



Einwohnergemeinde
4657 Dulliken



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



DULLIKEN
b e w e g t

Das Bewegungsfest in Dulliken

START EVENT mit Heinz Frei

SONNTAG und DIENSTAG mit HÜPFBURG

Vom 05. – 09. Mai 2017 wird in Dulliken wieder das Bewegungsfest stattfinden. Ein Gemeindefest mit Bewegungscharakter. In diesem Zeitraum duelliert sich Dulliken mit Schönenwerd. Der Start-Event mit dem Profisportler Heinz Frei findet am Freitagabend, 05. Mai 2017 statt.

www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von: www.schweizbewegt.ch





Grusswort des Gemeindepräsidenten

Liebe Dullikerinnen und Dulliker

Die 1. Ausführung dieses Anlasses vom Mai 2016 ist mir noch in bester Erinnerung. Im fairen Wettstreit mit Krauchthal konnten wir mehr Bewegungsminuten generieren und den Sieg davontragen. So freut es mich sehr, Sie alle zum 2. Event „Dulliken bewegt“ einladen zu dürfen. Sicher wird es auch dieses Jahr ein tolles Bewegungsfest für die ganze Bevölkerung geben.

Dabei geht es nebst Sport, Spiel und Spass wieder darum, möglichst viele Bewegungsminuten für unsere Gemeinde zu sammeln und das Duell gegen Schönenwerd zu gewinnen. Nehmen auch Sie aktiv teil und entdecken Sie die Freude an der Bewegung; vielleicht ist das der Startschuss für mehr sportliche Betätigung in Ihrem Alltag!

Dem OK, den beteiligten Vereinen und Organisationen danke ich für ihr grosses Engagement und Ihnen für Ihre Teilnahme. Ich wünsche Ihnen allen viel Spass, spannende Erlebnisse und viele interessante Begegnungen während dieses Anlasses.

Freundliche Grüsse

Walter Rhiner, Gemeindepräsident

Grusswort des OK-Präsidenten

Werte bewegungsfreudige Besucher des Coop Gemeindeduells in Dulliken

Dulliken bewegt, nach dem riesigen Erfolg des Coop Gemeindeduells 2016 haben wir uns auch dieses Jahr zum Ziel gemacht, ein interessantes und bewegendes Programm zusammenzustellen. Wir konnten auch dieses Jahr wieder auf die tatkräftige Unterstützung der Gemeinde, der Vereine, den Organisationen und der Sponsoren zählen.

Im regionalen Bewegungsduell gegen Schönenwerd haben wir diverse Aktivitäten auf die Duellgemeinde angepasst. So werden wir dieses Jahr die beliebte Grenzwanderung in deren Gemeinde durchführen. Eine weitere Aktivität, welche ich hervorheben möchte, ist der Talerlauf. Dies ist ein zusätzliches Duell, den Sieger werden wir am Ende des Coop Gemeindeduells verkünden.

Ich begrüsse Sie an den vielen Bewegungsanlässen, welche wir für Sie vorbereitet haben. Die Festwirtschaft wird Sie dieses Jahr mit einer neuen Kreation der „Dulliken bewegt“-Wurst oder anderen Köstlichkeiten bewirten. Ich freue mich auf Sie und Ihre fleissig gesammelten Minuten.

Bewegende Grüsse

Jean-Claude Gremaud, OK-Präsident



Idee

Das Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt ist ein nationales Programm für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Gemeinden. Schweiz.bewegt wurde anlässlich des internationalen Jahres des Sports 2005 ins Leben gerufen. Seither hat die Anzahl der teilnehmenden Vereine stets zugenommen.

Vom 05. bis 09. Mai 2017 organisieren das OK "DULLIKEN bewegt" zusammen mit Vereinen, Firmen und Privatpersonen verschiedene Bewegungsangebote für die ganze Bevölkerung. Es geht beim Gemeindeduell nicht um Leistung und Ausdauer, sondern lediglich um zusätzliche Bewegungsminuten im Alltag und in der Freizeit. Ab dem Start der Aktivität werden die Minuten gezählt. Nach dem Ende der Bewegungsaktivität werden die Minuten zusammen gezählt. Die Gemeinde mit mehr Minuten gewinnt das Gemeinde Duell.

Ein attraktives Bewegungsprogramm steht zur Auswahl. Auf den folgenden Seiten wird dies vorgestellt. Für Jung und Alt ist etwas dabei. Entscheiden Sie, an welchen Aktivitäten Sie teilnehmen wollen. Kommen Sie vorbei und sammeln auch Sie Bewegungsminuten für Dulliken.

Duellgemeinde Schönenwerd

Dulliken wird sich gegen Schönenwerd messen. Schönenwerd wird uns sicher fordern. Hat doch 2016 die Gemeinde im Duell gegen Niedergösgen mit 9001 Stunden das Duell mit grossem Vorsprung gewonnen.

Schönenwerd hat eine Fläche von 3.77 km² und liegt auf 386 Meter über Meer. Per 01.01.2017 zählt Schönenwerd 5034 Einwohner und 2666 Haushaltungen. Mit der Stiftskirche steht das älteste sakrale Gebäude des Kantons Solothurn in Schönenwerd. Weiter befindet sich mit dem Ballypark einer der schweizweit grössten Pärke nach englischer Parkarchitektur auf dem Gemeindegebiet von Schönenwerd.

RAIFFEISEN



Teilnahme und Sicherheit

Die Teilnahme an allen Bewegungsangeboten ist kostenlos und mehrmals möglich. Es können alle Dulliker Einwohnerinnen und Einwohner, aber auch alle anderen bewegungsfreudigen Personen daran teilnehmen. Bei gewissen Angeboten besteht eine Anmeldepflicht.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Startnummern

Mit Ihrer persönlichen Startnummer können Sie Bewegungszeit für Dulliken sammeln. Die Startnummern erhalten Sie beim Zeitnehmerzelt beim Kleinfeldschulhaus.

WICHTIG: behalten Sie die Startnummer während des ganzen Bewegungsfestes.

Startnummern-Selbstscanning

Wenn Sie ausserhalb der Öffnungszeiten Bewegungsminuten für Dulliken sammeln wollen, haben wir dieses Jahr eine Selbstscanningbox erstellt. An dieser können Sie selbst Ihre Startnummer einlesen und nach der Aktivität auslesen. Sie können sich auch im Zeitnehmerzelt ausloggen, auch wenn Sie sich an der Box ein oder ausgelesen haben. Eine detaillierte Beschreibung finden Sie bei der Box. Die Box wird ausserhalb der Öffnungszeiten bei der Metzgerei Scheibler an der Jurastrasse aufgestellt.

Bewegungszeit sammeln

Vor jeder Aktivität gehen Sie zum Zeitnehmerzelt auf dem Schulhausplatz beim Kleinfeldschulhaus und lassen Ihre Startnummer mittels eines Barcodelesers einscannen. Es zählt jede Bewegung welche Sie unternehmen, ob freies joggen, velofahren oder ähnliches; alles zählt – scannen Sie einfach Ihre Startnummer. Somit wird die Berechnung Ihrer Bewegungszeit gestartet. Nach der Teilnahme an einer Aktivität kommen Sie direkt zurück zum Zeitnehmerzelt und lassen sich auslesen. Damit wird die Zeitmessung gestoppt und die geleistete Bewegungszeit gutgeschrieben. Wenige Aktivitäten starten nicht beim Zeitnehmerzelt. Beachten Sie bitte die Ausschreibung.

Standort und Anreise

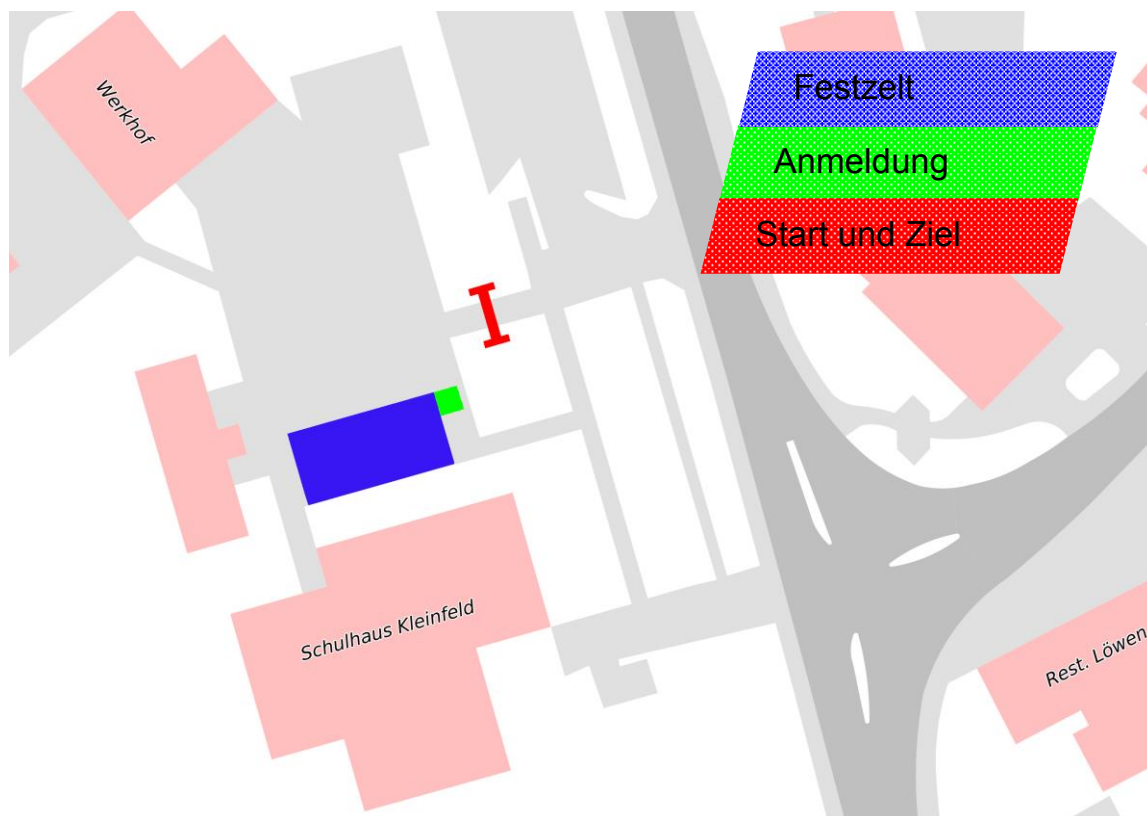
Der Event findet beim Kleinfeldschulhaus statt und liegt somit im Zentrum von Dulliken. Am besten benützen Sie für die Anreise die öffentlichen Verkehrsmittel oder das Fahrrad. Wenige Parkplätze stehen beim Neumattschulhaus zur Verfügung.

Sauberkeit

Bitte halten Sie während dem Bewegungsfest "DULLIKEN bewegt" unsere Natur und die Umgebung sauber. Entsorgen Sie Ihren Abfall in den vorgesehenen Abfallbehältern.

Lageplan

Hier findet das Bewegungsfest „DULLIKEN bewegt“ statt.



Festwirtschaft

Während den Bewegungsaktivitäten ist auch dieses Jahr die kleine aber feine Festwirtschaft im Festzelt auf dem Kleinfeldschulhaus geöffnet. Es gibt Getränke, Kaffee und natürlich auch etwas zu Essen.

Spezielles auf dem Grill - Grillen und Begegnen

Grillieren auch Sie Ihre "DULLIKEN bewegt" Bratwurst - speziell von der Dorfmetzgerei Scheibler für das Bewegungsfest hergestellt - und begegnen Sie während dem Grillieren anderen bewegungsfreudigen Personen. Der Grill steht zur Verfügung.



Informationen zum Programm und Duell-Stand

Die Detailbeschreibungen zu den Angeboten und der aktuelle Duell-Stand finden Sie auf der Website von „DULLIKEN bewegt“:

www.coopgemeindeduell.ch/zip/4657



SCHWARZER AG
Storen • Rollläden • Tore • Service

SWISSLOS

KANTON SOLOTHURN



Ihr regionaler Kabelnetzpartner
Internet, Telefonie, Digital TV
und interessante Kombi-Pakete

Fernsehgenossenschaft
Dulliken
www.fg-dulliken.ch

yetnet

Yetnet Genossenschaftsverband - C. F. Ballistrasse 36 - 5012 Schönenwerd - Tel. 062 544 44 44 - www.yetnet.ch

Programm

Freitag, 05. Mai 2017, 19:30 Uhr

Der Start Event mit dem Rollstuhlsportler Heinz Frei und einem feinen Risotto



Heinz Frei, Rollstuhlsportler

Am Freitagabend findet um 19:30 Uhr der Start Event statt. Nach dem bereits den ganzen Freitag Bewegungsminuten gesammelt wurden, wird uns Heinz Frei, einer der erfolgreichsten Schweizer Sportler aller Zeiten, von seinem bewegten Leben erzählen. Die Erfolge des dreifachen Weltrekordhalters, sprechen Bände: 15 Goldmedaillen an Paralympics in drei Sportarten, 14 Weltmeistertitel und 112 Marathonsiege. Dazu kommen 19 Silber- und Bronzemedaillen an Paralympics und etliche an Welt- und Europameisterschaften. Erfahren auch Sie mehr aus dem Leben von der Paralympics Olympia Legende Heinz Frei. Im Anschluss kochen uns die Breuseler ein feines Risotto.

Ganztägliche Angebote vom 05. – 09. Mai 2017 in der Zeit von 09:00 – 21:00 / 22:00 Uhr

Wanderung auf den Engelberg (bis 22:00 Uhr)

Auf vorgegebenem oder selbst bestimmtem Weg wandern Sie auf den Engelberg. Auf dem Berg, Eintrag ins Gipfelbuch. Die Wanderung kann immer wieder gestartet werden. Wer schafft die meisten Besteigungen des Engelbergs?

Altersgruppe: Alle
Ausrüstung: Bequeme Kleider
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Dohle Trail - das Highlight! (bis 21:00 Uhr)

Jagen sie dem Dulliker Wappentier hinterher. Sie lösen Rätsel und Aufgaben, um die Hinweise für ihr nächstes Ziel zu erhalten. Ideal für Familien und Kleingruppen. Wer lesen und Strecken von mind. 4km laufen kann, sollte sich den Trail nicht entgehen lassen.

Altersgruppe: 04 - 99 Jahre
Ausrüstung: Bequeme Kleider, gute Schuhe. Ein Mobiltelefon ist von Vorteil um die Helpline erreichen zu können. Ein Filzstift
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus. Hier erhalten sie auch alle Informationen zum Trail!

Foto OL (bis 21:00 Uhr)

Erleben Sie Dulliken auf einem Foto-OL. Auf einer vorgegebenen Route ordnen Sie die Fotoausschnitte zu. Die Fotos und den Routenplan erhalten Sie beim Start.

Altersgruppe: 05 - 99 Jahre
Ausrüstung: Bequeme Kleider
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Vita Parcours (bis 21:00 Uhr)

Sie absolvieren den Vita Parcours von Starrkirch-Wil selbstständig. Nach der Anmeldung können Sie zu Fuss oder mit einem Fahrzeug zum Vita Parcours nach Starrkirch gehen.

Altersgruppe: 04 - 99 Jahre
Ausrüstung: Bequeme Kleider
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Robidog Tour (bis 22:00 Uhr)

Als Hundehalter machen Sie alle Spaziergänge zu Gunsten von „DULLIKEN bewegt“.

Variante 1: Zeitnehmerzelt - Spaziergang - Zeitnehmerzelt

Variante 2: Selbstscanning - Spaziergang – Zeitnehmerzelt oder Selbstscanning

Altersgruppe: 04 - 99 Jahre
Ausrüstung: Bequeme Kleider und einen Hund
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus oder per SMS

Talerlauf (bis 22:00 Uhr)

Holen Sie beim Zeitnehmerzelt einen Taler und bringen Sie diesen nach Schönenwerd. Der Weg nach Schönenwerd kann frei gewählt werden. Dort angekommen werfen Sie diesen in das Talergefäss. Ziel ist es, mehr Taler nach Schönenwerd zu tragen als die Schönenwerder nach Dulliken.

Wettbewerbsfrage: Wie viele Taler transportieren die Dulliker nach Schönenwerd?

Altersgruppe: 05 - 99 Jahre
Ausrüstung: Bequeme Kleider
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus





Freitag, 05. Mai 2017

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Morgen-Wanderung

Leichte Wanderung in Dulliken und Umgebung

Altersgruppe: 10 bis ins hohe Alter
Ausrüstung: Schuhe und Kleidung der Witterung entsprechend
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

Yoga für Alle

Yoga für Einsteiger, Neugierige und Fortgeschrittene

Altersgruppe: 05 bis ins hohe Alter
Ausrüstung: bequeme Kleidung und evt. eine Yogamatte
Treffpunkt: Hugli, Hugistrasse 1

Zeit: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr

Wegkreuze

Gemütliches Wandern für geschichtlich- und kulturell interessierte Personen. Auf der leichten Wanderung werden einige alte Wegkreuze in Dulliken und Starrkirch-Wil besichtigt.

Altersgruppe: 14 – 99 Jahre
Ausrüstung: Gute Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung, Getränk
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus
Anmeldung bei Stephan Sieber, 062 295 43 48 oder per Mail sieber-meier.stephan@sunrise.ch

Zeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

Seniorenturnen

Bewegung ist gesund, bis ins hohe Alter. Nehmen Sie teil an diesem Gesundheitsturnen.

Altersgruppe: ab 65 Jahre
Ausrüstung: bequeme Kleidung, evt. Turnschuhe
Treffpunkt: Mehrzweckraum der Bürgergemeinde, Lehmgrube 6

Zeit: 12:45 Uhr - 17:30 Uhr

Grenzwanderung

Wir wandern mit kleiner Abweichung entlang der Gemeindegrenze von Schönenwerd.

Altersgruppe: 14 - 99 Jahre
Ausrüstung: Gute Schuhe, robuste Kleidung, Zwischenverplegung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus,
Abfahrt Bus nach Schönenwerd 12:58 Uhr Dulliken Zentrum

Zeit: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

gemütliche Velotour

Gemütliche Velotour via Route Dulliken - Stauwehr - Schönenwerd - Aarau - ev. bis Biberstein und zurück nach Dulliken

Altersgruppe: 12 – 99 Jahre
Ausrüstung: Fahrtüchtiges Velo, Velohelm, der Witterung entsprechende Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus



Zeit: 17:00 Uhr - 20:00 Uhr

Baseball Schlagtraining im Batting Tunnel

Treffen Sie einen Baseball? Treffen Sie auch einen schnellen Baseball? Sind Sie sicher? Zeigen Sie's dem Ball und schlagen einen Home Run!

Altersgruppe: 03 - 99 Jahre
Ausrüstung: bequeme Kleidung
Treffpunkt: Aussenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Walking-Tour

Wir gehen auf eine zügige Walking-Tour im Niederamt. Der ganze Körper wird optimal durchblutet, Herz und Kreislauf kommen in Schwung, Knie- und Hüftgelenke werden geschont - und man kann dabei abschalten und den Stress loswerden.

Altersgruppe: 16 - 99 Jahre
Ausrüstung: Walking-Stöcke, Sportbekleidung, wenn notwendig etwas zu trinken
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Outdoor Parkour

Outdoor Parkour ist ein kreatives Krafttraining bei dem nur das eigene Körpergewicht unter bestmöglicher Nutzung der urbanen Umgebung eingesetzt wird.

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre
Ausrüstung: je nach Wetter geeignete sportliche Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 19:00 Uhr - 19:45 Uhr

Dulliker Marschmusikparade

Wenn ein Marsch erklingt und eine Gruppe dazu im Gleichschritt marschiert, freut sich so manches Publikumsherz. Für einmal haben Sie die Gelegenheit, ein Teil dieser Gruppe zu sein und die Marschmusik mit der Musikgesellschaft Dulliken auszuprobieren und einzustudieren - dies geht auch ohne Instrument. Die Teilnahme an der Marschmusik erfordert keinerlei musikalische Vorkenntnisse. Sollten Sie aber ein Schlag- oder Blasinstrument spielen, freuen wir uns über musikalische Unterstützung zu diesem Anlass.

Altersgruppe: 10 - 99 Jahre
Ausrüstung: Schuhe, die ein zügiges Gehen erlauben
Treffpunkt: Aula Kleinfeldschulhaus

Anmeldung bei Livia Häfliger (079 267 30 35) notwendig, wenn Sie ein Instrument spielen und dieses mitbringen. Wer nur mitlaufen möchte, muss sich nicht anmelden.

Zeit: 21:30 Uhr – 01:00 Uhr

Mondwanderung

Gemeinsam wandern wir im Licht des Mondes in der Umgebung von Dulliken. Erleben Sie die Geheimnisse einer Nacht in der Natur.

Altersgruppe: alle, welche die Geheimnisse der Nacht erleben möchten
Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleider, Getränk, für den Notfall Taschen- oder Stirnlampe
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Samstag, 06. Mai 2017

Zeit: 04:30 Uhr – 06:30 Uhr

Morgenerwachen erleben

Bei einem Spaziergang in den Wald das Erwachen der Natur erleben.

Altersgruppe: 06 – 99 Jahre

Ausrüstung: Gute Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung, Feldstecher falls vorhanden

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Anmeldung notwendig bei Michael Riner, 079 255 28 24 oder m.riner@yetnet.ch

Zeit: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr

Waldarbeit mit den Waldchutzen

Gemeinsam im Wald arbeiten. Nach Anweisungen der Waldchutzen arbeiten wir gemeinsam im Wald für uns – und die Natur.

Altersgruppe: Alle, die gerne körperlich arbeiten

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleider, Arbeitshandschuhe

Treffpunkt: Holzschopf Wartburgstrasse oberhalb des Schützenhauses

Zeit: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr

Morgen-Wanderung

Leichte Wanderung in Dulliken und Umgebung

Altersgruppe: 10 bis ins hohe Alter

Ausrüstung: Schuhe und Kleidung der Witterung entsprechend

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

Yoga für Alle

Yoga für Einsteiger, Neugierige und Fortgeschrittene

Altersgruppe: 05 bis ins hohe Alter

Ausrüstung: bequeme Kleidung und evt. eine Yogamatte

Treffpunkt: Hugli, Hugistrasse 1

Zeit: 09:15 Uhr – 10:45 Uhr

Walking

Walking Tour mit oder ohne Stöcke rund um Dulliken. Wir starten in zwei Stärkeklassen (langsam und schnell).

Altersgruppe: 16 – 90 Jahre

Ausrüstung: wenn vorhanden Stöcke, dem Wetter entsprechende Kleidung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 10:00 Uhr – 17:30 Uhr

Spiel und Spass auf dem Pausenplatz

Erleben Sie Spiel und Spass mit diversen Sportgeräten aus dem SO-fit Anhänger.

Altersgruppe: 04 – 99 Jahre

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus



Zeit: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Minitennis

Ein Minifeld steht für ein kleines Spiel parat!

Altersgruppe: 08 – 99 Jahre
Ausrüstung: keine
Treffpunkt: MZH Aussenplatz

Zeit: 10:00 Uhr – 11:15 Uhr

SenioFIT

Smovey-Stunde (Gymnastik mit Handgerät) im Brüggli, für betagte Seniorinnen und Senioren

Altersgruppe: 65 – 105 Jahre
Ausrüstung: keine
Treffpunkt: Alters- und Pflegeheim Brüggli
Anmeldung erwünscht bei Herr Patrick Albiker unter der Telefonnummer 062 285 45 45

Zeit: 11:00 Uhr – 12:15 Uhr

Aerobic

Auspowern und den Alltag für einen Moment hinter sich lassen. Gute Musik, schwungvolle Bewegung sowie Spass am Tanz.

Altersgruppe: 14 – 75 Jahre
Ausrüstung: Trinkflasche, Badetuch, Trainingskleider, Turnschuhe
Treffpunkt: Turnhalle Neumatt

Zeit: 11:30 Uhr – 16:00 Uhr

Gemeinsam in Bewegung

Erfahren Sie anhand eines Parcours wer von wo und wie weit herkommt. Auf einer symbolischen Reise werden die Distanzen abgelaufen und in der Bewegungszone lernen Sie neue Leute kennen.

Altersgruppe: alle
Treffpunkt: Aussenplatz der Mehrzweckhalle

Zeit: 12:00 Uhr – 17:00 Uhr

Baseball Schlagtraining im Batting Tunnel

Treffen Sie einen Baseball? Treffen Sie auch einen schnellen Baseball? Sind Sie sicher? Zeigen Sie's dem Ball und schlagen einen Home Run!

Altersgruppe: 03 - 99 Jahre
Ausrüstung: bequeme Kleidung
Treffpunkt: Aussenplatz Kleinfeld oder MZH

Zeit: 13:00 Uhr – 15:30 Uhr

Exkursion zur Kiesgrube

Wir wandern gemeinsam zur Kiesgrube und erfahren, was in den nächsten Jahren dort geplant ist.

Altersgruppe: alle, welche 2 Stunden wandern können / möchten
Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleider
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus



Zeit: 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

Bike-Tour mit Erfahrung

Abwechslungsreiche Biketour mit einigen Höhepunkten.

Altersgruppe: 16 - 70 Jahre

Ausrüstung: Mountainbike, Helm, Handschuhe, Zwischenverpflegung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Anmeldung an edgar.foelmli@tvdulliken.ch bis am 04. Mai 2017 notwendig

Zeit: 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Minitennis

Ein Minifeld steht für ein kleines Spiel parat!

Altersgruppe: 08 – 99 Jahre

Ausrüstung: keine

Treffpunkt: MZH Aussenplatz

Zeit: 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Outdoor Parkour

Outdoor Parkour ist ein kreatives Krafttraining bei dem nur das eigene Körpergewicht unter bestmöglicher Nutzung der urbanen Umgebung eingesetzt wird.

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre

Ausrüstung: je nach Wetter geeignete sportliche Kleidung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 19:30 Uhr – 23:00 Uhr

geführte Wanderung mit Überraschung

Gemeinsam wandern wir in der Umgebung von Dulliken. Was erwartet uns in diesem Jahr als Überraschung?

Altersgruppe: 18 – 99 Jahre

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleider

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 20:00 Uhr – 22:00 Uhr

Dulliken tanzt

Wieder einmal beschwingt das Tanzbeinschwingen. Seien Sie bei Dulliken tanzt dabei.

Altersgruppe: 08 – 99 Jahre

Ausrüstung: geeignete Schuhe zum Tanzen

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeld oder in der Aula

Sonntag, 07. Mai 2017

Zeit: 04:30 Uhr – 06:30 Uhr

Morgenerwachen erleben

Bei einem Spaziergang in den Wald das Erwachen der Natur erleben.

Altersgruppe: 06 – 99 Jahre

Ausrüstung: Gute Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung, Feldstecher falls vorhanden

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Anmeldung notwendig bei Michael Riner 079 255 28 24 oder m.riner@yetnet.ch

Zeit: 08:45 Uhr - 13:30 Uhr

Grenzwanderung

Wir wandern mit kleiner Abweichung entlang der Gemeindegrenze.

Altersgruppe: 14 - 99 Jahre

Ausrüstung: Gute Schuhe, robuste Kleidung, Zwischenverpflegung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus,

Abfahrt Bus nach Schönenwerd 08:58 Uhr Dulliken Zentrum

Zeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

Yoga für Alle

Yoga für Einsteiger, Neugierige und Fortgeschrittene

Altersgruppe: 05 bis ins hohe Alter

Ausrüstung: bequeme Kleidung und evt. eine Yogamatte

Treffpunkt: Hugli, Hugistrasse 1

Zeit: 09:15 Uhr – 10:45 Uhr

Walking

Walking Tour mit oder ohne Stöcke rund um Dulliken. Wir starten in zwei Stärkekassen (langsam und schnell).

Altersgruppe: 16 – 90 Jahre

Ausrüstung: wenn vorhanden Stöcke, dem Wetter entsprechende Kleidung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 10:00 Uhr – 16:30 Uhr

Spiel und Spass auf dem Pausenplatz

Erleben Sie Spiel und Spass mit diversen Sportgeräten aus dem SO-fit Anhänger.

Altersgruppe: 04 – 99 Jahre

Ausrüstung: keine

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 10:00 Uhr – 11:15 Uhr

SenioFIT

Smovey-Stunde (Gymnastik mit Handgerät) im Brüggli, für betagte Seniorinnen und Senioren

Altersgruppe: 65 – 105 Jahre

Ausrüstung: keine

Treffpunkt: Alters- und Pflegeheim Brüggli

Anmeldung erwünscht bei Herr Patrick Albiker unter der Telefonnummer 062 285 45 45

Zeit: 11:30 Uhr – 14:00 Uhr

kulinarisches DULLIKEN bewegt

Im Festzelt beim Kleinfeldschulhaus bietet das OK ein einfaches Menü zur Stärkung. Wo stehen wir mit den Minuten sammeln? Wie viele Taler haben wir bereits nach Schönenwerd transportiert?



Zeit: 12:30 Uhr – 16:00 Uhr

Wings for Life

Starte mit tausenden Teilnehmern beim Wings for Life World Run in Olten. Mit deiner Teilnahme unterstützt du die Forschung zur Heilung von Querschnittlähmung.

Altersgruppe: 16 – 99 Jahre
Ausrüstung: Joggingausrüstung
Treffpunkt: Kleinholz Olten
Anmeldung: direkt bei www.wingsforlifeworldrun.com/ch/de/olten/
Information: Informieren Sie das Zeitnehmerzelt bis Sonntag, 07. Mai 2017 11:00 Uhr, dass Sie am Wings for Life World Run starten. Ihre Laufzeit wird danach gewertet.

Zeit: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

Minitennis

Ein Minifeld steht für ein kleines Spiel parat!

Altersgruppe: 08 – 99 Jahre
Ausrüstung: keine
Treffpunkt: MZH Aussenplatz

Zeit: 13:00 Uhr – 15:15 Uhr

Waldlehgang

Unter fachkundiger Begleitung werden wir den Waldlehgang unter die Füsse nehmen.

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre
Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleider
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 13:30 Uhr – 16:30 Uhr

Tanzen mit der Trachtengruppe

Machen Sie mit bei Volkstanz und Standardtanz

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre
Ausrüstung: bequeme Schuhe, die sich zum Tanzen eignen
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 13:30 Uhr – 17:30 Uhr

St. Anna-Kapelle bei den Wartburghöfen

Wanderfreudige, geschichtlich- und kulturell- interessierte Personen besuchen die St. Anna-Kapelle bei den Wartburghöfen, mit geschichtlichen Erklärungen und Hinweisen.

Altersgruppe: 14 – 99 Jahre
Ausrüstung: Gute Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung, Getränk
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus
Anmeldung bei Stephan Sieber, 062 295 43 48 oder per Mail sieber-meier.stephan@sunrise.ch

Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

grösste Turnstunde der Schweiz

Im Rahmen des «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» findet am Sonntag, 7. Mai 2017 die «grösste Turnstunde der Schweiz» statt. Stellen wir gemeinsam einen neuen Schweizer Rekord auf?

Altersgruppe: 3 – 99 Jahre
Ausrüstung: bequeme Kleidung
Treffpunkt: Neumatt Turnhallen oder Aussenplatz

Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Bewegtes Singen – singen bewegt

Der Kirchenchor lädt Alle zu wohlklingenden und bewegten Gesang auf verschiedenen Treppen in Dulliken ein.

Altersgruppe: 1 – 99 Jahre
Ausrüstung: dem Wetter entsprechende Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Tanzimprovisation

Freies Tanzen für Bewegungsfreudige und Neugierige.

Altersgruppe: 05 – 99 Jahre
Ausrüstung: bequeme Kleidung und evt. eine Yogamatte
Treffpunkt: Hugli, Hugistrasse 1

Zeit: 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Spaziergang mit den Gemeinderats-Kandidatinnen und Kandidaten

Gemeinsam mit den Kandidatinnen und Kandidaten für den Gemeinderat spazieren Sie durch unser Dorf. Dabei besteht die Möglichkeit über aktuelle Themen der Dulliker Dorfpolitik zu diskutieren.

Altersgruppe: 18 – 99 Jahre
Ausrüstung: dem Wetter entsprechende Bekleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Outdoor Parkour

Outdoor Parkour ist ein kreatives Krafttraining bei dem nur das eigene Körpergewicht unter bestmöglicher Nutzung der urbanen Umgebung eingesetzt wird.

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre
Ausrüstung: je nach Wetter geeignete sportliche Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus



DULLIKEN
b e w e g t

Montag, 08. Mai 2017

Zeit: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr **Morgen-Wanderung**
Leichte Wanderung in Dulliken und Umgebung

Altersgruppe: 10 bis ins hohe Alter
Ausrüstung: Schuhe und Kleidung der Witterung entsprechend
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 09:00 Uhr – 10:30 Uhr **Yoga für Alle**
Yoga für Einsteiger, Neugierige und Fortgeschrittene

Altersgruppe: 05 bis ins hohe Alter
Ausrüstung: bequeme Kleidung und evt. eine Yogamatte
Treffpunkt: Hugli, Hugistrasse 1

Zeit: 09:00 Uhr – 10:30 Uhr **Männerturnen Pro Senectute
BRÜGGLI bewegt**

Dem Alter angepasstes Senienturnen.

Altersgruppe: ab 65 Jahren
Ausrüstung: bequeme Kleidung
Treffpunkt: Alters- und Pflegeheim Brüggli

Zeit: 09:15 Uhr – 10:45 Uhr **Walking**
Walking Tour mit oder ohne Stöcke rund um Dulliken. Wir starten in zwei Stärkeklassen (langsam und schnell).

Altersgruppe: 16 – 90 Jahre
Ausrüstung: wenn vorhanden Stöcke, dem Wetter entsprechende Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 13:30 Uhr – 17:30 Uhr **Langwanderung**
Eine Wanderung via Wartburghöf – Aarburg – Rest. Höfli – Altersheim Ruttiger – Olten – Starrkirch – Dulliken. Die Wanderung ist so gewählt, dass Marschtüchtige diese gut bewältigen können.

Altersgruppe: 14 – 90 Jahre
Ausrüstung: gute Schuhe, wenn vorhanden Stöcke, dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr **Outdoor Parkour**
Outdoor Parkour ist ein kreatives Krafttraining bei dem nur das eigene Körpergewicht unter bestmöglicher Nutzung der urbanen Umgebung eingesetzt wird.

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre
Ausrüstung: je nach Wetter geeignete sportliche Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Jugi-bewegt

Spiel und Spass mit kleinen Wettkämpfen in der Jugendriege des Turnvereins.

Altersgruppe: 5 – 12 Jahre

Ausrüstung: dem Wetter entsprechende Turnkleidung

Treffpunkt: bei schönem Wetter auf dem Aussenplatz Neumatt, bei schlechtem Wetter in der Turnhalle Neumatt

Zeit: 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

BRÜGGLI bewegt

Machen Sie mit beim Training für Kondition und Ausdauer im Alter. Ob walken, wandern, joggen oder Velo fahren – das Brüggli Personal und Partner bewegen. Eingeladen sind auch Interessierte aus dem ganzen Dorf.

Altersgruppe: 20 – 105 Jahre

Ausrüstung: je nach Wahl der Aktivität angepasste Kleidung

Treffpunkt: Alters- und Pflegeheim Brüggli

Zeit: 19:45 Uhr – 22:00 Uhr

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Altersgruppe: 14 – 99 Jahre

Ausrüstung: Turnkleider und Hallenschuhe

Treffpunkt: Turnhallen Neumatt 2

(nach einer Stunde kann ins Angebot Pilates gewechselt werden)

Zeit: 19:45 Uhr – 22:00 Uhr

Pilates

Mit Dehn- und Kräftigungsübungen stärken Sie die Muskeln, verbessern die Haltung und bauen ein kräftiges Körperzentrum auf.

Altersgruppe: 16 – 99 Jahre

Ausrüstung: Turnkleider und Hallenschuhe

Treffpunkt: Turnhallen Neumatt 1

(nach einer Stunde kann ins Angebot Line Dance gewechselt werden)

Dienstag, 09. Mai 2017

Zeit: 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Mutter-Kind Turnen (MuKi)

Machen Sie mit beim Mutter / Vater Kind Turnen und erleben Sie spielerische Turnübungen und Lernen Sie verschiedene Turngeräte kennen.

Altersgruppe: 3 – 5 Jahre in Begleitung von einer erwachsenen Person. Die Verantwortung bleibt bei den Eltern.

Ausrüstung: Turnkleider, Kinder barfuss oder mit Antirutsch-Socken

Treffpunkt: Turnhallen Neumatt

Zeit: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr

Morgen-Wanderung

Leichte Wanderung in Dulliken und Umgebung

Altersgruppe: 10 bis ins hohe Alter

Ausrüstung: Schuhe und Kleidung der Witterung entsprechend

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

Yoga für Alle

Yoga für Einsteiger, Neugierige und Fortgeschrittene

Altersgruppe: 05 bis ins hohe Alter

Ausrüstung: bequeme Kleidung und evt. eine Yogamatte

Treffpunkt: Hugli, Hugistrasse 1

Zeit: 09:15 Uhr – 10:45 Uhr

Walking

Walking Tour mit oder ohne Stöcke rund um Dulliken. Wir starten in zwei Stärkeklassen (langsam und schnell).

Altersgruppe: 16 – 90 Jahre

Ausrüstung: wenn vorhanden Stöcke, dem Wetter entsprechende Kleidung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

Aare-Wanderung

Gemütliche Wanderung entlang der alten Aare (Naturreservat Obergösgen – Ruine Gösikon – AKW – Bally Park – Schönenwerd. Zwischenhalt mit Erläuterungen inklusive.

Altersgruppe: 14 – 99 Jahre

Ausrüstung: Schuhe und Kleidung der Witterung entsprechend, Wanderstöcke, Zwischenverpflegung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Anmeldung bei Stephan Sieber, 062 295 43 48 oder per Mail sieber-meier.stephan@sunrise.ch

Zeit: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

gemütliche Velotour

Route Dulliken - Stauwehr - Schönenwerd - Aarau - ev. bis Biberstein und zurück nach Dulliken

Altersgruppe: 12 – 99 Jahre

Ausrüstung: Fahrtüchtiges Velo, Velohelm, der Witterung entsprechende Kleidung

Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Outdoor Parkour

Outdoor Parkour ist ein kreatives Krafttraining bei dem nur das eigene Körpergewicht unter bestmöglicher Nutzung der urbanen Umgebung eingesetzt wird.

Altersgruppe: 10 – 99 Jahre
Ausrüstung: je nach Wetter geeignete sportliche Kleidung
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus

Zeit: 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Schlusspurt Lauftraining

Lauf- und Walkingtraining mit Aufwärmen und anschliessendem Cooldown. Vier Laufgruppen und eine Walkinggruppe decken das ganze Laufspektrum ab. Es wird in vier Stärkeklassen gestartet.

Altersgruppe: 16 – 80 Jahre, alle Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker
Ausrüstung: Laufausrüstung outdoor, für Walking eigene Stöcke
Treffpunkt: Garderoben Neumatt stehen ab 18:15 Uhr bereit. Anschliessend Start auf dem Pausenplatz des Kleinfeldschulhauses

Zeit: 19:00 Uhr – 20:45 Uhr

Volleyplausch mit unserem Mixed

Nach einem kurzen Aufwärmen bilden wir mit den anwesenden Teilnehmern Teams und spielen je nach Anzahl Teams in zwei Hallen ein kleines Turnier. Der Plausch soll im Vordergrund stehen!

Altersgruppe: 16 – 99 Jahre
Ausrüstung: Bequem, sportlich, Hallenturnschuhe, evtl. Knieschoner
Treffpunkt: Turnhallen Neumatt

Zeit: 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Allwetterübung mit Samariter und Feuerwehr

Erste Hilfe Übungen im Freien. Nützen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Wissen in Notfällen etwas aufzufrischen.

Altersgruppe: 12 – 99 Jahre
Ausrüstung: angemessene Kleidung, gutes Schuhwerk
Treffpunkt: Pausenplatz Kleinfeldschulhaus





Abschlussveranstaltung

Zeit: 21:00 Uhr – 23:30 Uhr

„DULLIKEN bewegt“, wer gewinnt das Duell?

Endspurt! Wir sammeln die letzten Minuten und warten gespannt auf das Resultat. Wie viele Minuten haben wir gesammelt?

Es sind alle eingeladen die letzten Stunden und Minuten von „DULLIKEN bewegt“ im Festzelt auf dem Pausenplatz des Kleinfeldschulhauses zu geniessen. Gemeinsam verfolgen wir die letzten Aktivitäten und halten eine Rückschau zu fünf Tagen „DULLIKEN bewegt“.

ELEKTRO STÄBLER AG



HERZLICHEN DANK

Das OK „DULLIKEN bewegt“ bestehend aus: Edgar Fölmlı (Programmgestaltung Vereine, Firmen, Institutionen), Jean-Claude Gremaud (Präsident), Christian Hug (Werbung, Programmheft und Sponsoring), Sandra Leuenberger (Programmgestaltung Schule) und Susy Roth (Festwirtschaft und Vertretung Einwohnergemeinde) danken bereits im Vorfeld für die aktive Teilnahme der Bevölkerung am Bewegungsfest 2017.

Der Gemeinderat der Einwohnergemeinde Dulliken dankt dem OK „DULLIKEN bewegt“ und allen organisierenden Vereinen und Institutionen.

Alters- und Pflegeheim Brügglı, Breuseler, Art of Dance, Bürgergemeinde Dulliken, Einwohnergemeinde Dulliken, Feuerwehr, Frauenriege, HUMAN MOVEMENT, Kirchenchor, Laufgruppe Niederamt, Männerriege, Musikgesellschaft, röm. kath. Kultusverein, Samariterverein, Schulen Dulliken, Tennisclub, Trachtengruppe, Turngruppe 60+, Turnverein, Vogelschutzverein, Volleyballclub, Wandergruppe, Werkhof-Team und allen teilnehmenden Gewerbebetrieben von Dulliken.



Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN