



Schönenwerd

Wer steckt dahinter?

Das OK von schönenwerd.bewegt besteht aus Sue Lerch, Katarina Blazevic, Andrea Roth, Miroslav Surka, Beni Plüss und Thomas Schumacher.
Kontakt: schoenenwerd.bewegt@gmail.com

Angebote

Von Mittwoch, 21. Mai bis Samstag, 24. Mai 2025 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.



Online-Version



Schönenwerd

Ausrüstung

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

Programm

Wenn du kein persönliches schweiz.bewegt-Programm besitzt oder deines verloren hast, kannst du beim Festzelt ein Neues 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!

2026?

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!



Shedhalle 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 10.00

21. – 24. Mai 2025
bei der Shedhalle

www.coopgemeindeduell.ch



JETZT APP HERUNTERLADEN



21. – 24. Mai 2025
bei der Shedhalle



SPIEL, HÜPFBURG UND BÄLLEBÄND



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Schönenwerd

Mittwoch, 21. Mai 2025

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
13:30	14:30	Kubb	Daniela Schnleiter	Treffpunkt beim Festzelt	nur bei trockenem Wetter
14:00	18:00	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
14:00	17:00	Smoothie-Velo - Stramble dir deinen eigenen Drink!		Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	16:00	Schatzsuche im Sandkasten	OK	Roter Platz bei Shedhalle	2 bis 5 Jahre, mit Eltern, beim Buffet im Festzelt melden, individueller Start
14:00	16:00	Spiel und Spass	OK	Roter Platz bei Shedhalle	Postenlauf, individueller Start,
15:00	17:30	Rasante Renner	OK	Shedhalle	Messt euch mit Freunden und zeigt, wer der Schnellste auf der Carrerabahn ist
15:00	17:30	RC Auto Parcour	OK	Shedhalle	Bring dein eigenes ferngesteuertes Rennauto mit und steuere es durch den Parcours ans Ziel
15:00	17:30	Mini Skatepark	OK	Shedhalle	Skateboard, Trottin mitbringen. 2-3 Skateboards werden zur Verfügung gestellt. Schutzausrüstung empfohlen
15:00	16:00	Spaziergang mit Kinderwagen und Kleinkindern	Lucy Vogelbach	Treffpunkt beim Festzelt	
16:00	16:45	Spaziergang mit den Hühnern	Die wilden Hühner	Treffpunkt und Schluss beim Festzelt	max. 5 Kinder pro Durchgang, wenn nötig werden mehrere Runden durchgeführt
18:00	19:30	Ropeskipping	Rope Skipping Gösger Speedy	Roter Platz bei Shedhalle	Die moderne Art Seil zu springen mit diversen Selvarianen wie Einzelseil, Langseil, Double Dutch, Wheel etc.

Donnerstag, 22. Mai 2025

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
09:00	11:00	Slow Plogging für Schüler:innen	Silvia Asimakis	Treffpunkt beim Festzelt	Schwedisch «plocka» (sammeln) und «Joggings» verbindet das Laufen mit dem Sammeln von herumliegendem Müll
14:00	18:00	Ping Pong Turnier	OJuN	Pausenplatz Oberstufenschulhaus	Ping Pong Action - zeig was du drauf hast und werde Champion
14:00	17:00	Smoothie-Velo - Stramble dir deinen eigenen Drink!		Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	16:00	Schatzsuche im Sandkasten	OK	Roter Platz bei Shedhalle	2 bis 5 Jahre, mit Eltern, beim Buffet im Festzelt melden, individueller Start
14:00	15:00	Bobby-Car Parcours	OK	Shedhalle	Kinder bis ca. 6 Jahre, individueller Start
14:00	16:00	Kräuterspaziergang	Brigitte Christ, Heilpflanzentherapeutin	Treffpunkt beim Festzelt	lerne etwas über die Heilpflanzen in unserer Nähe
15:00	17:30	Rasante Renner	OK	Shedhalle	Messt euch mit Freunden und zeigt, wer der Schnellste auf der Carrerabahn ist
15:00	17:30	RC Auto Parcour	OK	Shedhalle	Bring dein eigenes ferngesteuertes Rennauto mit und steuere es durch den Parcours ans Ziel
15:00	17:30	Mini Skatepark	OK	Shedhalle	Skateboard, Trottin mitbringen. 2-3 Skateboards werden zur Verfügung gestellt. Schutzausrüstung empfohlen
15:30	16:30	Inlineskaten für Alle	Regula Meier	Treffpunkt beim Festzelt	Inlineskates und Schutzausrüstung mitbringen
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
17:30	18:30	Joggen mit und ohne	Michaela und Nelli	Treffpunkt beim Festzelt	2 - 5 km, auch für Anfänger geeignet, im Anschluss Stärkung im Festzelt
19:15	20:15	Outdoortraining	Christoph Dambach	Treffpunkt beim Festzelt	Trainingszeit 30 bis 45 min

Freitag, 23. Mai 2025

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
08:30	09:30	Zumba Toning vs HIIT	Raquel Ogink	Roter Platz bei Shedhalle	High Intensity Intervall Training Tuch und Getränk mitbringen
14:00	18:00	Schatzsuche im Sandkasten	OK	Roter Platz bei Shedhalle	2 bis 5 Jahre, mit Eltern, beim Buffet im Festzelt melden, individueller Start
14:00	17:00	Smoothie-Velo - Stramble dir deinen eigenen Drink!		Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:00	14:45	Spaziergang mit den Hühnern	Die wilden Hühner	Treffpunkt und Schluss beim Festzelt	max. 5 Kinder pro Durchgang, wenn nötig werden mehrere Runden durchgeführt
15:00	16:30	Spaziergang durchs Dorf	Reinhard Mundwiler	Treffpunkt beim Festzelt	Wie's heute ist - wie's früher war
15:00	16:00	Bobby-Car Parcours	OK	Shedhalle	Kinder bis ca. 6 Jahre
16:00	18:00	Rasante Renner	OK	Shedhalle	Messt euch mit Freunden und zeigt, wer der Schnellste auf der Carrerabahn ist
16:00	18:00	RC Auto Parcours	OK	Shedhalle	Bring dein eigenes ferngesteuertes Rennauto mit und steuere es durch den Parcours ans Ziel
16:00	18:00	Mini Skatepark	OK	Shedhalle	Skateboard, Trottin mitbringen. 2-3 Skateboards werden zur Verfügung gestellt. Schutzausrüstung empfohlen
16:00	17:30	Offene Turnhalle	Polysport	Roter Platz bei Shedhalle	Kinder 1. bis 4. Klasse Kindergartenkinder mit Begleitung
15:30	16:30	Pilates	Jasmin Belart	Roter Platz bei Shedhalle	www.belartpilates.ch Falls vorhanden Mätteli mitbringen
17:00	19:00	Schlauchbootfahrt	Philippe Gross	Pontonierdepot (neben der Badi)	www.pontoniere-sg.ch für Jung und Alt
18:00	19:30	Bierwanderung Schönenwerd- Eppenberg	Daniel Lerch	Treffpunkt beim Festzelt	Findet bei jedem Wetter statt. Spaziere mit uns durch die Welt der Biere. Es gibt verschiedene Degustationsposten entlang der Route

Samstag, 24. Mai 2025

von	bis	Was	Anbieter	Wo	Bemerkung
09:30	11:00	Elki-Samstagsturnen	Lucy Vogelbach	Turnhalle Dorf	Kinder von 3-6 Jahren turnen mit Mami, Papi, Grosi, Götti (ist für alle)
10:00	16:00	Einradfahren Gleichgewicht auf dem Einrad testen!	EC Gretzenbach Martin Schmid	Roter Platz bei Shedhalle	www.ec-gretzenbach.ch Instagram: ec_gretzenbach Velohelm mitbringen
11:00	17:00	Familien-OL durch das Dorf Individueller Start	Familienverein 5012	Start und Ende beim Treffpunkt beim Festzelt	www.familienverein-5012.ch Foxtrail auf verschiedenen Routen, eine davon kinderwagentauglich
11:00	13:00	Biketour für Fortgeschrittene	Pascal Widmer	Treffpunkt beim Festzelt	Velo und Helm mitbringen (Helmplflicht)
11:15	12:15	Yoga für alle	Martina Nussbaum	Roter Platz bei Shedhalle	Falls vorhanden Yogamatte mitbringen
12:00	18:00	Mini Skatepark	OK	Shedhalle	Skateboard oder Trottin mitbringen, unbetreut, Pause von 14. bis 15.00
13:00	14:00	Bauchtanz	Ekaterina Marr	Turnhalle Dorf	www.ekafit.ch
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 Eppenberg	Fahrrad- oder Kletterhelm, Bergschuhe oder Kletterfinken, Sportkleidung (lange Hosen) und Zwischenverpflegung
14:00	16:00	Schatzsuche im Sandkasten	OK	Roter Platz bei Shedhalle	2 bis 5 Jahre, mit Eltern, beim Buffet im Festzelt melden, individueller Start
14:00	15:00	Bobby-Car Parcours	OK	Shedhalle	Kinder bis ca. 6 Jahre
14:00	17:00	Smoothie-Velo - Stramble dir deinen eigenen Drink!		Roter Platz bei Shedhalle	Pro Drink 3 CHF Materialkosten
14:30	17:30	Nerf-Parcours Individueller Start	OK	Turnhalle Dorf	Eigene Nerf-Spielzeugwaffe mitnehmen. Ein paar werden zur Verfügung gestellt.
14:30	16:00	Basketball Spassturnier	Philipp Zenhäusern	Roter Platz bei Shedhalle	
15:00	16:00	Piloxing	Andi Sin	Roter Platz bei Shedhalle	Falls vorhanden Mätteli mitbringen
16:30	18:00	Unihockey für Erwachsene	Mändü Lerch	Turnhalle Dorf	

Herzlichen Dank unseren regionalen Sponsoren!

