

MACH MIT!

JEDE

MINUTE

ZÄHLT



AM 1. MAI FÜR SISSACH

coopgemeindeduell.ch



**UND SO
FUNKTIONIERT'S**

Bewegungsminuten sammeln ist leicht.

Wenn du an unseren offiziellen Angeboten (siehe Detailprogramm) teilnimmst, erfasst die Kursleitung deine Bewegungsminuten vor Ort - du musst nichts machen.

Du kannst aber auch individuelle **Bewegungsminuten** vom **1. Mai bis 1. Juni** für Sissach sammeln beim Spazieren, Velofahren oder Fussball. Einfach App installieren, sich anmelden, Gemeinde „Sissach“ auswählen und die Stoppuhr in der App starten.

Via App kannst du zudem Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



groupe mutuel

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**

BEWEGUNGSANGEBOTE

Start: Parkplatz Katholische Kirche

07.00 – 09.00 **Ornithologische Exkursion**

Arbeitsgemeinschaft für
Natur- und Heimatschutz
www.agnhs.ch

Begegnungszone

10.00 – 18.00 **Baseball Schlagtunnel**

Baseball & Softball Club Sissach Frogs
www.frogs-baseball.ch

10.00 – 18.00 **Fussball Torwandschiessen**

10.00 – 18.00 **Fussball Hindernisparcour**

Sportverein Sissach
www.svsissach.ch

10.00 – 18.00 **Luftgewehrschiessen**

Schützengesellschaft Sissach 1822
www.sg-sissach1822.ch

10.00 **Wanderung ***, 6.5 km / 230 Hm
mit Mittagspause im Tännligarten
Verpflegung ist selbst mitzubringen

Turnverein Männerriege Sissach
www.tvsissach.ch/maennerriege

11.00 **Velotour ***, kurze Runde 1.5 - 2 h

Veloclub Gelterkinden - www.vcg.ch

12.00 **Nordic Walking ***, kurze Runde 1 h
und lange Runde 1.5 h
Walkingstöcke sind vorhanden

Turnverein Damenriege 35+/Frauenriege
www.tvsissach.ch/damenriege
www.tvsissach.ch/frauenriege

12.30 – 15.00 **Street Racket**

Vitaswiss - www.vitaswiss.ch

12.30 **Dorfrundgang *** mit Kurt Häring
(max. 30 Teilnehmer)

Kurt Häring

Anmeldung erforderlich: www.tvsissach.ch/schweizbewegt



13.00 – 14.00 **Volkstanz** für alle

Trachtengruppe Sissach + Umgebung
www.trachtenvereinigung-bl.ch

14.00 – 18.00 **Dorf-OL ***
zwei verschieden lange Bahnen

Turnverein Sissach
www.tvsissach.ch

14.00 – 15.00 **Chinesischer Tanz**

Chinesischer Tanzverein BL
www.ctvs.ch

14.15 **Velotour ***, lange Runde 2.5 - 3.5 h

Veloclub Gelterkinden - www.vcg.ch

15.00 – 16.00 **Volkstanz** für alle

Trachtengruppe Sissach + Umgebung
www.trachtenvereinigung-bl.ch

16.00 – 17.00 **Linedance**, Workshop für alle

Aloha-Linedancers

16.00 – 17.45 **Wanderung ***, 3.8 km / 125 Hm
Bierchäller - Felseli - Burgenrain -
Dorf

Wandergruppe reformierte
Kirche Sissach-Wintersingen
www.refsisssach.ch

* Treffpunkt am Infopoint beim Brunnen Gemeindehaus

Primarschule Dorf

10.00 – 14.00	Bogenschiessen für alle	Baselbieter Bogenschützen www.bogenschiessen-bl.ch
10.00 – 16.00	Unihockey Hindernisparcours auf dem roten Platz	Unihockeyverein Wild Dogs Sissach www.wilddogs-sissach.ch
10.00 – 18.00	Pumptrack für Kinder und Jugendliche - Helmpflicht!	Veloclub Gelterkinden www.vcg.ch
11.15 – 12.00	Sturzprophylaxe	Vitaswiss - www.vitaswiss.ch
12.15 – 13.00	Pilates	Gymnastik- & Pilates Studio Sissach www.gymnastikstudio-sissach.ch
13.15 – 14.00	Pilates	
14.15 – 15.00	Zumba	studio aktiv - www.studioaktiv.ch
15.00 – 16.00	Life Kinetik , Gehirntraining durch spielerische Bewegung für alle im Jakobshof	Turnverein Frauenriege Sissach www.tvsissach.ch/frauenriege
15.00 – 16.00	Light-Contact Boxing , Kinder	Box-Club - www.boxclubsissach.ch
15.15 – 16.00	Streetdance/Hip-Hop	studio aktiv - www.studioaktiv.ch
16.00 – 18.00	Olympisches Boxen , Erwachsene	Box-Club - www.boxclubsissach.ch
16.15 – 17.00	Sturzprophylaxe	Vitaswiss - www.vitaswiss.ch

Primarschule Bützenen

13.00 – 16.00	Parkour für Einsteiger	Parkour United / offene Jugendarbeit www.kjf.swiss/jugend/parkour-united
---------------	-------------------------------	--

Hauptstrasse 11, im Raum Tanz-Gesundheit-Rhythmus

10.00 – 11.00	Bewegung & Balance	Tanz Gesundheit Rhythmus
11.15 – 12.15	Qigong	www.pesche-percussion.ch
14.00 – 15.00	Afrikanischer Tanz zu live Musik	www.simonekaiser.ch
15.15 – 16.15	Capoeira	



reformierte
kirche sissach
wintersingen

vitaswiss
bewegt Menschen

studioaktiv
www.studioaktiv.ch

INFORMATIONEN

schweiz.bewegt

Während des ganzen Monats Mai werden wieder die aktivsten Gemeinden der Schweiz gesucht. In Sissach sammeln wir im Rahmen des Jubiläumsjahres „800 Jahre Sissach“ und „500 Jahre Reformierte Kirche Sissach“, am **1. Mai 2025** möglichst viele Bewegungsminuten. Dazu bieten Vereine und Privatpersonen ein umfangreiches Bewegungsangebot an, welches von allen kostenlos genutzt werden kann.

Zielgruppen

Wir laden alle ein – von jung bis alt – die sich im Rahmen des Angebots dieses Anlasses bewegen möchten und sogar neue Sportarten oder sportliche Betätigungen entdecken und ausprobieren wollen.

Besammlung und Zeitmessung

Die Besammlungsorte der einzelnen Angebote entnehmen Sie bitte dem Detailprogramm. Eine separate Registratur zur Zeitmessung ist nicht erforderlich, die verantwortlichen Personen übernehmen jeweils die Zeiterfassung vor Ort. Eine Anmeldung ist nicht nötig - Ausnahme «Dorfrundgang» um 12.30 Uhr.

Verpflegung

Die Guggä FGS verwöhnt die Teilnehmenden in der Begegnungszone mit einem kulinarischen Angebot.



Versicherung

Die Versicherung der Teilnehmenden liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen bzw. der jeweiligen Erziehungsberechtigten. Die Veranstalter sowie die Gemeinde lehnen jede Haftung ab.

Schlechtwetter

Die Angebote finden grundsätzlich bei jeder Witterung statt. Das OK behält sich vor, einzelne Angebote bei schlechten Witterungsverhältnissen in den Jakobshof oder in die Primarschule Dorf zu verschieben.

Fragen? / Erste Hilfe

Am Infopoint beim Brunnen Gemeindehaus erhalten Sie auf all Ihre Fragen zum Anlass eine Antwort.

Wir, das OK und die Anbieterinnen und Anbieter der einzelnen Bewegungsangebote, wünschen Ihnen viel Vergnügen und Freude bei den sportlichen Aktivitäten.

Sonja Grieder, Rolf Cleis und Stefan Schaub

lokale Sponsoren



**Einwohnergemeinde
Sissach**



printed by iDruck