



schweiz.bewegt in Wangen b.O.
Samstag, 11. Mai – 18. Mai 2024



gruppe mutuel

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Medienpartner:

SonntagsZeltung

TagesAnzeiger

Das Duell – mögliche Duelle

- Wer sammelt im Monat Mai die meisten Bewegungsminuten? Wir sind gespannt auf das Resultat!
- **Je mehr Teilnehmende sich bewegen, desto mehr Bewegungsminuten** sammeln wir für Wangen. Am Ende werden **die drei «bewegtesten» Gemeinde 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-Challenge** gegen Familienmitglieder, Freunde, Vereinskollegen etc. starten.



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

1. Nimm vom 11. – 18. Mai an unserem kostenlosen **Bewegungsprogramm** in Wangen teil! Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch den Kursleiter 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 – 02. 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 und hilf Wangen somit, zur bewegtesten Gemeinde der Schweiz zu werden!



Liebe Wangnerinnen und Wangner

Wer hat schon einmal eine Wanderung zum **höchsten Wegstein** auf dem Born unternommen? Oder sich auf einem gemütlichen Abendspaziergang **Geschichten & Sagen** über Wangen angehört? Sogar einen **Detektivtrail** haben wir neu in Wangen!

Wir freuen uns in der 3. Ausgabe von schweiz.bewegt auf eine abwechslungsreiche Aktivitätenwoche - dank der grossartigen Unterstützung der lokalen Vereine, Organisationen und Privatpersonen. Wenn du schon immer einmal das **Vereinsleben ausprobieren** wolltest, ist das die ideale Gelegenheit dafür. Die Vereine freuen sich auf deinen Besuch.

Speziell in diesem Jahr gibt es einen **Parkour-Workshop** für die Jugendlichen. Weiter bieten wir in unserem Programm zwei Schnupperkurse zum Thema „**Selbstverteidigung für Frauen**“. Nutze die Chance und melde dich rechtzeitig an. Wie gewohnt sind alle unsere Aktivitäten kostenlos.

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

OK schweiz.bewegt
Nicole Grütter 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 an den Aktivitäten ist kostenlos. Einzelne Aktivitäten sind auf Anmeldung: Ein SMS an die verantwortliche Person genügt. Bei Fragen zu den Aktivitäten haben wir die Kontakte aufgeführt.

Samstag, 04. Mai 2024

09.00– 16.00

„schweiz.bewegt“ am Maimarkt

Besucht uns am Maimarkt – wir führen den Stand dieses Jahr zusammen mit dem STV Wangen. Für die Kinder gibt es verschiedene Outdoor-Spiele.

Wir von schweiz.bewegt unterstützen euch ab 12.00 – 16.00 Uhr mit der App, geben Auskunft und versorgen euch mit gesunden Riegeln & Müesli. Ebenso freuen wir uns über Feedbacks und neue Ideen.

Samstag, 11. Mai 2024

09.30 – 10.30

Pilates

Turnhalle Kleinwangen

Mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

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



Montag, 13. Mai 2024

- 09.00 – 09.50 **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 10.00 – 10.50 **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 19.30– 22.00 **Schnupperkurs „Selbstverteidigung für Frauen“** (max. 25)
Einfache Techniken, Verhaltensweisen und andere Hilfsmittel. Turnhalle Hinterbüel. Zusammen mit dem Damenturnverein Wangen. Nora Haus und Simone Hänggi, 076 501 84 24
->Anmeldung bis 6. Mai an frey.karin@bluewin.ch, 079 306 89 33
- 20.00 – 21.30 **Turnstunde Sportverein Wangen**
Damen jeden Alters, Turnhalle Alpschulhaus
Elsbeth Friedl, 079 789 88 33, elsbeth.friedl@bluewin.ch
- 19.45 – 21.00 **Turnen im Frauenturnverein**
Turnhalle Kleinwangen, Frauen ab 50 Jahren
Maria Merk, 062 212 42 77



Dienstag, 14. Mai 2024

- 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 – 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
- 19.30– 22.00 **Schnupperkurs „Selbstverteidigung für Frauen“** (max. 25)
Einfache Techniken, Verhaltensweisen und andere Hilfsmittel. Turnhalle Alpschulhaus.
->Anmeldung bis 6. Mai an frey.karin@bluewin.ch, 079 306 89 33
- 20.00 – 21.45 **Plausch-Unihockey**
Turnhalle Hinterbüel, Herren ab 16 Jahren
Christian von Arx, 078 804 48 74



Mittwoch, 15. Mai 2024

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

17.00 – 18.30 **Parkour Workshop** (auf Anm., max. 15 Jugendliche, 12-15 Jahre)
Turnhalle Hinterbüel & Aussengelände
Mitnehmen: Sportliche Kleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe,
Aussenschuhe. Mit Nurf Culture GmbH in Aarau, www.nurf.ch
->Anmeldung bis 6. Mai an frey.karin@bluewin.ch, 079 306 89 33

18.30 – 19.30 **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



19.00 – 21.00 **Wanderung mit Geschichten & Sagen über Wangen**
Treffpunkt: Ref. Kirche Kleinwangen
Wanderung Richtung Rickenbach und der Dünnern entlang zurück bis
zur Kath. Kirche. Kinder in Begleitung Erwachsener.
An 4 Standorten erzählen Toni Büchler und Roland Rötheli
Geschichten und Sagen über Wangen. Nicole Grütter, 079 613 28 84

20.00 – 21.00 **Discofox für jedes Level** (auf Anmeldung – nur paarweise)
Auch Zuschauer*Innen sind herzlich willkommen
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mit Angabe der Tanzkenntnisse an davina.rossi@outlook.com



Donnerstag, 16. Mai 2024

- 09.00 – 11.30 **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
- 16.00 – 16.45 **Zumba Kids** (auf Anmeldung, max. 20 Kinder)
Kinder im Alter 5 bis 12 Jahren
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
- 19.30 – 21.30 **Nordic Walking Erlebnis**
Für Männer & Frauen, Treffpunkt: Turnhalle Hinterbüel
Mitnehmen: Walking-Stöcke, gutes Schuhwerk
Urs Grieder, 079 468 21 21
- 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, 17. Mai 2024

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, 18. Mai 2024

19.30 – 20.20 **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



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 Schulhaus-Abwarten, 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.



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 1/2 Stunden. Er kann auch in mehreren Etappen absolviert werden. Start ist beim Bären-Zunftthaus an der Mittelgäustrasse 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!

„Eine Rose für dich“



Wandere im Monat Mai auf den Born und besuche den Wegstein B22 Born 718 müM (höchster Punkt). Mach ein Foto von dir und dem Wegstein. Blumen Fleischli belohnt dich mit einer Rose (*Bild vorweisen auf dem Handy genügt / 1 Rose pro Person*).



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



Auch als Heft bei uns am Maimarkt-Stand erhältlich.



Gut zu wissen

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



So funktioniert:

- 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. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Gemeinde auswählen.
- Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



OK schweiz.bewegt

Karin Frey und Nicole Grütter

Für Fragen oder Inputs dürft ihr euch gerne an uns wenden:

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

nicole.gruetter@bluewin.ch; 079 613 28 84

