

Wandern am Dinkelberg

Hohe Flum mit Aussichtsturm

Samstag, 11. Mai

Zeit: 9.00 Uhr, Parkplatz Restaurant Schiff Möhlin
Dauer: ca. 5 Stunden
Verpflegung: ist Sache der Teilnehmer
Imbiss: nach der Wanderung wird ein Imbiss offeriert
Wanderleitung: Max Hassler

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte anmelden bis am 30. April. Tel.: 061 855 33 05, Mail: andre.beyeler@moehlin.ch

Testfahrt mit E-Bikes von TROUSTACHE

Samstag, 11. Mai

12.00 – 17.00 Uhr, Schul- und Sportzentrum Steinli. Mit Festwirtschaft
Organisation: OFELEC AG, Hübelacherstr. 1, 5242 Lupfig,
Tel.: 056 202 00 81

Elektrovelos erfreuen sich einer ständig wachsenden Beliebtheit. Ob Mountainbike, Trekkingvelo oder Stadtrad, nutzen Sie die Gelegenheit für eine Testfahrt auf Velos der französischen Topmarke. Die E-Bikes werden nur gegen Abgabe einer Identitätskarte ausgeliehen.

1. Möhliner Quartier-Duell

Samstag, 11. Mai

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Schul- und Sportzentrum Steinli

Wir suchen Teams oder Einzelpersonen, welche am Quartier-Duell für ihr Quartier starten und Punkte sammeln. Kinder und Erwachsene können teilnehmen

Um was geht es?

Möhlin wächst. Die Zeit als jeder noch jeden kannte ist längst vorbei. Doch wer wohnt in der Umgebung? Unser Quartier-Duell versucht dem abzuwehren. Das Ziel ist, dass sich so Leute in den Quartieren kennenlernen können. Wir wollen wissen, welches ist das aktivste Quartier in Möhlin. Mobilisieren Sie ihre Nachbarn und sammeln Sie zusammen Punkte.

Wie geht es?

Der Start für alle befindet sich im Steinli-Areal um 14 Uhr. Gemeinsam absolvieren Sie die verschiedenen Posten. Zeitdauer für alle Posten, ca. 3 Stunden. Um 18.00 Uhr findet das Rangverlesen statt.

Bitte mit Angabe der Anzahl teilnehmender Personen und Wohnadressen anmelden bis 30. April an: André Beyeler, Tel. 061 855 33 05, Mail: andre.beyeler@moehlin.ch
Bei zu wenig Anmeldungen wird der Wettkampf abgesagt

Sportnacht der Oberstufe

Cooler Sportarten an der Sportnacht

Samstag, 11. Mai

Der Anlass richtet sich an Jugendliche der Oberstufe. Gratis Getränke!

Treffpunkt: Schul- und Sportzentrum Steinli
Zeit: 20.00 – 23.00 Uhr
Organisation: Schule Möhlin

Wasserfahren auf dem Rhein

Ruderfahrt auf dem Rhein – Natur einmal anders erleben

Mittwoch, 29. Mai

Willst Du den Rhein und seine Natur einmal aus einem anderen Blickwinkel erleben? Dann nimm an unserem Schnuppertraining teil! Gemeinsam werden wir den Rhein mit dem Ruderboot erkunden und anschliessend im Wald grillen.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung an: fahrchef@wfvryburg-moehlin.ch, erforderlich.

Wir freuen uns darauf, Dir den Rhein von seiner schönsten Seite zeigen zu dürfen.

Treffpunkt: 17.00 – ca. 20.30 Uhr beim Bürkli
Kleidung: Sportliche Kleidung, gute Schuhe
Organisation: Wasserfahrverein Ryburg-Möhlin
www.wfvryburg-moehlin.ch

Gruppenveranstaltungen

Interne/geschlossene Gruppenveranstaltungen (Wanderungen/ Biketouren usw.), die im Monat Mai stattfinden, können Sie mit dem Zeiterfassungsformular bis Ende Mai melden.

Informationen und Formulare

Auf www.moehlin.ch erhalten Sie ausführliche Informationen und Formulare stehen als Download zur Verfügung.

Actionbound Möhlin

Lernen Sie unser Dorf besser kennen!

Ein Actionbound ist eine digitale Schnitzeljagd, die mit dem Handy gemacht werden kann. Die Actionbounds sind für alle zugänglich; es muss lediglich die App „Actionbound“ installiert werden.



Actionbound Möhlin Oberdorf



Actionbound Möhlin-Ryburg

Hol Dir unsere App!

Sammle mit unserer App „Coop Gemeinde Duell“ jederzeit Bewegungsminuten auch ausserhalb vom Eventprogramm deiner Gemeinde. Starte NEU zusätzlich Deine eigene Challenge!

Unsere App ermöglicht Dir jederzeit und auch ausserhalb des Gemeindeprogramms Bewegungsminuten für Deine Gemeinde und dein Team zu sammeln. So funktioniert's:

- Unsere Gemeinde hat verschiedene sogenannte Self-Scanning-Stationen in der Umgebung positioniert.
- Bei diesen Stationen kannst Du mit der App den vorhandenen QR-Code scannen und loslegen!
- Jedes Mal wenn Du dich einschnappst, füllt sich dein Kontostand an Bewegungsminuten, was Du natürlich live in der App mitverfolgen kannst.
- Sobald Du die Aktivität beendest, kannst Du dich bei einer Self-Scanning-Station wieder ausschannen.
- Ihr seid als Familie unterwegs – das funktioniert natürlich auch. Du kannst in der App bis zu 5 Personen erfassen.
- Die App beinhaltet ausserdem einen digitalen Timing-Badge, mit welchem Du dich weiterhin am Infozelt einschannen kannst und sogar einen physischen Timing-Badge verknüpfen kannst.

Neue App-Funktion: Gruppen-Challenge

Sucht ihr die bewegteste Person in eurer Firma/in eurem Verein? Du willst wissen, welches Familienmitglied sich am meisten bewegt oder ob Du dich mehr bewegst als Deine Freunde? Mit der neuen App-Funktion kannst Du Deine Freunde, Deine Familie, die Vereins-/ oder Arbeitskollegen zur Gruppen-Challenge herausfordern und gleichzeitig Bewegungsminuten für Deine Gemeinde sammeln!

QR-Codes zum selber scannen gibt es beim Gemeindehaus und bei der Sportanlage Steinli.

Folgende Event-Partner unterstützen unsere Bewegungswoche in Möhlin:

Sparn Druck + Verlag, Magden, Ortsbürgergemeinde Möhlin.

Versicherung:

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
€Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Kontakt und Auskünfte:

André Beyeler, Gemeindekanzlei
Telefon 061 855 33 05
andre.beyeler@moehlin.ch
www.moehlin.ch
facebook: möhlin bewegt

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



Auf zum Duell
Möhlin bewegt!
vom 3. bis 11. Mai 2019



Auch mit der Coop-Gemeinde-Duell-App
Bewegungsminuten sammeln!



Möhlin beWegt!

www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»

coop

FILA

Gruppe Mutuel
Schweizerische
Versicherungen
Assicurazioni

Liebe Möhliner/Innen

Möhlin nimmt bereits zum fünften Mal am nationalen Programm "schweiz.bewegt" teil. Im Gemeinde Duell gegen Zofingen werden wiederum Bewegungsminuten gesammelt.

Vereine, Schulen und Private werden Sport- und Bewegungsanlässe für die Bevölkerung vom 3. Mai bis 11. Mai anbieten.

Bewegungsminuten

Es werden bewusst die Bewegungsminuten und nicht Leistungskilometer der Teilnehmenden gemessen. Somit ist der Zugang für alle Alterskategorien ohne Leistungsdruck uneingeschränkt möglich.

Bewegung ist alles!

Sie entscheiden, ob Sie spazieren, walken, joggen, Inline-Skaten, Velo fahren oder sich anderweitig bewegen möchten. Die Routenwahl ist grundsätzlich frei wählbar. Der Helsana-Trail im Forst eignet sich hervorragend für Ihre Aktivität im Wald. Probieren Sie aber auch die organisierten Aktivitäten aus. Vom Sonnenberg bis zum Rhein sammeln alle Teilnehmenden Bewegungsminuten.

Alle im Programm aufgeführten Veranstaltungen sind „öffentlich“ und kostenlos. Nicht „öffentliche“ Veranstaltungen von Schulen, Vereinen, Firmen und Privatpersonen sind nicht aufgeführt.

Kommen Sie zu Fuss oder mit dem Velo an unsere Veranstaltungen!



Duellpartner

Zum fünften Mal duellieren wir uns sportlich mit Zofingen. Packen wir diese sportliche Herausforderung gemeinsam an.

**Wir freuen uns auf die bewegten Tage mit Ihnen.
Gemeinderat und OK-Bewegungswoche Möhlin**

Simon-Fitness & Club

Storchenstrasse 1b, 4313 Möhlin

Montag, 6. Mai, 10.00 Uhr

Indoor und Outdoor Fitness Parkour ab 16 Jahre

Montag, 6. Mai, 11.00 Uhr

Pilates Outdoor

Dienstag, 7. Mai, 19.00 Uhr

Laufgruppe. Treffpunkt beim Club. Für jedes Fitnesslevel

Mittwoch, 8. Mai, 17.00 Uhr

Jumping Fitness Outdoor

Mittwoch, 8. Mai, 18.00 Uhr

JUMP-I.T. Outdoor

Freitag, 10. Mai, 18.00 Uhr

SHREDD-I.T.

Freitag, 10. Mai, 19.00 Uhr

KICK-I.T.

Internationale Tänze für Alt & Jung & Jedermann/frau

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Montag, 6. Mai

Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Schallen, Hauptstrasse 17, 4313 Möhlin

Kleidung: Bequeme, zum Tanzen geeignete Kleidung und Schuhe

Vollmond Krimiwanderung

mit dem Bibliotheks-Team

Montag, 6. Mai

Treffpunkt: 19.00 Uhr beim Dorfmuseum Melihus

Endpunkt: ca. 20.30 Uhr bei der Bibliothek, wo ein Lagerfeuer mit Wurst und Brot auf uns wartet.

Nach einem kurzen Apéro beim Melihus wandern wir durch Möhlin. Während der Wanderung machen wir an verschiedenen Stellen Halt und hören haarsträubende Geschichten.

Über Ihre Anmeldung freuen wir uns. Gerne können Sie auch spontan kommen! Mail: bibliothek@moehlin.ch/Telefon 061 855 33 90 (während der Öffnungszeiten der Bibliothek)

LESE-MINUTEN – JEDE MINUTE ZÄHLT!

Kommen Sie zu Fuss, mit dem Velo oder dem Trottinett in die Bibliothek und schreiben Sie die Bewegungsminuten bei uns auf!

Erlebnis Spaziergang Mensch und Hund

Kynologischer Verein Rheinfelden/Möhlin. www.kvrm.ch

Dienstag, 7. Mai

Treffpunkt: Clubhaus KVRM, Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ca. 1 Stunde dauert der Hundespaziergang. Unterwegs gibt es verschiedene Posten. Die Strecke ist mit Kinderwagen begehbar! Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Anmeldung nicht nötig. Beim Clubhaus steht eine kleine Festwirtschaft bereit.

Zufahrt zum Clubhaus:

Direkt beim Ortsschild Möhlin befinden sich die Saldome. Dem Wegweiser «Salzverlad» folgen, und die Strasse für ca. 500 m weiter fahren. An der Kreuzung zur Augass rechts abbiegen. Rechter Hand befindet sich das Vereinsheim und der Übungsplatz.

Kubb Spiel für Familien

Mittwoch, 8. Mai

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr, Storchen Spielplatz

Kubb ist ein Freiluft-Spiel, bei dem zwei Gruppen gegeneinander um den Sieg kämpfen. Ziel ist es, die gegnerischen Holzklötze mit Wurfhölzern umzuwerfen. Anmeldung nicht nötig. Organisation: FAZ Familienzentrum Möhlin, www.faz-moehlin.ch

Fitness + Gymnastik für Menschen ab 60 Jahren

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Mittwoch, 8. Mai

Ort: Turnhalle Fuchsrain, 4313 Möhlin

Kleidung: Sportbekleidung

Mit gezielten Übungen und Spielen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das Gedächtnis gefördert und erhalten. Motto: Lachen, Leisten und Lernen.

15.00 – 16.00 Uhr: Beschwingtes Bewegungsprogramm, ohne Bodenübungen, auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

16.00 – 17.00 Uhr: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer bis guter Fitness

Preisjassen

Geistige Bewegung mit Jassen

Mittwoch, 8. Mai, 19.30 Uhr, Office Dreifachturnhalle Steinli

Öffentliches Preisjassen. Schieber mit zugelostem Partner, französische Karten, vier Passen à 12 Spiele. Mit Festwirtschaft.

Einsatz Fr. 20.-. Anmeldung ist nicht zwingend erforderlich, erleichtert aber die Vorbereitungen. André Beyeler, Tel. 061 855 33 05, Mail: andre.beyeler@moehlin.ch

Bewegungstreff für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Donnerstag, 9. Mai

Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Schallen, Hauptstrasse 17, 4313 Möhlin

Kleidung: Bequeme Kleidung die Bewegungsspielraum lässt.

Nutzen Sie die Chance, ein Angebot kennen zu lernen, um sich körperlich und geistig beweglich zu halten. Es wird auf dem Stuhl sitzend geturnt. Der Bewegungstreff eignet sich für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die zum Beispiel am Stock, Rollator gehen, oder auf den Rollstuhl angewiesen sind.

Rundwanderung

Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Donnerstag, 9. Mai

Zeit: Spazierwanderung ab 10.50 Uhr, Wanderzeit 1 ½ Std.
Kurzwanderung ab 10.50 Uhr, Wanderzeit 2 ½ Std.

Ort: Bahnhof Möhlin

Kleidung: Wanderkleider, ein Getränk, kleine Zwischenverpflegung

Auf der flachen Rundwanderung um Möhlin erhalten die Teilnehmenden interessante Informationen aus den Bereichen Landwirtschaft, Naturschutz und Industrie. Die Kurzwanderer machen eine Zusatzschleife, bevor auch Sie zum Mittagessen im Coop-Restaurant eintreffen.

Unihockey-Plauschturnier

Freitag, 10. Mai

Spielbeginn: 19.00 Uhr

Spielort: Dreifachturnhalle Steinli

Anzahl Spieler: 1 Goalie und 3 Feldspieler

Spieldauer: 9 Minuten

Hockeyschläger: werden zur Verfügung gestellt

Alter: keine Altersgrenze

Stärkeklasse: Frauenmannschaft, Mixed-Team, Schüler, Plausch, Sportler

Aufsicht: TV Zeiningen und OK Bewegungswoche

Anmeldeformular unter www.moehlin.ch

Möhlin bewegt!