

9 Tage Ramba - Zumba mit recherswil.bewegt 2014

Liebe Recherswiler/innen, liebe Leute aus nah und fern

Vom 2. - 10. Mai heisst es wieder "schweiz.bewegt" und Recherswil ist zum dritten Mal mit dabei.

Im Hintergrund wurde schon viel gearbeitet, damit wir im 2014 wieder eine tolle Woche erleben und wenn möglich den Wanderpokal im Dorf behalten können.

Das Programm ist lang und vielseitig. Bereits Bewährtes wechselt sich ab mit Neuem.

Neu ist unter anderem ein Dorfrundgang zu dem wir die Behörden und die Bevölkerung unserer Duellgegner Derendingen, Luterbach und Lohn-Ammannsegg einladen.

Ich freue mich auf viele lustige Minuten in Bewegung und beim gemütlichen Beisammensein im OK-Beizli!

Dem OK, den Dorfvereinen und allen anderen die Aktivitäten durchführen, danke ich ganz herzlich für ihr Engagement. Ohne sie wäre unsere Gemeinde um eine Attraktion ärmer.

Hardy Jäggi, Gemeindepräsident

Informationen

Aktivitäten	Details entnehmen Sie bitte den Beschreibungen in den Aushängen bei der Zeitmessung.		
Unser Wetteinsatz	Alle teilnehmenden Wasserämter Gemeinden unterstützen gemeinsam das KITA HAUS VIVA in Derendingen.		
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab.		
Startnummer	Für die ganze Woche erhältlich beim Start, zur Zeiterfassung unerlässlich.		
Zeiterfassung	Startnummer vor und nach jeder Aktivität ein- resp. auslesen!		
Start und Ziel	Start- und Zielort ist die Igu Halle. Ausnahmen siehe Programm.		
Beginn und Ende	Bei fixen Startzeiten sind die Endzeiten in Klammern gesetzt. Bei allen anderen Anlässen könnte man laufend dazu stossen, aber beehren Sie doch die Leiterinnen und Leiter mit der Anwesenheit von Beginn an.		
Athena Fitnesspark	Der Zutritt ist erst ab einem Alter von 16 Jahren gestattet.		
Ernährungsberatung	Karin Schmid dipl. Ernährungsberaterin FH, allgemeine Beratung im blauen Zelt oder persönliche Beratung unter «vier Augen» nach Vereinbarung. Infos und Anmeldung vor Ort.		
Massagen	Silvia Henz ärztl. dipl. Masseurin im Massagezelt bei der Igu-Halle. Infos + Anmeldung vor Ort.		
Verlosung	Am Schlussfest vom 10. Mai 2014 werden Preise verlost. Abgabe nur gegen Vorweisung der preisberechtigten Startnummern. Nicht abgeholte Preise werden weiterverlost.		
OK-Beizli	im Foyer der Igu Halle. Täglich ab 18 Uhr geöffnet oder nach Vereinbarung. Wir freuen uns über Ihren Besuch, beachten Sie unser Verpflegungsangebot auf der Menükarte.		
Schlussfest	Samstag, 10. Mai 2014 ab 18 Uhr gemütliches Abschlussfest mit Verlosung der Startnummern. Bitte benützen Sie für das Nachtessen am Schlussfest (geöffnet ab 16:00 Uhr) den Vorverkauf. Sie erleichtern dem Jodlerklub damit die Organisation.		
Links	www.schweizbewegt.ch/4565/recherswil www.recherswil.ch		
Kontakte	Erich Brand	OK-Präsident	079 596 24 28
	Monika Wassmer	Aktivitäten-Koordination	079 627 87 12

Das OK recherswil.bewegt freut sich auf eine bewegungsreiche Zeit mit vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Lokale Sponsoren

Raiffeisen Recherswil	Fam. Schwaller Hoflädli Recherswil
Feumotech AG Recherswil	Freubad Recherswil
Athena Fitnesspark Recherswil und Solothurn	Igu Beck Recherswil
Azeiger Bucheggberg-Wasseramt	Martin Gay Umbau/Renovationen Recherswil
Broder Marcel Spenglerei Sanitär Recherswil	NeverComeBackAirline
Daniel Kamber Spenglerei Sanitäre Anlagen Recherswil	OWI-TEC GmbH Recherswil
mmb moser Recherswil	Praxis Luna Recherswil
ERZER Holzdesign Recherswil	Sieber Marcel Ihr Kundenmaler mit Pfiff Recherswil
Fam. Loosli Restaurant Kastanienbaum Recherswil	Urs Lustenberger Drücktechnik Recherswil

Wir danken unseren Sponsoren für die wertvolle Unterstützung recht herzlich.

RAIFFEISEN



coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



RECHERSWIL BEWEGT

2. - 10. Mai 2014

Recherswil gegen
Derendingen, Luterbach, Lohn-Ammannsegg



www.schweizbewegt.ch

coop

suvaliv

SwissLife



Datum	Zeit	Aktivität	Start/Ziel	Organisator	
Fr	2. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		08:30 – 09:30	Wassergymnastik	Freubad	Iris Wälchli
		18:00 – (19:00)	Bewegen und Loslassen im Freien	Praxis Luna	Silvia Henz, Südringstrasse 18
		18:00 – 19:00	Stepp-Tanz	Igu Halle - NH	Michel Mercier
		19:30	Offizielle Eröffnung	Igu Halle	OK
		20:00	Mir laufe mit de Igu-Schränzer dür's Dorf zum Apéro	Igu Halle	Igu-Schränzer, OK
Sa	3. Mai	07:00 – (09:00)	Vogelgezwitscher im Wald	Igu Halle	Fritz Werthmüller
		08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		09:00 – 12:00	Holzbänke herstellen, bei Bedarf auch noch am Nachmittag	Igu Halle	Christian Erzer
		09:30 – 10:30	Wassergymnastik	Freubad	Iris Wälchli
		11:30 – 12:30	Gewichtsreduktion, wie kann ich das angehen? Vortrag im blauen Zelt	Igu Halle	Karin Schmid, dipl. Ernährungsberaterin FH
		12:00	Risotto	Igu Halle	OK
		14:30 – 17:30	Igutrail (16:00 letzter Start)	Igu Halle	familie aktiv
		18:00 – (19:00)	Dorfrundgang mit Duellgegner und Bevölkerung	Igu Halle	Gemeinderat
So	4. Mai	09:00 – 14:00	Athena Fitnesspark lädt ein	Athena	Athena (ab 16 Jahre!)
		10:00 – (11:30)	Bike - Tour	Igu Halle	Radfahrerverein
		13:30 – 14:30	TAEBO	Igu Halle - NH	Athena, Véronique Del Maso
		14:00 – 18:00	Schülerfahren, Radfahrerbeizli	Igu Halle	Radfahrerverein
		14:30 – (17:30)	Jassen im Werkhof	Igu Halle	4 Ortsparteien
Mo	5. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		08:30 – 09:30	Wassergymnastik	Freubad	Iris Wälchli
		10:00 – 11:15	fitdankbaby®	Igu Halle - NH	Karin Leiser
		14:00 – (15:00)	Bewegen und Loslassen im Freien	Praxis Luna	Silvia Henz, Südringstrasse 18
		17:00 – 18:00	Stepp-Tanz	Igu Halle - NH	Michel Mercier
		17:15 – 18:15	Fitness – Wellness - Bodyforming	Igu Halle - AH	Damenturnverein
		18:00 – 19:00	Kurzmassagen im Zelt	Igu Halle	Silvia Henz Praxis Luna
		18:00 – (20:00)	Radtour	Igu Halle	Radfahrerverein
		19:00 – 20:00	Zumba	Igu Halle - NH	Damenturnverein
		19:00 – 20:00	Turnen	Igu Halle - AH	Landfrauen
Di	6. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		09:00 – 11:00	Mukiturnen	Igu Halle - NH	Damenturnverein
		11:00 – (12:00)	„was im Wald wächst“ - zu Fuss	Igu Halle	Schule: Renate Knellwolf
		12:00	Mittagstisch in Bewegung	Igu Halle	familie aktiv, Karin Gay
		13:30 – (15:00)	Wanderung	Igu Halle	Kultusverein, R. Studer
		13:45 – (15:20)	Mit dem Velo zum Entenweiher	Igu Halle	Schule: Heinz Siegenthaler
		14:00 – 15:30	Taiji Qi Gong	Werkhof	Iris Wälchli
		14:30 – (15:30)	Littering Walking	Igu Halle	Beatrice Farni
		15:30 – 17:30	Kneippen	Schützenhaus	Charles Lüdi
		17:45 – 22:00	Bewegungslandschaften	Igu Halle - NH	Turnverein
		18:00 – 19:00	Kurzmassagen im Zelt	Igu Halle	Silvia Henz Praxis Luna
		18:00 – (20:00)	Radtour	Igu Halle	Radfahrerverein
		18:30 – 19:30	TAEBO	Igu Halle - NH	Athena, Véronique Del Maso
		19:00 – 20:30	Taiji Qi Gong	Werkhof	Iris Wälchli
Mi	7. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		08:30 – 09:30	Wassergymnastik	Freubad	Iris Wälchli
		09:30 – 10:30	Fitness – Wellness - Bodyforming	Igu Halle - AH	Damenturnverein
		14:00 – (15:00)	Bewegen und Loslassen im Freien	Praxis Luna	Silvia Henz, Südringstrasse 18
		14:00 – 17:00	Spiel und Spass mit Hornussen und Geschicklichkeit, Aussenanlage	Igu Halle	Hornusser / Mädchenriege
		17:00 – 18:00	Massenfusspflege - bitte Fussbadbecken und Handtuch mitbringen	Igu Halle	Fabienne Erzer
		17:00 – 19:00	Ernährungsstand mit Beratung, allgemein und persönlich	Igu Halle	Karin Schmid, dipl. Ernährungsberaterin FH
		18:00 – 19:00	Kurzmassagen im Zelt	Igu Halle	Silvia Henz Praxis Luna
		18:00 – (20:00)	Radtour	Igu Halle	Radfahrerverein
		19:00 – (20:00)	Singen und Bewegung, Apéro	Igu Halle	Gemischter Chor, Kulturkommission
		19:30 – 20:30	Line Dance	Igu Halle - NH	Line Dancers Oakwood
		20:00 – 21:00	Fitness	Igu Halle - AH	Damenturnverein
Do	8. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		09:00 – 10:30	Taiji Qi Gong	Werkhof	Iris Wälchli
		12:00 – (13:00)	Spass mit Seilspringen – Waldweg Parcours	Praxis Luna	Silvia Henz, Südringstrasse 18
		13:30 – (15:30)	Wandern	Igu Halle	Kultusverein, B. Jäggi und T. Jäggi
		16:30 – 17:30	Fit ab 60 – An recherswil.bewegt auch für Jüngere!	Igu Halle - AH	Vreni Winterhalter
		16:45 – 18:00	Kids – Turnen	Igu Halle - NH	Damenturnverein
		18:00 – (19:00)	Bewegen und Loslassen im Freien	Praxis Luna	Silvia Henz, Südringstrasse 18
		18:00 – (20:00)	Radtour	Igu Halle	Radfahrerverein
		18:15 – 19:30	Teens – Turnen	Igu Halle - NH	Damenturnverein
		18:30 – 20:00	Offene Gruppenstunde	Igu Halle	Fantasia
		20:00 – 21:00	Indiaca	Igu Halle - NH	Damenturnverein
Fr	9. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		08:30 – 09:30	Wassergymnastik	Freubad	Iris Wälchli
		13:30 – (14:30)	Wandern	Igu Halle	Kultusverein, E. Brencklé und V. Knecht
		18:00 – 19:00	Kneippen	Schützenhaus	Charles Lüdi
		18:00 – 19:00	Kurzmassagen im Zelt	Igu Halle	Silvia Henz Praxis Luna
		19:00 – 22:00	Bewegungslandschaften	Igu Halle - NH	Turnverein
Sa	10. Mai	08:30 – (10:00)	Nordic Walking	Igu Halle	Damenturnverein
		09:00 – 14:00	Athena Fitnesspark lädt ein	Athena	Athena (ab 16 Jahre!)
		14:00 – 16:00	Bootsfahrt auf der Oesch	Bahn 2000	Jugendraum Rümli
		16:00	Jodlerbeizli	Igu Halle	Jodlerklub Waldröslü Recherswil
		17:00 – 18:00	Ernährungsstand mit Beratung, allgemein und persönlich	Igu Halle	Karin Schmid, dipl. Ernährungsberaterin FH
		18:00	Schlussfest	Igu Halle	OK

Zeiten in Klammer = fixe Startzeiten Praxis Luna = Treffpunkt an der Südringstrasse 18 NH = neuen Halle AH = alten Halle