

EGAL WAS DU MACHST:

JEDER
MINUTE
ZÄHLT

SEI DABEI - DEN GANZEN MAI!

HOEK BEWEGT



HALTEN



OEKINGEN



KRIEGSTETTEN

HOEK startet durch.

Wir haben für dich
ein tolles Bewegungs-
programm zusammen-
gestellt!

www.coopgemeindeduell.ch

BEGEGNUNGSFEST
am 24. Mai 2025 in Oeking



SAMMLE AUCH SELBER:

JETZT APP
HERUNTERLADEN!



coop

groupe mutuel

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Halten, Oekingern und Kriegstetten

BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN IM MAI

Wie funktioniert's?

Ob du joggen gehst, Fahrrad fährst, schwimmst, Yoga machst oder auch jede andere Sportart: Alle deine persönlichen Bewegungsminuten im Monat Mai sollen erfasst werden. Lade dazu die App Coop Gemeindeduell auf dein Handy. Dort kannst du via Stoppuhr deine Aktivität erfassen oder du trägst deine Bewegungsminuten nachträglich manuell von Hand ein. Bei allen aufgeführteten Angeboten wird die Zeit für dich von der Leitungsperson erfasst.

Sogar deinen Spaziergang kannst du in der App eintragen. Hilf auch du uns, die bewegteste Gemeinde der Schweiz zu werden.

**SAMMLE AUCH SELBER:
JETZT APP
HERUNTERLADEN!**



Unsere Bewegungsangebote



Alle durch uns angebotenen Aktivitäten sind in dieser Broschüre ersichtlich.

Zusätzlich findest du auf der Hompegage genauere Informationen.

Dort erfährst du, was du mitbringen, ob du dich anmelden sollst oder ob das Angebot wetterbedingt überhaupt stattfindet. (QR-Code schwarz)
coopgemeindeduell.ch -> Gemeindeprogramme -> HOEK

Kontakt: hoek-bewegt@outlook.com

BESONDERE ANGEBOTE:

Frühlingsweg vom Familienverein HOEK

31.03.–16.05.

Der Oesch entlang zwischen Halten und Recherswil

Unihockeyfeld in Oekingern

ganzer Monat Mai

Schulhaus Oekingern

Spiel- und Bewegungsnachmittag für die ganze Familie

04.05.25 13:30–16:30

Schulhaus Oekingern

Kleine Festwirtschaft mit HotDog,
Getränken, Kaffee & Kuchen

Velotour mit anschliessender Führung beim Biberdamm mit den Gemeinderäten aller Hoek-Gemeinden

09.05.25 17:30–19:30

Fussballplatz Halten

Plausch-Tischtennisturnier

17.05.25 14:00–17:00

Schulhaus Oekingern

Getränke und Grill vorhanden,

Grilladen werden selber mitgebracht

Die grösste Turnstunde mit Physio Be Quick

07.05.25 18:00–19:00

Pausenplatz Kriegstetten

21.05.25 18:00–19:00

(mit kleiner Festwirtschaft)

Pausenplatz Kriegstetten

Begegnungsfest und Oeschlauf

24.05.25 13:00–19:00

Schulhaus Oekingern

Festwirtschaft

Aktiver Turm-Flohmi vom Museum Wasseramt mit Rahmenprogramm

Kinderchor und Akkordeonschüler

25.05.25 10:30–16:00

Turm Halten

Familienfest mit der Fifteen Pint Crew

28.05.25 17:30–03:00

Siedlung Christoph Gasche, Subingenstr. 62,
Oekingern. Grill- & Barbetrieb



SONNTAG, 4. MAI 2025
SPIEL- & BEWEGUNGSNACHMITTAG
SCHULHAUSAREAL
OEKINGEN

Für Gross und Klein

Zeit: 13:30 Uhr – 16:30 Uhr

Jeder Teilnehmer erhält ein Getränk und einen Riegel.

Wenige Parkmöglichkeiten, bitte kommt mit dem Velo
und mit wettertauglicher Kleidung.



ESSEN & GETRÄNKE

MMH... KLEINE
FESTWIRTSCHAFT



MIT HOTDOG
UND KUCHEN

AB 13.30 UHR

SPIELPLATZ

FUSSBALL - DART XXL

SO.FIT-ANHÄNGER

Welcher Papierflieger fliegt am weitesten?
Wer wirft alle Flaschen beim Petflaschen-
Bowling um? Oder wer trifft mit seiner
Scheibe die meisten Körbe?

**MACH MIT BEI UNSEREM
BEWEGUNGSPARCOURS!**

Pro Team können sich 3–6 Personen anmelden.
Kinder unter 9 Jahren nur in Begleitung
einer erwachsenen Person.

Zeitgleich findet das Brändi
Dog-Turnier im Mehrzweck-
raum Oeking statt.

Herzlichen Dank unseren Sponsoren

stampfli liechti *fleisch*
genuss tradition handwerk

Das besondere Brot

IguBeck
Bäckerei - Konditorei & Bistro
Hauptstrasse 110 4565 Recherswil



ueli der pächter
mediterrane küche

SUNNESCHYN
PRAXIS KINESIOLOGIE HYPNOSE MASSAGE
GESUNDHEIT THERAPIE



R+F BAU AG



SEI DABEI - DEN GANZEN MONAT MAI

02.05.25	FREITAG	07.05.25	MITTWOCH	12.05.25	MONTAG
Inlinehockey 18:00–20:00 Pausenplatz Halten		Ponyreiten 14:00–16:00 Hauptstrasse 5, Halten		Tag der Offenen Turnhalle mit der Primarschule Kriegstetten 8.40–16:30 Turnhalle Kriegstetten	
04.05.25 SONNTAG Spiel- & Bewegungsnachmittag für die ganze Familie 13:30–16:30 Schulhaus Oekingern		Fit Gym 60+ mit Pro Senectute 15:30–16:30 Turnhalle Kriegstetten		Jeu de Boule 13:30–15:30 Schulhaus Oekingern	
05.05.25 MONTAG Zirkusspiele mit der Primarschule Halten 8:00–8:30 Pausenplatz Halten		Die grösste Turnstunde mit Physio Be Quick 18:00–19:00 Pausenplatz Kriegstetten		Schulsport: Zirkus Maximus ab 2. Klasse 15:45–16:45 Turnhalle Kriegstetten	
Schulsport: Mut tut gut ab Kindergarten 14:45–15:45 Turnhalle Halten		Gemeinsames Joggen und Walken mit dem DTV Kriegstetten 20:00–20:30 Turnhalle Kriegstetten		Schulsport: Volleyball ab 4. Klasse 16:45–17:45 Turnhalle Kriegstetten	
Schulsport: Mut tut gut ab Kindergarten 15:45–16:45 Turnhalle Halten		Offenes Krafttraining mit dem DTV Kriegstetten 20:30–21:30 Turnhalle Kriegstetten		Minigolf mit dem Frauenverein Oekingern 18:30–21:30 Schulhaus Oekingern (mit Velo) oder direkt bei der Minigolfanlage in Gerlafingen	
Schulsport: Ninja Warrior Parcours ab 3. Klasse 16:45–17:45 Turnhalle Halten		09.05.25 FREITAG Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam 17:00–18:00 Tamtam Kriegstetten		13.05.25 DIENSTAG Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam 18:30–19:30 Tamtam Kriegstetten	
06.05.25 DIENSTAG Schulsport: Unihockey ab Kindergarten 15:45–16:45 Turnhalle Halten		Velotour mit anschliessender Führung beim Biberdamm mit den Gemeinderäten aller Hoek-Gemeinden 17:30–19:30 Fussballplatz Halten		Jeu de Boule 19:00–21:00 Schulhaus Oekingern	
Schulsport: Unihockey ab 2. Klasse 16:45–17:45 Turnhalle Halten		10.05.25 SAMSTAG Biken 9:00–11:45 Schulhaus Oekingern		Marschmusik mit der Vereinsmusik Kriegstetten 19:30–20:15 Grundmattstr.2, Kriegstetten, Kath. Parreizentrum Vorplatz	
Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam 18:30–19:30 Tamtam Kriegstetten					
Offenes Training Indiaca mit dem DTV Kriegstetten 19:45–21:30 Turnhalle Kriegstetten					



14.05.25 MITTWOCH

Schulsport: Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen ab der 2. Klasse
17:30–18:30
Turnhalle Kriegstetten

Trainingslauf mit Martina Strähl
18:00–19:15
Schulhaus Oeking

Paartanz mit Moni
21:00–22:00
Gehrenstr.1, Oeking, Gemeindesaal Oeking

17.05.25 SAMSTAG

Plausch-Tischtennisturnier
14:00–17:00
Schulhaus Oeking

19.05.25 MONTAG

Morgensport mit der Primarschule Oeking
8:00–8:30
Schulhaus Oeking

Jeu de Boule
13:30–15:30
Schulhaus Oeking

Schulsport: Geräteturnen ab 1. Klasse
15:45–16:45
Turnhalle Oeking

Schulsport: Geräteturnen ab 4. Klasse
16:45–17:45
Turnhalle Oeking

20.05.25 DIENSTAG

Offene Turnhalle Muk
09:15–10:45
Turnhalle Oeking

Wanderung mit der Wandergruppe Oeking
13:30–16:30
Schulhaus Oeking

Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam
18:30–19:30
Tamtam Kriegstetten

Jeu de Boule
19:00–21:00
Schulhaus Oeking

Marschmusik mit der Vereinsmusik Kriegstetten
19:30–20:15

Grundmattstr.2, Kriegstetten, Kath. Parreizentrum
Vorplatz

21.05.25 MITTWOCH

Morgensport mit der Primarschule Oeking
08:00–08:30
Schulhaus Oeking

Schulsport: Dance for Kids ab Kindergarten
13:30–14:30
Turnhalle Oeking

Die grösste Turnstunde mit Physio Be Quick
18:00–19:00
Pausenplatz Kriegstetten

Völkerball mit dem DTV Kriegstetten
20:00–21:30
Turnhalle Kriegstetten

22.05.25 DONNERSTAG

Plauschturnier Unihockey mit dem UHC Oeking
19:00–20:30
Turnhalle Oeking

Plauschturnier Volleyball mit den Aktiven vom TV Oeking-Halten
20:30–22:00
Turnhalle Oeking

23.05.25 FREITAG

Morgensport mit der Primarschule Oeking
08:00–08:30
Schulhaus Oeking

Schulsport: Unihockey ab Kindergarten
13:45–14:45
Turnhalle Oeking

Schulsport: Unihockey ab 2. Klasse
14:45–15:45
Turnhalle Oeking

Schulsport: Unihockey ab 5. Klasse
15:45–16:45
Turnhalle Oeking

Schulsport: Unihockey Technik ab 4. Klasse
16:45–17:45
Turnhalle Oeking

Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam
17:00–18:00
Tamtam Kriegstetten



für Halten, Oekingern und Kriegstetten

24.05.25 SAMSTAG

Fun und Action mit der Feuerwehr

10:00–11:45

Schulhaus Oekingern

Begegnungsfest und Oeschlauf

13:00–19:30

Schulhaus Oekingern

25.05.25 SONNTAG

Aktiver Turm-Flohmi vom Museum Wasseramt mit Rahmenprogramm Kinderchor & Akkordeonschüler

10:30–16:00

Turm Halten

26.05.25 MONTAG

Velotour mit dem Frauenverein Oekingern

19:00–21:30

Schulhaus Oekingern

27.05.25 DIENSTAG

Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam

18:30–19:30

Tamtam Kriegstetten

Marschmusik mit der Vereinsmusik Kriegstetten

19:30–20:15

Grundmattstr.2, Kriegstetten, Kath. Parreizentrum
Vorplatz

28.05.25 MITTWOCH

Familienfest mit der Fifteen Pint Crew

17:30–03:00

Siedlung Christoph Gasche,
Subingenstr. 62, Oekingern

Paartanz mit Moni

21:00–22:00

Gehrenstr.1, Oekingern,
Gemeindesaal Oekingern

Herzlichen Dank unseren Sponsoren



LEDERMANN GETRÄNKE AG
Industriestrasse 14
4543 Deltingen

Tel.-Nr. +41 32 614 13 19

info@ledermann-getraenke.ch
www.ledermann-getraenke.ch

LINDER
Marketing Immobilien Treuhand
032 675 26 73 | marcel@linder-mit.ch



HaarWerk

Coiffeurmeisterin
Damen Herren Kinder

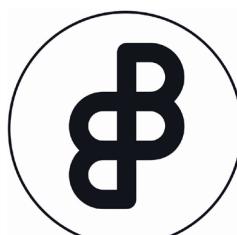
Simona Köntges

Oekingenstrasse 4
4566 Kriegstetten

Fusspflege



Monika Rüegg
Hauptstrasse 4
4566 Oekingern
032 672 17 77
079 319 03 80



BraunBeer

Kafi & Lädeli

Hauptstrasse 62 4566 Kriegstetten 078 205 82 91 braunbeer.ch



Tierarztpraxis
Spiegelberg



Ihr Spezialist für Gesundheit und Schönheit
Tel. 032 675 66 50 – Fax. 032 675 10 20
drogerie-kilchenmann@bluewin.ch



SAMSTAG, 24. MAI 2025

**BEGEGNUNGSFEST HOEK-BEWEGT INKL. OESCH-LAUF
SCHULHAUSAREAL
OEKINGEN**

Zeit: 10:00 – 19:00 Uhr

Dieses Jahr findet das Bewegungsfest gemeinsam mit der 1. Durchführung des Oesch-Laufs statt. Dieser wird separat vom Laufverein Oekingen organisiert. Mit der Coopgemeinde-duell-App können die Bewegungsminuten für HOeK-bewegt selber gezählt werden.

Alle Kinderläufe U18 sind gratis und zählen automatisch zu den Bewegungsminuten von HOeK-bewegt.

Mehr Infos unter <https://www.oesch-lauf.ch> oder QR-Code.

ESSEN & GETRÄNKE

**11:30 - CA. 18:30
FESTWIRTSCHAFT**



**AB 13:00
KUCHENBUFFET**



10:00 - 11:45 FUN UND ACTION MIT DER FEUERWEHR

13:00 AUFWÄRMEN MIT BERTRICK UND MARTINA STRÄHL

13:30 KOSTENLOSE LÄUFE FÜR KINDER BIS U18 (200M - 2000M)

→ Anmeldung vorteilhaft online (persönliche Nummer mit eigenem Namen versehen, kein Anstehen) oder vor Ort möglich (Nummer ohne Namen)

DEN GANZEN TAG

SPIELPLATZ

UNIHOCKEY AUSSENFELD

JEU DE BOULES

FUSSBALLPLATZ

13:30 SPRISSELI KINDERGUGGE

**14:15 VERSCHIEDENE PLAUSCHPOSTEN
ZUM MITMACHEN FÜR ALLE**

14:30 RANGVERKÜNDIGUNG KINDER

15:00 Start Läufe Erwachsene 5000m (ab Jg. 2009)
→ kostenpflichtige Anmeldung online auf www.oesch-lauf.ch oder QR-Code)

15:30 SPRISSELI KINDERGUGGE

**16:00 FAMILIENTANZEN MIT ALESSIA
(TAMTAM)**

16:30 Siegerehrung Erwachsene



für Halten, Oekingen und Kriegstetten

Herzlichen Dank
unseren Sponsoren

haydeas[®]

www.haydeas.ch

Das kleine, feine Büro
für Grafik und noch viel
mehr in Oekingen.



Di - Sa ab 17:00
032 675 60 02
kreuz-kriegstetten.ch

Restaurant Pisoni
Pisoni Keller / Bar
Wasserbar / Garten



Tanja Fuchs, Obererlafingenstrasse 15,
4566 Kriegstetten, 032 675 41 49

spi planer und
ingenieure ag
Luzernstrasse 34, CH-4552 Dierendingen
T +41 (0)32 681 33 93, www.spi-ag.ch

coop

Sicherheit in allen Lebenslagen.
Mit unserer persönlichen Beratung.



Simon Linder
Leiter Niederlassung



Sylvie Zahnd
Beraterin
Privatkunden



Nigel Husain
Berater
Privatkunden



Léa Weibel
Beraterin
Private Banking



Giovanna Spichiger-Calli
Beraterin
Private Banking

Baloise Bank AG
Hauptstrasse 24
4562 Biberist
+41 58 285 31 46
baloise.ch

 **baloise**

SWISSLOS
Sportfonds des
Kantons Solothurn

groupe**mutuel**