

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**

Programmheft 2024

Hägendorf



**Mach mit und sammle mit
uns Bewegungsminuten
vom 01.05.2024 – 02.06.2024**

**Hauptphase
03.05.2024 – 12.05.2024**

Hägendorf.bewegt 2024

Liebe Hägendörferinnen und Hägendörfer

Wie so oft in den letzten Jahren steigen wir auch 2024 wieder in die nationale Bewegungswoche von *schweiz.bewegt*. bzw. dem Coopgemeindeduell mit ein.



In diesem Jahr haben wir keinen direkten Duellpartner, obschon wir eigentlich Revanche für das letzte Jahr nehmen wollten. Dazu kommt es dann vielleicht wieder in einem Folgejahr.

So wollen wir dieses Jahr viele Stunden sammeln und im nationalen Vergleich mit anderen Gemeinden möglichst gut abschneiden.

In diesem Heft finden Sie das wiederum abwechslungsreiche Angebot der Hauptphase und Informationen zu den Anlässen, den Regeln etc. Ich bin sicher, dass wir für alle mehrere ansprechende Angebote haben, die zur Bewegung animieren und Spass machen.

Darunter finden sich auch einige Neuigkeiten zB Darts und Tischfussball. Beide Disziplinen wollen wir einmal testen und schauen, ob das Optionen für die Zukunft wären.

Apropos Zukunft: Das Kernteam, bestehend aus Sandra Schumacher, Markus Giger und mir, ist seit vielen Jahren bei *schweiz.bewegt* dabei. Wir suchen Entlastung bzw. Nachfolger, die das Thema übernehmen. Selbstverständlich würden wir solche Leute auf Wunsch auch begleiten/einführen. Ein frischer Wind würde aber der Bewegungs-Aktion bestimmt gut tun.

Ich freue mich auf *schweiz.bewegt* in Hägendorf und hoffe, Ihnen bei der einen oder andern sportlichen Aktivität begegnen zu dürfen.

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 geleistet 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 wir uns im Thema engagieren, logistisch unterstützt und Hilfe leistet, wo immer 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.

... den Ortsvereinen, die in der Hauptphase auf das eine oder andere Training in den Turnhallen verzichten müssen.

... Simon Lauper, der seit Jahren die «Wochenhüpfburg» für uns holt und bringt.

Liebe Grüsse

Ihr OK von ***hägendorf.bewegt***

Sandra Schumacher-Elia, Markus Giger, Andreas Heller

Programm Hauptphase

Freitag, 03.05.2024

Fussball, Jg. 2012 – 2013	Seite 10
Volley-Night des TuS	Seite 07

Samstag, 04.05.2024

Dehnen, Liebscher & Bracht	Seite 08
----------------------------	----------

Sonntag, 05.05.2024

Jogging, Lauftreff LSG	Seite 08
Infotag Jubla Sommerlager	Seite 09
Familien - Radtour	Seite 09

Montag, 06.05.2024

Fussball, Jg. 2010 – 2011	Seite 10
Bauch, Beine, Po & Rücken	Seite 10
Jubla Gruppenstunde	Seite 11
Smolball	Seite 09

Dienstag, 07.05.2024

Pétanque (jedes Alter)	Seite 11
Basketball (ab 10 Jahren)	Seite 11
Tennis, Kinder 5 - 10 Jahre	Seite 12
Brätschball	Seite 12
Fussball, Jg. 2014 - 2018	Seite 10
Tennis, Jugend 11 – 18 J.	Seite 12
Pétanque (Erwachsene)	Seite 11
Mountainbike-Tour	Seite 17
Qigong	Seite 18

Mittwoch, 08.05.2024

Hüpfburgen (bis 6. Klasse)	Seite 17
Seniorenturnen, Frauen	Seite 18
Seniorenturnen, Männer	Seite 18
Karate	Seite 19
Cardio Killer	Seite 19
Fussball, Jg. 2012 – 2013	Seite 10
Baseball, Platztraining U12	Seite 19
Body Toning	Seite 20
Beach-Volleyball	Seite 20
Stretch-Session	Seite 20
Unihockey (ab 16 Jahren)	Seite 21

Donnerstag, 09.05.2024

Bewegungsparcours	Seite 21
Linedance	Seite 22
Tischfussball-Turnier	Seite 22
Dart-Turnier	Seite 22
Pétanque (jedes Alter)	Seite 11
Dehnen, Liebscher & Bracht	Seite 08
Hallen-Softball	Seite 24

Freitag, 10.05.2024

Zumba Gold	Seite 23
Morgen-Stretching	Seite 23
Eltern/Kind-Tanzen	Seite 23
Bewegungsparcours	Seite 21
Qigong	Seite 18
Aqua-Fit	Seite 24
Aqua-Zumba	Seite 24
Sagenwanderung	Seite 25

Samstag, 11.05.2024

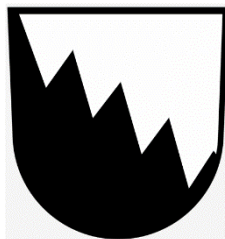
Anti-Littering	Seite 25
Spielspass in der Turnhalle	Seite 26

Sonntag, 12.05.2024

Jogging, Lauftreff LSG	Seite 08
------------------------	----------

**Dauerangebote während der
Öffnungszeiten des Festwirtschaft**
(Öffnungszeiten siehe Seite 6).

Pumptrack	Seite 27
Flursteintrophy	Seite 27
Veloparcours	Seite 27




EINIGE HINWEISE ZUR TEILNAHME


Dauer

schweiz.bewegt dauert vom 01.05.2024 bis zum 02.06.2024.

Die Hauptphase in Hägendorf findet vom 03.05.2024 bis zum 12.05.2024 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 **App-Zeichen**  versehen sind, erfassen Sie Ihre Zeit bitte selbst. Sie können das mit der kostenlosen «Coop Gemeinde Duell»-App tun.

Individuelle Zeiterfassung via App

Mit der oben genannten «Coop Gemeinde Duell»-App können Sie vom 1. Mai bis 02. Juni 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, Inlineskatens, Reiten, Spazieren, etc.

Die maximale Dauer einer Bewegungsaktivität beträgt 4h, pro Tag maximal 8h.

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 acht Tage des Hauptphase erhalten Sie in unserer kleinen Festwirtschaft die notwendige Verpflegung für Ihre Aktivitäten. Nebst diversen Produkte-Mustern der Sponsoren bieten wir Ihnen auch kalte und warme Getränke sowie Feines vom Grill an.

Öffnungszeiten

Samstag	04.05.2024	14:00 - 21:30 Uhr
Sonntag	05.05.2024	11:30 - 21:30 Uhr
Montag	06.05.2024	16:00 - 21:30 Uhr
Dienstag	07.05.2024	16:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch	08.05.2024	11:00 - 21:30 Uhr
Donnerstag	09.05.2024	11:00 - 21:30 Uhr
Freitag	10.05.2024	11:30 - 21:30 Uhr
Samstag	11.05.2024	11:30 - 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, bzw. den Betrieb massiv stören, temporär oder ganz auszuschliessen.

Volley-Night des TuS **DIE TUS VOLLEYNIGHT GEHT** **IN DIE NÄCHSTE RUNDE!**



Sei dabei und kämpfe um den Titel 2024!

Wir sind sehr gespannt auf hartumkämpfte Spiele und akrobatische Rettungsaktionen. Melde dein Team an und nimm teil an einem sportlichen Spassspektakel. Die Volleynight ist für alle, die Freude am Ballsport haben. In einem Team sind 6 bis 8 Personen erlaubt, mind. 3 Frauen, max. 2 Lizenzierte auf dem Feld. 15 Teams haben die Chance, um den Titel zu kämpfen.

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

Datum / Zeit: Freitag, 03.04.2024 / 19:00 – ca. 01:00 Uhr
Treffpunkt: Raiffeisenarena, Hägendorf
Partner: Tus Hägendorf

Mehr Infos und Anmeldung via QR-Code



Dehnen nach Liebscher und Bracht



Die Schmerzspezialisten

Regelmässig ausgeführte Engpassdehnungen befreien von hartnäckigen Verspannungen und beugen neuen Verfilzungen Deiner Faszien vor.

Wenn du tagein/tagaus dieselben einseitigen Bewegungen ausführst oder Dich generell zu wenig bewegst, bekommt Dein Körper auf Dauer ein Problem: Die Muskeln und Faszien werden dadurch immer unnachgiebiger und unflexibler.

Es kommt zu Spannungen im Gewebe, die mit der Zeit zusätzlichen Druck auf die Gelenke bringen.

Probiere es aus. Wir dehnen uns eine Stunde lang quer durch den ganzen Körper.

Datum / Zeit: Samstag, 04.05.2024 / 16:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag, 09.05.2024 / 19:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Ursula von Arx, Hägendorf

Ausrüstung: Bequeme Kleider (Socken) und wenn vorhanden eine Unterlage (zB Yoga-Matte).

Jogging, Laufftreff der Lauf- und Sportgruppe Olten-Gäu



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, 05.05.2024 / 09:30 – 11:00 Uhr
Sonntag, 12.05.2024 / 09:30 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Coop, Hägendorf

Partner: Lauf- und Sportgruppe Olten-Gäu, Monika und Christian Bosshart

Ausrüstung: Jogging-Ausrüstung



Infotag Sommerlager Jubla



In der ersten Sommerferienwoche bietet die Jubla Hägendorf-Rickenbach das alljährliche Sommerlager an, welches für alle Kinder und Jugendlichen ab der ersten Klasse gedacht ist. Für Neulinge und Interessierte bieten wird am Sonntag 5. Mai einen Infotag an, wo sowohl die Kinder, als auch die Eltern uns etwas näher kennenlernen und allfällige Fragen geklärt werden können. Diesen Anlass bieten wir dieses Jahr erstmals im Rahmen von schweiz.bewegt an. Bist du interessiert? Dann komm doch einfach vorbei und schau's Dir an!

Datum / Zeit: Sonntag, 05.05.2024 / 14:00 – ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: Pfarreiwiese hinter dem Jublahaus (Kirchplatz 1, Hägendorf)
Partner: Jubla Hägendorf-Rickenbach
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung
Für Verpflegung ist gesorgt

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 selbstständig, Schattenvelo oder Anhänger, auch Kinder sollen ihren Spass haben.

Datum / Zeit: Sonntag, 05.05.2024 / 14:00 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Schulhaus Späri
Partner: OK **hägendorf.bewegt**, Markus Giger
Ausrüstung: Fahrrad/Bike, wettergerechte Kleidung und Helm (**Pflicht**)

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; Smolball - muss man gespielt haben.

Datum / Zeit: Montag, 06.05.2024 / 19:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Dominik Vögeli
Ausrüstung: Hallensportkleidung, Trinkflasche



Fussball: Offene Trainings für Junioren 2010 – 2018



Faszination Fussball

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

Fussball Academy, Jahrgänge 2014-2018

Datum/Zeit: Donnerstag, 02.05.2024 / 17:45 – 19:15 Uhr
Dienstag, 07.05.2024 / 17:45 – 19:15 Uhr

E-Junioren, Jahrgänge 2012-2013

Datum/Zeit: Freitag, 03.05.2024 / 17:30 – 19:00 Uhr
Mittwoch, 08.05.2024 / 17:30 – 19:00 Uhr

D-Junioren, Jahrgänge 2010-2011

Datum/Zeit: Donnerstag, 02.05.2024 / 17:30 – 19:00 Uhr
Montag, 06.05.2024 / 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Fussballplatz Breite
Partner: FC Hägendorf
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Sportkleidung,
wenn vorhanden: Fussballschuhe und Schienbeinschoner

Bauch, Beine, PO und ein gesunder Rücken



Training gegen Problemzonen oder zur Vorbeugung – wie auch immer. In diesem 60minütigen 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 trägt, 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, 06.05.2024 / 17:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt Turnhalle Oberdorf
Partner Lucie Meier
Ausrüstung Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche



Jubla Gruppenstunde



Jungwacht-Blauring ist einer der grössten Kinder- und Jugendvereine der Schweiz. In Hägendorf und Rickenbach bietet unsere Schar eine sinnvolle Freizeitgestaltung für Kinder ab der ersten Klasse. Dies in Form von Gruppenstunden (jeden Montag), Scharanlässen und einem Sommerlager. Im Rahmen von schweiz.bewegt bieten wir zwei offene Gruppenstunden, jeweils am Montag an.

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

Datum / Zeit: Montag, 06.05. und 13.05.2024 / 18:30 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Jubla Haus, Kirchplatz 1.

Partner: Jubla Hägendorf-Rickenbach

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung

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 Platz, welcher regelmässig von den Mitgliedern des Pétanque-Club genutzt wird. Gerne stellen diese nun Ihren Sport einem breiten Publikum vor.

Datum / Zeit: Dienstag, 07.05.2024 / 14:00 – 18:00 Uhr (alle Altersgruppen)

Dienstag, 07.05.2024 / 18:00 – 20:00 Uhr (Erwachsene)

Donnerstag, 09.05.2024 / 14:00 – 18:00 Uhr (alle Altersgruppen)

Treffpunkt: Pétanque-Platz hinter dem COOP-Parkplatz

Partner: Pétanque-Club Hägendorf

Ausrüstung: Bequeme Kleidung

Basketball ab 10 Jahren



Die kleinen Trainings- und Spielesessions werden vom BC Hägendorf organisiert und durchgeführt. Basketball ist ein Teamsport, bei dem zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern gegeneinander antreten. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball in den Korb des gegnerischen Teams zu werfen und dabei mehr Punkte zu erzielen. Die Spieler dürfen den Ball dribbeln, passen und werfen, um Punkte zu erzielen. Basketball erfordert Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Teamarbeit.

Datum / Zeit: Dienstag, 07.05.2024 / 16:15 – 17:30 Uhr

Dienstag, 14.05.2024 / 16:15 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf

Partner: Daniel Frey

Ausrüstung: Sportbekleidung für die Halle, Trinkflasche

Tennis, Schnuppertraining



Möchtest Du mal das Tennisspiel ausprobieren mit passendem Tennisschläger und Ball für Dein Alter? Es gibt unterschiedliche Ballfarben und Tennisschläger zum Ausprobieren. Komm vorbei und werde zu einem Tennis-Player. Für Kinder zwischen 5-12 Jahren gibt es die Möglichkeit bei unserem «Kids Tennis High School»-Programm mitzumachen. Dafür musst Du Dich nur für ein Team Deiner Wahl entscheiden. Finde heraus, welches Team zu Dir passt. Lions, Parrots oder Dolphins. Der TC Belchen ermöglicht Dir diesen Einblick in die Faszination des Tennissportes. Zusammen mit Plüm Stähli und seinem Team, welche täglich Kinder und Jugendliche auf dem Tennisplatz in Hägendorf trainieren.

Wir führen zwei Tennis-Programme à 60 min durch:

Datum / Zeit: Kids, 5 bis 10 J. Dienstag, 07.05.2024 / 17:00 – 18:00 Uhr
Junioren, 11 bis 18 J. Dienstag, 07.05.2024 / 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Roter Platz Späri, bei nasser Witterung Turnhalle Oberdorf
Partner: TC Belchen, Plüm Stähli
Ausrüstung: Sportliche Kleider, Turnschuhe, wenn vorhanden Tennisschläger

Anmeldung:

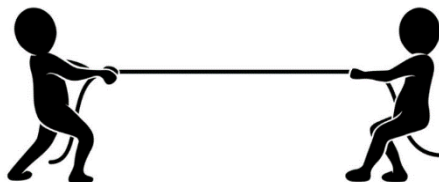
Für diesen Anlass bitten wir um Anmeldung bis 04.05.2024 an pluem@bluewin.ch

Brätschball



Für Brätschball wird die ganze Halle benützt. In der Mitte steht ein festes «Netz», gebaut aus Kasten, Bänkli, Unihockeygoals und Mattenwagen. Zwei Teams spielen gegeneinander und befinden sich je in einer Hallenhälfte. Der Ball darf mit jedem Körperteil gespielt werden. Vor oder nach jeder Körperberührung darf der Ball einmal den Boden im eigenen Feld berühren. Boden-Wand-Boden, Boden-Netz-Boden und Boden-Wand-Boden-Wand-Boden (nur in einer Ecke möglich) sind erlaubt. Das Ziel ist es, den Gegner mit geschickten Würfeln zu Fehlern zu zwingen.

Datum / Zeit: Dienstag, 07.05.2024 / 17:30 – ca. 19:00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Kreisschule Untergäu, Lehrpersonen
Ausrüstung: Hallensporttaugliche Kleidung





Programm der Hauptphase zum Heraustrennen



Übersicht Hauptphase, 03. Mai 2024 – 12. Mai 2024

Freitag, 03. Mai 2024			Seite
Fussball, Jahrgänge 2012-2013	17:30 - 19:00	Fussballplatz Breite	10
Volley-Night des TuS	19:00 - 01:00	Raiffeisenarena	07
Samstag, 04. Mai 2024			Seite
Dehnen, Liebscher & Bracht	16:00 - 17:00	Turnhalle Oberdorf	08
Sonntag 05. Mai 2024			Seite
Jogging, Laufftreff LSG	09:30 - 11:00	Dorfplatz vor Coop	08
Jubla, Infotag Sommerlager	14:00 - 16:00	Pfarrwiese, Kirchweg	09
Familien-Radtour	14:00 - 16:30	Schulhaus Späri	09
Montag, 06 Mai 2024			Seite
Fussball, Jahrgänge 2010-2011	17:30 - 19:00	Fussballplatz Breite	10
Bauch, Beine, PO und Rücken	17:30 - 18:30	Turnhalle Oberdorf	10
Jubla-Gruppenstunde	18:30 - 20:00	Jublahaus	11
Smolball	19:00 - 20:00	Turnhalle Oberdorf	9
Dienstag, 07. Mai 2024			Seite
Pétanque, alle Altersstufen	14:00 - 18:00	Pétanque-Platz Dorf	11
Basketball ab 10 Jahren	16:15 - 17:30	Turnhalle Oberdorf	11
Tennis, Kinder 5-10 Jahre	17:00 - 18:00	Roter Platz Oberdorf	12
Brätschball	17:30 - 19:00	Turnhalle Oberdorf	12
Fussball, Jahrgänge 2014-2018	17:45 - 19:15	Fussballplatz Breite	10
Tennis, Jugendliche 11-18 J.	18:00 - 19:00	Roter Platz Oberdorf	12
Pétanque, Erwachsene	18:00 - 20:00	Pétanque-Platz Dorf	11
Mountainbike-Tour	18:30 - 20:00	Dorfplatz	17
Qigong	19:00 - 20:00	Roter Platz Oberdorf	18
Mittwoch, 08. Mai 2024			Seite
Hüpfburgen bis 6. Klasse	13:30 - 17:00	Turnhalle Oberdorf	17
Seniorenturnen, Frauen	13:45 - 15:15	Turnhalle Oberdorf	18
Seniorenturnen, Männer	15:30 - 16:30	Turnhalle Oberdorf	18
Karate	14:00 - 16:00	Raiffeisenarena	19
Cardio-Killer	17:30 - 18:00	Turnhalle Oberdorf	19
Fussball, Jahrgänge 2012-2013	17:30 - 19:00	Fussballplatz Breite	10
Baseball, Platz-Training U12	17:30 - 19:00	Wiese Thalacker	19
Body Toning	18:00 - 18:50	Turnhalle Oberdorf	20
Beach-Volleyball	18:00 - 20:00	Wiese Thalacker	20
Stretch-Session	19:00 - 19:30	Turnhalle Oberdorf	20
Unihockey (ab 16 Jahren)	20:00 - 22:00	Raiffeisenarena	21

Übersicht Hauptphase, 03. Mai 2024 – 12. Mai 2024

Donnerstag, 09. Mai 2024

Bewegungsparcours	11:00 - 18:00	Turnhalle Oberdorf	Seite 21
Line-Dance	13:30 - 14:30	Turnhalle Oberdorf	22
Tischfußball-Turnier	14:00 - 18:00	Turnhalle Oberdorf	22
Darts-Turnier	14:00 - 18:00	Turnhalle Oberdorf	22
Pétanque, alle Altersstufen	14:00 - 18:00	Pétanque-Platz Dorf	11
Dehnen, Liebscher & Bracht	19:00 - 20:00	Turnhalle Oberdorf	08
Hallen-Softball	19:00 - 21:00	Raiffeisenarena	24

Freitag, 10. Mai 2024

Zumba Gold	09:00 - 10:00	Turnhalle Oberdorf	Seite 23
Morgen-Stretching für alle	10:05 - 10:35	Turnhalle Oberdorf	23
Eltern/Kind Tanzen	10:45 - 11:30	Turnhalle Oberdorf	23
Bewegungsparcours	13:00 - 16:00	Turnhalle Oberdorf	21
Aqua-Fit, ab 10 Jahren	18:15 - 19:00	Schwimmbad	24
Aqua-Zumba, ab 10 Jahren	19:00 - 19:45	Schwimmbad	24
Qigong	19:00 - 20:00	Roter Platz Oberdorf	18
Sagenwanderung	20:15 - 22:15	Schulhaus Späri	25

Samstag, 11. Mai 2024

Anti-Littering-Aktion	09:30 - 11:30	Dorfplatz	Seite 25
Spielspass in der Turnhalle	14:00 - 16:00	Turnhalle Oberdorf	26

Sonntag, 12. Mai 2024

Jogging, Lauftreff LSG	09:30 - 11:00	Dorfplatz vor Coop	Seite 08
------------------------	---------------	--------------------	----------

tägliche Angebote

Flursteintrophy	Seite 27
Veloparcours	27
Pumptrack	27

Gemeindeversammlung

20.06.2024

Schulhaus Oberdorf

Zusätzliche Anlässe ausserhalb unserer Hauptphase

Datum	Kurztext	Zeit	Treffpunkt	S.
02.05.2014	Fussball, Jahrgänge 2010-2011	17:30 - 19:00	Fussballplatz Breite	10
02.05.2024	Fussball, Jahrgänge 2014-2018	17:45 - 19:15	Fussballplatz Breite	10
13.05.2024	Jubla-Gruppenstunde	18:30 - 20:00	Jublahaus	11
14.05.2024	Basketball ab 10 J.	16:15 – 17:30	Turnhalle Oberdorf	11
	Mountainbike-Tour	18:30 - 20:00	Dorfplatz	17
15.05.2024	Seniorenturnen, Frauen	13:45 - 15:15	Turnhalle Oberdorf	18
15.05.2014	Seniorenturnen, Männer	15:30 - 16:30	Turnhalle Oberdorf	18
15.05.2014	Unihockey, ab 16 Jahren	20:00 - 22:00	Raiffeisenarena	21
22.05.2024	Mountainbike-Tour	18:30 - 20:00	Dorfplatz	17
25.05.2024	Botanische Exkursion Welt der Moore	15:00 - 17:00	Dorfplatz vor Coop	26

Zeiterfassung via App



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: Dienstag 07.05.2024 / 18:30 – 20:00 Uhr
Dienstag, 14.05.2024 / 18:30 – 20:00 Uhr
Mittwoch, 22.05.2024 / 18:30 – 20:00 Uhr

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

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 Kinder bis maximal zur 6. Klasse offen.

Wir empfehlen, Ihren Kindern Getränke mitzugeben.

Datum / Zeit: Mittwoch, 08.05.2023 / 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)

ACHTUNG: Teilnahme nur im Primarschulalter.
Renitente/rücksichtslose Teilnehmende werden ausgeschlossen

Ferienpass Hägendorf
22.07. - 26.07.2024

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 ausgeübt 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: Dienstag, 07.05.2024 / 19:00 – 20:00 Uhr
Freitag, 10.05.2024 / 19:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Roter Platz Oberdorf; bei schlechtem Wetter in der Halle
Partner: Andrea Wenger, diplomierte Qigongleiterin
www.qihappy.ch, Oberbuchsiten
Ausrüstung: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe oder Barfuss-Schuhe, falls wir draussen bleiben können

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, 08.05.2024 / 13:45 – 15:15 Uhr (Frauen)
Mittwoch, 08.05.2024 / 15:30 – 16:30 Uhr (Männer)
Mittwoch, 15.05.2024 / 13:45 – 15:15 Uhr (Frauen)
Mittwoch, 15.05.2024 / 15:30 – 16:30 Uhr (Männer)

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

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, 08.05.2024 / 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Raiffeisenarena
Partner: Karateclub Hägendorf, Jorge Parra
Ausrüstung: Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe

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: Mittwoch, 08.05.2024 / 17:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Joëlle Armbruster, MuttENZ
Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

Baseball, Junioren-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, 08.05.2024 / 17:30 – 19:00 Uhr (Kinder 7-12 Jahre)
Treffpunkt: Wiese, Thalacker
Partner: Ravens, Baseballclub Dulliken,
Ausrüstung: Sportkleidung

Body Toning



Bei Body Toning handelt es sich um ein gezieltes sportliches Muskel-Training, welches 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: Mittwoch, 08.05.2024 / 18:00 – 18:50 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Joëlle Armbruster, Mutter
Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

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: Mittwoch, 08.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Beachvolley-Platz Thalacker
Partner: TuS Hägendorf
Ausrüstung: Sportkleidung (es wird barfuss gespielt)



Stretch-Session



Das Wort "Stretching" kommt vom Englischen "to stretch" und bedeutet dehnen oder strecken. Die Stretch-Session verbessert Dein muskuläres Gleichgewicht; hilft Dir, eine bessere Bewegungskontrolle und Flexibilität zu erreichen und kann aus Ausklang Deines Workouts für Entspannung sorgen.

Datum / Zeit: Mittwoch, 08.05.2024 / 19:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Joëlle Armbruster, Mutter
Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

Unihockey - Hockeysport der technischen Art (ab 16 Jahren)



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, 08.05.2024 / 20:00 – 22:00 Uhr

Mittwoch, 15.05.2024 / 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.

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 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, 09.05.2024 / 11:00 – 18:00 Uhr

Freitag, 10.05.2024 / 13:00 – 16:00 Uhr

Ort: Turnhalle Oberdorf, Halle Nord

Partner: Andrea Kyburz

Ausrüstung: Bequeme Kleidung für die Halle, Hallenschuhe oder barfuss

**Kulinarium
mit Kinderflohmarkt
25. Mai 2024
11:30 bis 13:30 Uhr**

Line Dance

Line Dance ist eine gruppendynamische Tanzart, die jede Tanzrichtung beinhaltet: RocknRoll, Hiphop, Salsa, Bachata, ChaCha, Rumba, Walzer...
Du brauchst keinen Partner, nur Dich. Ist doch schön oder? 😊

Datum / Zeit: Donnerstag, 09.05.2024 / 13:30 – 14:30 Uhr
Ort: Turnhalle Oberdorf
Partner: Isabel Steiner, Wolfwil, www.gowildwest.ch
Ausrüstung: Bequeme Freizeit-Kleidung, keine Schuhe mit hohen Absätzen.
Anmeldung: Für diesen Anlass bitten wir um Anmeldung bis 6. Mai 2024 an Isabel Steiner: info@gowildwest.ch

Darts-Turnier

Konzentration, Präzision und Spannung. Darts fordert alles von den Teilnehmenden. Es sieht einfach aus, wer sich aber nicht fokussieren kann, hat in diesem Wurf-Sport, der längst zum Publikumsmagneten geworden ist, keine Chance. Erstmals versuchen wir bei schweiz.bewegt ein Soft-Darts-Turnier durchzuführen.

Teilnahme ab 12 Jahren, beschränkte Platzzahl. Wer zuerst kommt...

Datum / Zeit: Donnerstag, 09.05.2024 / 14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Turnhalle Oberdorf
Partner: OK **hägendorf.bewegt**, Michel Guldimann
Ausrüstung: Hallenschuhe. Eigene Soft-Dartpfeile, müssen vom Veranstalter zugelassen werden.
Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis Dienstag, 07.05.2024, 18:00 Uhr michel.guldimann@bluewin.ch

Tischfussball

Der Genfer Hersteller «Kicker» soll als erstes serienmässig Töggelikästen produziert haben und seit 2018 ist Tischfussball eine offizielle Sportart in der Schweiz. So ist es an der Zeit, dass wir das Spiel einmal bei schweiz.bewegt anzubieten versuchen. Gespielt wird zwei gegen zwei in einer Kategorie. Das genaue Regelwerk liegt an der Veranstaltung auf.

Beschränkte Platzzahl. Wer zuerst kommt...

Datum / Zeit: Donnerstag, 09.05.2024 / 14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Turnhalle Oberdorf
Partner: OK **hägendorf.bewegt**, Michel Guldimann
Ausrüstung: Hallenschuhe.
Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis Dienstag, 07.05.2024, 18:00 Uhr michel.guldimann@bluewin.ch

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, 10.05.2024 / 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 lieber noch einmal im Bett, wenn der Wecker geht. Nicht selten, eilt es dann plötzlich und man beginnt den Tag mit Stress.

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

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

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

Datum / Zeit	Freitag, 10.05.2024 / 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 allein mitmachen können.

Zeit mit den Kindern, Bewegungsförderung und jede Menge Spass.

Datum / Zeit	Freitag, 10.05.2024 / 10:45 – 11:30 Uhr
Treffpunkt	Oberdorf, Turnhalle
Partner	Lucie Meier
Ausrüstung	Sportkleidung, Barfuss/Turnschuhe, Wasserflasche

Aqua-Fit



Training im Wasser ist einmal etwas anderes. Sich in einem anderen Element zu bewegen, bringt ein neues Körpergefühl und schont die Gelenke. Nicht zuletzt deshalb hat sich Aqua-Fit durchgesetzt und erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Im Hallenbad Hägendorf können Sie in eine Lektion "eintauchen" und diesen tollen Sport kennenlernen.

Datum / Zeit: Freitag, 10.05.2024 / 18:15 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Hallenbad Späri, Hägendorf
Partner: Lucie Meier
Ausrüstung: Badekleidung

Aqua-Zumba für alle ab 10 Jahren



Dieses sportliche Ereignis bringt das beliebte Zumba mit dem natürlichen Widerstand von Wasser zusammen. Die Bewegungen kosten daher etwas mehr Kraft, was gut für die Muskeln ist. Im Gegenzug werden die Gelenke weniger belastet.

So bringt Aqua-Zumba alle Elemente, die man an Zumba und im Wasser so liebt, in einem Event auf den Punkt. Die sportliche Pool-Party für alle und jeden.

Datum / Zeit: Freitag, 10.05.2024 / 19:00 – 19:45 Uhr
Treffpunkt: Hallenbad Späri, Hägendorf
Partner: Lucie Meier
Ausrüstung: Badekleidung
Bemerkung: Man muss im Wasser stehen können, daher haben wir den Event ab 10 Jahren vorgesehen.

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 Spass an Sport und Gemeinschaft.

Datum/ Zeit: Donnerstag, 09.05.2024 / 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Raiffeisenarena
Partner: Verein TüüfelsCöp, Hägendorf, Andreas Heller
Ausrüstung: Hallensport-Bekleidung

Sagenwanderung



Dieses Jahr wandern wir gemütlich Richtung Dorfplatz, danach durch die Fridgasse, und via Wigeracker, Thalacker wieder zurück. Auf den ca. 5 km erfahrt Ihr unter anderem die Geschichte vom Hägendorfer Geisssepp, was bei falscher Handhabung der Palmzweige passiert, wie Grütters nach Kappel kamen, weshalb Egerkinger auch Spatzen genannt werden und weshalb der Hund auch schon früher des Menschen bester Freund war.

Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen, die sich für Sagen und Geschichten aus Hägendorf und Umgebung interessieren, ist aber auch für Kinder geeignet.

Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt.

Datum / Zeit: Freitag, 10.05.2024 / 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

Anti-Littering-Aktion, Kampf dem Müll



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 11.05. eine weitere Anti-Littering-Aktion. Sei dabei und hilf mit!

Eine saubere Sache.

Datum / Zeit: Samstag, 11.05.2024 / 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Dorfplatz Hägendorf
Partner: Clean Walkers Hägendorf, Thomas Hänggi
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste, geländegängige Kleidung, idealerweise Gartenhandschuhe, Litteringzange (nicht zwingend).

15.09.2024

B u u r e b r u n c h

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, 11.05.2024 / 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Oberdorf
Partner: Jamie Schumacher, Hägendorf
Ausrüstung: Bequeme Hallensportkleidung, Trinkflasche

Botanische Exkursion zum Thema „die versteckte Welt der Moose“



Wir spazieren gemeinsam durch die Teufelsschlucht und entdecken auf dem Weg die hiesige Vielfalt der Moose. Die kleinen Pflänzchen werden gerne übersehen. Dabei lohnt sich ein genauer Blick! Moose sind vielfältig und bergen eine filigrane Schönheit die sich zu entdecken lohnt! Wir lernen einige häufige Arten und ihren Lebensraum kennen und erfahren nebenbei allerlei interessante Fakten zur Ökologie und Bedeutung von Moosen.

Datum/ Zeit: Samstag, 25.05.2024 / 15:00 – 17:00 Uhr
Start/ Ziel: Dorfplatz Hägendorf, vor dem Coop
Partner: Ornithologischer Verein, Michel Hänggi
www.ovhaegendorf.ch
Ausrüstung: Wetter- und Teufelsschluchttaugliche Kleidung

Kalender Kulturkommission

25.05.2024	Kulinarium
23.08. – 25.08.2024	Chilbi
15.09.2024	Buurebrunch
30.11.2024	Lichterweg
07./08.12.2024	Weihnachtsmarkt
01.12. – 23.12.2024	Adventsfenster

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.

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, 04.05.2023 bis
Samstag, 11.05.2023
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
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

...mitgestalten...

Geschätzte Hägendörferinnen und Hägendörfer

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 – Nachfolge gesucht.

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.

Wir suchen aber auch eine Nachfolge für die OK-Leitung, die wir natürlich auf Wunsch am Anfang begleiten würden.

Melde dich unter: b-heller@bluewin.ch