

**EGAL WAS DU MACHST:**

**JEDE**

**MINUTE**

**ZÄHLT**

**SEI DABEI - DEN GANZEN MAI!**

**HOEK BEWEGT**



**HALTEN**



**OEKINGEN**



**KRIEGSTETTEN**



**BEGEGNUNGSFEST**

am 24. Mai 2025 in Oekingen

**coop**



**GEMEINDE**

**DUELL**

**HOEK startet durch.**

Wir haben für dich ein tolles Bewegungsprogramm zusammengestellt!

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

**SAMMLE AUCH SELBER:**

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN!**



**coop**

groupe **mutuel**

EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**

## 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 aufgeführten 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 Homepage 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 Oekingen

ganzer Monat Mai

Schulhaus Oekingen

### Spiel- und Bewegungsnachmittag für die ganze Familie

04.05.25 13:30–16:30

Schulhaus Oekingen

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 Oekingen

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 Oekingen

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, Oekingen. 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.

**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 anmel-  
den. Kinder unter 9 Jahren nur in Begleitung  
einer erwachsenen Person.

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

**ESSEN & GETRÄNKE**

**MMH... KLEINE  
FESTWIRTSCHAFT**



**MIT HOTDOG  
UND KUCHEN**

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



## SEI DABEI - DEN GANZEN MONAT MAI

### 02.05.25 FREITAG

**Inlinehockey**  
18:00–20:00  
Pausenplatz Halten

### 04.05.25 SONNTAG

**Spiel- & Bewegungsnachmittag für die ganze Familie**  
13:30–16:30  
Schulhaus Oekingens

### 05.05.25 MONTAG

**Zirkusspiele mit der Primarschule Halten**  
8:00–8:30  
Pausenplatz Halten

**Schulsport: Mut tut gut ab Kindergarten**  
14:45–15:45  
Turnhalle Halten

**Schulsport: Mut tut gut ab Kindergarten**  
15:45–16:45  
Turnhalle Halten

**Schulsport: Ninja Warrior Parcours ab 3. Klasse**  
16:45–17:45  
Turnhalle Halten

### 06.05.25 DIENSTAG

**Schulsport: Unihockey ab Kindergarten**  
15:45–16:45  
Turnhalle Halten

**Schulsport: Unihockey ab 2. Klasse**  
16:45–17:45  
Turnhalle Halten

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

**Offenes Training Indiacas mit dem DTV Kriegstetten**  
19:45–21:30  
Turnhalle Kriegstetten

### 07.05.25 MITTWOCH

**Ponyreiten**  
14:00–16:00  
Hauptstrasse 5, Halten

**Fit Gym 60+ mit Pro Se-nectute**  
15:30–16:30  
Turnhalle Kriegstetten

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

**Gemeinsames Joggen und Walken mit dem DTV Kriegstetten**  
20:00–20:30  
Turnhalle Kriegstetten

**Offenes Krafttraining mit dem DTV Kriegstetten**  
20:30–21:30  
Turnhalle Kriegstetten

### 09.05.25 FREITAG

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

**Velotour mit anschließender Führung beim Biberdamm mit den Gemeinderäten aller Hoek-Gemeinden**  
17:30–19:30  
Fussballplatz Halten

### 10.05.25 SAMSTAG

**Biken**  
9:00–11:45  
Schulhaus Oekingens

### 12.05.25 MONTAG

**Tag der Offenen Turnhalle mit der Primarschule Kriegstetten**  
8.40–16:30  
Turnhalle Kriegstetten

**Jeu de Boule**  
13:30–15:30  
Schulhaus Oekingens

**Schulsport: Zirkus Maximus ab 2. Klasse**  
15:45–16:45  
Turnhalle Kriegstetten

**Schulsport: Volleyball ab 4. Klasse**  
16:45–17:45  
Turnhalle Kriegstetten

**Minigolf mit dem Frauenverein Oekingens**  
18:30–21:30  
Schulhaus Oekingens (mit Velo) oder direkt bei der Minigolfanlage in Gerlafingen

### 13.05.25 DIENSTAG

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

**Jeu de Boule**  
19:00–21:00  
Schulhaus Oekingens

**Marschmusik mit der Vereinsmusik Kriegstetten**  
19:30–20:15  
Grundmattstr.2, Kriegstetten, Kath. Parreizentrum Vorplatz



**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 Oekingen

**Paartanz mit Moni**

21:00–22:00

Gehrenstr.1, Oekingen, Gemeindesaal Oekingen

**17.05.25 SAMSTAG**

**Plausch-Tischtennisturnier**

14:00–17:00

Schulhaus Oekingen

**19.05.25 MONTAG**

**Morgensport mit der Primarschule Oekingen**

8:00–8:30

Schulhaus Oekingen

**Jeu de Boule**

13:30–15:30

Schulhaus Oekingen

**Schulsport: Geräteturnen ab 1. Klasse**

15:45–16:45

Turnhalle Oekingen

**Schulsport: Geräteturnen ab 4. Klasse**

16:45–17:45

Turnhalle Oekingen

**20.05.25 DIENSTAG**

**Offene Turnhalle Muki**

09:15–10:45

Turnhalle Oekingen

**Wanderung mit der Wandergruppe Oekingen**

13:30–16:30

Schulhaus Oekingen

**Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam**

18:30–19:30

Tamtam Kriegstetten

**Jeu de Boule**

19:00–21:00

Schulhaus Oekingen

**Marschmusik mit der Vereinsmusik Kriegstetten**

19:30–20:15

Grundmattstr.2, Kriegstetten, Kath. Parreizentrum Vorplatz

**21.05.25 MITTWOCH**

**Morgensport mit der Primarschule Oekingen**

08:00–08:30

Schulhaus Oekingen

**Schulsport: Dance for Kids ab Kindergarten**

13:30–14:30

Turnhalle Oekingen

**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 Oekingen**

19:00–20:30

Turnhalle Oekingen

**Plauschturnier Volleyball mit den Aktiven vom TV Oekingen-Halten**

20:30–22:00

Turnhalle Oekingen

**23.05.25 FREITAG**

**Morgensport mit der Primarschule Oekingen**

08:00–08:30

Schulhaus Oekingen

**Schulsport: Unihockey ab Kindergarten**

13:45–14:45

Turnhalle Oekingen

**Schulsport: Unihockey ab 2. Klasse**

14:45–15:45

Turnhalle Oekingen

**Schulsport: Unihockey ab 5. Klasse**

15:45–16:45

Turnhalle Oekingen

**Schulsport: Unihockey Technik ab 4. Klasse**

16:45–17:45

Turnhalle Oekingen

**Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam**

17:00–18:00

Tamtam Kriegstetten



## 24.05.25 SAMSTAG

### Fun und Action mit der Feuerwehr

10:00–11:45

Schulhaus Oekingen

### Begegnungsfest und Oeschlauf

13:00–19:30

Schulhaus Oekingen

## 25.05.25 SONNTAG

### Aktiver Turm-Flohmi vom Museum Wasseramt mit Rahmenprogramm Kinder- chor & Akkordeonschüler

10:30–16:00

Turm Halten

## 26.05.25 MONTAG

### Velotour mit dem Frauen- verein Oekingen

19:00–21:30

Schulhaus Oekingen

## 27.05.25 DIENSTAG

### Familien-Tanzspass mit Alessia im Tamtam

18:30–19:30

Tamtam Kriegstetten

### Marschmusik mit der Ver- einsmusik Kriegstetten

19:30–20:15

Grundmattstr.2, Kriegstet-  
ten, Kath. Parreizentrum  
Vorplatz

## 28.05.25 MITTWOCH

### Familienfest mit der Fifteen Pint Crew

17:30–03:00

Siedlung Christoph Gasche,  
Subingenstr. 62, Oekingen

### Paartanz mit Moni

21:00–22:00

Gehrenstr.1, Oekingen,  
Gemeindsaal Oekingen

## Herzlichen Dank unseren Sponsoren



LEDERMANN GETRÄNKE AG  
Industriestrasse 14  
4543 Dellingen

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

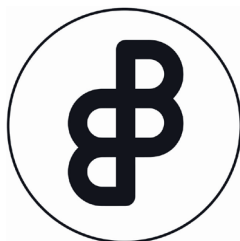
Oekingenstrasse 4  
4566 Kriegstetten

079 888 4974  
032 677 0010



## Fusspflege

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



**BraunBeer**  
Kafi & Lädeli

Hauptstrasse 62-4566 Kriegstetten-079 205 82 91-braunbeer.ch



Tierarztpraxis  
**Spiegelberg**

Sternen  
HOTEL · RAUM · KULINARIK



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 Oekinggen organisiert. Mit der Coopgemeindeduell-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](http://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<sup>3</sup>  
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, Obergerlafingenstrasse 15,  
4566 Kriegstetten, 032 675 41 49



Luzernstrasse 34, CH-4552 Derendingen  
T +41 (0)32 681 93 93 - www.spi.ag



**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-Cali**  
Beraterin  
Private Banking

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



**SWISSLOS**  
**Sportfonds des**  
**Kantons Solothurn**