 10 37
msh@kier.ch

