



Programm Schweiz bewegt Zihlschlacht-Sitterdorf 2025

Datum/Zeit	Event	Besammlung	Infos	Kontakt
01.05.2025 bis 01.06.2025	Posten entlang der Rundwege um Zihlschlacht und Sitterdorf		Infos und Pläne: https://www.coopgemeindeduell.ch , in der App oder auf der Homepage von Zihlschlacht-Sitterdorf	Eliane Müller 071 422 47 62 eliane.mueller@pgzs.ch
06.05.2025 9.00-10.00	Fitness für ältere und jüngere Personen	Therapiegarten Wohnheim Sonnenrain beim Fitnessgerätepark	Unter Anleitung von Christa Ackermann an den Fitnessgeräten im Park einfache Übungen ausprobieren. Alle sind herzlich willkommen! Dieses Angebot ist auch mit Rollstuhl oder Rollator möglich. Findet nur bei trockener Witterung statt!	Christa Ackermann 076 456 33 82
07.05.2025 20.15	Offene Yoga-Turnstunde	Turnhalle Sitterdorf	Ein Angebot der Turnerinnenriege Sitterdorf für alle von 18-99 Jahren Mitnehmen: Turnmatte (wenn vorhanden)	Turnerinnenriege Sitterdorf Katja Siebenmann 071 420 94 30 honoldine@gmx.ch
08.05.2025 19.00- ca. 20.30	Nordic Walking für alle ums Hudelmoos	Vor der Turnhalle Zihlschlacht	Nordic Walking für jedermann mit Susanne Gujan und Corinne Mezger.	Corinne Mezger corinne.mezger@gmail.com
12.05.2025 20.15	Offene Turnstunde Dance Aerobic	Turnhalle Rehaklinik Zihlschlacht	Für alle, die gerne tanzen und sich bewegen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Mitnehmen: Turnschuhe und Trinkflasche	FTV Zihlschlacht Daniela Bissegger danielabissegger@gmx.ch

13.05.2025 9.00-10.00	Fitness für ältere und jüngere Personen	Therapiegarten Wohnheim Sonnenrain beim Fitnessgerätepark	Unter Anleitung von Christa Ackermann an den Fitnessgeräten im Park einfache Übungen ausprobieren. Alle sind herzlich willkommen! Dieses Angebot ist auch mit Rollstuhl oder Rollator möglich. Findet nur bei trockener Witterung statt!	Christa Ackermann 076 456 33 82
18.05.2025 11.00	Führung durchs Hudelmoos im Rahmen des Mai-Singens	Bürgerhütte Hudelmoos	Der Mosaikchor und der Feuerwehrchor laden alle herzlich zum Mai-Singen und zur Führung durchs Hudelmoos mit Hans Hengartner ein. Wichtig: gutes Schuhwerk	Mosaikchor/Feuerwehrchor Zihlschlacht-Sitterdorf Madeleine Heuberger heuberma@bluewin.ch
20.05.2025 9.00-10.00	Fitness für ältere und jüngere Personen	Therapiegarten Wohnheim Sonnenrain beim Fitnessgerätepark	Unter Anleitung von Christa Ackermann an den Fitnessgeräten im Park einfache Übungen ausprobieren. Alle sind herzlich willkommen! Dieses Angebot ist auch mit Rollstuhl oder Rollator möglich. Findet nur bei trockener Witterung statt!	Christa Ackermann 076 456 33 82
27.05.2025 9.00-10.00	Fitness für ältere und jüngere Personen	Therapiegarten Wohnheim Sonnenrain beim Fitnessgerätepark	Unter Anleitung von Christa Ackermann an den Fitnessgeräten im Park einfache Übungen ausprobieren. Alle sind herzlich willkommen! Dieses Angebot ist auch mit Rollstuhl oder Rollator möglich. Findet nur bei trockener Witterung statt!	Christa Ackermann 076 456 33 82



groupemutuel

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt