

**Mach mit!
Sammele
Bewegungsminuten
für deine
Gemeinde!**



**Intensiv-Woche
16. - 21. Mai**



Sammele auch du Bewegungsminuten mit uns und mach mit bei unseren Bewegungsangeboten! Im ganzen Monat Mai stehen attraktive Aktivitäten zur Verfügung, und besonders viele davon in der Intensivwoche vom 16. bis 20. Mai. Ausserdem solltest du und deine Familie die Abschlussveranstaltung am 21. Mai im Kalender rot markieren. Das detaillierte Programm versteckt sich in der Innenseite dieses Flyers.

Egal wie sportlich du bist, jede und jeder ist herzlich willkommen. Der Spass soll im Vordergrund stehen. Und auch für Verpflegung wird gesorgt sein.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme! - euer OK von HÖEK-bewegt

coopgemeindeduell.ch



**Jetzt App
herunterladen**

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**
Lokales OK: HÖEK-bewegt

Programm Intensivwoche

16. - 20. Mai

Montag 16.05.2022	von	bis	Dorf	Treffpunkt	Besonderes
Rain-Crossfit-Parcours (eine Art Vita-Parcours frei benutzbar für alle)		ganztags	Oeking	Rain und Umgebung	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	08:00	08:20	Oeking	Hartplatz	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	08:00	08:20	Halten	Pausenplatz	
Pumptrack (mit Trottinett/Velo befahrbar)	08:00	20:00	Halten	Pausenplatz	
Yoga für gesunde Erwachsene	09:00	10:00	Halten	Mehrzweckhalle	
Gemeinsames gehen/spazieren, DTV Kriegstetten	09:30	11:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Wald und Feld Spaziergang mit alle Sinnen	14:00	15:30	Oeking	Schulhaus	
Mut tut gut, Schulsport, 1. KG - 2. Kl.	15:45	16:45	Halten	Turnhalle	
TAMTAM, Kids Dance 7-9 Jahre	16:00	17:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 12.05.2022
Gerädeturnen, Schulsport 1. - 3. Kl.	16:00	16:50	Oeking	Turnhalle	
Ninja Warrior - Parcours, Schulsport 2. - 3. Kl.	16:45	17:45	Halten	Turnhalle	
Gerädeturnen, Schulsport 4. - 6. Kl.	16:50	17:45	Oeking	Turnhalle	
TAMTAM, Kids Dance 4-6 Jahre	17:00	17:45	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 12.05.2022
Juniorinnen Unihockeytraining ab kleinem KIGA bis 2. Klasse, UHC Oeking	17:45	19:00	Oeking	Schulhaus	
Velotour nach Rechterswil zur Kneipparanlage	18:00	20:00	Oeking	Schulhaus	
Disc-Golf	18:00	20:00	Kriegstetten	Rasenplatz	
HSV Halten, Fussball Junioren E + F, 8 bis 11 jährige	18:00	19:30	Halten	Fussballplatz	
HSV Halten, Fussball Junioren D, 12 u. 13 jährige	18:15	19:45	Halten	Fussballplatz	
Volleyball-Spiel, VBC Halten	19:30	21:00	Halten	Mehrzweckhalle	
Jogging oder Walking für alle - DTV Kriegstetten	19:30	20:00	Kriegstetten	Turnhalle	
HSV Halten, Fussball Herren 2	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
Kraftübungen oder Kraftparcours, DTV Kriegstetten	20:00	21:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Kuchen und Getränke, DTV Kriegstetten	21:00	22:00	Kriegstetten	Turnhalle	

Dienstag 17.05.2022	von	bis	Dorf	Treffpunkt	Besonderes
Rain-Crossfit-Parcours (eine Art Vita-Parcours frei benutzbar für alle)		ganztags	Oeking	Rain und Umgebung	
Spaziergang mit/ohne Hund, ca. 1 Stunde	08:00	09:00	Oeking	Schulhaus	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	08:00	08:20	Oeking	Hartplatz	
Offene Turnhalle für Kleinkinder mit ihrem Papi/Mami	09:00	11:00	Oeking	Turnhalle	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	09:00	09:20	Halten	Pausenplatz	
Gemeinsames gehen/spazieren, DTV Kriegstetten	09:30	11:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Wanderung ca. 3 h.	13:30	17:00	Oeking	Schulhaus	Gutes Schuhwerk, Getränke/Riegel mitbringen, keine Einkaufsmöglichkeit
Volleyball - Beginners, Schulsport 4. - 7. Kl.	15:30	16:30	Kriegstetten	Turnhalle	
Unihockey, Schulsport Jungs 2. KG - 1. Kl. / Mädchen 2. KG - 2. Kl.	15:45	16:45	Halten	Turnhalle	
Volleyball - Fortgeschrittene, Schulsport 4. - 7. Kl.	16:30	17:30	Kriegstetten	Turnhalle	
Unihockey, Schulsport, Jungs ab 2. Klasse, Mädchen ab 3. Klasse	16:45	17:45	Halten	Turnhalle	
Juniorinnen Unihockeytraining 3. Klasse - 6. Klasse, UHC Oeking	17:30	18:45	Oeking	Schulhaus	
Musikalischer Spaziergang für Gross und Klein mit bekannten Volks- & Kinderliedern	18:00	19:30	Oeking	Schulhaus	
TAMTAM, Ganzheitliches Rücken- und Faszienspieler & MEHR	18:00	19:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 13.05.2022
TAMTAM, Cantienica® Körper in Evolution	18:00	19:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	
Boulder in Bern (O'Bloc) mit Einführung - keine Vorkenntnisse nötig	18:00	22:00	Kriegstetten	Abfahrtort Schulhaus	Anmeldung bis 13.05.2022
Disc-Golf	18:00	20:00	Kriegstetten	Rasenplatz	
Ping-Pong Turnier, UHC Oeking	18:30	21:30	Oeking	Schulhaus	Anmeldung bis 16.05.2022
Line-Dance	18:30	20:00	Kriegstetten	focus jugend, Oekingenstr. 16	Anmeldung bis 13.05.2022
HSV Halten, Fussball, Junioren C, 14 u. 15 jährige	18:30	20:00	Halten	Fussballplatz	
TAMTAM, Ganzheitliches Rücken- und Faszienspieler & MEHR	19:30	20:30	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 13.05.2022
Teamsport Indica im Training mitmachen und kennenlernen, DTV Kriegstetten	19:30	21:00	Kriegstetten	Turnhalle	
HSV Halten, Fussball Junioren B, 16 u. 17 jährige	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
HSV Halten, Fussball Herren 1	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
HSV Halten, Fussball Veteranen	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
Offene Turnstunde für alle (Fitness, Kräftigungsübungen, Spiele), TV Oeking-Halten	20:00	21:30	Halten	Mehrzweckhalle	
Kuchen und Getränke, DTV Kriegstetten	21:00	22:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Spaziergang mit/ohne Hund, ca. 1 Stunde	13:30	14:30	Oeking	Galgenrain	

Mittwoch 18.05.2022	von	bis	Dorf	Treffpunkt	Besonderes
Rain-Crossfit-Parcours (eine Art Vita-Parcours frei benutzbar für alle)		ganztags	Oeking	Rain und Umgebung	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	08:00	08:20	Oeking	Hartplatz	
Gemeinsames gehen/spazieren, DTV Kriegstetten	09:30	11:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	10:00	10:20	Halten	Pausenplatz	

Legende:  **Verpflegungsangebote** (siehe unten rechts)  **Anmeldung erforderlich**

Mittwoch 18.05.2022 (Fortsetzung)	von	bis	Dorf	Treffpunkt	Besonderes
Dance for Teens, Schulsport 5. - 7. Kl.	12:30	13:30	Oeking	Turnhalle	
Lacrosse und andere Spiele, Schulsport 5. - 9. Kl.	12:30	14:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Dance for Kids, Schulsport 2. - 4. Kl.	13:30	14:30	Oeking	Turnhalle	
Ponyreiten	14:00	16:00	Halten	R.&W. Lüthi Bauernhof, Hauptstr. 5	
Hip Hop und Streetdance	14:00	16:00	Kriegstetten	focus jugend, Oekingenstr. 16	Anmeldung bis 16.05.2022
Danke for Minis, Schulsport 2. KG - 1.Kl.	14:30	15:30	Oeking	Turnhalle	
Fit/Gym Lektion Pro Senectute Solothurn	15:30	16:30	Kriegstetten	Turnhalle	
Homussen für alle, HG Rechterswil-Kriegstetten	16:00	18:00	Kriegstetten	Schulhaus, Rasenplatz	
"Geschichten unterwegs" - Spazieren und Geschichtenerzählungen	16:00	18:00	Halten	Mehrzweckhalle	
TAMTAM, Jazzdance Kids 9 - 12 Jahre	17:00	18:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 16.05.2022
Teamsport Indica Training für Jugendliche ab 12 Jahren	17:30	19:00	Kriegstetten	Turnhalle	
TAMTAM, Jazzdance Teens 13 - 16 Jahre	18:00	19:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 16.05.2022
Boulder in Bern (O'Bloc) mit Einführung - keine Vorkenntnisse nötig	18:00	22:00	Kriegstetten	Schulhaus Parkplatz (Abfahrt n. Bern)	Anmeldung bis 13.05.2022
Disc-Golf	18:00	20:00	Kriegstetten	Rasenplatz	
HSV Halten, Fussball Junioren E + F, 8 bis 11 jährige	18:00	19:30	Halten	Fussballplatz	
HSV Halten, Fussball Junioren G, 6 u. 7. jährige	18:00	19:00	Halten	Fussballplatz	
Velotour mit E-Bikes/Tourenvelos, inkl. Wettbewerb	18:30	20:00	Oeking	Schulhaus	
Jogging oder Walking für Jedermann DTV Kriegstetten	19:30	20:00	Kriegstetten	Turnhalle	
HSV Halten, Fussball, Herren 2	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
Einfache schweizer Volkstänze für alle zum Mittanzen - ohne Vorkenntnisse	20:00	21:30	Halten	Mehrzweckhalle	
Völkerballturnier, DTV Kriegstetten	20:00	21:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Rhönrad - für Jugendliche und Erwachsene	20:00	21:30	Oeking	Schulhaus	Anmeldung bis 16.05.2022
Kuchen und Getränke, DTV Kriegstetten	21:00	22:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Standardtänze für Paare für Fortgeschrittene	21:00	22:00	Oeking	Turnhalle Bühne	

Donnerstag 19.05.2022	von	bis	Dorf	Treffpunkt	Besonderes
Rain-Crossfit-Parcours (eine Art Vita-Parcours frei benutzbar für alle)		ganztags	Oeking	Rain und Umgebung	
Spaziergang mit/ohne Hund, ca. 1 Stunde	08:00	09:00	Oeking	Galgenrain	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	08:00	08:20	Oeking	Hartplatz	
Pilates	09:00	10:00	Oeking	Schulhaus	Anmeldung bis 12.05.2022
Gemeinsames gehen/spazieren, DTV Kriegstetten	09:30	11:00	Kriegstetten	Turnhalle	
So fit Anhänger	09:40	10:30	Kriegstetten	Pausenplatz	
Frühsport Kreisschule HOeK	11:00	11:20	Halten	Pausenplatz	
Spaziergang mit/ohne Hund, ca. 1 Stunde	13:30	14:30	Oeking	Galgenrain	
Wanderung ca. 3 h.	13:30	17:00	Oeking	Schulhaus	Gutes Schuhwerk, Getränke/Riegel mitbringen, keine Einkaufsmöglichkeit
Nordic-Walking	13:45	15:00	Halten	Mehrzweckhalle	
Stricknachmittag, Frauenverein Oeking	14:00	17:00	Oeking	Gemeindehaus, Gemeindegasse	Strickarbeiten bitte selber mitbringen
Zirkus Minimus, Schulsport 1. - 3. Kl.	15:45	16:45	Kriegstetten	Turnhalle	
Biken MTB-Bike (City-Bike ungeeignet), Helm obligatorisch, Schulsport 1. - 3. Kl.	15:45	16:45	Kriegstetten	Schulhaus	Anmeldung bis 18.05.2022
TAMTAM, Kids Dance 7-9 Jahre	16:00	17:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 17.05.2022
TAMTAM, Kids Dance 7-9 Jahre	16:30	19:00	Oeking	Schulhaus	
Rhönrad - für Kinder und Jugendliche	16:30	18:30	Oeking	Schulhaus	Anmeldung bis 17.05.2022
Zirkus Minimus, Schulsport 4. - 6. Kl.	16:45	17:45	Kriegstetten	Turnhalle	
TAMTAM, Kids Dance 4-6 Jahre	17:00	17:45	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 17.05.2022
Biken MTB-Bike (City-Bike ungeeignet), Helm obligatorisch, Schulsport 4. - 6. Kl.	17:00	18:30	Kriegstetten	Schulhaus	Anmeldung bis 18.05.2022
Disc-Golf	18:00	20:00	Kriegstetten	Rasenplatz	
Unihockeyspielen für Frauen & Teenies ab der 7. Klasse	19:00	20:30	Oeking	Schulhaus	
TAMTAM, Jazzdance Adults	19:00	20:00	Kriegstetten	TAMTAM, Hauptstr. 68	Anmeldung bis 17.05.2022
Lauftreff für Anfänger bis 10km Joggen in verschiedenen Gruppen	19:30	21:00	Oeking	Schulhaus	
Line Dance	19:30	21:30	Kriegstetten	focus jugend, Oekingenstr. 16	Anmeldung bis 17.05.2022
HSV Halten, Fussball Junioren B, 16 u. 17 jährige	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
HSV Halten, Fussball Herren 1 + Veteranen	19:30	21:00	Halten	Fussballplatz	
Polysport für aktive Männer, TV Oeking-Halten	20:30	22:00	Oeking	Turnhalle	
Wald und Feld Spaziergang mit alle Sinnen	14:00	15:30	Halten	Mehrzweckhalle	

Freitag, 20.05.2022	von	bis	Dorf	Treffpunkt	Besonderes
Rain-Crossfit-Parcours (eine Art Vita-Parcours frei benutzbar für alle)		ganztags	Oeking	Rain und Umgebung	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	08:00	08:20	Oeking	Hartplatz	
Spaziergang mit/ohne Hund, ca. 1 Stunde	09:00	10:00	Oeking	Galgenrain	
Gemeinsames gehen/spazieren, DTV Kriegstetten	09:30	11:00	Kriegstetten	Turnhalle	
Frühsport (polysportives Turnen, altersmässig offen, Kreisschule HOeK)	12:00	12:20	Halten	Pausenplatz	
Spaziergang mit/ohne Hund, ca. 1 Stunde	13:30	14:30	Oeking	Galgenrain	
Unihockey, Schulsport Jungs 2. KG - 1. Kl. / Mädchen 2. KG - 2. Kl.	13:30	14:30	Oeking	Turnhalle	
Unihockey, Schulsport Jungs 2. Kl. - 3. Kl. / Mädchen 3. Kl.	14:30	15:30	Oeking	Turnhalle	
Unihockey, Schulsport 4. - 5. Kl.	15:30	16:30	Oeking	Turnhalle	
Unihockey, Schulsport 6. - 7. Kl.	16:30	17:30	Oeking	Turnhalle	
HOeK-Wanderung mit den drei Gemeinderäten	18:00	20:00	Oeking	Schulhaus	
FC-Kick Training, für alle Fussballbegeisterte	18:00	20:00	Kriegstetten	focus jugend, Oekingenstr. 16	Anmeldung bis 18.05.2022
Schnitzeljagd durch die 3 Gemeinden (joggen/wandern/Fahrrad/Rollerblades/...)	ab 18:30		Oeking	Subingenstr. 62	
Aerobic	19:00	20:15	Oeking	Turnhalle	

Schlussveranstaltung

21. Mai

Schulareal Kriegstetten

Ein gemeinsames Fest, bei dem Bewegung, Spiel, Spass und gemütliches Beisammensein im Vordergrund steht. Leckere Verpflegung wird natürlich auch nicht fehlen.



11:30 Uhr - 19:00 Uhr

Durst löschen

12:00 Uhr - 18:00 Uhr

Hunger stillen



durchgeführt von der Vereinsmusik Kriegstetten

9:00 - 11:30

Spass & Action mit der Feuerwehr (Zivilschutzplatz)

11:30 - 13:00

Schunkeln mit der Zunftmusik

14:00 - 17:00

Sportliche Aktivitäten für Gross & Klein

Fussball, Volleyball, KUBB-Turnier Ping-Pong, Spielplatz

Postenlauf mit dem Frauenverein Oeking

15:00 - 16:00

Volkstanz für Jung & Alt mit der Trachtengruppe

ab 11:00 Uhr



Hüpfburg

so-fit Anhänger



Wipe-Out

Bewegungsminuten sammeln im Mai

Wie funktioniert's?

Egal ob du joggen gehst, Fahrrad fährst, schwimmst, Yoga betreibst oder irgendeine andere Sportart treibst, die uns gerade nicht in den Sinn kommt: Alle deine persönlichen Bewegungsminuten im Monat Mai sollen erfasst werden. Lade dazu die App Coop Gemeindeduell (QR-Code auf der ersten Seite, oder direkt im Google Play-Store bzw. Apple App Store). Dort kannst du via Stoppuhr deine Aktivität erfassen. Hilf auch du uns gemeinsam, die bewegteste Gemeinde zu werden!



Alle durch uns angebotenen Aktivitäten sind auf dieser Seite links ersichtlich. Bei diesen begleiteten Angeboten wird die Zeit für dich von der Leitungsperson erfasst.

Für mehr Details und aktualisierte Informationen, verwende entweder den QR-Code rechts oder besuche www.coopgemeindeduell.ch -> Gemeindeprogramme -> HOeK.



Verpflegungsangebote / Festwirtschaft

Bar & Grill



Kaffee & Kuchen

16./17./18. Mai: 21:00 - 22:00

Turnhalle Kriegstetten (DTV Kriegstetten)

17. Mai: 9:00 - 11:00

Turnhalle Oeking (Offene Turnhalle)

19. Mai: 14:00 - 17:00

Oeking Gemeindehaus (Frauenverein Oeking)

17. Mai: 18:30 - 21:30

Schulhaus Oeking (UHC Oeking)

Fleisch/Snacks selber mitbringen!

20. Mai: 18:30 - open end

Subingenstrasse 62, Oeking (Fifteen Pint Crew)

Unsere Sponsoren



Neben den nationalen Hauptsponsoren coop, groupe mutuel und Blick danken wir herzlich für die Unterstützung von:

SWISSLOS
Sportfonds des
Kantons Solothurn



Restaurant Pisoni
Pisoni Keller / Bar
Wasserbar / Garten



DRUCKEREI **ros**
www.druckereiros.ch



Fusspflege

Monika Rüegg
Hauptstrasse 4
4566 Oekingen
032 672 17 77
079 319 03 80



 **Baloise Bank SoBa**



Ihr verlässlicher Partner für einfache und sichere Lösungen.

Baloise Bank SoBa AG
Hauptstrasse 24, 4562 Biberist
Hauptstrasse 60, 4566 Kriegstetten
Tel. 058 285 33 20
www.baloise.ch

coopgemeindeduell.ch

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**
Lokales OK: HOeK-bewegt



groupe **mutuel**

Blick