



Mitmache fägt!

Programm 13. Mattstetter Bewegungstage 2024

Montag, 19.8.24	Dienstag, 20.8.24	Mittwoch, 21.8.24	Donnerstag, 22.8.24	Freitag, 23.8.24	Samstag, 24.8.24
1) 9.00 - 10.00 Uhr ELKI-Turnen Fabiane Albrecht	5) 18.30 – 19.30 Uhr Grand Prix von Mattstetten OK MBT und Team	9) 13.30 – 15.00 Uhr Spiele für Kinder Familien Stähli/ Steiner	14) 18.00 – 19.00 Uhr Kindergeräte- turnen Carole Mäder	18) 13.30 – 15.30 Uhr Karate für Kinder und Erwachsene Karate Do Sana	21) 9.30 – 10.30 Uhr Vier Elemente- Meditation Jolanda Koch
2) 18.30 - 19.45 Uhr Workshop Skateboarden Familie Fuhrer	6) 19.30 – 21.00 Uhr Offene Chorprobe Jodlerklub Edelweiss Grauholz	10) 18.00 - 19.00 Uhr Kinder-Fussball Sandro Wyrsch Paul Kunz	15) 19.00 – 20.00 Uhr Velofahren Daniel Stöckli	19) 17.00 – 18.30 Uhr Schach spielen Franz Hellmüller	22) 14.00 – 16.00 Uhr Labyrinth-OL Annemarie Stöckli + Team
3) 18.45 – 20.00 Uhr Abendspaziergang Christian Haueter + Madeleine Messer	7) 19.00 – 20.30 Uhr Nordic Walking Therese Burkhard	11) 18.00 – 20.00 Uhr Platzgen Platzger Mattstetten	16) 19.00 - 21.00 Uhr Pétanque Alban Schneider	20) 19.00 – 21.30 Uhr Fritigs-Jass Elisabeth Hebeisen	
4) 19.00 – 19.45 Uhr Achtsamkeits- Yoga Alexander Hunziker	8) 20.00 - 21.00 Uhr Pilates Maya Tschanz	12) 19.45 – 20.45 Uhr Faszien-Pilates Susanne Rätz	17) 19.00 - 19.45 Uhr Jogging Michael Steiner		
20.00 Uhr Eröffnungsapéro Bewegungstage im Schulhaus		13) 20.00 – 21.30 Uhr Fussball FC Bäzi Michael Leu			18.00 - ? Uhr Abschlussbrätlen beim Platzgerclub in Mattstetten

Informationen gültig für alle Angebote

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. Eine Duschkmöglichkeit ist jeweils im Schulhaus nach allen Angeboten vorhanden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, die Gemeinde und die Anbietenden der Angebote lehnen jede Haftung ab.

- 1) **ELKI-Turnen** Ein Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 3-4 Jahren und ihre Eltern(teile). Spielen und Bewegen gehören zu einer gesunden Entwicklung dazu. Im ELKI-Turnen haben Kinder die Möglichkeit, zusammen mit Gleichaltrigen ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzukommen. Vermittelt wird der Spass an der Bewegung sowie der Umgang mit einfachen Turngeräten und Spielen. Die soziale Einbindung in eine Gruppe wird gefördert.
- 2) **Workshop Skateboarden**, die ersten Schritte. Für Interessierte ab 6 Jahren. Zuerst Theorie zu den verschiedenen Skateboards und Finden der richtigen Fussstellung. Danach lernt ihr, Euer Gleichgewicht auf dem Rollbrett einzusetzen, das Board anzutreiben, Kurven zu fahren oder vom Board abzuspringen. Später evtl. kleinere Tricks oder eine Runde auf dem Pumptrack drehen. Boards sind vorhanden, hast Du ein eigenes, nimm es bitte mit. Ein Helm ist Pflicht, Schutzausrüstung empfohlen. Findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei unsicherer Witterung gibt Markus Fuhrer (078 658 92 31) Auskunft. Treffpunkt auf dem Aussenplatz beim Schulhaus.
- 3) **Gemütlicher Abendspaziergang** Spazieren mit Gross und Klein, Jung und Alt mit der Wandergruppe Mattstetten. Gute Schuhe und bequeme Kleidung, evtl. Regenschutz. Treffpunkt beim Dorfplatz. Bei unsicherer Witterung gibt Christian Haueter Sen. (079 355 55 22) 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) **Grand Prix von Mattstetten** Den GP gibt's neu auch in Mattstetten, anstatt Stadtkulisse schöne Natur. Der GP führt über eine Rundstrecke von ca. 1,2 km. Gestartet wird gestaffelt zwischen 18.30 und 19.30 Uhr. Mitmachen ist in jedem Alter möglich. Durchführung nur bei trockenem Wetter, Treffpunkt beim Dählenhoger (Ende des Hardrainwegs).
- 6) **Offene Chorprobe Jodlerklub Edelweiss Grauholz** Singen stärkt das Zwerchfell und die Lunge und macht erst noch glücklich. Erhalte einen Einblick in die Jodeltechnik, mach mit beim Aufwärmen der Stimme und singe ein paar Lieder mit uns. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, keine Altersbeschränkung. Treffpunkt Hortraum im Schulhaus.
- 7) **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.
- 8) **Pilates** Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse und es gibt auch keine Altersbegrenzung. Mit Spass dem Körper etwas Gutes tun durch Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit! Bequeme Kleider, wenn vorhanden bitte Turnmätteli mitbringen. Treffpunkt Turnhalle.
- 9) **Spiele für Kinder** Bewegungsfreudige Kinder im Schulalter (1. bis 6. Klasse) bringen mit: Sportzeug, Geschicklichkeit und Lust auf Spiel und Spass. Treffpunkt Turnhalle.
- 10) **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.
- 11) **Platzgen** Komm und lerne eine urchige Wurfartart kennen! Mit festem Schuhwerk (Turnschuhen, Wanderschuhen) bist Du dabei. Treffpunkt: Platzgerclub Schlössli Mattstetten. Es kann auch bei leichtem Regen gespielt werden.
- 12) **Faszien-Pilates** vereint die Stärken von Pilates mit dem schwungvoll-dynamischen Ansatz des Faszien-Trainings. Faszien-Pilates stärkt den gesamten Körper, verbessert die Haltung und fördert die Elastizität. Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet! Bequeme Kleidung, Socken oder barfuss, wenn vorhanden bitte Turnmätteli mitbringen, kleines Duschtuch und evtl. Trinkflasche. Treffpunkt Turnhalle.
- 13) **Fussball FC Bäzi** Fussballspass für Jedermann/Frau ab 16 Jahren bis 99. Bequeme Kleidung und Fussballschuhe/Turnschuhe. Aussenplatz beim Schulhaus.
- 14) **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.

- 15) 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 für fahrtüchtiges Fahrrad sorgen und Helm tragen. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 16) Pétanque** Einführung in diese aus Frankreich stammende Kugelwurf-Sportart für ca. 12- bis 99-jährige. Bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk (z.B. Turnschuhe). Treffpunkt beim Spycher zwischen Jegenstorfstrasse 32 und 33. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihr Pétanque-Set mit.
- 17) Jogging** Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels sind herzlich willkommen. Die gemütliche Joggingrunde (ca. 45 Minuten) laufen wir gemeinsam in einer Gruppe. Der Witterung entsprechende Kleidung, Laufschuhe. Findet bei jedem Wetter (ausser Gewitter) statt. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 18) Karate für Kinder (ab 5 Jahren), auch Erwachsene sind herzlich willkommen!** Karate fördert die physische und psychische Entwicklung des Kindes. Ausdauer, Konzentration, Disziplin und Reaktionsvermögen werden geschult und verbessert. In der Gruppe, besonders im Zweikampf, lernen Kinder spielerisch, mit Aggressionen umzugehen und den Trainingspartner zu respektieren. Karate vermittelt positives Körperbewusstsein und stärkt das Selbstvertrauen. Treffpunkt Turnhalle.
- 19) Schach spielen** für Jung und Alt: Alle, die wissen, wie man die Schachfiguren bewegt, sind herzlich willkommen. Treffpunkt: Hortraum im Schulhaus Mattstetten.
- 20) Fritigs-Jass** Keine Altersbegrenzung, Voraussetzung sind etwas Jass-Erfahrung und Kenntnisse der Regeln. Bitte bringen Sie wenn vorhanden Ihr Jass-Mätteli, Schiefertafel, Kreide und Karten mit. Treffpunkt Hortraum im Schulhaus Mattstetten.
- 21) Vier Elemente-Meditation** Im Bewusst-Sein der vier Elemente führt uns die Meditation dank all unseren Sinnen durch Erde-Wasser-Feuer-Luft. Die Türe zum Glück öffnet sich nach innen! Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn beim Schulhaus (Durchführung je nach Wetter draussen oder in der Turnhalle)
- 22) Labyrinth-OL** Dieses Jahr stecken wir auf dem Gelände des Mehrzweckgebäudes einen Irrgarten-OL. Wer findet den Weg zu den OL-Posten? Gestartet werden darf in einer Gruppe oder alleine. Für die Jüngsten steht wieder der Schnüerli-OL bereit. Start für beide OL zwischen 14 Uhr und 16 Uhr. Im Anschluss findet eine Rangverkündigung mit kleinen Geschenken für alle Teilnehmenden statt.

Eröffnungsapéro: Zur Eröffnung der 13. Bewegungstage offeriert die Gemeinde am **Montag, 19. August um 20.00 Uhr ein Apéro** beim Schulhaus Mattstetten. Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

Abschlussbrätlen: Mattstetterinnen und Mattstetter sind herzlich eingeladen, unsere Bewegungswoche am **Samstag, 24. August**, beim Brätlen und Zusammensein in gemütlicher Runde auf dem Platzger-Platz (vis à vis Schlössli) ausklingen zu lassen. Dies ist wie immer unabhängig davon, ob Sie während der Woche aktiv waren oder nicht. Bitte bringen Sie Ihr Fleisch resp. Grillgut selber mit, Getränke können gekauft werden und der Rest wird durch die Platzger und das OK organisiert. Das Abschlussbrätlen findet bei jedem Wetter statt. Herzlichen Dank den Platzgern für das Gastrecht!

Wir freuen uns auf Sie!