

Seedorf bewegt und begegnet sich

7. Mai bis 27. Mai 2018 in der Mehrzweckhalle Seedorf

Start	Ende	Aktivität	Beschreibung	Anbieter
Montag, 7. Mai 2018				
17:15	19:00	Offenes Training Jugend Leichtathletik	Bist du für ein LA-Techniktraining in den Disziplinen Sprint, Sprung, Wurf motiviert bis du bei uns herzlich willkommen. Das LA-Spezialtraining ist für Mädchen und Knaben ab der 3. Klasse.	Matthias Rusterholz
Montag, 14. Mai 2018				
20:10	22:00	Offenes Training Männerriege	Willst du deine körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern, könnten die Trainings der Männerriege etwas für dich sein. Komm doch in unser offenes Training und überzeuge dich selbst.	Urs Rudolf
Donnerstag, 17. Mai 2018				
20:15	22:00	Offenes Training Frauenriege	Willst du wissen, wie es um deine Fitness steht? Komm doch in unser Training. Mit Übungen zur Koordination, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und auch Spiel erhalten und fördern wir das Wohlbefinden	
Freitag, 18. Mai 2018 diverse Abmarschorte				
17:30	???	Sternmarsch zum Chutzenturm	Wir marschieren von unseren Wohnorten zum Chutzenturm. Nach dem Turmbesuch ist bei der Chutzenhütte für ein gemütliches Beisammensein gesorgt. Der Verein Chutzenturm betreibt eine Festwirtschaft. Baggwil: Schulhaus, Frieswil: Viehschaplattz, Lobsigen: Schulhaus, Seedorf: Parkplatz Friedhof jeweils Abmarsch um 17:30, Postauto-Haltestelle Saurenhorn: 18:15	Verein Chutzenturm
Donnerstag, 24. Mai 2018 in der Turnhalle Baggwil				
20:15	22:00	Fit am Donnerstag	Wenn du dich gerne bewegst und ein vielfältiges Angebot magst, ist das Training am Donnerstag genau richtig für dich. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion, Sypoba, Power Yoga und verschiedene Spiele sind in unserem Angebot.	Annamarie Wyder
Sonntag, 27. Mai 2018				
09:00 17:30 Family Day				
09:00		Begrüssung		
09:15	10:00	Kids Dance	Wir lernen eine einfache Choreographie zu einem „fägigen“, altersgerechten Song. Dabei werden Taktgefühl, Beweglichkeit und Koordination auf spielerische Weise geschult. Diverse Bewegungsspiele helfen beim Fokussieren, Auflockern und Entspannen. Mithnehen: Turnschläppchen oder Antirutschsocken (Barfuss geht auch!), bequeme Kleidung, ev. Trinkfläschchen	Sue Vetter
10:15	11:00	Power-Leiterispiel	Ein interaktives Leiterispiel für Gross und Klein, dass sich mit den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit auseinandersetzt. Es können vier bis sechs altersgemischte Gruppen à je 2-6 Personen beim Leiterispiel gegeneinander antreten. Mithnehen: Bitte ziehen Sie bequeme, sportliche Kleidung und rutschsichere Schuhe an.	Eternforum
11:15	12:00	Jump dich fit I	Wir bewegen uns zum Rhythmus der Musik. Dabei wird die Koordination, verschiedene Schrittabfolgen, Fitness, Ausdauer und Freestyle angewendet. Wir wollen Ihnen das schwere-lose Training auf dem Minitrampolin mit viel Spass näherbringen. Jumpen Sie mit uns und schwitzen ist garantiert. Mithnehen: Sportkleidung, Getränk, Frotteetuch und Noppensocken (wir trainieren ohne Turnschuhe)	Erika und Roland Brunner
12:00	13:30	Mittagspause		
13:30	14:15	Flashmob	Mit einem einfachen Tanz wollen wir nach der Mittagspause wieder etwas Schwung in die Bude bringen. Move your body! Beschreibung siehe oben	Brunner
14:30	15:15	Jump dich fit II		
15:30	16:15	Stationen zu Geschicklichkeit und Gleichgewicht	An verschiedenen Stationen kannst du deine Geschicklichkeit und dein Gleichgewicht testen.	Urs Rudolf
16:30	17:15	Hüpf Contest	Welches Zehner-Team kann am meisten über ein sich im Kreis drehendes Ringli hüpfen? Teams werden vor Ort gebildet.	Urs Rudolf
17:15		Schlusswort		Urs Rudolf
Ganzer Tag		Geschicklichkeits-Parcours mit dem Velo	Teste durch einen vielseitigen Parcours deine Geschicklichkeit auf deinem Velo (Selfscanning)	