

EGAL WAS DU MACHST:

**JEDE
MINUTE
ZÄHLT**

für Härkingen



**Montag, 8. Mai 2023 –
Freitag, 12. Mai 2023**

**Duell:
Frauen - Männer**

www.coopgemeindeduell.ch



**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



groupe mutuel



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Härkingen

Liebe Härkingерinnen und Härkingер

Schon mal bei «Schweiz bewegt» mitgemacht?

Ja? Super, wir haben auch für 2023 ein abwechslungsreiches Programm für euch bereit.

Nein? Dann wird es höchste Zeit, von diesem Gratis-Angebot Gebrauch zu machen.

Wie? Ganz einfach. Ohne Anmeldung beim Treffpunkt sein und los geht's!

Getränke, Riegel und andere Kleinigkeiten werden von Coop gesponsert und stehen während allen Anlässen zur Verfügung.

Das Programm ist für jede und jeden, gross und klein, jung und alt. Es braucht keine Vorkenntnisse, die Bewegung und der Spass stehen im Vordergrund. Natürlich dürft ihr auch eure Freunde aus anderen Gemeinden mitbringen.

Damit die Motivation noch grösser ist, gibt es ein Duell zwischen Frauen und Männern, wobei Bewegungsminuten gesammelt werden. Wer schafft mehr? Wir sind gespannt.

Witterungsbedingte Absagen/Änderungen sind unter www.haerkingen.ch/Neuigkeiten oder via **Gemeinde-News App** zu finden.

Dieses Jahr feiern wir die 10. Ausgabe und 10 Vereine aus Härkingen führen am Freitag einen «Super Zehnkampf» für die ganze Familie rund um die MZH durch. Am Abschlussabend sind alle, die mindestens einmal während der Woche mitgemacht haben, im FC-Clubhaus zu einem Teller Pasta eingeladen. DJ Dani wird uns musikalisch unterhalten.

Das OK sowie die Einwohnergemeinde Härkingen freuen sich auf viele bewegungsfreudige Teilnehmende.

André Grolimund und Team



für Härkingen

Programm

| Wann | Zeit | Was | Treffpunkt |
|-----------------------------|-------------|---|----------------------------|
| Montag, 8. Mai 2023 | 09.30-10.30 | Rückenfit | Halle oben |
| | 14.00-16.00 | Walken | Waldhaus |
| | 20.00-21.30 | Zumba | * |
| Dienstag, 9. Mai 2023 | 09.30-10.30 | Smovey | * |
| | 14.00-15.00 | Body Workout | * |
| | 18.30-19.30 | Trampolin Workout ab 16 Jahren | Halle unten |
| | 18.30-20.00 | Joggen | roter Platz |
| | 20.00-21.00 | Yoga | Halle unten |
| Mittwoch, 10. Mai 2023 | 08.45-11.45 | Schnellster Härkinger Sporttag Schule | roter Platz |
| | 14.00-17.00 | Minigolf Fahrt mit Velo, Kinder bis 5. Klasse nur in Begleitung eines Erwachsenen | roter Platz |
| | 19.00-20.30 | Walken | Waldhaus |
| | 20.00-21.30 | Zumba | Halle oben |
| Donnerstag, 11. Mai 2023 | 09.30-10.30 | Sanfte Bewegung | * |
| | 14.00-16.30 | Velo | roter Platz |
| | 19.00-21.00 | Abendspaziergang rund ums Dorf | roter Platz |
| Freitag, 12. Mai 2023 | 09.30-10.30 | Pilates | Halle oben |
| | 14.00-15.00 | Fit mit Yvette | Halle oben |
| | 18.30-20.00 | Super Zehnkampf im Anschluss Einladung zu Pasta | roter Platz FC-Clubhaus |

* bei guter Witterung im Freien (roter Platz), ansonsten in der Turnhalle oben
Versicherung ist Sache der Teilnehmer!



für Härkingen



groupe mutuel



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt