

*schweiz.bewegt  
in gelterkinden*

*24-Stunden - Duell  
Frauen - Männer*

*2011*

*SPECIAL 2011  
24-Stunden-Duell  
Frauen - Männer*

*6. / 7. Mai 2011  
13.30 - 13.30 Uhr*

*HIT 2011  
Boulevard auf dem  
Dorfplatz !!*



*Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Gelterkinden*

*Bereits zum dritten Mal werden wir uns in Gelterkinden am Anlass schweiz.bewegt beteiligen. Dieses Jahr werden wir uns allerdings auf ein 24-Stunden-Duell beschränken, da am 27. -29. Mai 2011 die Gewerbeausstellung in Gelterkinden stattfindet und viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer von schweiz.bewegt auch an der Gewerbeausstellung engagiert sind.*

*Wir messen uns in diesem Jahr im fairen Kampf Frauen/Mädchen gegen Männer/Knaben.*

*Wiederum haben wir für Sie ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Alle organisatorischen Informationen und das Detailprogramm finden Sie auf dieser und den folgenden Seiten oder auf unserer Homepage unter [www.gelterkinden.ch](http://www.gelterkinden.ch). Unser Programm wird Sie überzeugen – machen Sie mit und nützen Sie das vielfältige, kostenlose Angebot!*

*Wir freuen uns auf 24 sportliche und gemütliche Stunden und danken allen, die dazu beitragen, dass dieser Anlass unvergesslich bleiben wird.*

*Für das OK*

*Christine Mangold, Gemeindepräsidentin*

## Informationen

- schweiz.bewegt** Bereits zum siebten 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](http://www.schweizbewegt.ch).
- 24-Stunden Frauen - Männer** Während 24 Stunden, vom **Freitag 6. Mai bis Samstag 7. Mai 2011**, geht es in einem Duell darum, ob die Frauen und Mädchen oder die Männer und Knaben in diesen 24 Stunden mehr Bewegungsstunden erreichen. Selbstverständlich sind auch Personen, die nicht in Gelterkinden wohnhaft sind, herzlich eingeladen teilzunehmen und für ihr Geschlecht Bewegungsminuten zu sammeln.
- Sanität** Die Sanität wird vom Samariterverein sichergestellt. Der Standort der Sanität ist im Gemeindegemeinschaftssaal (Empore).
- Zielgruppen** Anfänger, Sportler und Kinder sind gleichermaßen angesprochen wie Jugendliche, Senioren und alle weiteren, die sich bewegen möchten. Alle haben in diesen 24 Stunden die Gelegenheit, in bekannten und 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 Bewegungs-Stunden! Es ist keine Anmeldung nötig.**
- 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.

### Das Organisationskomitee

wünscht Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden 24 bewegte Stunden.

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

Zeit	Bewegungsangebot	Besammlungsort	Durchführungsort	Hinweis
<b>Kickoff</b>				
13.30 – 14.00	Auftakt schweiz.bewegt	Dorfplatz	Dorfplatz	ALLE sind dabei!!
<b>Ganzer Tag</b>				
14.00 – 22.00	Boule	Dorfplatz	Dorfplatz	Individuelles Spielen Badieintritt gratis, keine Anmeldung nötig, zählt auch als Distanzschwimmen für BL-Sportabzeichen Start individuell
14.00 – 24.00	10-Stunden-Schwimmen	Hallenbad	Hallenbad	
14.00 – 22.00	Plausch Postenlauf	Dorfplatz	Dorf	
<b>Nachmittag</b>				
14.00 – 15.15	Badminton-Turnier	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	für alle, falls vorhanden Badminton-Racket mitnehmen
15.15 – 16.30	Badminton-Turnier	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	
14.00 – 15.30	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	gemütlich + sportlich
14.00 – 15.30	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
16.00 – 17.00	Zumba	Dorfplatz	Tanzarena	Fitness-Tanz-Mix
16.00 – 17.30	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	gemütlich + sportlich
16.00 – 17.30	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
16.00 – 18.30	Velotour	Dorfplatz	Strassen, Feld- und Waldwege	für alle ab 55 Jahren
16.30 – 18.30	Tennis	Tennisplatz Bleiche	Tennisplatz Bleiche	Betreutes Doppelspiel für jedermann, Hallen- oder Tennisschuhe oblig., wenn möglich eigenes Racket
17.00 – 21.00	Dr/die schnällscht Gälterchinder/in	Aussenanlage Mehrzweckhalle	Aussenanlage Mehrzweckhalle	Dreikampf für Schüler/-innen (60m-Lauf, Ball, Weitsprung), Nachmeldung ab 16.30 Uhr bei MZH, Beginn: 17.00 – 17.30
<b>Abend</b>				
18.00 – 19.00	Pilates	Mehrzweckhalle	Mehrzweckhalle	für eine gute Rumpfmuskulatur
18.00 – 19.30	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	gemütlich + sportlich
18.00 – 19.30	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
18.00 – 22.00	Dorf-OL	Dorfplatz	Dorf	Start individuell, mit Dorf-OL-Karte 1:5'000, Zeitmessung vorhanden, bei Nacht: mit eigener Stirnlampe / Taschenlampe
18.30 – 01.00	Nachtwanderung	Dorfplatz	Gelterkinden – Schafmatt-Sternwarte (ca. 15 km), unterwegs Vögel belauschen, Sternen erkennen, kleine Stärkung am Ziel und Rückfahrt (ca. 00.30) Uhr ist organisiert	
19.00 – 21.00	Tennis	Tennisplatz Bleiche	Tennisplatz Bleiche	Betreutes Doppelspiel für jedermann, Hallen- oder Tennisschuhe oblig., wenn möglich eigenes Racket
20.30 – 22.00	Disco Fox	Dorfplatz	Tanzarena	für jedermann / -frau
20.30 – 22.00	Live (Basistenz für Rock 'n' Roll)	Dorfplatz	Tanzarena	für jedermann / -frau
<b>Après-Beizli</b>				
15.00 – 23.00	Gemütliches Beisammensein		Gemeindehaus	Getränke und Imbiss

Zeit	Bewegungsangebot	Besammlungsort	Durchführungsort	Hinweis
<b>Wake Up</b>				
07.00 – 07.45	Wake Up	Mehrweckhalle	Mehrweckhalle	für jedermann / -frau

<b>Fit-Brunch im Après-Beizli</b>				
08.00 – 09.00	Fit-Brunch	Après-Beizli	Gemütlicher Brunch <i>nach</i> dem Wake Up und <i>vor</i> dem Morgenprogramm, Fr. 10.- pro Person	

<b>Morgen</b>				
09.00 – 10.30	Kinder turnen mit ihren Eltern	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	KITU
09.00 – 12.00	Plausch Postenlauf	Dorfplatz	Dorf	Start individuell
09.00 – 12.00	Dorf-OL	Dorfplatz	Dorf	Start individuell, mit Dorf-OL-Karte 1:5'000, Zeitmessung vorhanden
09.00 – 13.30	Boule	Dorfplatz	Dorfplatz	Individuelles Spielen
09.30 – 10.30	Pilates	Mehrweckhalle	Mehrweckhalle	für eine gute Rumpfmuskulatur
09.30 – 11.00	Jogging	Dorfplatz	Im Gelände	gemütlich + sportlich
09.30 – 11.00	Nordic Walking	Dorfplatz	Rund ums Dorf	gemütlich + sportlich
10.30 – 12.00	Kinder turnen mit ihren Eltern	3-fach Halle Hofmatt	3-fach Halle Hofmatt	KITU

<b>Ausklang auf dem Dorfplatz</b>				
12.00 – 13.30	Gemütliches Beisammensein	Dorfplatz	Wurst vom Grill (nur bei gutem Wetter)	

<b>Après-Beizli</b>				
08.00 – 12.00	Gemütliches Beisammensein		Gemeindehaus	Getränke und Imbiss

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



Frauenverein  
OLG Kakowa  
Natur- und Vogelschutzverein  
Samariterverein  
Schwimmklub



Boule-Team Andres Klein  
Nordic Walking- / Jogging-Team Heidi Tanner