

Programm Bewegungswoche

6. bis 12. September 2021

**Sportliche Aktivitäten
für Jung und Alt,
Gross und Klein
in der Gemeinde Sumiswald**

Sportland
Sumiswald

www.sportland-sumiswald.ch

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner
Liebe Sportbegeisterte

Wir wollen die Lust auf regelmässige Bewegung wecken!

Bewegung und Sport verbinden die Menschen von Jung bis Alt, Gross und Klein, wenn sie miteinander schwitzen und körperlich etwas leisten.

Wir freuen uns deshalb, dass die 1. Bewegungswoche der Gemeinde Sumiswald vom 6. bis 12 September 2021 stattfindet. Während sieben Tagen haben Sie die Möglichkeit, bei verschiedenen Lektionen und Trainings aktiv mitzumachen. Nutzen Sie die Chance, Neues auszuprobieren und dabei vielleicht sogar eine neue Freizeitbeschäftigung zu finden. Hat Ihnen die Schnupperlektion Freude bereitet, können Sie sich in der Folge detailliert über das Angebot informieren.

Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten für alle Altersstufen in dieser Broschüre inspirieren.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und wünschen viel Spass in einer bewegten Woche!

Cornelia Schuler
Sportkoordinatorin, Sportland Sumiswald
www.sportland-sumiswald.ch

Aktivität	Alter	Montag 6. Sept.	Dienstag 7. Sept.	Mittwoch 8. Sept.	Donnerstag 9. Sept.	Freitag 10. Sept.	Samstag 11. Sept.	Sonntag 12. Sept.	Ort (Treffpunkt)	Verein / AG
Aqua-Power (c, g)	ab 16 J.			09.00 – 09.55	08.30 – 09.25				Hallenbad Forum Sumiswald	Forum Sumiswald AG
				10.00 – 10.55	09.30 – 10.25				Hallenbad Forum Sumiswald	
		18.30 – 19.25			18.30 – 19.25				Hallenbad Forum Sumiswald	
		19.30 – 20.25			19.30 – 20.25				Hallenbad Forum Sumiswald	
Schwimmen und Baden (g)	für ALLE	12.00 – 21.00	09.00 – 21.00	12.00 – 21.00	12.00 – 21.00	12.00 – 21.00	09.00 – 19.00	09.00 – 16.00	Hallenbad Forum Sumiswald	
Wassersport (g)	7 – 20 J.			13.30 – 16.30				10.30 – 14.30	Hallenbad Forum Sumiswald	
Beachvolleyball	für ALLE				17.00 – 20.00				Rezeption Forum Sumiswald	
Pétanque	für ALLE	09.00 – 21.00	09.00 – 21.00	09.00 – 21.00	09.00 – 21.00	09.00 – 21.00	09.00 – 21.00	09.00 – 16.00	Rezeption Forum Sumiswald	
SelfFit mit Instruktorin (c)	ab 18 J.	08.00 – 16.00							Rezeption Forum Sumiswald	
SelfFit ohne Instruktorin	ab 18 J.	16.00 – 21.00							Rezeption Forum Sumiswald	
Fun Tone (c)	ab 15 J.	09.30 – 10.25							Gymraum Forum Sumiswald	
Bodyforming (c)	ab 15 J.	19.00 – 19.55							Gymraum Forum Sumiswald	
Zumba fitness (c)	ab 15 J.	09.00 – 09.55			19.00 – 19.55				Gymraum Forum Sumiswald	
Step Aerobic (c)	ab 15 J.			09.30 – 10.25					Gymraum Forum Sumiswald	
Modern / Contemporary (c)	ab 15 J.			19.00 – 20.15					Gymraum Forum Sumiswald	
Zumba Kids (c)	5 – 10 J.				17.00 – 17.50				Gymraum Forum Sumiswald	
Zumba Teens (c)	11 – 14 J.				18.00 – 18.50				Gymraum Forum Sumiswald	
Jumping (c)	ab 15 J.					09.00 – 09.55			Gymraum Forum Sumiswald	
Ballett (c)	ab 15 J.					19.00 – 20.15			Gymraum Forum Sumiswald	
Zumba (c)	für ALLE							14.00 – 14.45	Terrasse Forum Sumiswald	
Jumping (c)	ab 15 J.							15.00 – 15.40	Terrasse Forum Sumiswald	
								16.15 – 16.55		
Selbstverteidigung Mädchen (f)	6 – 10 J.		17.00 – 18.00						Karateschule Grünen	Kaibukan Kampfkunstschule Sumiswald und Langnau
Selbstverteidigung Mädchen (f)	11 – 16 J.		18.00 – 19.00						Karateschule Grünen	
Ballett / Jazz (b)	12 – 16 J.							13.00 – 13.45	Gymraum Forum Sumiswald	Musikschule Sumiswald
Ballett / Jazz (b)	7 – 11 J.							13.45 – 14.30	Gymraum Forum Sumiswald	

Aktivität	Alter	Montag 6. Sept.	Dienstag 7. Sept.	Mittwoch 8. Sept.	Donnerstag 9. Sept.	Freitag 10. Sept.	Samstag 11. Sept.	Sonntag 12. Sept.	Ort (Treffpunkt)	Verein / AG
Ballett / Jazz (b)	12 – 16 J.			14.30 – 15.15					Gymraum Forum Sumiswald	Musikschule Sumiswald
Klettern (n)	für ALLE	18.15 – 19.15							Kletterwand Forum Sumiswald	SAC Brandis
		19.30 – 20.30							Kletterwand Forum Sumiswald	
OL-Parcours (f)	für ALLE	08.00 – 21.00	08.00 – 21.00	08.00 – 21.00	08.00 – 21.00	08.00 – 21.00	08.00 – 18.00	08.00 – 16.00	Rezeption Forum Sumiswald	
Street Floorball (d)	für ALLE		08.00 – 22.00	08.00 – 22.00	08.00 – 17.30	08.00 – 22.00	12.00 – 21.00	08.00 – 16.00	Schulhausplatz Oberstufe Sumiswald	Sportland Sumiswald
Hallentennis (a)	ab 16 J.	09.00 – 10.00							Sporthalle Forum Sumiswald	
		10.00 – 11.00							Sporthalle Forum Sumiswald	
Dance+	6 – 18 J.	18.00 – 19.00							Gymraum Forum Sumiswald	
Spinning (h)	ab 16 J.		17.45 – 18.40						Gymraum Forum Sumiswald	
Jogging (zirka 7 km)	für ALLE			ab 19.00					Haupteingang Forum Sumiswald	
Jogging (zirka 12 km)	für ALLE			ab 19.00					Haupteingang Forum Sumiswald	
Jogging (zirka 15 km)	für ALLE			ab 19.00					Haupteingang Forum Sumiswald	
Biketour (m)	ab 16 J.					18.00 – 20.00			Haupteingang Forum Sumiswald	
Walking (e)	ab 16 J.						10.00 – 11.30		Haupteingang Forum Sumiswald	
Leichtathletikgruppe (Knaben und Mädchen)	1. – 9. Klasse	18.30 – 20.00							Turnhalle Sumiswald, oben oder draussen	STV Sumiswald
Jugendvolleyball (Knaben und Mädchen)	7 – 9. Klasse		19.00 – 20.15						Turnhalle Sumiswald, oben	
Mini-Volleyball (Knaben und Mädchen)	3. – 6. Klasse				18.00 – 19.15				Turnhalle Sumiswald, oben	
Jugi (Knaben und Mädchen)	1 – 3. Klasse			17.15 – 18.30					Turnhalle Sumiswald, oben oder draussen	
Jugi (Knaben und Mädchen)	4. – 9. Klasse			18.30 – 19.45					Turnhalle Sumiswald, oben oder draussen	
LadiesFit (Frauen)	ab 16 J.			20.15 – 21.45					Turnhalle Sumiswald, oben	

Aktiv Volleyball (Frauen und Männer)	ab 16 J.	20.15 – 22.00				Turnhalle Sumiswald, oben	STV Sumiswald / Sportverein Wasen
Sportkegeln	6 – 99 J.	18.00 – 21.30	18.00 – 21.30			Sportkegelbahn, Forum Sumiswald	SKC Sumiswald 96
Fussball (1. Mannschaft Damen)	Jahrgang 2006 und älter	19.30 – 21.00				Fussballplatz Weiersmatt	Sportverein Sumiswald
Fussball (Junioren und Juniorinnen E)	Jahrgang 2011/12	17.45 – 19.15				Fussballplatz Weiersmatt	
Fussball (Junioren und Juniorinnen C)	Jahrgang 2007/08	17.45 – 19.15				Fussballplatz Weiersmatt	
Fussball (2. Mannschaft Herren)	Erwachsene	19.15 – 20.45				Fussballplatz Weiersmatt	
Fussball (Junioren und Juniorinnen F)	Jahrgang 2013 und jünger		18.00 – 19.15			Fussballplatz Weiersmatt	
Fussball (Junioren und Juniorinnen D)	Jahrgang 2009/10		17.45 – 19.15			Fussballplatz Weiersmatt	
Jugli (Knaben und Mädchen)	1. – 3. Klasse	18.30 – 19.30				Turnhalle Wasen oben oder draussen	Sportverein Wasen
Beachvolleyball Plausch (Männer und Frauen)	für ALLE	19.00 – 21.00				Beachfeld Forum Sumiswald (nur bei schönem Wetter)	
Aktive Damen	ab 16 J.	20.15 – 21.45				Turnhalle Wasen oben oder draussen	
Jugli (Knaben und Mädchen)	4. – 5. Klasse		19.00 – 20.00			Turnhalle Wasen unten oder draussen	
Jugli (Knaben und Mädchen)	6. Klasse		19.00 – 20.00			Turnhalle Wasen oben oder draussen	
Jugli (Knaben und Mädchen)	7. – 9. Klasse		20.15 – 21.15			Turnhalle Wasen oben oder draussen	
Aktive Herren	ab 16 J.		20.00 – 22.00			Turnhalle Wasen unten oder draussen	
Tennis (T)	9 – 99 J.	16.00 – 21.30				Tennisplatz Forum Sumiswald	TC Sumiswald
Unihockeyschule Mixed	5 – 7 J.	17.00 – 18.00				Turnhalle Sumiswald unten	UHC Grünenmatt-Sumiswald
Unihockey (Junioren und Juniorinnen E)	Jahrgang 2012–14	16.45 – 18.15				Turnhalle Grünenmatt	

Aktivität	Alter	Montag 6. Sept.	Dienstag 7. Sept.	Mittwoch 8. Sept.	Donnerstag 9. Sept.	Freitag 10. Sept.	Samstag 11. Sept.	Sonntag 12. Sept.	Ort (Treffpunkt)	Verein / AG
Unihockey (Junioren und Junioren D)	Jahrgang 2010 – 11	18.30 – 20.00		18.30 – 20.00					Turnhalle Grünenmatt	UHC Grünenmatt-Sumiswald
Unihockey (Junioren C / U16)	Jahrgang 2006–09		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30				Sporthalle Forum Sumiswald	
Unihockey (Junioren U21)	Jahrgang 2001–03		19.30 – 21.00		20.45 – 22.15				Sporthalle Forum Sumiswald	
Street Floorball Kids (k)	1. – 6. Klasse				18.15 – 19.30		10.00 – 11.30		Schulhausplatz Oberstufe Sumiswald	
«Mütterler-Chmeble»	ab 16 J.				20.00 – 21.30				Turnhalle Grünenmatt	

Bemerkungen:

- (a)** Anmeldung erforderlich. Sportland Sumiswald Tel. 078 912 56 64
- (b)** Anmeldung erforderlich. Musikschule Sumiswald Tel. 034 431 33 31
- (c)** Anmeldung erforderlich. Forum Sumiswald Tel. 034 432 44 44 (Depot CHF 20.00 für Material Beachvolleyball und Pétaque)
- (d)** Street Floorball kann bis am 23. September 2021 gespielt werden. Stock und Ball muss jeder selber mitbringen.
- (e)** Eine Reservierung der Anlage ist nicht möglich. Diese Aktivität wird auf dem Bewegungspass nicht eingetragen mit Ausnahme siehe (k).
- (f)** Nur wer keine Walking-Stöcke hat, Anmeldung erforderlich. Sportland Sumiswald Tel. 079 304 14 31
- (g)** Ol-Parcours ohne Zeitmessung. Die Karten können an der Rezeption abgeholt werden.
- (h)** Im Bewegungspass ist ein Hallenbadeintritt inklusive
- (i)** Anmeldung erforderlich. Sportland Sumiswald Tel. 079 203 79 34
- (j)** Anmeldung erforderlich (Trainingsdauer bestimmen die Teilnehmer selbst). Tennisclub Sumiswald Tel. 079 307 32 77
- (k)** Diese Aktivität wird auf dem Bewegungspass eingetragen. Das Spielmaterial wird durch den UHCG zur Verfügung gestellt.
- (l)** Anmeldung erforderlich. Nur WhatsApp Tel. 079 441 04 75 oder E-Mail info@koubukan.ch
- (m)** Bike und Helm selber mitbringen.
- (n)** Anmeldung erforderlich. SAC Brandis Tel. 079 306 39 07

Für alle Aktivitäten im Forum (ausser Hallenbad) benötigen Sie Hallenturnschuhe.

Öffnungszeiten Forum Sumiswald (Rezeption):

Montag	8 bis 21 Uhr
Dienstag	8 bis 21 Uhr
Mittwoch	8 bis 21 Uhr
Donnerstag	8 bis 21 Uhr
Freitag	8 bis 21 Uhr
Sonntag	8 bis 18 Uhr
Sonntag	8 bis 17 Uhr

Teilnahmereglement

Anmeldung / Startgeld

- Für die Teilnahme an der Bewegungswoche kann bereits im Voraus durch Barzahlung ein Bewegungspass zu einem Unkostenbeitrag von CHF 15.00 beim Forumeingang gekauft werden:
Freitag, 3. September von 17 bis 19 Uhr und
Samstag, 4. September von 9 bis 11 Uhr
- Weitere Bewegungspässe zu CHF 15.00 können am Samstag, 4. September ab 11 bis 16 Uhr oder während der Bewegungswoche mit Barzahlung an der Forumrezeption zu den normalen Öffnungszeiten gekauft werden.

Bewegungspass

- Mit dem bezahlten Startgeld erhalten Sie einen Bewegungspass. Dieser berechtigt zum freien Eintritt für alle Angebote (siehe Programm) während der Bewegungswoche.
- Der Bewegungspass beinhaltet nur 1 Gratisentrtritt für die Aktivitäten im Hallenbad.
- Vor Beginn der Lektionen und des Trainings muss der Bewegungspass jeweils zur Unterschrift vorgelegt werden.
- Bei den Aktivitäten Beachvolleyball, Pétanque, OL, Aqua-Power, Schwimmen, Baden oder Wasserparcours erhalten Sie die Unterschrift vor Beginn an der Forumrezeption.
- Wer seinen Bewegungspass vergessen hat, erhält nachträglich keinen Eintrag.
- Bei vollem Bewegungspass kann ein zusätzlicher gratis an der Forumrezeption abgeholt werden.

Teilnahmebedingungen

- Für Forumkundinnen und -kunden sowie für Vereinsmitglieder finden die Lektionen oder Trainings normal statt und werden von der Bewegungswoche nicht tangiert.

Wettbewerb

- Während der Bewegungswoche soll man sich möglichst viel bewegen. Wer sich am meisten bewegt, das heisst am meisten Aktivitäten auf seinem Bewegungspass ausweist, erhält zudem die Möglichkeit, einen Preis zu gewinnen (1. bis 3. Rang). Mitmachen lohnt sich!

Schlussevent / Verlosung / Rangverkündigung

- Der Schlussevent findet am Sonntag, 12. September, ab 14 Uhr auf der Forumterrasse statt.
- Wer sich am Sonntag nicht mehr zu viel bewegen will, beginnt den Schlussevent um 9 Uhr mit einem Glas Prosecco beim Sonntags-Brunch und vertieft sich danach bis 13 Uhr ins leckere, reichhaltige warme und kalte Frühstücksbuffet (CHF 29.00).
Bitte vorher bei der Forumrezeption Telefon 034 432 44 44 anmelden.
- Um an der Verlosung teilnehmen zu können, müssen alle Bewegungspässe am Schlussevent bis 16 Uhr bei der Forumrezeption abgegeben werden. Als Dankeschön erhält jeder gegen Abgabe des Bons eine kleine Überraschung.
- Die Rangverkündigung findet am Schlussevent um 17 Uhr statt. Die Preise werden nur überreicht, wenn die entsprechende Person auch vor Ort ist.

Versicherung und Schutzkonzept

- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Es gelten die Schutzkonzepte der Vereine

Unsere Sponsoren:



SEIT 1823

