



schweiz.bewegt in Wangen b.O.
Samstag, 10. Mai – 17. Mai 2025



groupe mutuel

Ein Projekt von
schweiz.bewegt

Das Duell – mögliche Duelle

- **Frauen gegen Männer:** Dieses Jahr heisst es einmal mehr «Wer sammelt im Monat Mai in **Wangen** mehr Bewegungsminuten?» Wir sind gespannt auf das Resultat! Hopp Froue ... eh... und Manne! 😊
- **Je mehr Teilnehmende sich bewegen, desto mehr Bewegungsminuten** sammeln wir für Wangen. Am Ende werden **die drei «bewegtesten» Gemeinden jeder Kategorie** mit einem Geldbetrag prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt wird (offeriert durch Coop und Groupe Mutuel).
- Und wer sich noch weiter duellieren möchte: Über die App könnt ihr eigene **Bewegungs-Challenges** gegen Familienmitglieder, Freunde, Vereinskollegen etc. starten.



Es gibt 2 Möglichkeiten, wie du für deine Gemeinde Bewegungsminuten sammeln kannst:

1. Nimm vom 10. – 17. Mai an unserem kostenlosen **Bewegungsprogramm** in Wangen teil! Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch den Kursleitenden erfasst oder du kannst diese auf Wunsch auch via Self-Tracking (App) erfassen.
2. Lade die kostenlose "**Coop Gemeinde Duell**"-App herunter. Via App kannst du vom **1. Mai – 01. Juni** all deine Bewegungsminuten erfassen und somit weitere wertvolle Minuten für Wangen sammeln.



Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Reiten, Tennis oder Fussball spielen - starte vor jeder Aktivität das Self-Tracking via App. Oder erfasse die Minuten auch ohne Self-Tracking bis zu drei Tage nachträglich in der App.



Liebe Wangnerinnen und Wangner

Wir freuen uns auch dieses Jahr wieder auf einen bewegten Mai und viele lachende Gesichter! Gerne stellen wir Euch auf den nächsten Seiten unser abwechslungsreiches Programm vor. Viel Spass beim Lesen und Bewegen!

Als besondere Attraktion wird wiederum der Pumptrack – diesmal beim Schulhaus Kleinwangen - aufgestellt. Er steht für Gross und Klein bis zum 13. Mai zur freien Verfügung. Bei den ganz Grossen macht zudem das Altersheim wieder bei schweiz.bewegt mit – und bei den Kleineren sind fünf Klassen am Start: Sie machen mit ihren Schülerinnen und Schülern ein besonderes Programm und bauen diverse Bewegungsminuten in den Schulalltag ein. Das freut uns sehr!

Zudem konnten wir dieses Jahr eine Zusammenarbeit mit dem Sportcenter Kappel und dem neu eröffneten Funnyland in Olten aufbauen. Am Schluss vom Heft findet ihr zwei Gutscheine, welche ausgeschnitten und an den beiden Orten eingelöst werden können.

Wir wünschen euch ein munteres Sammeln von Bewegungsminuten - verbunden mit viel Spass und schönen Begegnungen!

OK schweiz.bewegt

Saskia Frey-von Gunten und Karin Frey



«schweiz.bewegt» in Kürze erklärt:

- Das «Coop Gemeinde Duell» ist das grösste, nationale Programm zur Förderung von mehr Bewegung in der Schweizer Bevölkerung. Es wurde 2005 vom Bundesamt für Sport BASPO ins Leben gerufen.
- Jeweils im Mai **sammelt die Schweizer Bevölkerung Bewegungsminuten** für ihre Wohn-Gemeinde und verhilft ihr somit zum Titel der "bewegtesten Gemeinde der Schweiz".





Die Teilnahme am Programm ist kostenlos. Einzelne Aktivitäten sind auf Anmeldung: Eine Info an die verantwortliche Person genügt. Bei Fragen zu den Aktivitäten haben wir die Kontakte aufgeführt.

Samstag, 10. Mai 2025

09.30 – 10.30

Pilates

Turnhalle Kleinwangen

Mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Ursula Wolf, 062 212 41 48, ursiwolf@bluewin.ch

17.00 – 17.50

Zumba für Erwachsene (auf Anmeldung, max. 15 Pers.)

Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop

Mitnehmen: Hallenturnschuhe, Getränk

NOYS DANCE HALL, Noy Khamma, SMS an 079 360 08 77



Montag, 12. Mai 2025

09.00 – 09.50 & **Muki Turnen** (auf Anmeldung)

10.00 – 10.50 Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44

16.15 – 18.00 **Offene Turnhalle für Kinder**

Die Turnhalle als Spielplatz, Turnhalle Kleinwangen
Hinweis: Keine Betreuung vor Ort. In Begleitung eines Erwachsenen.
Frauengemeinschaft, Aurelia Annaheim 079 608 09 69

18.45 – 20.00 **Hatha-Yoga** (auf Anmeldung)

Für Anfänger:innen wie für Fortgeschrittene
Mittelgäustrasse 71 (neben dem Gäuerstübli)
Ariane Leemann 079 515 05 64, www.arianebewegt.ch

19.30– 21.00 **Turnstunde DTV Wangen**

Damen ab 15 Jahren, Turnhalle Hinterbüel
Simone Hänggi, 076 501 84 24

19.45 – 21.00 **Turnen im Frauenturnverein**

Turnhalle Kleinwangen, Frauen ab 50 Jahren
Maria Merk, 062 212 42 77

20.00 – 21.00 **Turnstunde Sportverein Wangen**

Damen jeden Alters, Turnhalle Alpschulhaus
Elsbeth Friedl, 079 789 88 33, elsbeth.friedl@bluewin.ch



Dienstag, 13. Mai 2025

- 14.00 – 15.00 **Seniorenturnen**
Männer & Frauen ab 65 Jahren, Turnhalle Alpschulhaus
Esther Rötheli, 062 212 37 73 &
Christine Hauser 079 303 23 29
- 17.15 – 18.00 **Zumba Kids** (auf Anmeldung, max. 20 Kinder)
Kinder im Alter 5 bis 12 Jahre
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mitnehmen: Getränk. Hallenturnschuhe, Schläppli oder Rutschsocken
NOYS DANCE HALL, Noy Khamma, SMS an 079 360 08 77
- 17.15 – 21.00 **Schnuppern im Lady Fitness Wangen bei Olten**
mit fachkundiger Betreuung vor Ort
Für Frauen ab 16 Jahren
Pascal Jörg, 079 606 66 36, www.fitnessfactory.ch
- 18.30 – 21.00 **Freie Benutzung Hallenbad**
Für alle Wangnerinnen und Wangner
beim Schulhaus Hinterbüel
Hinweis: Keine Aufsicht, Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen
- 20.00 – 21.45 **Plausch-Unihockey**
Turnhalle Hinterbüel
Herren ab 16 Jahren
Christian von Arx, 078 804 48 74



Mittwoch, 14. Mai 2025

08.30 – 09.45

Hatha-Yoga (auf Anmeldung)

Für Anfänger:innen wie für Fortgeschrittene

Mittelgäustrasse 71 (neben dem Gäuerstübli)

Ariane Leemann 079 515 05 64, www.arianebewegt.ch

09.00 – 10.30

Nordic Walking Frauenturnverein

ab 50 Jahren, Treffpunkt: Schulhaus Alp, bei trockenem Wetter

Martha Stähli, 076 472 83 14, Walking-Stöcke mitnehmen

14.00 – 16.30

Spiel & Spass in der Turnhalle

Turnhalle Hinterbüel, Turnen an verschiedenen Geräten

Hinweis: Die Kinder kommen in Begleitung eines Erwachsenen.

Elternverein Wangen b.O., Steffi Müller 062 530 56 58

Badminton (auf Anmeldung)

18.30 – 19.30

Junioren bis 6. Primarklasse

19.30 – 20.30

Junioren ab der Oberstufe

20.30 – 22.00

Erwachsene ab 16 Jahren

Turnhalle Kleinwangen, Badminton Club,

Michael Brunner: 079 733 16 75 oder

Mail an info@bcwangen.ch



Donnerstag, 15. Mai 2025

- 16.45 – 18.00 **Tanzen für Kinder & Jugendliche**
Choreo und Zweiertanz mit Partnerwechsel
Kinder im Alter 6 bis 14 Jahre
Turnhalle Kleinwangen
Tanzverein Dance Together, Ines Schär tanzvereinwbo@gmx.ch
- 20.00 – 21.30 **Turnen Männerturnverein**
Für Männer 50+, Turnhalle Hinterbüel
Albert Nussberger, nussbi@ggs.ch, 062 212 33 87
- 20.00 – 22.00 **Badminton „Freies Spielen“** (auf Anmeldung)
Erwachsene ab 16 Jahren, Turnhalle Kleinwangen
Badminton Club, Michael Brunner: 079 733 16 75 info@bcwangen.ch

Freitag, 16. Mai 2025

- 20.00 – 22.00 **Turnstunde STV Aktive** (Herren)
Turnhalle Hinterbüel, ab 15 Jahren
Samuel Hänggi, 079 773 89 78
- 20.00 – 22.00 **Turnstunde STV Aktive II** (Herren)
Turnhalle Alp, ab 40 Jahren
Anton Büchler, anton.buechler@ggs.ch

Samstag, 17. Mai 2025

- 14.00 – 16.00 **Plauschnachmittag mit der Pfadi**
Für Kinder von 4-15 Jahren
Pfadiheim Wangen b. Olten
Tim Bosshardt (Sonic), 078 928 04 42
sonic.pfadiwangen@gmail.com



Bewegungs-Ideen für den Monat Mai

Detektiv-Trail



Hallo Spürnasen! Unser Schatz wurde gestohlen....

Mit dem QR-Code kommt ihr zum Laufblatt. Druckt dieses aus und nehmt zusätzlich etwas zum Schreiben mit.

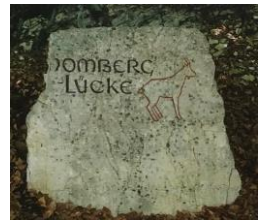


Der Trail dauert etwa 1 ½ Stunden. Er kann auch in mehreren Etappen absolviert werden. Start ist beim Bären-Zunftthaus an der Mittelgäustr. 14 im Kleinwangen. Der Trail ist geeignet für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen. Für Jugendliche ab ca. 12 Jahren ist der Trail alleine lösbar. Viel Spass!

Mhm...Wälchli!



Wandere im Monat Mai zur Hombergglücke. Mach ein Foto von dir und dem Wegstein H22 „Hombergglücke“. Die Bäckerei Wälchli in Wangen belohnt dich mit einem Gutschein im Wert von 6.- CHF (*Bild vorweisen auf dem Handy genügt / 1 Gutschein pro Foto*).



Eine Standortkarte und Hintergrundinformationen findest du auf www.bgwangenbo.ch oder mit dem QR-Code links.



Auch als Heft auf der Gemeindekanzlei erhältlich.



Unser Dankeschön gilt...

... den vielen Vereinen, Organisationen und Privatpersonen, welche uns unterstützen und mit ihren abwechslungsreichen & tollen Aktivitäten das Programm für wangen.bewegt überhaupt erst möglich machen.

... der Gemeindeverwaltung, Gemeinderat, Kulturkommission, Kommission Generationen und Bürgergemeinde, die unser Vorhaben in ihren Bereichen tragen & stützen.

... der Schule Wangen b.O. – samt Schulhauswarten, die zu unserem Projekt beitragen und die Schülerinnen und Schüler in die Bewegung miteinbeziehen.

... dem ganzen Team vom Werkhof Wangen, welche uns logistisch unterstützen und Hilfe leisten, wo dies nötig ist.

... schweiz.bewegt und den Projektpartnern, welche die Gemeinde mit kostenlosem Eventmaterial, Give-Aways etc. unterstützen.

... euch, *liebe Wangnerinnen und Wangner*, dass ihr durch eure Teilnahme und Offenheit dazu beiträgt, dass wir auch in diesem Jahr gemeinsam viel Bewegung nach Wangen bringen.



Gutscheine zum Ausschneiden

Wie eingangs erwähnt gibt es dieses Jahr zusätzlich zu den diversen Aktivitäten zwei Gutscheine zum Einlösen! Das Sportcenter Kappel und das Funnyland Olten machen mit und unterstützen uns beim Sammeln von Bewegungsminuten.

Einfach Gutscheine unten ausschneiden, einlösen und loslegen! Die so gesammelten Minuten könnt ihr in eurer eigenen App erfassen, bitte nicht uns melden. Viel Spass!



Sportcenter Kappel

Gutschein gültig vom 01. – 31. Mai 2025

Bei Vorweisen des Gutscheins direkt im Sportcenter können folgende Sportarten einmalig mit einer Reduktion von 25% gebucht werden:

- Tennis, Squash, Badminton, Pickleball



Funnyland Olten - Das Indoor Spielparadies für die ganze Familie!

Gutschein gültig vom 01. – 31. Mai 2025

Bei Vorweisen dieses Gutscheins direkt im Funnyland können die Eltern der Kinder einmalig gratis ins Funnyland.

Funnyland, Industriestrasse 78, 4600 Olten, www.funnyland.ch



Gut zu wissen

- Auf der Homepage www.coopgemeindeduell.ch unter „Wangen bei Olten“ oder mit dem QR-Code rechts findet ihr unser Programm.
- In der **App** schweiz.bewegt unter Wangen b.O. ist das gesamte Programm ebenfalls ersichtlich.
- Versicherung während „schweiz.bewegt“ ist Sache der Teilnehmenden.
- Es handelt sich bei diesem Sportanlass um ein Engagement des **Swisslos-Sportfonds** des Kantons Solothurn.



So funktioniert's:

- Lade die kostenlose "Coop Gemeinde Duell"-App herunter. Apple Store/Google Play Store oder via QR-Code (siehe unten)
- Für die Registrierung braucht es lediglich Name, Vorname und Mailadresse. «Wangen b.O.» auswählen. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben!
- Und los geht's: Eure Bewegungs-Aktivitäten erfassen via Stoppuhr oder Zeitdauer.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



OK schweiz.bewegt

Karin Frey und Saskia Frey-von Gunten



Möchtest du nächstes Jahr als Privatperson oder Verein/ Organisation auch einen Programmpunkt anbieten? Dann melde dich gerne bei uns.

frey.karin@bluewin.ch, 079 306 89 33

sas_vg@gmx.ch, 079 235 27 51

