15. Sporttage Hofstetten-Flüh 2019

Bewegen – Erleben – Begegnen

Samstag, 4. Mai – Montag, 13. Mai 2019

Gemeindeduell gegen die Gemeinde Rapperswil BE

Patronat:

Kommission für Kultur, Jugend, Alter und Sport

Sporttage 2019 Hofstetten-Flüh
Samstag, 4.5. – Montag, 13.5.2019

In diesem Jahr führt Hofstetten-Flüh die Sporttage bereits zum 15. Mal durch. Das Ziel ist wie immer hoch gesteckt: Wir wollen Alle, ob Klein oder Gross, zum Mitmachen und Dabeisein motivieren! Es gibt wieder vielfältige Angebote und Möglichkeiten für regelmässige Bewegung. Wir wünschen allen Teilnehmern, dass sie dies als Wohlbefinden für Körper und Seele erleben dürfen.

Das Sporttage Programm, steht unter dem Motto «**Taten statt Worte»**. Sie finden im Folgenden das Programm mit den Aktivitäten und Anbietern, welche sich über Ihre rege Teilnahme freuen!

Die 15. Sporttage werden am Samstag, 4. Mai um 18 Uhr im Foyer des Mammuts offiziell mit einem Begrüssungsdrink und feinem Fingerfood des Kochclubs eröffnet.

Wie auch in den vergangenen Jahren ist die ganze Gemeinde dazu herzlich eingeladen. Nach dem Apéro bietet der Kochclub auch Grilladen und Salate an. Zur Unterhaltung und zum Tanz spielen die ortsansässigen «Plauschbrüder». Ebenfalls wird für Gross und Klein ein vielseitiges Angebot zum Mitmachen angeboten. Zeitgleich findet in der Mammuthalle das Döggeliturnier zwischen den Vereinen und Familien statt. Die Vereine kämpfen um den Wanderpokal, Familien kämpfen um den 1.–3. Preis in Form eines Pokals und anderen Preisen. Wir hoffen, Ihr Interesse ist geweckt.

schweiz.bewegt Gemeinde Duell 2019
Im 2019 werden wir uns mit der Gemeinde Rapperswil BE duellieren.
Informieren sie sich über den aktuellen Punktestand unter:
www.coopgemeindeduell.ch.
Wir freuen uns auf das Duell mit dieser schönen Gemeinde.

Achtung: Das Coop Gemeindeduell geht länger als unsere Sporttage Veranstaltungen. **Bewegungszeit zählt vom 1. Mai bis 2. Juni**, sammeln Sie Bewegungszeit und melden Sie fleissig! Es zählen alle Bewegungsminuten wie Fahrrad fahren, joggen, walken, Spaziergang mit Hund und Kinderwagen!

Welche Bewegungszeiten darf ich wo melden?

Was zählt? Zur Bewegungszeit zählt alles mit leicht erhöhtem Puls: Vom Spaziergang bis zum anspruchsvollen Training!

Wie melde ich Bewegungszeit? Einfach Datum und Angabe der Bewegungsminuten regelmässig an *sporttage@hofstetten-flueh.ch* senden oder die Bewegungs-App nutzen (Download unter *www.coopgemeindeduell.ch*). Die für die App notwendigen **Self-Scanning-Stationen** sind beim **Mammut**, beim **TCS Parkplatz**, beim **Wanderweg in Richtung «Gäli Wösch»,** beim **Fussballplatz auf dem Chöpfli** und beim bei **Schulhausplatz in Flüh** zu finden.

Versicherung ist Privatsache!

Der Veranstalter der Sporttage 2019, die Gemeinde Hofstetten-Flüh, übernimmt keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden.

Krav Maga

Hofstetten-Flüh kickt

19:00H

04. MAI 2019

Mammuthalle Hofstetten

Das Turnier

Zum Auftakt der Sporttage 2019 können Tischfussball-begeisterte im grossen Stil gegeneinander antreten.

An der Eröffnung der Sporttage organisiert das OK ein Turnier für Vereine und Familien.

Der Rahmen

Gespielt wird in 2er Teams mit maximal einem/einer AuswechselspielerIn.

Die Kategorien

Teams kämpfen in den Kategorien «Verein» oder «Familie» um je einen Pokal.

Anmelden!

Damit wir wissen mit wie vielen Teams wir rechnen können, musst du dich mit deinem Team bis 30. APRIL registrieren. Wir berücksichtigen die Teams in der Reihenfolge der Anmeldung.
www.jasol.ch/content/sport

(Wenn nicht alle Plätze belegt sind, sind Nachmeldungen am Anlass möglich)

Verein ○
Familie ○

SpielerIn 1

SpielerIn 2

SpielerIn 3

Teamname:

Sporttage Hofstetten-Flüh

Für die Online-Anmeldung folge dem QR Code
Per E-Mail an info@hofstetten-flueh.ch
oder ausgefüllten Talon schicken an, einwerfen oder abgeben bei der Gem.V.

Pumptrack an den Sporttagen 2019

Während den Sporttagen 2019 wird beim Primarschulhaus in Flüh eine Pumptrack aufgestellt.

Was ist ein Pumptrack?

Pumptracks sind Rundkurse mit aufeinanderfolgenden Wellen und Steilkurven. Sie werden mit sogenannten DIRT-Bikes und BMX befahren. Ziel ist es, durch dynamisches be- und entlasten (in Englisch «pumpen») den ganzen Rundkurs nur mit Gewichtsverlagerung und ohne die Pedale zu benutzen, abzufahren.

Der Pumptrack kann neben den Dirt-Bikes und BMX Velos auch mit anderen Sportgeräten wie Like a Bikes und Scooter (Trottinet) befahren werden.

Die Anlage entspricht den europäischen Normenreihe DIN EN 1176 für Spielplatzgeräte sind gemäss bfu- Bundesamt für Unfallverhütung auch für Kinder gut geeignet.

- Achtung: Die Anlage darf nur mit Schutzausrüstung (Helm obligatorisch) und geeigneten Fahrzeugen (Bikes, Skatebords, Inlineskates, und Scooter) befahren werden.
- Motorisierte Fahrzeuge wie Mofas sind nicht erlaubt.
- **Die Benützung erfolgt immer auf eigene Gefahr**.
  Der Betreiber lehnt bei Schäden und/oder Unfällen jede Haftung ab.

Der Pumptrack ist öffentlich und kann den ganzen Tag benützt werden.

Während der Spotwochen 2019 können Velos mit Zubehör unentgeltlich zu folgenden Zeiten bei der Anlage ausgeliehen werden:

Sa 4. Mai 2019	14.00-17.00 Uhr 18.00-21.00 Uhr	**So 5. Mai 2019**	14.00-17.00 Uhr
Mi 8. Mai 2019	14.00-17.00 Uhr 18.00-21.00 Uhr	**Do 9. Mai 2019**	18.00-21.00 Uhr
Fr 10. Mai 2019	18.00-21.00 Uhr	**Sa 11. Mai 2019**	14.00-17.00 Uhr 18.00-21.00 Uhr
So 12. Mai 2019	14.00-17.00 Uhr		

Versicherung ist Privatsache! Der Veranstalter der Sporttage 2019, die Gemeinde Hofstetten-Flüh, übernimmt keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden.

Willkommen zu unserem 15. Blauen Berglauf!

Wir freuen uns sehr, Euch auch in diesem Jahr einladen zu dürfen! Am 5. Mai findet der beliebte Laufanlass statt.
Euch erwarten wie jedes Jahr abwechslungsreiche Strecken, sowie ein spannender Kinderlauf durchs Dorf.

Einige Informationen zum Blauen Berglauf:

- ⇨ **Sonntag 5. Mai 2019**
  Start/Ziel beim Mehrzweckgebäude Mammut in Hofstetten
- ⇨ Start **Kinderstrecke 600 m, um 11 Uhr**
- ⇨ Running **15 km / 12 Uhr**
- ⇨ Running und Walking **10 km / 12:05 Uhr, 5 km / 12:10 Uhr**
- ⇨ Rangverkündigung und Siegerehrung für 5, 10, 15 km ab 14 Uhr
- ⇨ Finisherpreis für alle Teilnehmer der grossen Strecken
- ⇨ Medaille und Gratis-Pasta-Gutschein für alle Kinder

Online Anmeldung bis 30. April unter **www.blauenberglauf.ch**

Wer will die Strecken unverbindlich kennenlernen?
Der Lauftreff bietet Trainings auf den Originalstrecken an!

- ⇨ **Dienstag 23. April, 19 Uhr** Training für 5, 10 und 15 km
- ⇨ **Samstag 27. April, 10 Uhr** Training für Kinder auf der Kinderstrecke

Treffpunkt ist am Mammutbrunnen, Büneweg 2.

Unser beliebtes **Schweisströpfli** ist am Blauen Berglauf den ganzen Tag geöffnet.
Der Kochclub Mammut verwöhnt mit feinem Essen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Ein grosses Danke Allen, die uns unterstützen:

Patronat
LIONS CLUB SOLOTHURN LEIMENTAL

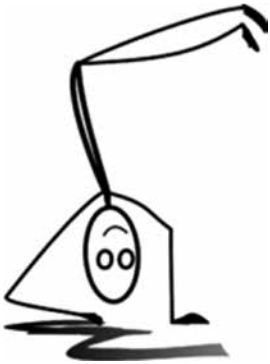
Hauptsponsor
Baloise Bank SoBa

Sponsor
Schoenenberger Treuhand für KMU

Health Sponsor
SWISS ORTHO CENTER

…und weitere Sponsoren und Gönner unter www.blauenberglauf.ch

Bewegungsparcours



Bewegung, Spiel und Spass in der Mammuthalle

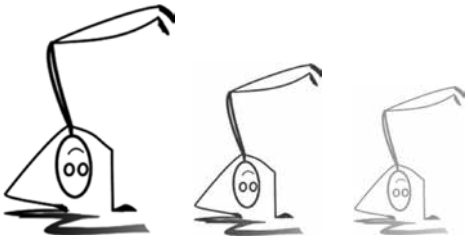
Mittwoch, 8. Mai 2019

von 14.00 – 17.00 Uhr

Für Gross und Klein, Alt und Jung
Grosser Bewegungsparcours in der Turnhalle
Bewegungsspiele aus der Ludothek im Probelokal

Für Kinder ab 2 Jahren.
Kinder bis und mit Kindergarten bitte nur
in Begleitung eines Erwachsenen

Teilnahme auf eigene Gefahr
Zvieri bringt jeder selbst mit



Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die Verteidigung und Angriff spielerisch vereint.

Oftmals werden Angriff und Verteidigung auch mit Akrobatik verbunden. Die Capoeira wird immer durch Percussion und Gesang begleitet.

Workshops 9.5.2019:

In der Turnhalle Primarschule Flüh

16.00-17.00 Kinder ab 6 Jahren

17.00-18.30 Jugendliche ab 13 J.

Mit Mestrando Linguinha

www.capoeirabasel.ch

Die grösste Turnstunde der Schweiz

Im Rahmen von Coop Gemeindeduell «schweiz.bewegt» findet auch im 2019 eine**, nationale Bewegungsaktion statt**. Gemeinsam mit allen teilnehmenden Gemeinden soll ein **neuer Bewegungsrekord** mit «**der grössten Turnstunde der Schweiz»** aufgestellt werden.

Die Bevölkerung der einzelnen Gemeinden bewegt sich mindestens eine Stunde lang zu einer gemeinsamen Aktivität.

Es sind dabei **keine Vorkenntnisse nötig**, das Angebot ist für jedermann gedacht, egal ob jung oder alt, Familie oder Einzelpersonen. Der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund.

Ziel dieser nationalen Bewegungsaktion ist, so viele Personen wie möglich zu mobilisieren**. Letztes Jahr nahmen 5'000 Personen teil. Diese Marke soll am Sonntag, 5. Mai 2019 getoppt werden.**

Zieh dir ein rotes oder weisses T-Shirt an und mach mit bei «der grössten Turnstunde der Schweiz». **Jede Gemeinde und jede Person zählt!**

Wann**:**	**So. 5.5.19 um 14.15 Uhr Registrierung Mammutbrunnen** **14.30 Uhr Start der Turnstunde**
Wo:	Mammuthalle bei schlechtem Wetter
Treffpunkt:	14.30 Mammutbrunnen

Wir hoffen, dass möglichst viele Teilnehmer an die Grossen Turnstunde mitmachen und somit mithelfen wichtige Minuten für das Gemeindeduell zu erarbeiten.

Prämierung

Die drei Gemeinden, die am 5. Mai 2019 am meisten Teilnehmende mobilisieren, werden von Coop und Groupe Mutuel wie folgt prämiert:

1. Platz: CHF 1'500.-
2. Platz: CHF 1'000.-
3. Platz: CHF 500.-

Fitness. Bewegung. Gymnastik. Wohlbefinden.

KLEIN. FEIN. PERSÖNLICH.
Es braucht nur wenig, aber regelmässiges Training, um fit zu sein und zu bleiben. Ein ausgewogenes, beschwingtes Gymnastiktraining zu animierender Musik hält körperlich fit, macht Spass und führt zu vielen schönen Begegnungen mit gleichgesinnten Damen. Das Resultat spricht für sich: Nach dem Training fühlen Sie sich gut und voller Energie. Neugierig? Geniessen Sie ganz unverbindlich eine Probelektion:

Wann: **Dienstag, 7.5.2019**, **von 18 – 19 Uhr**
Samstag, 11.5.2019, von 10 – 11 Uhr

Wo: Gymnastikraum auf den Felsen

Infos: **Christine Brodbeck** (Dipl. Sportlehrerin),
Tel. 079 435 96 77

Frauenfitness Flüh

Was: Frauenturnen für jedes Alter

Wann: **Montag, 6.5.19 von 18.45 – 19.45 Uhr**
Turnhalle Flüh mit Sandra Crotti

Dienstag, 7.5.19 von 19.30 – 21.00 Uhr
Turnhalle Flüh mit Nicole Stöcklin

Mittwoch, 8.5.19 von 9.15 – 10.15 Uhr
Turnhalle Flüh mit Margrit Bäckert

Mittwoch, 8.5.19 von 18.45 – 19.45 Uhr
Turnhalle Flüh mit Sibylle Schwyzer

Donnerstag, 9.5.19 von 12.15 – 13.15 Uhr
Turnhalle Mammut Hofstetten mit Isabelle Radelli

Infos: Keine Anmeldung

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Wann: **Dienstag, 7. Mai 2019** (immer dienstags, ausser in den Ferien)

Wo: Mammuthalle Hofstetten

Zeit: **15.15 – 16.30** mit kleiner Pause

Hofstetten-Flüh – hautnah und vertikal beklettern!

Ergreife die Chance, während den Sporttagen, das Klettern an der Felswand zu erleben.

Eine Herausforderung für Junge und jung gebliebene. Gesichert kannst du die nah gelegenen Felsen des Chöpfli erklimmen und dich von diesem wunderbaren Sport begeistern lassen.

Mirko Storm von der Kletterschule Focus-Fels aus Reinach, begleitet dich auf deinen ersten Schritten und gibt dir alles was es braucht, um einen angenehmen und sicheren Einstieg in das Klettern zu bekommen. Am Seil gesichert bewegst du dich aus eigener Kraft die Felswand empor. Innert drei Stunden bieten wir dir ein grandioses Erlebnis mit atemberaubender Aussicht, dass du nicht so schnell vergessen wirst. Das Klettern in der Region Basel hat schon eine lange Tradition und begeistert immer mehr Leute. Vielleicht auch dich?

Interesse geweckt?! Dann sehen wir uns wahlweise am 4. oder 11. Mai 2019 an den Sporttagen.

Im Auftrag der Kommission für Kultur, Jugend, Alter und Sport, bieten wir folgende Schnupperkletterkurse:

Daten: **Samstag, 4. Mai 2019** **10 – 13 Uhr** und **14 – 17 Uhr**
Samstag, 11. Mai 2019 **10 – 13 Uhr** und **14 – 17 Uhr**

Wo: Schiesstand Rüttenenweg, Flüh

Kosten: CHF 15.– pro Person vor Ort bar zu bezahlen
Der Restbetrag wird von der KKJAS übernommen

Maximal 9 Teilnehmer pro Kurs (in Reihenfolge der Anmeldungen)

Anmeldungen direkt an: info@focus-fels.ch
Bei schlechtem Wetter kann der Kurs ausfallen!

Möchtest du mehr über das Klettern oder die Kletterschule erfahren:
www.focus-fels.ch

Jassturnier

Datum: **Samstag, 11. Mai 2019**

Ort: Probelokal,
Mehrzweckhalle Mammut

Zeit: **19.00 Uhr – bis wir fertig sind**

Startgeld: CHF 20.00 pro Person / am Abend zu bezahlen

Essen: Verpflegung wird organisiert. Ab 18.00 Uhr möglich.
Es gibt: - Wurstsalat einfach mit Brot CHF 10.–
- Toast-Brot-Sandwich
Poulet/Curry oder Thon CHF 5.–
(Vorbestellung bitte bei Anmeldung angebeben;
gegessen werden kann auch nach dem Turnier)

Anmeldung: babs.kuery@netstore.ch 079 233 77 01

Anmeldeschluss: Sonntag, 28. April 2019

Jassregeln: Jeder sammelt für sich alleine Punkte.
Gejasst wird ein Schieber (Trumpf, Oben und Unten nach Absprache, kein Slalom), wobei alles einfach zählt. Ein Match gibt 157 Punkte. Weise und Stöck zählen nicht, werden auch nicht bekannt geben. **Neu: Jeder Teilnehmer zieht zu Beginn seine Jassroute und somit auch den Mitspieler, bzw. Gegenspieler.** Bei jeder Runde wechselt die Zusammensetzung eines Tisches. Die Punkte aus jeder Runde werden erfasst, wer am Schluss die meisten Punkte hat, ist der Sieger.

Preise: Es gib einen schönen Gabentisch. Preis ausgesucht wird nach Rangliste.

Sponsoren: Metzgerei Schad / Kaufmann Getränke / Restaurant Belvedere / Chrüz & Quer Gaby und Markus Gschwind / Volg / Regula und Fredy Schwyzer / Fabian und Nicole Gschwind / Jolanda und Werner Gschwind-Postman / Schoggibrot Gabriela Meier / Werner Gschwind Holzherr / Fam. Schneiter Alfred und Küngold / Maurer Speck

Jubla Hofstetten-Flüh

Was: Schnuppere Jubla-Luft! Wir bieten Sport, Abenteuer und Lebensfreude

Wann: **Samstag, 4.5.2019 von 9.00 – 12.00 Uhr**
Samstag, 11.5.2019 von 9.00 – 12.00 Uhr

Wo: Die 6-8 jährigen Kinder treffen sich beim Eingang der Primarschule Hofstetten. Die Blauring-Mädchen ab 8 Jahren versammeln sich vor dem Pfarreizentrum, die Jungwacht-Jungs beim Mammutbrunnen.

Anziehen: dem Wetter entsprechende Kleidung und gute Schuhe

Mitbringen: ein kleines z'Vieri, etwas zu trinken und gute Laune

Teilnahme: alle Kinder von 6-15 Jahren (auch nicht Jubla-Mitglieder)

Kontakt: Joshua Hayoz / 079 533 61 27 / jubla.hofl@gmail.com

Judo Club Basel

Was: Judotraining für alle

Wo: im alten Schulhaus, Hofstetten

Wann:

Kinder bis 10 Jahre:	Dienstag,	7.5.19 von 17.00 – 18.00 Uhr
	Donnerstag,	9.5.19 von 16.00 – 17.00 Uhr
	Freitag,	10.5.19 von 17.00 – 18.00 Uhr
Jugendliche von 11 – 16 Jahre:	Dienstag,	7.5.19 von 18.15 – 19.15 Uhr
	Donnerstag,	9.5.19 von 17.15 – 18.15 Uhr
	Freitag,	10.5.19 von 18.15 – 19.15 Uhr

Info: **Keine Anmeldung**
Sonia Stauffer, Tel. 079 602 76 22, sonia-stauffer@bluewin.ch

Kinder Polysport Hofstetten

Was: Polysport, Kennenlernen vieler Sportarten

Wo: Mammuthalle, Hofstetten

Wann: **Dienstag, 7.5.19 von 17.00 – 18.30 Uhr**

Alter: Alle Kinder vom 2. Kindergarten bis 4. Klasse

Infos: Keine Anmeldung / Kontakt: L. Kunz 076 748 55 43

Mitbringen: Trainingskleidung, Hallen-Turnschuhe und Getränk

Krav Maga

Was: Selbstverteidigung für Mann & Frau

Wo: Turnhalle Flüh

Wann: **Mittwoch, 8.5.19 von 17.30 – 18.40 Uhr**
(lange Hosen und T-Shirt)

Wer: alle ab 18 Jahren / max. 25 Teilnehmer

Kosten: CHF 10.–/pro Lektion

Infos: **Mit Anmeldung** bei Andreas Stöcklin Tel. 076 571 43 77

MuKi Turnen

Was: Mutter Kind Turnen

Wo: Mammuthalle, Hofstetten

Wann: **Montag, 6.5.2019 von 10.00 – 11.00 Uhr**

Info: Keine Anmeldung, Evelyne Standke

Sportclub SOLEITA Hofstetten

Details für Interessierte stehen jeweils auf der Homepage
www.soleita.ch

Sportplausch Kinder

Was: Spielbox, Fussballturnier (nur für angemeldete)

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Samstag, 4.5.19 von 10.00 – 16.00 Uhr**

Infos: keine Anmeldung

Oldies-Fussball

Was: Plauschfussball ab 16 Jahren – solange man noch Spass daran hat

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Montag, 6.5.19 von 19.15 – 20.45 Uhr**

Info: Keine Anmeldung / Kontakt: 079 398 28 00

Fussballtraining für die Kleinsten – Junioren G

Was: Offenes Training für Jahrgang 2012–13

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Dienstag, 7.5.19 von 17.30 – 18.45 Uhr**

Infos: Keine Anmeldung / Kontakt: 076 372 23 15

Fussballtraining – Junioren F

Was: Offenes Training für Jahrgang 2010–11

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Dienstag, 7.5.19 von 18.00 – 19.30 Uhr**

Infos: Keine Anmeldung / Kontakt: 079 523 41 47

Fussballtraining – 5. Liga

Was: Das Team mit vielen Jungen aus der Gemeinde kann immer Verstärkung (ab 18 Jahren) gebrauchen

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Dienstag, 7.5.19 von 19.30 – 20.30 Uhr**

Infos: Telefonische Anmeldung / Kontakt: 079 431 05 92

Fussballtraining Soleita – Kids

Was: Plausch Fussballspielen ab Jahrgang 2013

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Mittwoch, 8.5.19 von 17.45 – 18.45 Uhr**

Info: Keine Anmeldung / Kontakt: 076 372 23 15

Fussballtraining 40+

Was: Offenes Training
unsere ältesten Fussballer können Unterstützung brauchen

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Mittwoch, 8.5.19 von 19.00 – 20.30 Uhr**

Info: Telefonische Anmeldung / Kontakt: 079 414 08 81

Fussballtraining 30+

Was: Offenes Training
Das Team 30+ kann Unterstützung brauchen

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Mittwoch, 8.5.19 von 19.30 – 21.00 Uhr**

Info: Telefonische Anmeldung / Kontakt: 079 299 39 89

Fussballtraining – Junioren D

Was: Offenes Training für Jahrgang 2007-08

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Donnerstag, 9.5.19 von 18.00 – 19.30 Uhr**

Infos: Keine Anmeldung / Kontakt: 076 448 04 70

Frauenfitness

Was: Abwechslungsreiches Programm von unseren Damen

Wo: Mammuthalle, Hofstetten

Wann: **Donnerstag, 9.5.19 von 19.00 – 20.00 Uhr**

Infos: Keine Anmeldung / Kontakt: 078 878 53 54

Fussballtraining – 5. Liga

Was: Das Team mit vielen Jungen aus der Gemeinde kann immer Verstärkung (ab 18 Jahren) gebrauchen

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Donnerstag, 9.5.19 von 19.30 – 20.30 Uhr**

Infos: Telefonische Anmeldung / Kontakt: 079 431 05 92

Schaulaufen Rollschuhsport

Schützengesellschaft Hofstetten-Flüh

Was: Offenes Training 300m Gewehr, ab 13 Jahren

Wo: Im Schürfeld in Aesch

Wann: **Dienstag, 7.5.2019 von 18.00 – 19.30 Uhr**

Infos: **Mit Anmeldung** bei Pascal Gschwind
Tel. 079 638 03 08

Sportschützen Hofstetten-Flüh

Was: Offenes Training für 50m Gewehr

Wo: Rüttenenweg, Flüh

Wann: **Juniorentraining** ab 8 – 20 Jahren
Montag, 6.5.19 von 18.00 – 19.00 Uhr

Erwachsenentraining ab 21 Jahren
Mittwoch, 8.5.19 von 18.00 – 19.00 Uhr
(Skipullover o.ä. mitnehmen)

Infos: **Mit Anmeldung** bei Pascal Gschwind
Tel. 079 638 03 08

Sportgruppe Fussball Hofstetten

Was: Offenes Training für alle Fussball Interessierten

Wo: Sportanlage Chöpfli, Hofstetten

Wann: **Mittwoch, 8.5.19 von 18.00 – 19.45 Uhr**

Info: **Keine Anmeldung**
J. Schermesser, Rebenstrasse 10, 4112 Bättwil
Tel. 061 731 19 65
E-Mail: jschermesser@bluewin.ch

Sportschützen Hofstetten-Flüh

32. 50m Gewehr Schülerschiessen

Wo im Kleinkaliberstand in Flüh (siehe Wegweiser)

Wann **Samstag, 11. Mai 2019 von 10.00 – 11.30 Uhr**

Wer Teilnahmeberechtigt sind alle im Alter von 10 bis 16 Jahren

- Startgeld nur CHF 5.–
- Alle Teilnehmer dürfen liegend aufgelegt schiessen
- Schöne Preise für ALLE Teilnehmer
  (Abgabe nur an der Rangverkündigung)

Besonderes

- Die treffsichersten Schützen können sich ausserdem für die kantonalen Einzelmeisterschaften qualifizieren.

Hast Du Interesse? Wir würden uns auf Deinen Besuch freuen!

Keine Anmeldung erforderlich
Bei Fragen: Pascal Gschwind 079 638 03 08

Paartanzkurs für Einsteiger

Tanzen tut Körper und Seele gut. Deshalb bieten wir während der Sportwoche einen Paartanzkurs an zwei Abenden an.

Lernen Sie einfache Schritte für Walzer und anderen Paartänze oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf.

Daten:	**Dienstag,**	**7. Mai 2019**
	Dienstag,	**14. Mai 2019**
Zeit:	**20.00 – 21.15 Uhr**	
Wo:	Pfarreizentrum der Röm.-Kath. Kirchengemeinde Hofstetten-Flüh	
Kosten:	CHF 30.– pro Paar und Abend	
Tanzlehrerpaar:	Stephan & Ella Waser	

Anmeldung und Informationen unter:
bieri.christine@bluewin.ch

Bitte bringen Sie am 1. Abend das Kursgeld in bar und «richtig» mit.
Auch ist es wichtig, dass Sie Schuhe ohne Gummisohlen anziehen.
Aus Platzgründen ist die Anzahl der Paare auf 10 beschränkt.

Wir freuen uns auf ihre Anmeldung
KKJAS Hofstetten-Flüh

Wandern Chumm und lueg – Gruppe 1

Was: Offen für alle

Wann: **Mittwoch, 8. Mai 2019**
Bus 68 Flüh ab 09.43 nach Aesch
Hofstetten ab 09.46

Route: Bennwil-Langgraben-Zunzgerberg-Zunzgen

Zeit: ca. 3.00h inkl. Pause
150 m aufwärts, 220 abwärts, gesamt ca. 9.5 km
Gutes Schuhwerk und Stöcke sind empfehlenswert!

Z`Vieri: Rest. Landgasthof Zunzgen

Tageskarte CHF 18.70 – Halbtax CHF 12.10

Info: Keine Anmeldung nötig

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Wandern Chumm und lueg – Gruppe 2

Was: Offen für alle

Wo: Start beim alten Primarschulhaus, Hofstetten

Wann: **Mittwoch, 8.5.19 von 13.45 Uhr**

Route: Die Wanderung geht über den Sennmatthof und endet mit Einkehr im chrüz & quer zum Zvieri

Info: U. Schnell, Tel. 061 731 12 64

Yoga Marula

mit Simone Matter, Yogalehrerin SYV/EYV, *www.yogamarula.ch*
Yoga ist für jedermann geeignet und fördert das Körperbewusstsein und die Gesundheit.

Kurs 1 – Hatha Yoga für alle

Wann: **Montag, 6.5.18 von 17.45 – 19.15 Uhr**
und von 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 13.5.18 von 17.45 – 19.15 Uhr
und von 19.30 – 21.00 Uhr

Kurzbeschreibung des Angebotes:
Hatha Yoga für alle: Wie kann ich schnell abschalten, im Alltag immer wach und bei der Sache sein? Systematisches An- und Entspannen in den Yogaübungen ist eine Wohltat, um Verspannungen zu lösen und dabei die Atmung aktiv wahrzunehmen, die Muskeln zu kräftigen und die Faszien und Organe in der Tiefe zu erreichen. Ich freue mich auf euch.

Kurs 2 – Hatha Yoga für ältere Menschen oder
Menschen mit körperlichen Beschwerden

Wann: **Montag, 6.5.19 von 16.15 – 17.15 Uhr**

Montag, 13.5.19 von 16.15 – 17.15 Uhr

Kurzbeschreibung des Angebotes:
Dieses Yoga Angebot besteht aus sanften Übungen, welche sowohl auf dem Stuhl als auch auf der Matte durchgeführt werden können. Anleitungen und Hilfestellungen werden angeboten. Fokus ist auf das Fliessen des Atems, das Beobachten des Körpers und die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen sind kräftigend und entspannend und sind für Menschen in jeder Lebenssituation geeignet.

Wo**:** Auf den Felsen 38, Hofstetten
(im Kindergarten oben)
Yogamatten und Decken sind vorhanden

Infos: **Anmeldung bis am Vorabend** unter Tel: 079 383 93 75
oder Email: simone.matter@promarula.ch

Kleidung: Bequeme Kleidung, Trainerhose, T-Shirt, Pullover,
eventuell rutschfeste Socken.

Vollmondsport – JASOL

Programmübersicht der Sporttage 4. - 13. Mai 2019

Sa	**4. Mai 2019**	Jubla Hofstetten-Flüh / Schulhaus, Mammutbrunnen, Pfarreizentrum Hofstetten	09.00-12.00
		Sportplausch Kinder / Chöpfli Hofstetten	10.00-16.00
		Klettern an der Felswand / Felsen beim Chöpfli	10.00-13.00
		Klettern an der Felswand / Felsen beim Chöpfli	14.00-17.00
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	14.00-17.00
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	18.00-21.00
		Eröffnungsevent mit Apéro und Döggeliturnier / Mammut	**ab 18.00**
		Sportschützen 10-Luftgewehr im Schiesskeller Mammut	18.30-20.00
		Meisterschaftsspiel 4. Liga / Chöpfli Hofstetten	19.30-21.30
So	**5. Mai 2019**	Meisterschaftsspiel Junioren E / Chöpfli Hofstetten	9.00-11.00
		Blauen Berglauf: Kinderlauf / Mammut Hofstetten	Start 11.00
		Blauen Berglauf: 5/10/15 km Running und Walking / Mammut Hofstetten	Start 12.00
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	14.00-17.00
		Die grösste Turnstunde der Schweiz / Mammuthalle oder Mammutschulhaus, Hofstetten - je nach Witterung	14.30-15.30
Mo	**6. Mai 2019**	MuKi Turnen / Mammuthalle Hofstetten	10.00-11.00
		Yoga Marula - Hatha Yoga für ältere Menschen / Kindergarten Hofstetten	16.15-17.17
		Yoga Marula - Hatha Yoga für alle / Kindergarten Hofstetten	17.45-19.15
		Sportschützen Offenes Training 50m / Flüh - Juniorentraining ab 8 - 20 Jahre	18.30-20.00
		Frauenfitness Flüh mit Sandra Crotti / Turnhalle Flüh	18.45-19.45
		Oldies-Fussball ab 16 Jahren / Chöpfli Hofstetten	19.15-20.45
		Yoga Marula - Hatha Yoga für alle / Kindergarten Hofstetten	19.30-21.00
Di	**7. Mai 2019**	Gymnastik für Seniorinnen und Senioren / Mammuthalle Hofstetten	15.15-16.30
		Kinder Polysport / Mammuthalle Hofstetten	17.00-18.30
		Judo Club Basel / im alten Schulhaus Hofstetten - Kinder bis 10 Jahre	17.00-18.00
		Fussballtraining Junioren G Jg. 2013-12 / Chöpfli Hofstetten	17.30-18.45
		Fussballtraining Junioren F Jg. 2010-11 / Chöpfli Hofstetten	18.00-19.30
		Fitness, Bewegung, Gymnastik, Wohlbefinden / Kindergarten Hofstetten	18.00-19.00
		Schützengesellschaft Offenes Training 300m / Im Schürfeld Aesch	18.00-19.30
		Judo Club Basel / im alten Schulhaus Hofstetten - Jugendliche von 11 - 16 Jahre	18.15-19.15
		Meisterschaftsspiel Junioren D / Chöpfli Hofstetten	18.45-20.30
		Frauenfitness Flüh mit Nicole Stöckli / Turnhalle Flüh	19.30-21.00
		Fussballtraining 5. Liga / Chöpfli Hofstetten	19.30-20.30
		Paartanzkurs für Einsteiger / Pfarreizentrum der Röm.-Kath. Kirche	20.00-21.15
Mi	**8. Mai 2019**	Frauenfitness Flüh mit Margrit Bäckert / Turnhalle Flüh	9.15-10.15
		Wandern Chumm und lueg 1 / Flüh oder Hofstetten	Start 09.40
		Wandern Chumm und lueg 2 / Altes Primarschulhaus Hofstetten	Start 13.45
		Bewegungsparcour / Mammuthalle Hofstetten	14.00-17.00
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	14.00-17.00
		Krav Maga - Selbstverteidigung für Mann & Frau / Turnhalle Flüh	17.30-18.40
		Soleita-Kids, Plauschfussball ab Jg. 2013 / Chöpfli Hofstetten	17.45-18.45

Programmübersicht der Sporttage 4. - 13. Mai 2019

Mi	**8. Mai 2019**	Sportgruppe Fussball / Chöpfli Hofstetten	18.00-19.45
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	18.00-21.00
		Frauenfitness Flüh Sibylle Schwyzer / Turnhalle Flüh	18.45-19.45
		Sportschützen Offenes Training 50m / Flüh - Erwachsenentraining ab 21 Jahren	18.30-20.00
		Fussballtraining 40+ / Chöpfli Hofstetten	19.00-20.30
		Fussballtraining 30+ / Chöpfli Hofstetten	19.30-21.00
Do	**9. Mai 2019**	Frauenfitness Flüh mit Isabelle Radelli / Mammuthalle Hofstetten	12.15-13.15
		Judo Club Basel / im alten Schulhaus Hofstetten - Kinder bis 10 Jahre	16.00-17.00
		Capoeira, brasilianische Kampfkunst / Turnhalle Primarschule Flüh - Kinder ab 6 Jahren	16.00-17.00
		Capoeira, brasilianische Kampfkunst / Turnhalle Primarschule Flüh - Jugendliche ab 13 Jahren	17.00-18.30
		Judo Club Basel / im alten Schulhaus Hofstetten - Jugendliche von 11 - 16 Jahre	17.15-18.15
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	18.00-21.00
		Fussballtraining Junioren D Jg. 2007-08 / Chöpfli Hofstetten	18.00-19.30
		Frauenfitness Soleita / Mammuthalle Hofstetten	19.00-20.00
		Fussballtraining 5. Liga / Chöpfli Hofstetten	19.30-20.30
		Meisterschaftsspiel 30+ / Chöpfli Hofstetten	20.00-22.15
Fr	**10. Mai 2019**	Judo Club Basel / im alten Schulhaus Hofstetten - Kinder bis 10 Jahre	17.00-18.00
		Judo Club Basel / im alten Schulhaus Hofstetten - Jugendliche von 11 - 16 Jahre	18.15-19.15
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	18.00-21.00
Sa	**11. Mai 2019**	Jubla Hofstetten-Flüh / Schulhaus, Mammutbrunnen, Pfarreizentrum Hofstetten	09.00-12.00
		Fitness, Bewegung, Gymnastik / Kindergarten Hofstetten	10.00-11.00
		Sportschützen Schülerschiessen 50m Gewehr / Flüh - ab 10 - 16 Jahren	10.00-11.30
		Klettern an der Felswand / Felsen beim Chöpfli	10.00-13.00
		Klettern an der Felswand / Felsen beim Chöpfli	14.00-17.00
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	14.00-17.00
		Schaulaufen Rollschuhsport / Salle Landskron Leymen	16.00-18.00
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	18.00-21.00
		Vollmond Sport / Turnhalle Flüh	19.00-23.00
		Jassturnier mit "Schweisströpfli" / Probelokal Mammut	Start 19.00
So	**12. Mai 2019**	Muttertag - Sport auf Eigeninitiative	ganztags
		Pumptrack / Primarschulhaus Flüh	14.00-17.00
Mo	**13. Mai 2019**	Kantonale Sportpreisverleihung / Abschluss der Sporttage / Mammut Hofstetten	ab 19.00
		Yoga Marula - Hatha Yoga für ältere Menschen / Kindergarten Hofstetten	16.15-17.17
		Yoga Marula - Hatha Yoga für alle / Kindergarten Hofstetten	17.45-19.15
		Yoga Marula - Hatha Yoga für alle / Kindergarten Hofstetten	19.30-21.00

Wir wünschen allen viel Spass mit dem vielfältigen Programm der diesjährigen Sporttage 2019!

Kantonale Sportpreisfeier 2019

Datum: **Montag, 13. Mai 2019**

Zeit: **19.00 Uhr**

Ort: **Mehrzweckhalle Mammut in Hofstetten**
Büneweg 2

Der Solothurner Regierungsrat zeichnet jedes Jahr erfolgreiche Sportler und Sportfunktionäre aus. Dass er dafür in corpore ins Leimental reist, zeugt von der Bedeutung dieses Anlasses.

Umrahmt mit Musik und einer Showeinlage, werden Preise in den Kategorien Sportförderpreise, Sportpreise und Sportverdienstpreise vergeben.

Dieser Anlass ist öffentlich und wir würden uns freuen, Sie begrüssen zu dürfen.

Herzlich laden ein:

der Regierungsrat des Kanton Solothurns
und die Kantonale Sportkommission

Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen,
nur Bewegung ist der Zweck des Lebens.

Friedrich Hebbel