



**Wir feiern 10 Jahre
Mattstetter Bewegungstage**

**Jubiläums-Programm am
Samstag mit spielerischem
10-Kampf am Nachmittag und
fröhlicher Unterhaltung am
Abschlussbrätlen**

Mitmache fägt geng no! ☺

10. Mattstetter Bewegungstage – Mitmache fägt geng no!

Montag, 19.8.19	Dienstag, 20.8.19	Mittwoch, 21.8.19	Donnerstag, 22.8.19	Freitag, 23.8.19	Samstag, 24.8.19
1) 14.00 – 15.00 Uhr Fit Gym Pro Senectute Fränzi Meyer	6) 18.00 - 19.00 Uhr Einradfahren Sven Brägger	11) 14.00 – 15.30 Uhr Spielparcours für Kinder Maya Tschanz / Karin Stucki	17) 17.00 – 18.00 Uhr Kinder- Geräteturnen Fam. Aebisegger	21) 17.00 – 18.00 Uhr Bewegung für Gross und Klein Karin Fuhrer	26) 10.00 – 11.30 Uhr Linedance Heidi Liechti
2) 18.00 - 19.00 Uhr Kinder-Fussball Paul Kunz Piri Kandasamy	7) 19.00 - 20.00 Uhr Velofahren Daniel Stöckli	12) 17.30 - 19.30 Uhr Platzgen Platzger Mattstetten	18) 18.00 - 19.30 Uhr Badminton Jolanda Koch	22) 17.00 – 18.30 Uhr Schach Franz Hellmüller	27) 14.00 – 16.00 Uhr Spielerischer 10-Kampf Annemarie Stöckli + Team
3) 18.30 - 20.00 Uhr Wandergruppe, Spaziergang Leonhard Rösli	8) 19.00 – 21.00 Uhr Pétanque Marja de Graaf	13) 18.00 - 19.00 Uhr Kinder-Fussball Paul Kunz Piri Kandasamy	19) 19.00 - 20.30 Uhr Bike Tour Markus Fuhrer	23) 19.00 – 21.30 Uhr Fritigs-Jass Elisabeth Hebeisen	18.00 - ? Uhr Abschlussbrätlen beim Platzgerclub in Mattstetten
4) 19.00 - 19.45 Uhr Achtsamkeits-Yoga Alexander Hunziker	9) 19.00 - 20.00 Uhr QI GONG Barbara Roth	14) 18.00 - 19.30 Uhr Unihockey Markus Juker	20) 20.15 - 21.15 Uhr Bodyforming Miriam Kohler	24) 19.00 - 20.30 Uhr Nordic Walking Therese Burkhard	
5) 19.00 - 19.45 Uhr Jogging M.+ K. de Graaf	10) 20.00 - 21.00 Uhr Gymfitness Ursula Gasser	15) 19.45 - 20.45 Uhr Pilates Susanne Rätz		25) 19.00 – 22.00 Uhr Nachtspiele Pfadi Schekka	
20.00 Uhr Eröffnungsapéro Bewegungstage		16) 20.00 - 22.00 Uhr FC Bäzi Michael Leu			

Informationen gültig für alle Angebote

Eine Duschkmöglichkeit ist jeweils im Schulhaus nach allen Angeboten vorhanden. Am Ende jedes Angebots werden im Schulhaus eine kleine Erfrischung und gesunde Snacks angeboten. Wir freuen uns, wenn Sie nach der sportlichen Betätigung noch ein wenig Zeit zum Verweilen finden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Gemeinde und die Anbietenden der Angebote lehnen jede Haftung ab.

- 1) **Fit Gym Pro Senectute** Sie haben das Bedürfnis, sich gesund zu bewegen und andere Menschen zu treffen? Nutzen Sie die Gelegenheit zum Schnuppern und Mitmachen in unserer Turnstunde für Frauen und Männer von 60-?? Jahren. Turnschuhe und bequeme Kleidung. Treffpunkt Turnhalle.
- 2) **Kinder-Fussball, Fussball-Training FC Schönbühl** Speziell dafür ausgebildete Trainer führen die Kinder spielerisch an das Fussballspielen heran, fördern ihre bereits vorhandenen Kenntnisse und organisieren wenn möglich Gruppenspiele. Bequeme Kleider und Turnschuhe. Für Kinder im Alter von Kindergarten bis ca. 6. Klasse. Findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt auf dem Aussenplatz beim Schulhaus Mattstetten.
- 3) **Gemütlicher Abendspaziergang** Spazieren mit Gross und Klein, Jung und Alt mit der Wandergruppe Mattstetten. Gute Schuhe und bequeme Kleidung, evtl. Regenschutz. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten. Bei unsicherer Witterung gibt Leonhard Rösli (031 859 12 03) Auskunft.
- 4) **Achtsamkeits-Yoga** Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung der wohlwollend-interessierten Präsenz im Moment. Man muss nicht besonders gelenkig oder besonders irgendetwas sein. Es ist sehr einfach und darin liegt die Kraft. Kinder unter 12 Jahren kommen bitte in Begleitung einer erwachsenen Person. Bequeme Kleidung. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 5) **Jogging** Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels sind herzlich willkommen. Zwei Stärkeklassen werden separat geführt und betreut. Bequeme Kleidung, Laufschuhe, evtl. Regenschutz. Findet bei jedem Wetter (ausser Gewitter) statt. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 6) **Einradfahren** leicht gemacht! Lerne Einrad fahren und versuche Dich mit weiteren Geräten, die das Gleichgewicht trainieren. Für Kinder ab 3. Klasse. Ein Helm ist empfehlenswert, ebenso bequeme Kleidung. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 7) **Velofahren** Eine Genuss-Velotour für alle von 10-99 Jahren in die Umgebung von Mattstetten. Keine besondere Ausdauer erforderlich! Bei unsicherer Witterung gibt Daniel Stöckli (079 584 18 25) Auskunft. Bitte fahrtüchtiges Fahrrad und wenn vorhanden Helm tragen. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 8) **Pétanque** Einführung in diese aus Frankreich stammende Kugelwurf-Sportart für ca. 12 bis 99-jährige. Bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk (z.B. Turnschuhe). Treffpunkt am Dorfplatz beim Spycher von Fam. Rothen. Bitte bringen Sie falls vorhanden Ihr Pétanque-Set mit.
- 9) **QI GONG** ist die "entspannte Arbeit mit der Lebensenergie". Wir leiten das Qi mit Vorstellungskraft durch Bewegung in Ruhe durch unsere Körper zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Gesunderhaltung von Körper und Geist und Vorbeugung von Krankheiten. Qi Gong ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Kinder unter 12 Jahren mit Begleitung. Bequeme Kleidung, Socken oder Barfuss. Wenn vorhanden bitte Turnmätteli oder Meditationskissen mitbringen. Der Schnupperkurs findet im Schössli Mattstetten (Eingang ARTick im Dachstock) statt.
- 10) **Gymfitness** Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse und es gibt auch keine Altersbegrenzung. Mit Spass dem Körper etwas Gutes tun mit Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit! Bequeme Kleider und Turnschuhe, Treffpunkt Turnhalle.
- 11) **Spielparcours für Kinder** Ein lustiges und abwechslungsreiches Vergnügen zum Springen, Lachen, Hüpfen und Rennen für Kinder im Alter von Kindergarten bis ca. 6. Klasse. Treffpunkt Turnhalle.
- 12) **Platzgen** Komm und lerne eine urchige Wurfspielart kennen! Mit festem Schuhwerk (Turnschuhen, Wanderschuhen) bist Du dabei. Treffpunkt: Platzgerclub Schössli Mattstetten. Es kann auch bei leichtem Regen gespielt werden.
- 13) **Kinder-Fussball, Fussball-Training FC Schönbühl** Detailinfos siehe Angebot Nr. 2
- 14) **Unihockey** Spielplausch für Alt und Jung. Wenn vorhanden, Unihockeystock bitte selber mitbringen. Turnkleider und Hallenschuhe anziehen und los geht's, viel Spass! Turnhalle Mattstetten.
- 15) **Pilates** ist eine sanfte, ganzheitliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Körperkontrolle. Mit Konzentration, gezielten Bewegungen und bewusster Atmung werden Körper und Geist gleichzeitig beansprucht und das Wohlbefinden wird gefördert. Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet! Bequeme Kleidung, Socken oder Barfuss, wenn vorhanden bitte Turnmätteli mitbringen, kleines Duschtuch und evtl. Trinkflasche. Treffpunkt Turnhalle.
- 16) **Fussball FC Bäzi** Fussballspass für Jedermann/Frau ab 16 Jahren bis 99. Bequeme Kleidung und Fussballschuhe/Turnschuhe. Aussenplatz beim Schulhaus.

- 17) Kindergeräteturnen** Eine Turnstunde speziell auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. Ab 6 bis ca. 10 Jahre sind alle herzlich willkommen. Treffpunkt in der Turnhalle Mattstetten.
- 18) Badminton** 90 locker gestaltete Badminton-Minuten für alle ab dem Schulalter. Bitte Badminton- oder Federballschläger mitbringen, Shuttles (Federbälleli) werden zur Verfügung gestellt. Bequeme Kleidung und Turnschuhe. Treffpunkt Turnhalle Mattstetten.
- 19) Bike-Tour** Eine abwechslungsreiche Tour für Biker mit etwas Bike-Erfahrung. Bei unsicherer Witterung gibt Markus Fuhrer (078 658 92 31) Auskunft. Bitte fahrtüchtiges Bike selbst mitbringen. Helmtragen ist Pflicht. Für Bikerinnen und Biker ab ca. 14 Jahren. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 20) Bodyforming** Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Mit rassistiger Musik und viel Begeisterung wird etwas für die gute Figur getan. Bequeme Kleidung und Turnschuhe. Treffpunkt in der Turnhalle Mattstetten.
- 21) Bewegung für Gross und Klein**, sportliche Spiele für Kinder ab dem Kindergarten. Für die Älteren und Erwachsenen gibt es parallel dazu 45 Minuten sportliche Bewegung mit dem eigenen Körpergewicht in oder ausserhalb der Halle. Mit viel Spass Spiele und Übungsformen kennenlernen.
- 22) Schachturnier** für Jung und Alt. Für Schachspielende mit Vorkenntnissen. Ab 3. Klasse bis ins hohe Alter sind alle herzlich willkommen. Bitte eigenes Spielbrett und Figuren mitnehmen. Treffpunkt in der Pausenhalle im Schulhaus Mattstetten.
- 23) Fritigs-Jass** Jassturnier in Mattstetten. Roman Kilchsperger und Fernsehen können wir nicht bieten aber Spiel und Spass sollen dennoch nicht zu kurz kommen. Keine Altersbegrenzung, Voraussetzung ist etwas Jass-Erfahrung und Kenntnisse der Regeln. Bitte bringen Sie wenn vorhanden Ihr Jass-Mätteli, Schiefertafel, Kreide und Karten mit. Treffpunkt im Schulhaus Mattstetten.
- 24) Nordic Walking** alle sind herzlich willkommen zu einer gemeinsamen, schönen Nordic Walking Runde in der Umgebung. Bequeme Kleidung, evtl. Regenschutz/Trinkflasche, Turnschuhe. Bei unsicherem Wetter gibt Therese Burkhard (031 859 45 41) Auskunft. Treffpunkt auf dem Dorfplatz.
- 25) Nachtspiele** Du hast Lust auf ein Abenteuer? Dann mach mit beim Geländegame im Wald! Für alle von 10 bis ca. 25 Jahre. Treffpunkt beim Pfadiheim Mattstetten. Bitte trage gute Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Das Spiel dauert eine gute Stunde, anschliessend gibt es leckere Schoggibananen/Cake und Tee vom Feuer. Durchführung bei jedem Wetter, falls Gewitter gibt Nr. 078 827 06 11 ab 17.30 Uhr Auskunft über die Durchführung.
- 26) Linedance** ist eine tolle Kombination aus Gute-Laune-Country-Musik, Tanz und Koordination. Für Mann und Frau (jedoch kein Paartanz), Kinder ab ca. 12 Jahren. Je mehr mitmachen, je besser sieht es aus! Bequeme Kleidung und Schuhe, evtl. Trinkflasche und kleines Duschtuch. Treffpunkt Turnhalle Mattstetten.
- 27) Spielerischer 10-Kampf** Für absolut ALLE! Gestartet werden kann um 14.00 Uhr, 15.00 Uhr und allenfalls 16.00 Uhr in Gruppen. Weitere Infos siehe Anmeldeformular, Treffpunkt beim Schulhaus Mattstetten. Die Rangverkündigung findet um 19.00 Uhr am Abschlussbrätlen im Clubhaus der Platzger statt.

Eröffnungsapéro: Zur Eröffnung der 10. Bewegungstage offeriert die Gemeinde am Montag, 19. August um 20.00 Uhr ein Apéro beim Schulhaus Mattstetten. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.

Wir freuen uns sehr, alle Mattstetterinnen und Mattstetter wieder zum gemütlichen Brätlen und Zusammensein bei jedem Wetter auf den Platzger-Platz (vis à vis Schlössli) einladen zu können, um unsere Jubiläumswoche in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Dies wie immer unabhängig davon, ob Sie während der Woche aktiv waren oder nicht.

Jubiläums-Abschlussbrätle bei den Platzgern: mit einer Geschichte für Kinder ab 3 Jahren von der Märchenerzählerin um 18.30 Uhr und musikalischer Überraschung um ca. 20.15 Uhr. Bitte bringen Sie Ihr Fleisch selber mit, der Rest wird durch die Platzger und das OK organisiert.

Den Platzgern bereits jetzt herzlichen Dank für das Gastrecht!!

Wir freuen uns auf Sie!