

Der Frauenverein

**verwöhnt Sie an schweiz.bewegt
vom 02.-04. Mai 2012 im**

Après-Beizli



im Magazin an der Schulgasse 2.

**Bewegen Sie sich mit, es hat für ALLE etwas dabei
und anschliessend stärken Sie sich bei uns im
Après-Beizli.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Frauenverein Gelterkinden



*schweiz.bewegt
in gelterkinden*

DAS Oberbaselbieter Derby:
Gelterkinden - Sissach

2012

Mittwoch 2. Mai bis Freitag 4. Mai 2012



Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Gelterkinden

Wiederum heisst es in Gelterkinden vom 2. bis 4. Mai 2012 schweiz.bewegt in gelterkinden. Die grosse Herausforderung in diesem Jahr besteht darin, dass wir uns im fairen Kampf mit Sissach messen. Also liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Gelterkinden – wir geben alles!

Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Alle organisatorischen Informationen und das Detailprogramm finden Sie in dieser Broschüre oder auf unserer Homepage unter www.gelterkinden.ch. Unser Programm wird Sie überzeugen – machen Sie mit und nützen Sie das vielfältige, kostenlose Angebot!

Wir freuen uns auf sportliche und gemütliche Stunden und danken allen, die dazu beitragen, dass dieser Anlass unvergesslich bleiben wird.

Für das OK

Christine Mangold, Gemeindepräsidentin

Zeit	Bewegungsangebot	Besammlungsort	Durchführungsort	Hinweis
16.45 – 17.00	Auftakt schweiz.bewegt	Dorfplatz	Dorfplatz	Begrüssung, Startnummernausgabe
17.00 – 17.50	ZUMBA mit Team Tanzarena	Dorfplatz	Dorfplatz	ALLE sind dabei !!
18.00 – 19.30	Spaziergang	Dorfplatz	Rund ums Dorf	markierter Rundgang gemütlich + sportlich füllt die Badi-Wanne, für Gross und Klein, wer möchte, kann sein eigenes Gefäss mitbringen (z.B. Giesskännchen)
	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	
	Wasser-Marathon	Dorfplatz	Dorfplatz	
	Radtour	Dorfplatz	Strasse	
18.00 – 21.30	Tischtennis	Dorfplatz	Mehrzweckhalle, Sporthalle unten	Tischtennisplausch für alle
	Kendo	Dorfplatz	Fechthalle Birkenweg 3	japanisches Schwertfechten
	Plausch Postenlauf	Dorfplatz	Dorf	Start individuell
18.00 – 21.30	Spazierrunde (rollstuhlgängig)	Dorfplatz	Im Dorf	Start individuell, Plan beim Infostand
	Geschicklichkeitsarena	Dorfplatz	Dorfplatz	Einräder, Jonglieren usw.
19.00 – 20.30	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
20.00 – 21.30	Spaziergang	Dorfplatz	Rund ums Dorf	markierter Rundgang gemütlich + sportlich Tischtennisplausch für alle
	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	
	Tischtennis	Dorfplatz	Mehrzweckhalle, Sporthalle unten	
	Kendo	Dorfplatz	Fechthalle Birkenweg 3	
20.00 – 21.30	Power-Yoga	Dorfplatz	Mehrzweckhalle oben	für Gross und Klein
	Volleyball	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	
Après-Beizli				
17.30 – 23.00	Gemütliches Beisammensein		Magazin am Dorfplatz	Getränke und Imbiss

Zeit	Bewegungsangebot	Besammlungsort	Durchführungsort	Hinweis
13.30 – 15.00	Badminton-Turnier	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	für alle
14.00 – 16.00	Baseball	Mehrzweckhalle, Sporthalle unten	Mehrzweckhalle, Sporthalle unten	für alle, Einblick ins Baseball-Spiel
16.00 – 19.00	Velotour	Dorfplatz	Strassen, Feld- und Waldwege	für alle ab 55 Jahren
17.30 – 17.45	Warm up	Dorfplatz	Dorfplatz	gemeinsam loslegen
18.00 – 19.30	Spaziergang Nordic Walking Wasser-Marathon	Dorfplatz Dorfplatz Dorfplatz	Rund ums Dorf Rund ums Dorf Dorfplatz	markierter Rundgang gemütlich + sportlich füllt die Badi-Wanne, für Gross und Klein, wer möch- te, kann sein eigenes Ge- fäss mitbringen (z.B. Giesskännchen)
	Kung Fu Turnen für alle / Skiturnen	Dorfplatz Dorfplatz	Rössligasse 2 Mehrzweckhalle oben	für alle für alle
	KITU let's dance Fussball für Jung und Alt	3-fach Halle Hofmatt Sportplatz Wolfstiege	3-fach Halle Hofmatt Sportplatz Wolfstiege	KITU-Kinder mit Eltern lockeres Training und Spiel für alle
18.00 – 21.30	Plausch Postenlauf Spazierrunde (rollstuhlgängig) Geschicklichkeitsarena Dorf-OL	Dorfplatz Dorfplatz Dorfplatz Dorfplatz	Im Dorf Im Dorf Dorfplatz Im Dorf	Start individuell Start individuell, Plan beim Infostand Einräder, Jonglieren usw. Start individuell, mit Dorf-OL-Karte 1:5'000, Zeitmessung vorhanden, bei Nacht: mit eigener Stirnlampe/Taschenlampe
19.00 – 20.30	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
19.15 – 20.15	ZUMBA mit Team Tanzarena	Dorfplatz	Gemeindesaal	
20.00 – 21.30	Spaziergang Nordic Walking Kung Fu Badminton Yoga Spiraldynamik	Dorfplatz Dorfplatz Dorfplatz 3-fach Halle Hofmatt Cuore Bewegungsraum	Rund ums Dorf Rund ums Dorf Rössligasse 2 3-fach Halle Hofmatt Cuore Bewegungsraum	markierter Rundgang gemütlich + sportlich für alle für alle für alle
Après-Beizli				
18.00 – 23.00	Gemütliches Beisammensein		Magazin am Dorfplatz	Getränke und Imbiss

Zeit	Bewegungsangebot	Besammlungsort	Durchführungsort	Hinweis
17.00 – 20.00	Dr/die schnällscht Gälterchinder/in	Aussenanlage Mehrzweckhalle	Aussenanlage Mehrzweckhalle	Dreikampf für Schüler/-innen (Sprint, Weit, Ball) für Anfänger und Fortgeschrittene, Hallen- oder Tennisschuhe oblig., wenn möglich eigenes Racket
17.00 – 21.00	Tennis	Tennisplatz Bleiche	Tennisplatz Bleiche	
17.30 – 17.45	Warm up	Dorfplatz	Dorfplatz	gemeinsam loslegen
18.00 – 19.30	Spaziergang	Dorfplatz	Rund ums Dorf	markierter Rundgang gemütlich + sportlich MTB + Helm, auf Waldwegen japanisches Schwertfechten für alle für alle für Kinder und Jugendliche
	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	
	Mountainbike-Tour	Dorfplatz	Gelände / Wald	
	Kendo	Dorfplatz	Fechthalle Birkenweg 3	
18.00 – 21.30	Kung Fu	Dorfplatz	Rössligasse 2	Start individuell Start individuell, Plan beim Infostand Einräder, Jonglieren usw. siehe Hinweis Donnerstag
	Power-Yoga	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	
	Judo	Kopfstandhalle	Kopfstandhalle	
	Plausch Postenlauf	Dorfplatz	Im Dorf	
18.00 – 21.30	Spazierrunde (rollstuhlgängig)	Dorfplatz	Im Dorf	Start individuell Start individuell, Plan beim Infostand Einräder, Jonglieren usw. siehe Hinweis Donnerstag
	Geschicklichkeitsarena	Dorfplatz	Dorfplatz	
	Dorf-OL	Dorfplatz	Im Dorf	
19.00 – 20.30	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
20.00 – 21.30	Spaziergang	Dorfplatz	Rund ums Dorf	markierter Rundgang gemütlich + sportlich japanisches Schwertfechten für alle für Gross + Klein für alle
	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	
	Kendo	Dorfplatz	Fechthalle Birkenweg 3	
	Kung Fu	Dorfplatz	Rössligasse 2	
	Volleyball	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	
	Judo	Kopfstandhalle	Kopfstandhalle	
ABSCHLUSS-PROGRAMM				
ab 17.00	Tanzabend für jedes Alter	Gemeindesaal	Gemeindesaal	siehe Seite nebenan
19.00 – 23.00	Nachtwanderung	Dorfplatz	Gelterkinden – Wintersingerhöhe – Farnsburg – Gelterkinden (ca. 12 km), unterwegs: "Sagenhaftes rund um den Farnsburg über die Farnsburg" mit Erich Buser sowie eine kleine Stärkung, Rückkehr ca. 23.00 Uhr	
Après-Beizli				
18.00 – 22.00	Gemütliches Beisammensein		Magazin am Dorfplatz	Getränke und Imbiss

Tanzabend

für jedes Alter

im Gemeindesaal
Freitag, 4. Mai 2012
ab 17.00 Uhr



Tanzen macht Freude und ist gleichzeitig ein Training für Muskulatur, Motorik und Koordination. Bei schweiz.bewegt haben Sie die Gelegenheit ausgiebig zu tanzen. Alle, ob jung oder alt, sind herzlich eingeladen.

PROGRAMM

- | | |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 17.00 – 18.00 | Kinderdisco (Kindergarten/Primarschule)
mit Tanzspielen |
| 18.00 – 19.00 | Breakdance
mit Team Tanzarena |
| 19.00 – 20.00 | Schnupperkurs: Line dance
mit Team Tanzarena |
| 20.30 – 21.30 | Schnupperkurs: Disco Fox
mit Team Tanzarena |
| ab 21.30 | Oldies |

DJ: Ruedi Bader, Gelterkinden

Getränke, Sandwiches und Popcorn werden angeboten.

- schweiz.bewegt** Bereits zum achten Mal findet dieses Jahr in über 200 Gemeinden der Schweiz "schweiz.bewegt" statt. Neben dem Bundesamt für Sport BASPO ist auch die Gesundheitsförderung Schweiz Trägerin dieses nationalen Bewegungsförderungsprogramms. Weitere Informationen gibt es unter www.schweizbewegt.ch.
- Sissach gegen Gelterkinden** Am **Mittwoch 2. Mai startet das Gemeindeduell Sissach gegen Gelterkinden**. Während Gelterkinden an den drei Tagen vom 2. Mai bis 4. Mai aktiv ist, sind die Sissacher an den drei Tagen vom 4. Mai bis 6. Mai aktiv. Das Resultat wird somit erst am Abend des 6. Mai feststehen.
Beim Duell geht es darum, welche der beiden Gemeinden am meisten Leute zur aktiven Bewegung motivieren kann. Gemessen wird dabei nicht die Leistung sondern die Zeit, die die Personen in Bewegung sind. Gewonnen hat, wer am Schluss am meisten Bewegungsstunden aufweisen kann.
- Angebot** Zu diesem Zweck bieten beide Gemeinden ein tolles, kostenloses Bewegungsprogramm unter kundiger Leitung an (Programm von Gelterkinden: siehe folgende Seiten).
Verpassen Sie unseren **besonderen Abschluss am Freitagabend** nicht: Der Tanzabend für alle im Gemeindesaal sowie unsere beliebte Nachtwanderung.
- Gemütlichkeit** Vor und nach den Bewegungsstunden am Abend können Sie sich bis 23 Uhr im **Après-Beizli im Magazin beim Dorfplatz** stärken.
- Sanität** Die Sanität wird vom Samariterverein sichergestellt. Der Standort der Sanität ist von Mittwoch bis Freitag in der 3-fach Halle Hofmatt.
- Zielgruppen** Anfänger, Sportler und Kinder sind gleichermassen angesprochen wie Jugendliche, Senioren und alle weiteren, die sich bewegen möchten. Alle (auch Personen, die nicht in Gelterkinden wohnhaft sind) haben in dieser Woche die Gelegenheit, in neuen Bewegungsarten zu schnuppern.
Für Gruppen, Vereine, Schulklassen, Familien, Freundesgruppen usw. bietet sich die ideale Möglichkeit, gemeinsam Bewegung zu erleben und auszuüben.
Das Angebot ist riesig, machen Sie mit und planen Sie bereits jetzt Ihre Bewegungswoche!
- Besammlung und Check-In/Check-Out** **Wichtig:** Bei allen Angeboten mit Besammlungsort "Dorfplatz" müssen Sie sich vor und nach der Bewegungseinheit beim Dorfplatz für die Zeitmessung registrieren (Startnummer wird abgegeben). Bei den Angeboten mit anderem Besammlungsort findet die Registrierung vor Ort statt. Nutzen Sie auch das 15-minütige, gemeinsame Warm up auf dem Dorfplatz – jeweils vor den beiden Abendblöcken.
Wir danken Ihnen, wenn Sie 15 Minuten vor dem Beginn am Besammlungsort sind.
- Startnummer** Bewahren Sie Ihre einmal erhaltene Startnummer für Ihre allfälligen weiteren Einsätze an anderen Tagen auf.
- So sind Sie dabei** Ganz einfach !
Lassen Sie sich von unserem Programm überzeugen und wählen Sie beliebige Angebote aus. Es ist keine Anmeldung nötig.

Das Organisationskomitee

wünscht Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden eine bewegte Woche.

Christine Mangold, Sandra Grossmann, Annemarie Heuberger, Heidi Tanner, Karin Viscardi, Felix Gruber, Dani Laube

Sie gestalten das schweiz.bewegt-Programm, vielen Dank!:



Frauenverein



Tennisclub



Fussballclub



Tischtennisclub



Judo-Club



Turnverein



Kendo
Renshin-Dojo



Veloclub



Männerriege



Velo Senioren-
Gruppe



Musikverein



Volleyballclub



Natur- und
Vogelschutzverein



Cuore
Bewegungsraum



OLG
Kakowa



Tanzarena



Samariterverein

Regula Monnet (Power-Yoga)



Schwimmklub

Ruedi Bader (DJ Tanzabend)



Schwimm Team

Silas Thommen (Technik Tanzabend)

Lisa Bieri und Reto Konzett (Turnen für alle /
Skiturnen)



Sekundarschule

Heidy Tanner & Team (Spaziergang / Nordic
Walking- / Jogging)



Smiling Dragon
Kampfkünste