

Recherswil bewegt sich weiter

Liebe Recherswiler/innen, liebe Gäste

Schon zum 6. Mal heisst es dieses Jahr "Recherswil bewegt".

Ich hoffe, dass noch niemand Überdruß verspürt. Auch wenn die Zeit wahnsinnig schnell vergeht und man das Gefühl hat, die Woche mit "Recherswil bewegt" sei erst kürzlich zu Ende gegangen.

Ich freue mich jedenfalls schon jetzt auf viele gute Begegnungen bei Aktivitäten oder im OK-Beizli bei der Igu-Halle.

Ich danke allen, die sich für Recherswil bewegt engagieren!

Hardy Jäggi

**Informationen**

<b>Aktivitäten</b>	Details entnehmen Sie bitte dem Flyer.	
<b>Unser Wetteinsatz</b>	Alle teilnehmenden Gemeinden unterstützen gemeinsam die gemeinnützige Institution „Spielgruppe Luterbach“.	
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab.	
<b>Startnummer</b>	Für die ganze Woche erhältlich beim Start; zur Zeiterfassung unerlässlich. Speziell gewünschte Startnummern kosten CHF 9.99. Am Schlussabend wird der gesamte Erlös aus den Startnummern in Form eines Preises verlost.	
<b>Zeiterfassung</b>	Startnummer <b>vor</b> und <b>nach</b> jeder Aktivität ein- resp. auslesen!	
<b>Start und Ziel</b>	Start- und Zielort ist die Iguhalle. Ausnahmen siehe Programm.	
<b>Beginn und Ende</b>	Bei fixen Startzeiten sind die Endzeiten in Klammern gesetzt. Bei allen anderen Anlässen könnte man laufend dazu stossen, aber beehren Sie doch die Leiterinnen und Leiter mit der Anwesenheit von Beginn an.	
<b>Athena Fitnesspark</b>	Der Zutritt ist erst ab dem Alter von 16 Jahren gestattet.	
<b>Bogenschiessen</b>	Die Teilnahme ist erst ab dem Alter von 16 Jahren gestattet.	
<b>Massagen</b>	Durch Praxis Luna, Silvia Henz, ärztl. dipl. Masseurin, in der Iguhalle im Klavierzimmer. Rücken-, Nacken- und Handmassagen offeriert die Praxis Luna für 1 Minute = CHF 1.00. Infos und Anmeldung vor Ort in der Iguhalle.	
<b>Geeny von Frisurpur</b>	Ich werde zu günstigen Preisen Haare schneiden (Frauen, Männern und Kindern) und Kopfmassagen anbieten.	
<b>Verlosung</b>	Am Schlussfest vom 13. Mai 2017 werden verschiedene attraktive Preise verlost. Abgabe nur gegen Vorweisen der preisberechtigten Startnummern. Nicht abgeholte Preise werden weiterverlost.	
<b>OK-Beizli</b>	Im Foyer der Iguhalle. Täglich geöffnet von 8.00 – 12.00 Uhr sowie von 14.00 – 22.00 Uhr. Abendessen ab 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung. Wir freuen uns über Ihren Besuch; bitte beachten Sie unser Verpflegungsangebot auf der Menükarte.	
<b>Schlussfest</b>	<b>Samstag, 13. Mai 2017 ab 14.00 Uhr</b> gemütliches Abschlussfest mit Verlosung des Erlöses aus dem Verkauf der speziell gewünschten Startnummern, siehe Infos unter „Startnummer“. <b>Bitte benützen Sie für das Mittagessen („Ghackets u Hörnli mit Öpfumues“) am Schlussfest den Vorverkauf (an diesem Tag ist kein Grill mehr vor Ort).</b>	
<b>Links</b>	<a href="http://www.schweizbewegt.ch/4565/recherswil">www.schweizbewegt.ch/4565/recherswil</a> <a href="http://www.recherswil.ch">www.recherswil.ch</a>	
<b>Kontakte</b>	Christian Loose Christian Humm	OK-Präsident Programm 079 250 25 46 079 708 40 67

**Lokale Sponsoren**

Raiffeisenbank Untere Emme	Fam. Schwaller Hoflädli Recherswil
Casalana Monique Rohner Wolladen Biberist	Freubad Recherswil
Athena Fitnesspark Recherswil und Solothurn	Igu Beck Recherswil
Space-R Beschriftungen Obergerlafingen	Martin Gay Umbau/Renovationen Recherswil
Broder Marcel Spenglererei Sanitär Recherswil	NeverComeBackAirline GmbH
Garage R. Kronenberg Recherswil	OWI-TEC GmbH Recherswil
Azeiger Bucheggberg-Wasseramt	Frisur Pur
mbb moser Recherswil	Praxis Luna Recherswil
Marcel Sieber Recherswil	Albrecht Druck Obergerlafingen
Fam. Loosli Restaurant Kastanienbaum Recherswil	Christen Bau Recherswil
Nyffeler Roger Haustechnik Recherswil	

Wir danken unseren Sponsoren für die wertvolle Unterstützung recht herzlich!



**coop**

**Gemeinde Duell**  
*schweiz.bewegt*

**RECHERSWIL BEWEGT**  
**5. Mai – 13. Mai 2017**  
**Recherswil gegen**  
**Derendingen, Luterbach**

[www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

[www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

Ein Projekt von: [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)



# recherswil.bewegt 2017

Datum	Zeit	Aktivität	Start/Ziel	Organisator		
Fr	5. Mai	08:00 – 18:00	Igu Trail (täglich von 08:00 – 18:00)	Iguhalle Familie Aktiv		
		08:30 – 09:30	Walken (täglich von 08:30 – 09:30)	Iguhalle Thesi und Hans Schneider		
		08:30 – 20:30	Stricken, Jassen und Brettspiele (täglich von 08:30 – 20:30)	Iguhalle Landfrauen (Stricken jederzeit möglich)		
		09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli		
		09:00 – 09:50	Pilates	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		10:00 – 10:30	Five	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		10:35 – 11:15	Body Shape Training (60+)	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		13:30 – 15:00	Wanderung	Iguhalle Kultusverein		
		18:00 – 22:00	Eröffnungsapéro Schweiz bewegt; anschliessend Grillplausch	Iguhalle OK		
		19:00 – 19:45	Pump	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		19:45 – 20:15	Bodega	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		Sa	6. Mai	07:00 – 08:00	Vogelgezitscher	Iguhalle Fritz Werthmüller
				08:00 – 09:30	Hundespaziergang	Iguhalle Stefanie Humm
				08:30 – 09:15	Body Shape Training Outdoor	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann
09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen			Werkhof Iris Wälchli		
09:00 – 12:00	Fantasiastische Gruppenstunde			Iguhalle Jubla Fantasia Kriegstetten		
09:00 – 14:00	Fitness im Athena			Athena Athena		
09:15 – 10:00	Pilates			Neue Turnhalle Tanja Lehmann		
10:00 – 10:30	Five			Neue Turnhalle Tanja Lehmann		
10:00 – 10:30	Body Shape Training (60+)			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
13:00 – 16:00	Plauschhornussen			Hornusserhütli Hornusser Rechterswil-Kriegstetten		
14:00 – 17:00	Fussball-Unihockey-Turnier (Anmeldung erforderlich)			Alte Turnhalle Familie Aktiv		
15:00 – 16:00	Swissjump-Powerlektion auf dem Minitrampolin			Iguhalle LadyGym Figurstudio GmbH		
16:00 – 17:00	Pilates (Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur)			Alte Turnhalle Cornelia Högger		
18:00 – 22:00	Grillplausch			Iguhalle OK		
20:00 – 01:00	Schlagerparty und Karaoke			Iguhalle OK		
So	7. Mai			08:00 – 09:30	Hundespaziergang	Iguhalle Stefanie Humm
				09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli
				09:30 – 10:30	Luteremoos-Runde entdeckend	Güggelifarm FDP
		10:00 – 14:00	Haare schneiden (Frauen, Männern und Kindern) und Kopfmassagen	Iguhalle Geeny von Frisurpur		
		10:00 – 12:00	Bike Tour	Iguhalle RVR Rechterswil		
		11:00 – 12:00	Pilates (Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur)	Alte Turnhalle Cornelia Högger		
		14:30 – 17:30	Jassen	Werkhof Dorfpartei (Treffpunkt: Iguhalle [einchecken])		
		15:00 – 16:00	Swissjump-Powerlektion auf dem Minitrampolin	Iguhalle LadyGym Figurstudio GmbH		
		14:00 – 17:00	Fussball-Unihockey-Turnier (keine Anmeldung erforderlich)	Alte Turnhalle Familie Aktiv		
		15:00 – 18:00	Grillplausch	Iguhalle OK		
		16:00 – 17:00	Pilates (Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur)	Alte Turnhalle Cornelia Högger		
		19:00 – 20:00	Tanzimprovisation für Anfänger	Neue Turnhalle TAMTAM Zentrum für Bewegung		
		Mo	8. Mai	07:00 – 08:00	Polarity Easy Yoga in der Natur	Waldhaus Praxis Luna
				08:00 – 09:00	Gesund mit Hund Walking (wenn vorhanden: Bauchleine mitnehmen)	Iguhalle Jessi Siegenthaler
				09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli
				09:00 – 10:00	Anti-Littering	Iguhalle SP
				09:30 – 10:30	Aquagym Montag – Freitag	Freubad .....
				10:00 – 14:00	Haare schneiden (Frauen, Männern und Kindern) und Kopfmassagen	Iguhalle Geeny von Frisurpur
10:30 – 12:30	Polarity Reflex Massage			Iguhalle Praxis Luna		
09:00 – 09:45	TRX (Schlingentraining)			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
09:00 – 10:00	Body Shape Training Outdoor			Waldhütte Tanja Lehmann		
13:45 – 16:15	Veloutour in der Umgebung			Iguhalle Schule Rechterswil		
14:30 – 16:30	Nähen und Flicker (Montag bis Freitag von 14:30 – 16:30)			Iguhalle Ida Loose		
16:30 – 18:00	Polarity Reflex Massage			Iguhalle Praxis Luna		
17:00 – 17:45	Kickfit Kids			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
17:30 – 18:30	Luteremoos-Runde sportlich und bewegt			Güggelifarm FDP		
18:00 – 18:45	Kickfit			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
18:00 – 21:30	Pizzaplausch			Iguhalle Gemeinderat		
18:00 – 19:00	Ich und mein Velo (Kinder)			Iguhalle RVR Rechterswil		
18:00 – 22:00	Fussball-Unihockey-Turnier (keine Anmeldung erforderlich)			Alte Turnhalle Familie Aktiv		
18:30 – 19:30	Landfrauenturnen	Neue Turnhalle Landfrauen				
19:30 – 20:30	Zumba	Neue Turnhalle Sabine Mast				
Di	9. Mai	09:00 – 10:00	smovey!NDOOR	Alte Turnhalle Susanne Weber-Spahr		
		09:15 – 10:00	Bauch Beine Po	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		10:00 – 14:00	Haare schneiden (Frauen, Männern und Kindern) und Kopfmassagen	Iguhalle Geeny von Frisurpur		
		10:15 – 11:15	smovey!WALK	Iguhalle Susanne Weber-Spahr		
		10:15 – 11:00	Bodega	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		13:30 – 15:00	Wanderung	Iguhalle Kultusverein		
		13:30 – 15:00	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli		
		17:30 – 18:15	Rückenfit	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		17:30 – 19:30	Polarity Reflex Massage	Iguhalle Praxis Luna		
		18:00 – 22:00	Grillplausch	Iguhalle Landfrauen		
		17:45 – 20:00	Bewegungslandschaft für Kinder, Jugendliche und Eltern	Neue Turnhalle Turnverein		
		18:00 – 20:00	Radtour	Iguhalle RVR Rechterswil		
		18:30 – 19:30	Body Shape Training	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		19:00 – 20:00	Aeroball	Alte Halle DTV Rechterswil / Marianne Spiess		
		20:00 – 22:00	Unihockey und Volleyball	Neuer Turnhalle Turnverein		
		21:00 – 22:00	Tae Bo	Neue Turnhalle Veronique dal Maso		
		Mi	10. Mai	08:00 – 08:45	Rückenfit	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann
				09:00 – 09:45	Body Shape Training	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann
09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen			Werkhof Iris Wälchli		
09:30 – 11:15	Bewegen-Schreiben-Meditieren in der Natur für Jung bis 99 Jahre			Iguhalle Praxis Luna		
10:00 – 10:45	Pump			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
14:00 – 15:00	Luteremoos-Runde sportlich und bewegt			Güggelifarm FDP		
15:00 – 16:30	Bewegtes MUKI			Neue Turnhalle DTV		
16:00 – 18:00	Kneippen			Iguhalle Charles Lüdi		
16:00 – 18:00	Bogenschiessen Infos siehe Rückseite			Hornusserhütte Anouk Ruch (ab 16 Jahren)		
17:30 – 18:30	Anti-Littering			Iguhalle SP		
18:00 – 22:00	Grillplausch			Iguhalle Familie Aktiv		
18:00 – 18:45	Body Shape Training (Herren)			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
19:00 – 20:00	Spaziergang mit Sing-Station			Iguhalle Gemischter Chor Rechterswil		
19:00 – 20:00	Line Dance			Neue Turnhalle Charles Lanthemann		
20:00 – 21:00	Zumba			Neue Turnhalle Sabine Mast		
Do	11. Mai			08:30 – 09:15	Gottesdienst	Kapelle Ruedi Schmid (Priester)
				08:45 – 09:30	Rückenfit	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann
				09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli
		09:00 – 11:00	Spaziergang zur Waldspielgruppe (z'Nüni mitnehmen)	Guhalle Krabbelgruppe Rechterswil		
		09:30 – 10:30	Luteremoos-Runde sportlich und bewegt	Güggelifarm FDP		
		09:45 – 10:30	Bauch Beine Po	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		10:30 – 12:30	Polarity Reflex Massage	Iguhalle Praxis Luna		
		10:45 – 11:30	Bodega	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		13:30 – 15:00	Wanderung	Iguhalle Kultusverein		
		13:30 – 14:30	Tanzimprovisation für Anfänger	Neue Turnhalle TAMTAM Zentrum für Bewegung		
		13:45 – 14:45	Rückenfit	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		14:00 – 15:00	smovey!NDOOR	Alte Turnhalle Susanne Weber-Spahr		
		15:15 – 16:15	smovey!WALK	Iguhalle Susanne Weber-Spahr		
		17:00 – 17:30	Five	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		17:30 – 18:20	Pilates	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		18:00 – 22:00	Grillplausch	Iguhalle OK		
		18:00 – 19:30	Polarity Reflex Massage	Iguhalle Praxis Luna		
		16:45 – 18:00	Kids Turnen	Neue Turnhalle DTV Rechterswil		
18:15 – 19:30	Teens Turnen	Neue Turnhalle DTV Rechterswil				
19:00 – 20:00	Airex	Alte Turnhalle DTV Rechterswil / Marianne Spiess				
19:00 – 20:00	Gesund mit Hund Jogging (wenn vorhanden: Bauchleine mitnehmen)	Iguhalle Jessi Siegenthaler				
19:30 – 22:00	Indiaka	Neue Turnhalle DTV Rechterswil				
Fr	12. Mai	08:00 – 12:00	Mut tut gut	Iguhalle Schule Rechterswil		
		08:30 – 09:30	Luteremoos-Runde sportlich und bewegt	Güggelifarm FDP		
		09:00 – 09:50	Pilates	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli		
		09:30 – 10:45	Kinder Kletterparcours für die Kleinen im Wald	Iguhalle Kindergärten Rechterswil		
		09:30 – 10:30	Theraband	Alte Turnhalle DTV Rechterswil / Marianne Spiess		
		10:00 – 10:30	Five	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		10:35 – 11:15	Body Shape Training (60+)	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		14:00 – 15:00	Anti-Littering	Iguhalle SP		
		18:30 – 20:30	Risottoessen	Iguhalle Verschönerungsverein		
		19:00 – 19:45	Pump	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		19:00 – 21:00	Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele und Faustball	Neue Turnhalle Turnverein		
		19:45 – 20:15	Bodega	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
		20:00 – 21:30	Disco zum Abtanzen mit DJ LEGO	Alte Turnhalle TAMTAM Zentrum für Bewegung		
		Sa	13. Mai	08:30 – 09:30	Luteremoos-Runde entdeckend	Güggelifarm FDP
				08:30 – 09:15	Body Shape Training Outdoor Studio	Ehemaliger Volg Tanja Lehmann
				09:00 – 09:30	Qi Gong (Alltagsübungen) im Gehen und Stehen	Werkhof Iris Wälchli
				09:00 – 11:00	Kneippen	Iguhalle Charles Lüdi
09:15 – 10:00	Pilates			Neue Turnhalle Tanja Lehmann		
10:00 – 10:30	Five			Neue Turnhalle Tanja Lehmann		
10:00 – 10:30	Body Shape Training (60+)			Ehemaliger Volg Tanja Lehmann		
11:00 – 12:00	Tae Bo			Iguhalle Veronique dal Maso		
12:30 – 14:00	Mittagessen (Anmeldung erforderlich; Menü vom Restaurant Kastanienbaum)			Iguhalle OK		
14:00 – 15:00	Schlussfest			Iguhalle OK		

