



Mitmache fägt!

Programm 15. Mattstetter Bewegungstage 2026

Montag, 17.8.26	Dienstag, 18.8.26	Mittwoch, 19.8.26	Donnerstag, 20.8.26	Freitag, 21.8.26	Samstag, 22.8.26
1) 09.45 - 10.45 Uhr ELKI-Turnen Melanie Mazenauer	4) 18.00 - 19.30 Uhr Kinder-Fussball Sabrina Zihler/ Stefan Bürki	8) 13.30 – 15.00 Uhr Spiele für Kinder Isabel Bacher	12) 18.00 – 19.00 Uhr Kindergeräteturnen Lukas Mäder	16) 13.30 – 15.30 Uhr Karate für Kinder und Erwachsene Karate Do Sana	21) 9.30 – 10.30 Uhr Schwingen für Kinder Schwingklub Münchenbuchsee
2) 18.30 - 19.45 Uhr Workshop Skateboarden Familie Fuhrer	5) 18.00 - 19.00 Uhr Kräftigung für jedes Alter Koen + Marja de Graaf	9) 18.00 – 20.00 Uhr Platzgen Platzger Mattstetten	13) 19.00 – 20.00 Uhr Velotour, D. Stöckli Biken, M. Fuhrer Rennvelo, P. Gfeller	17) 17.00 – 18.30 Uhr Schach spielen Franz Hellmüller	22) 14.00 – 16.00 Uhr Grand Prix von Mattstetten OK MBT und Team
3) 18.45 – 20.00 Uhr Abendspaziergang Christian Haueter + Madeleine Messer	6) 19.30 – 21.00 Uhr Offene Chorprobe Jodlerklub Jodlerklub Edelweiss Grauholz	10) 19.00 – 20.30 Uhr Nordic Walking Theres Burkhard	14) 19.00 - 21.30 Uhr Donnschtings-Jass Elisabeth Hebeisen	18) 19.00 – 21.30 Uhr Pétanque Maria und Fritz Rothen	
	7) 20.00 - 21.00 Uhr Pilates Maya Tschanz	11) 20.00 – 21.30 Uhr Fussball FC Bäzi Michael Leu	15) 19.00 - 20.00 Uhr Bodyforming Miriam Kohler	19) 19.00 – 20.00 Uhr Ballett The Link, Jegenstorf	
20.00 Uhr Eröffnungsapéro Bewegungstage im Schulhaus				20) 20.00 – 21.00 Uhr Hip-Hop The Link, Jegenstorf	18.00 - ? Uhr Abschlussbrätlen beim Platzgerclub in Mattstetten

Informationen gültig für alle Angebote

Am Ende jedes Angebots werden im Schulhaus eine kleine Erfrischung und Snacks angeboten. Wir freuen uns, wenn Du nach der sportlichen Betätigung noch ein wenig Zeit zum Verweilen findest. Eine Duschmöglichkeit ist jeweils im Schulhaus nach allen Angeboten vorhanden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, die Gemeinde und die Anbietenden der Angebote lehnen jede Haftung ab.

- 1) **ELKI-Turnen** Ein Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 3-4 Jahren und ihre Eltern(teile). Spielen und Bewegen gehören zu einer gesunden Entwicklung dazu. Im ELKI-Turnen haben Kinder die Möglichkeit, zusammen mit Gleichaltrigen ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzukommen. Vermittelt wird Spass an der Bewegung und der Umgang mit einfachen Turngeräten und Spielen. Die soziale Einbindung in eine Gruppe wird gefördert. Treffpunkt Turnhalle.
- 2) **Workshop Skateboarden** Für Interessierte ab 6 Jahren. Etwas Theorie zu den verschiedenen Skateboards und Finden der richtigen Fussstellung. Dann lernst Du, Dein Gleichgewicht auf dem Rollbrett einzusetzen, das Board anzutreiben, Kurven zu fahren oder vom Board abzuspringen. Evtl. auch kleinere Tricks oder eine Runde auf dem Pumptrack drehen. Boards sind vorhanden, hast Du ein eigenes, nimm es bitte mit. Ein Helm ist Pflicht, Schutzausrüstung empfohlen. Findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei unsicherer Witterung gibt Markus Fuhrer (078 658 92 31) Auskunft. Treffpunkt auf dem Aussenplatz beim Schulhaus.
- 3) **Gemütlicher Abendspaziergang** Spazieren mit Gross und Klein, Jung und Alt mit der Wandergruppe Mattstetten. Gute Schuhe und bequeme Kleidung, evtl. Regenschutz. Treffpunkt beim Dorfplatz. Bei unsicherer Witterung gibt Christian Haueter Sen. (079 355 55 22) Auskunft.
- 4) **Kinder-Fussball** Extra für die Mattstetter Kinder. Speziell ausgebildete Fussballtrainer 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.
- 5) **Kräftigung und Ausdauer** Zum Aufwärmen entweder 10-15 Minuten Joggen oder Spazieren vom Schulhaus zum Fitnessgerät bei der Gemeindeverwaltung. Dort gibt es 30 Minuten abwechslungsreiche Kräftigungs- und Ausdauerübungen mit und ohne Hilfsmittel, welche Du problemlos auch zu Hause nachturnen kannst. Dann wieder joggend oder spazierend zurück zur MZA. Keine Vorkenntnisse nötig, keine Altersbegrenzung, Du kannst so viel machen wie Du willst und kannst. Treffpunkt und Ende bei der MZA. Bei schlechtem Wetter leider ohne Gerät dafür in der Turnhalle.
- 6) **Offene Chorprobe Jodlerklub Edelweiss Grauholz** Singen stärkt das Zwerchfell und die Lunge und macht erst noch glücklich. Erhalte einen Einblick in die Jodeltechnik, mach mit beim Aufwärmen der Stimme und singe ein paar Lieder mit uns. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, keine Altersbeschränkung. Treffpunkt Hortraum im Schulhaus.
- 7) **Pilates** Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse und es gibt auch keine Altersbegrenzung. Mit Spass dem Körper etwas Gutes tun durch Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit! Bequeme Kleider, wenn vorhanden bitte Turnmätteli mitbringen. Treffpunkt Turnhalle.
- 8) **Spiele für Kinder** Bewegungsfreudige Kinder vom 2. Kindergarten bis zur 6. Klasse bringen mit: Sportzeug, Geschicklichkeit und Lust auf Spiel und Spass. Treffpunkt Turnhalle.
- 9) **Platzgen** Komm und lerne eine urchige Wurfspielart kennen! Mit festem Schuhwerk (Turnschuhen, Wanderschuhen) bist Du dabei. Treffpunkt: Platzgerclub Schlössli Mattstetten. Es kann auch bei leichtem Regen gespielt werden.
- 10) **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 Theres Burkhard (031 859 45 41) Auskunft. Treffpunkt auf dem Dorfplatz.
- 11) **Fussball FC Bäzi** Fussballspass für Jedermann/Frau ab 16 Jahren bis 99. Bequeme Kleidung und Fussballschuhe/Turnschuhe. Aussenplatz beim Schulhaus.
- 12) **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.
- 13) **Velotour, Biken oder Rennvelo** Bei allen Touren stehen das Vergnügen und das gemeinsame Fahren im Vordergrund. Der Schwierigkeitsgrad wird Deinem Können und Deiner Ausdauer angepasst. Alle von 10-99 Jahren sind herzlich zu einer Tour in der Umgebung von Mattstetten eingeladen. Bei unsicherer Witterung gibt 079 584 18 25 Auskunft. Bitte für verkehrssicheres Fahrrad sorgen und Helm tragen. Treffpunkt Schulhaus Mattstetten.
- 14) **Donnschlags-Jass** Keine Altersbegrenzung, Voraussetzung sind etwas Jass-Erfahrung und Kenntnisse der Regeln. Bitte bringe wenn vorhanden Dein Jass-Mätteli, Schiefertafel, Kreide und Karten mit. Treffpunkt Hortraum im Schulhaus Mattstetten.

NEU!

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

NEU!

16) Karate für Kinder (ab 5 Jahren), auch Erwachsene sind herzlich willkommen! Karate fördert die physische und psychische Entwicklung des Kindes. Ausdauer, Konzentration, Disziplin und Reaktionsvermögen werden geschult und verbessert. In der Gruppe, besonders im Zweikampf, lernen Kinder spielerisch, mit Aggressionen umzugehen und den Trainingspartner zu respektieren. Karate vermittelt positives Körperbewusstsein und stärkt das Selbstvertrauen. Treffpunkt Turnhalle.

17) Schach spielen Für Jung und Alt: Alle, die wissen, wie man die Schachfiguren bewegt, sind herzlich willkommen. Treffpunkt: Hortraum im Schulhaus Mattstetten.

18) Pétanque Einführung in diese aus Frankreich stammende Kugelwurf-Sportart für ca. 12- bis 99-jährige. Treffpunkt beim Spycher zwischen Jegenstorfstrasse 32 und 33. Wenn vorhanden, bitte ein Pétanque-Set mitbringen.

NEU!

19) Ballett Fördert Beweglichkeit, Körperkontrolle, Haltung, Kraft und Grazie. Tanz ist Bewegung, die das Herz berührt und unser inneres Feuer entfacht. Sammle erste Erfahrungen als federleichte Ballerina oder ausdrucksstarken Ballerino. Für Kinder vom 2. Kindergarten bis 6. Klasse. Bequeme Kleidung und Socken. Treffpunkt Turnhalle.

NEU!

20) Hip-Hop Dieser Tanz ist Teil der HipHop Bewegung, die in den 1970-er Jahren in New York ihre Anfänge nahm. Auf den Strassen der schwarzen Ghettos bot das Tanzen ein Ventil, um sich gewaltlos den Schwierigkeiten des Alltags zu stellen. Für Kinder vom 2. Kindergarten bis 6. Klasse. Wenn du einen Einblick in diesen tollen Tanz erhalten willst, freuen wir uns auf dich! Bequeme Kleidung und leichte, saubere Schuhe oder Socken. Treffpunkt Turnhalle.

NEU!

21) Schwingen Der Traditionssport bietet mehr als spielerischen Spass: Schwingen lehrt Ausdauer, Beweglichkeit, Kampfgeist, Kameradschaft, aber auch Respekt vor dem Gegner. Für Kinder vom 2. Kindergarten bis 6. Klasse. Bequeme Kleider, Treffpunkt Turnhalle.

22) Grand Prix von Mattstetten Den GP gibt's in Mattstetten auch dieses Jahr wieder, anstatt Stadtkulisse schöne Natur. Es stehen zwei Rundstrecken (Hardrain-Chehr 1,2 km und Waldspitz-Chehr 2,1 km) zur Verfügung. Natürlich können die Strecken auch spazierend, walkend oder joggend und mehrmals absolviert werden. Gestartet wird gestaffelt zwischen 14.00 und 15.30 Uhr. Mitmachen ist in jedem Alter möglich. Durchführung nur bei trockenem Wetter, bei Unsicherheit gibt 078 827 06 11 Auskunft. Treffpunkt beim Dählenhoger (Ende des Hardrainwegs). Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Überraschungsgeschenk.

Eröffnungsapéro: Dieses Jahr wird nicht nur die Eröffnung der Bewegungstage gefeiert, sondern gleichzeitig auch die Teilnahme des Jodlerklubs Edelweiss Grauholz Mattstetten am Eidg. Jodlerfest (26. bis 28. Juni in Basel) und die Teilnahme der Feldschützen Mattstetten am Eidg. Schützenfest (5. Juni bis 5. Juli in Chur). Die Gemeinde offeriert am **Montag, 17. August um 20.00 Uhr ein Apéro** beim Schulhaus Mattstetten. Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Abschlussbrätlen: Mattstetterinnen und Mattstetter sind herzlich eingeladen, unsere Bewegungswoche am **Samstag, 22. August**, beim Brätlen und Zusammensein in gemütlicher Runde auf dem Platzger-Platz (vis à vis Schlössli) ausklingen zu lassen. Dies ist wie immer unabhängig davon, ob Du während der Woche aktiv warst oder nicht. Bitte bringe Dein Fleisch resp. Grillgut selbst mit, Getränke können gekauft werden und der Rest wird durch die Platzger und das OK organisiert. Das Abschlussbrätlen findet bei jedem Wetter statt. Herzlichen Dank den Platzgern für das Gastrecht!

Möchtest Du einen Salat oder ein Dessert zum Buffet beisteuern? Falls ja, melde Dich gerne bis am Mittwoch, 19. August bei iris.guggisberg@gmx.ch oder 078 827 06 11.

Wir freuen uns auf Euch!