



Seedorf bewegt



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Programm ab 1. Juni 2021:

Genaue Infos auf www.seedorf-bewegt.ch

	Start:	Beginn:	Was:	
02.06.2021	Schulhaus	Lobsigen	8.30	Ganzkörper Krafttraining mit eigenem Körpergewicht. Kraft-Ausdauer-Training.
	Dorfladen Mitenand	Baggwil	19.00	Laufen mit Jüre vom OK Seedorf bewegt
03.06.2021	Turnhalle Baggwil	Baggwil	20.00	Allgemeine Fitness
	Bei der MZH	Seedorf	20.15	Tanz dich fit mit Marion
04.06.2021	Parkplatz Friedhof	Seedorf	19.00	geführte gemütliche Radtour ca. 40 Km (Rennrad, E-Bike, Strassenvelo)
05.06.2021	Chutzhütte	Frienisb.Wald	13.00	Frienisberger Erlebnistage (www.frienisberger-erlebnistage.jimdosite.com)
06.06.2021	Chutzhütte	Frienisb.Wald	13.00	Frienisberger Erlebnistage (www.frienisberger-erlebnistage.jimdosite.com)
07.06.2021	Beachfeld MZH	Seedorf	19.15	Auf dem Beachfeld wird gespielt
08.06.2021	Schulhaus	Seedorf	8.20	Schulinterner Anlass mit der 5.+6. Klasse Seedorf
	Parkplatz MZH	Seedorf	13.30	geführte Wanderungen
	Parkplatz MZH	Seedorf	18.00	Bike-Tour Richtung Schüpberg, ca. 2.5 Std.
09.06.2021	Schulhaus	Lobsigen	8.30	Ganzkörper Krafttraining mit eigenem Körpergewicht. Kraft-Ausdauer-Training.
	Schulhaus	Lobsigen	18.00	Laufen mit Jüre vom OK Seedorf bewegt
	Gemeindeverwaltung	Seedorf	18.30	Mountainbike und E-Biketour rund um den Frienisberg
10.06.2021	Schulhaus	Seedorf	8.20	Schulinterner Anlass mit der 3.+4. Klasse Seedorf
	Schulhaus	Lobsigen	9.30	Achtsam Atem- und Bewegungsübungen auf dem Hocker und im Stehen
	Turnhalle	Baggwil	20.00	Allgemeine Fitness
	Bei der MZH	Seedorf	20.00	Spass und Bewegen mit LineDance
11.06.2021	Postautohaltestelle	Saurehorn	18.15	Auf den Spuren der Internierten. Von Saurehorn bis zum alten Gemeindehaus
12.06.2021	MZH Seedorf	Seedorf	10.00	Schnupper-Schwingen für Kinder ab Kindergartenalter
	MZH Seedorf	Seedorf	13.30	Schnupper-Schwingen für Kinder ab Kindergartenalter
	Parkplatz Friedhof	Seedorf	13.00	Velotour Seedorf-Lobsigen-Niederried-Kallnach-Kerzers-Sugiez-Ins-retour
14.06.2021	Beachfeld MZH	Seedorf	19.15	Auf dem Beachfeld wird gespielt
15.06.2021	Hornusserplatz	Ziegelried	17.30	Hornussen-Schnuppertraining; Anmeldung nötig auf www.seedorf-bewegt.ch
	Schulhaus	Lobsigen	18.00	Achtsam Atem- und Bewegungsübungen auf dem Hocker und im Stehen
16.06.2021	Schulhaus	Lobsigen	8.30	Ganzkörper Krafttraining mit eigenem Körpergewicht. Kraft-Ausdauer-Training.
	Chutzhütte	Frienisb.Wald	14.00	Postenlauf rund um die Chutzhütte im Frienisberg Wald
17.06.2021	Dorfhaus	Frieswil	18.00	Laufen mit Jüre vom OK Seedorf bewegt
	Turnhalle	Baggwil	20.00	Allgemeine Fitness
	Schulhausplatz	Lobsigen	20.00	Marschmusik durchs Dorf
	Bei der MZH	Seedorf	20.00	Spass und Bewegen mit LineDance
18.06.2021	Auf persönliche Einladung			Neupensionierten-Anlass
19.06.2021	MZH Seedorf	Seedorf	12.00	Unihockey-Junioren-Turnier
20.06.2021	Wiederholung der grössten Turnstunde! Infos: www.seedorf-bewegt.ch			
	Bei der MZH	Seedorf	10.00	Tanz und Bewegung für Kids mit Roundabout Seedorf
	Bei der MZH	Seedorf	11.00	Spass und Bewegen mit LineDance
	Bei der MZH	Seedorf	13.30	Lindy Hop Tanz
	Bei der MZH	Seedorf	14.45	Flash-Mob Choreo für alt und jung
	Bei der MZH	Seedorf	15.45	Rangverkündigung und Auflösung Wettbewerb und Schlusswort

Unsere Homepage gibt Auskunft über die Durchführung der Aktivitäten.

Komm und schau rein! Wir freuen uns auf DICH!

Kontakt-Mail: seedorf-bewegt@bluewin.ch