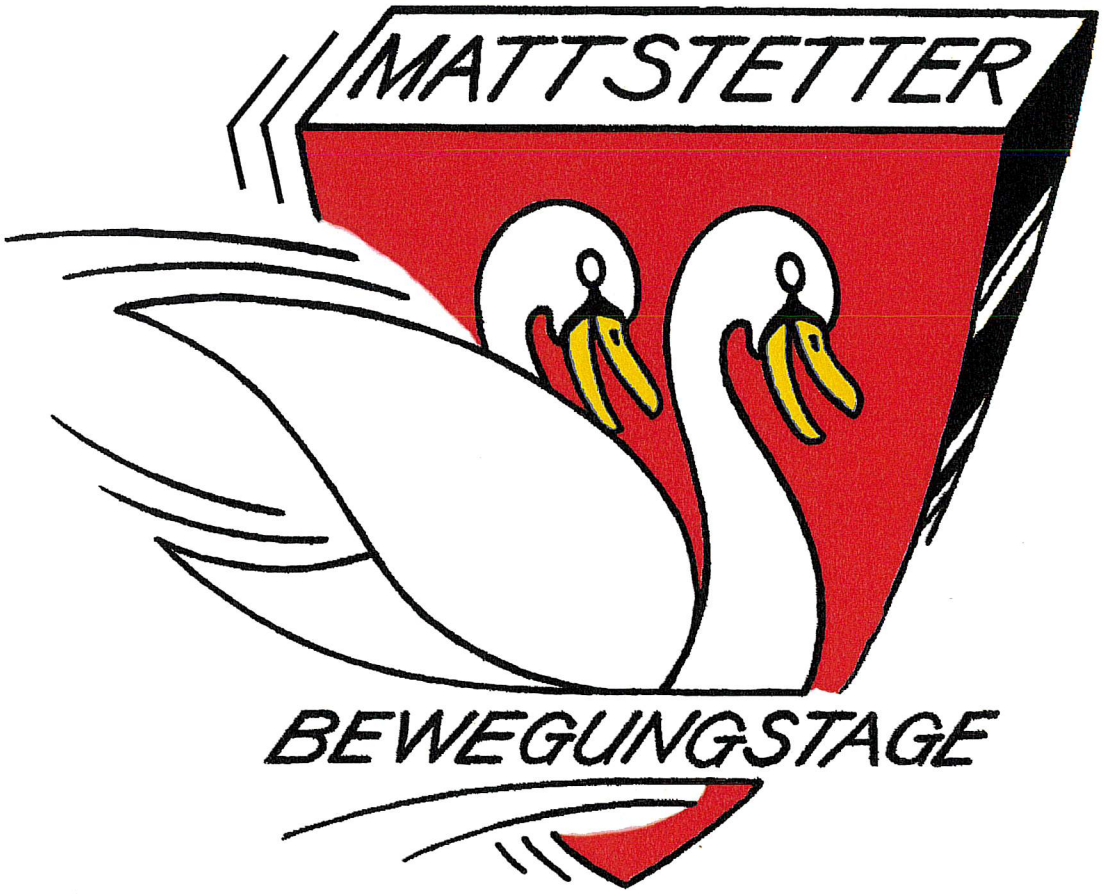


**Mitmache fägt!**

**9. Mattstetter Bewegungstage – Mitmache fägt!**

| Montag, 20.8.18 | Dienstag, 21.8.18 | Mittwoch, 22.8.18 | Donnerstag, 23.8.18 | Freitag, 24.8.18 | Samstag, 25.8.18 |
|---|---|---|---|---|---|
| **1)** 14.00 – 15.00 Uhr<br>Fit Gym Pro Senectute<br>Fränzi Meyer | **6)** 19.00 - 20.15 Uhr<br>Bike Tour<br>Markus Fuhrer | **10)** 14.00 – 15.30 Uhr<br>Spielparcours für Kinder<br>Maya Tschanz | **16)** 17.00 – 18.00 Uhr<br>Kinder-Geräteturnen<br>Fam. Aebisegger | **20)** 17.00 – 18.00 Uhr<br>Bewegung für Gross und Klein<br>Karin Fuhrer | **25)** 10.00 – 11.00 Uhr<br>Salsa Cubana<br>Enrico<br>(Anmeldung bis 23.8., siehe Text) |
| **2)** 18.00 - 19.00 Uhr<br>Kinder-Fussball<br>Paul Kunz | **7)** 19.00 – 21.00 Uhr<br>Pétanque<br>Hans Peter Jorns<br>(Anmeldung bis 20.8., siehe Text) | **11)** 17.30 - 19.30 Uhr<br>Platzgen<br>Platzger Mattstetten | **17)** 18.00 - 19.30 Uhr<br>Badminton<br>Jolanda Koch | **21)** 17.00 – 18.30 Uhr<br>Schach<br>Franz Hellmüller | **26)** 14.00 – 15.00 Uhr<br>Dorf OL<br>Annemarie Stöckli |
| **3)** 18.30 - 20.00 Uhr<br>Wandergruppe, Spaziergang<br>Leonhard Röösli | **8)** 19.00 - 20.00 Uhr<br>QI GONG<br>Barbara Roth | **12)** 18.00 - 19.00 Uhr<br>Kinder-Fussball<br>Paul Kunz | **18)** 19.00 - 20.00 Uhr<br>Velofahren<br>Daniel Stöckli | **22)** 19.00 – 21.30 Uhr<br>Fritigs-Jass<br>H.P. Steinmann | **18.00 - ? Uhr**<br>**Abschlussbrätlen beim Platzgerclub in Mattstetten** |
| **4)** 19.00 - 19.45 Uhr<br>Achtsamkeits-Yoga<br>Alexander Hunziker | **9)** 20.00 - 21.00 Uhr<br>Gymfitness<br>Ursula Gasser | **13)** 18.00 - 19.30 Uhr<br>Unihockey<br>Markus Juker | **19)** 20.15 - 21.15 Uhr<br>Bodyforming<br>Miriam Kohler | **23)** 19.00 - 20.30 Uhr<br>Nordic Walking<br>Therese Burkhard | |
| **5)** 19.00 - 19.45 Uhr<br>Jogging<br>M.+K. de Graaf | | **14)** 19.45 - 20.45 Uhr<br>Pilates<br>Susanne Räz | | **24)** 20.00 – 22.00 Uhr<br>Darts<br>Dani Stöckli | |
| **20.00 Uhr**<br>**Eröffnungsapéro Bewegungstage** | | **15)** 20.00 - 22.00 Uhr<br>FC Bäzi<br>Michael Leu | | | |

**Informationen gültig für alle Angebote**
Eine Duschmöglichkeit ist jeweils im Schulhaus nach allen Angeboten vorhanden. 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. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Gemeinde und die Anbietenden der Angebote lehnen jede Haftung ab.

1) **Fit Gym Pro Senectute** Sie haben das Bedürfnis, sich gesund zu bewegen und andere Menschen zu treffen? Nutzen Sie die Gelegenheit zum Schnuppern und Mitmachen in unserer Turnstunde für Frauen und Männer von 60-?? Jahren. Turnschuhe und bequeme Kleidung. Treffpunkt Turnhalle.

2) **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.

3) **Gemütlicher Abendspaziergang** Spazieren mit Gross und Klein, Jung und Alt mit der Wandergruppe Mattstetten. Gute Schuhe und bequeme Kleidung, evtl. Regenschutz. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten. Bei unsicherer Witterung gibt Leonhard Röösli (031 859 12 03) 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) **Jogging** Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels sind herzlich willkommen. Zwei Stärkeklassen werden separat geführt und betreut. Bequeme Kleidung, Laufschuhe, evtl. Regenschutz. Findet bei jedem Wetter (ausser Gewitter) statt. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.

6) **Biken** Eine abwechslungsreiche Biketour für Biker mit etwas Bike-Erfahrung auf den Schwarzkopf (mit Verlängerungsoption). Bei unsicherer Witterung gibt Markus Fuhrer, SSCM (078 658 92 31), Auskunft. Bitte fahrtüchtiges Bike selbst mitbringen. Helmtragen ist Pflicht. Für Bikerinnen und Biker ab ca. 14 Jahren. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.

7) **Pétanque** Einführung in diese aus Frankreich stammende Kugelwurf-Sportart für ca. 12 bis 99-jährige. Bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk (z.B. Turnschuhe). Treffpunkt am Dorfplatz beim Spycher von F. Rothen. Damit wir eine Richtgrösse zum Bereitstellen des Materials haben, sind wir dankbar für eine Anmeldung bis am Sonntag, 19. August per SMS oder Telefon 079 798 70 14 an Marja de Graaf. Natürlich sind Kurzentschlossene am Dienstag auch ohne Anmeldung herzlich willkommen.

8) **QI GONG** ist die "entspannte Arbeit mit der Lebensenergie". Wir leiten das Qi mit Vorstellungskraft durch Bewegung in Ruhe durch unsere Körper zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Gesunderhaltung von Körper und Geist und Vorbeugung von Krankheiten. Qi Gong ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Kinder unter 12 Jahren mit Begleitung. Bequeme Kleidung, Socken oder Barfuss. Wenn vorhanden bitte Turnmätteli oder Meditationskissen mitbringen. Der Schnupperkurs findet im Schlössli Mattstetten (Eingang ARTick im Dachstock) statt.

9) **Gymfitness** Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse und es gibt auch keine Altersbegrenzung. Mit Spass dem Körper etwas Gutes tun mit Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit! Bequeme Kleider und Turnschuhe, Treffpunkt Turnhalle.

10) **Spielparcours** für Kinder Ein lustiges und abwechslungsreiches Vergnügen zum Springen, Lachen, Hüpfen und Rennen für Kinder im Alter von Kindergarten bis ca. 6. Klasse. Treffpunkt Turnhalle.

11) **Platzgen** Komm und lerne eine urchige Wurfsportart kennen! Mit festem Schuhwerk (Turnschuhen, Wanderschuhen) bist Du dabei. Treffpunkt: Platzgerclub Schlössli Mattstetten. Es kann auch bei leichtem Regen gespielt werden.

12) **Kinder-Fussball,** Fussball-Training FC Schönbühl Detailinfos siehe Angebot Nr. 2

13) **Unihockey** Spielplausch für Alt und Jung. Wenn vorhanden, Unihockeystock bitte selber mitbringen. Turnkleider und Hallenschuhe anziehen und los geht's, viel Spass! Turnhalle Mattstetten.

14) **Pilates** ist eine sanfte, ganzheitliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Körperkontrolle. Mit Konzentration, gezielten Bewegungen und bewusster Atmung werden Körper und Geist gleichzeitig beansprucht und das Wohlbefinden wird gefördert. Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet! Bequeme Kleidung, Socken oder Barfuss, wenn vorhanden bitte Turnmätteli mitbringen, kleines Duschtuch und evtl. Trinkflasche. Treffpunkt Turnhalle.

15) **Fussball FC Bäzi** Fussballspass für Jedermann/Frau ab 16 Jahren bis 99. Bequeme Kleidung und Fussballschuhe/Turnschuhe. Aussenplatz beim Schulhaus.

16) **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.

17) **Badminton** 90 locker gestaltete Badminton-Minuten für alle ab dem Schulalter. Bitte Badminton- oder Federballschläger mitbringen, Shuttles (Federbälleli) werden zur Verfügung gestellt. Bequeme Kleidung und Turnschuhe. Treffpunkt Turnhalle Mattstetten.

18) **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 fahrtüchtiges Fahrrad und wenn vorhanden Helm tragen. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.

19) **Bodyforming** Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Mit rassiger Musik und viel Begeisterung wird etwas für die gute Figur getan. Bequeme Kleidung und Turnschuhe. Treffpunkt in der Turnhalle Mattstetten.

20) **Bewegung für Gross und Klein** sportliche Spiele für Kinder ab dem Kindergarten bis ca. 3. Klasse. Für die Älteren und Erwachsenen gibt es parallel dazu 45 Minuten sportliche Bewegung mit dem eigenen Körpergewicht in oder ausserhalb der Halle. Mit viel Spass und Bewegung Spiele und Übungsformen kennenlernen.

21) **Schachturnier** für Schachspielende mit Vorkenntnissen. Ab 3. Klasse bis ins hohe Alter sind alle herzlich willkommen. Bitte eigenes Spielbrett und Figuren mitnehmen. Treffpunkt in der Pausenhalle im Schulhaus Mattstetten.

22) **Fritigs-Jass** Jassturnier in Mattstetten. Roman Kilchsperger und Fernsehen können wir nicht bieten aber Spiel und Spass sollen dennoch nicht zu kurz kommen. Keine Altersbegrenzung, Voraussetzung ist etwas Jass-Erfahrung und Kenntnisse der Regeln. Bitte bringen Sie wenn vorhanden Ihr Jass-Mätteli, Schiefertafel, Kreide und Karten mit. Treffpunkt im Schulhaus Mattstetten.

23) **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 Margrit Messer (031 859 05 16) Auskunft. Treffpunkt auf dem Dorfplatz.

24) **Darts** kann Jeder(-Mann und -Frau), keine Kenntnisse (ausser Kopfrechnen) nötig, ab 11 Jahren. Mit weniger oder mehr Ambitionen oder nur zum Spass werden die Dartpfeile Richtung Zielscheibe geworfen. Neben Armmuskeln, Treffsicherheit und Konzentration wird auch das Kopfrechnen trainiert. Treffpunkt bei Stöcklis an der Urtenenstrasse 193, bei jedem Wetter. Dartpfeile sind vorhanden, wer eigene hat, kann diese mitbringen.

25) **Salsa Cubana** mit Enrico von der Tanzschule Salsanama Bern für alle, die gerne Bewegung mit Spass und Geselligkeit verbinden, also für die ganze Familie vom Neffen bis zum Grosi, alleine oder zu zweit. Die Schnupperstunde findet in der Turnhalle statt, zum Tanzen bitte Socken mitbringen. Anmeldung bis Donnerstag, 23. August per SMS oder Telefon an Marja de Graaf 079 798 70 14. Let's dance!

26) **DORF-OL** Für absolut ALLE! Gestartet werden kann zwischen 14.00 Uhr und 15.00 Uhr mit der ganzen Familie, allein, zu zweit, mit oder ohne Hund, in Grüppchen und bei jedem Wetter. Im Anschluss an den OL findet die Rangverkündigung mit kleinem Geschenk für alle Teilnehmenden statt. Start und Ende beim Schulhaus Mattstetten.

**Eröffnungsapéro: Zur Eröffnung der 9. Bewegungstage offeriert die Gemeinde am Montag, 20. August um 20.00 Uhr ein Apéro beim Schulhaus Mattstetten. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.**

**Abschlussbrätle bei den Platzgern: Wir freuen uns sehr, alle Mattstetterinnen und Mattstetter wieder zum gemütlichen Brätlen und Zusammensein bei jedem Wetter auf den Platzger-Platz (vis à vis Schlössli) in Mattstetten einladen zu können, um die 9. Mattstetter Bewegungstage in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Dies natürlich unabhängig davon, ob Sie nun während der Woche aktiv waren oder nicht. Bitte bringen Sie Ihr Fleisch selber mit, der Rest wird durch die Platzger und das OK organisiert. Den Platzgern bereits jetzt herzlichen Dank für das Gastrecht!!**

# Wir freuen uns auf Sie!