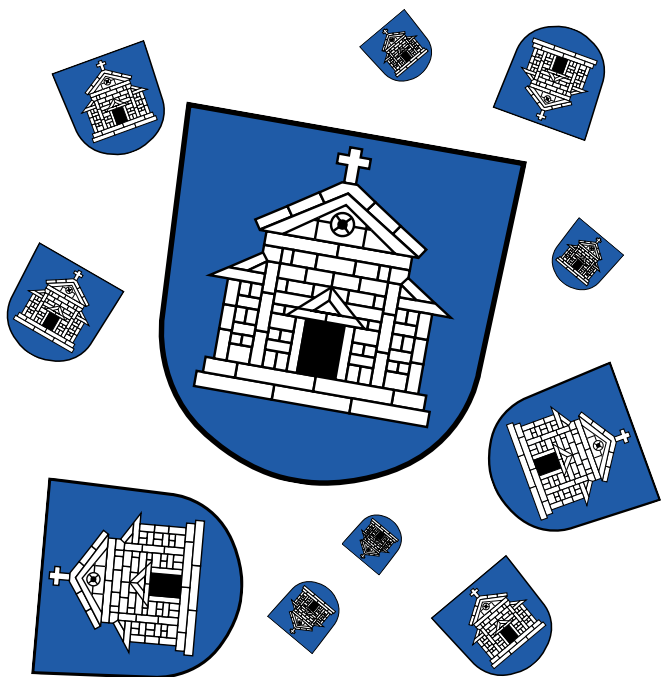


Starrkirch-Wil bewegt sich



**Eine Aktion der
Umweltschutzkommission
zum Uno-Jahr des Sports
vom 2. Mai bis 10. Juli 2005**

Programm

INHALTSVERZEICHNIS

Begrüssung

Starrkirch-Wil bewegt sich: Die Idee hinter der Aktion im Jahr des Sports	3
---	----------

Bewegung ist Herzenssache

Herzspezialist Prof. Dr. med. Hugo Saner	4
--	----------

Start-up-Day

Am 23. April 2005 gehts los	6
-----------------------------	----------

Die Angebote von Tag zu Tag

Montag	7
Dienstag	8/9
Mittwoch	10/11
Donnerstag	11/12
Freitag	13
Samstag	14
Sonntag	15

Gut zu wissen

«Starrkirch-Wil bewegt sich» kurz erklärt	15
---	-----------

Die Angebote von A bis W

Aqua-Jogging	8
Badminton	12
Beckenboden-Gymnastik	11
Indiaca	11
Jogging	9
Pétanque	7
Salsa-Tanzen	11
Schwimmen	7, 13
Spiele und Aerobic für Kinder	14
Turnen	7
Frauenturnverein	
Turnverein (Männer)	9, 13
Männerturnverein	12
Velo	15
Familienausflüge	
Mountainbike	12
Rennvelo	14
Volleyball	13
Walking	8, 10
Wandern	10



Bewegte Gemeinde

**Liebe Einwohnerinnen
Liebe Einwohner**

Als sich die Umweltschutzkommission entschloss, im Uno-Jahr des Sports die Aktion «Starrkirch-Wil bewegt sich» zu lancieren, blieben zwei grosse Fragen offen.

Werden die Vereine und die privaten Anbieter mitziehen?

Die Antwort war überwältigend! Das Programmheft umfasst exakt 165 Angebote (ab Seite 7) – die tägliche Möglichkeit zum Streckenschwimmen nicht eingerechnet. Wer Lust (und Zeit) hat, kann sich zwischen dem 2. Mai und dem 10. Juli jeden Tag theoretisch mehr als drei Mal sportlich betätigen.

Bleibt die zweite Frage: Machen Sie, liebe Starrkirch-Wilerinnen und Starrkirch-Wiler, von diesen Angeboten auch Gebrauch?

Wir laden Sie dazu herzlich ein. Am Start-up-Day vom 23. April (Seite 6) stellen die verantwortlichen Personen Ihnen sämtliche Angebote vor.

Bleibt uns zu danken: den An-



Der Ball liegt bei Ihnen.

bieterinnen und Anbietern für ihre grosse Arbeit, der Einwohnergemeinde und der Baloise Bank SoBa für die finanzielle Unterstützung, Prof. Dr. med. Hugo Saner für seine motivierenden Beiträge (Seite 4) und natürlich Ihnen, liebe Sportlerinnen und Sportler (in spe) für Ihren Elan, das vielfältige Angebot zu nutzen.

***Ihre
Umweltschutzkommission***

PS: Das akute Angebot finden Sie im Internet unter www.starrkirch-wil.ch

Sport2005



**Internationales Jahr
des Sports und
der Sporterziehung**

www.sport2005.ch

Bewegung ist Herzenssache

Der Starrkirch-Wiler Kardiologe Hugo Saner über den Nutzen regelmässiger Bewegung. Drei Mal pro Woche 30 Minuten sind das Minimum.

Bewegung ist ein Bedürfnis des Körpers, dem häufig zu wenig Rechnung getragen wird. Der moderne Lebensstil ist geprägt von Passivität, sei es im Auto, im Büro, am Computer, vor dem Fernseher.

Doch Bewegungsmangel gehört zu den wichtigsten bekannten Gefahren für unsere Gesundheit, und er ist der meistverbreitete, beeinflussbare Risikofaktor.

Nur ein Drittel bewegt sich genug

Bewegungsmangel hat eine Person, die weniger als drei Mal pro Woche während mindestens 30 Minuten so aktiv ist, dass eine mässige Pulsbeschleunigung und Erwärmung des Körpers auftritt. An sich eine bescheidene Anforderung. Doch Untersuchungen zeigen: Nur ein Drittel der Bevölkerung erfüllt sie, ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich zu wenig und ein Drittel praktisch gar nicht.

Sehr beunruhigend: Auch Kinder und Jugendliche bewegen sich immer weniger. Sie sind



Prof. Dr. med. Hugo Saner unterstützt die Aktion «Starrkirch-Wil bewegt sich» und wird auch am Start-up-Day über den Sinn sportlicher Bewegung referieren.

übergewichtig, ihre schwache Muskulatur beeinträchtigt ihre Körperhaltung, und ihre motorische Geschicklichkeit ist wenig ausgebildet. Zu wenig Bewegung kombiniert mit unangewogener Ernährung und Stress tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit unserer Kinder stetig verschlechtert. Wir müssen den Kindern wieder Herausforderungen geben sowie Möglichkeiten, die Bewegung in den Alltag zu integrieren: auf dem Weg zur Schule, auf dem Pausenplatz, nach dem Unterricht. Auch im Projekt «Starrkirch-Wil bewegt sich» hat es Angebote für Kin-



der und Jugendliche, die ich sehr empfehlen möchte.

Was Sie mit zu wenig Bewegung alles riskieren

Wer körperlich inaktiv ist, setzt sich erhöhten Krankheitsrisiken aus. Dazu gehören Gefässerkrankungen wie Angina pectoris, arterielle Verschlusskrankheiten, Herzinfarkt und Hirnschlag, aber auch Zuckerkrankheit, gewisse Krebserkrankungen (zum Beispiel Dickdarmkrebs), Gelenkserkrankungen (Arthrose), Knochenabbau (Osteoporose) und Übergewicht.

Körperliche Bewegung hat nur Vorteile

- o Arteriosklerotische Gefäßveränderungen (Plaques und Verengungen) können sich zurückbilden.
- o Ihr Blutdruck und die Cholesterinwerte verbessern sich.
- o Ihr Körpergewicht bleibt im Normalbereich; falls Sie übergewichtig sind, können Sie ihr Gewicht reduzieren.
- o Die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern sich – damit sinkt Ihr Thrombose- und Embolierisiko.
- o Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit nehmen zu.
- o Wenn Sie schon älter sind, beugen Sie durch regelmäßiges Training Stürzen und Verletzungen vor.
- o Der Blutzucker sinkt und die Körperzellen können Insulin

besser verarbeiten. Das ist sehr wichtig wenn Sie zuckerkrank sind.

- o Ihr Immunsystem wird gestärkt. Sie sind weniger anfällig für Erkältungen und andere Erkrankungen.
- o Sie fühlen sich wohler, ausgeglichener und haben weniger depressive Verstimmungen.
- o Bewegung wirkt entspannend, Sie werden besser schlafen.
- o Sie gewinnen neue Bekannte und Freunde.

Was Sie beim Training beachten sollten

Wenn Sie längere Zeit keinen oder wenig Sport getrieben haben, sich aber gesund fühlen und nicht über 40 Jahre alt sind, können Sie sofort mit leichtem Training beginnen und den Trainingsumfang langsam steigern. Als Grundregel gilt, dass ein leichtes Wärmegefühl und eine Erhöhung des Pulses erwünscht sind. Beim Joggen oder Walken sollten Sie in der Lage sein, noch mit jemandem zu reden. Kommen Sie ausser Atem, ist die Intensität des Trainings zu hoch.

Sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt, wenn Sie noch nie Sport getrieben haben, wenn Sie über 40 Jahre alt sind oder unter Atembeschwerden, an einer Herz- oder einer Gelenkerkrankung leiden.

START-UP-DAY AM 23. APRIL

Party vor dem Fest

Am Start-up-Day vom 23. April stellen alle Anbieterinnen und Anbieter ihre Aktivitäten vor. Dazu gibts interessante Informationen, Unterhaltung sowie kostenlose Getränke und Brötchen für den Gaumen.

Ort	Dorfhalle
Datum, Zeit	Samstag, 23. April 2005, 10 bis 13 Uhr
10.00 Uhr	Öffnung der Dorfhalle und musikalische Begrüssung durch die Band Crossbeat (Olten) mit dem Schlagzeuger Ernesto Gloor (Starrkirch-Wil). Bedienen Sie sich am Buffet mit Kaffee und Gipfeli, Brötchen und Getränken.
10.30 Uhr	Begrüssung
10.40 Uhr	Referat des Herzspezialisten Prof. Dr. med. Hugo Saner (Starrkirch-Wil).
10.55 Uhr	Rope-Skipping-Einlage der Gösger Speedys: Die neue Dimension des Seilspringens, dargeboten von der national führenden Kindergruppe des TV Fides Niedergösgen.
11.10 Uhr	Referat und Checkübergabe durch Walter Rickenbacher, Direktor der Baloise Bank SoBa in Olten.
11.25 Uhr	Vorstellung der Aktivitäten im Rahmen von «Starrkirch-Wil bewegt sich». Die Anbieterinnen und Anbieter sind persönlich anwesend. Anschliessend besteht die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen.
12.10 Uhr	Offizielle Eröffnung durch Vizegemeindepräsidentin Margrit Gunst.
Bis 13.00 Uhr	Gemütliches Beisammensein und Möglichkeit zum seilspringerischen Selbsttest.

Das Programm wird umrahmt von der Band Crossbeat aus Olten.



Von Tag zu Tag

Täglich (ausser Dienstag) 19 – 20 Uhr: Streckenschwimmen

Während der Dauer der Aktion «Starrkirch-Wil bewegt sich» (ab Eröffnung des Schwimmbades bis 10. Juli) wird im Schwimmbad zwischen 19 und 20 Uhr die Trennleine entfernt. So haben alle Interessierten die Möglichkeit, ungestört längere Strecken zu schwimmen. Einzige Ausnahme: Dienstagabend (Aqua-Jogging-Kurs).

19 – 21 Uhr: Pétanque

Erfahrene Spieler des Pétanque-Clubs Trimbach führen in das Spiel ein, das viele von uns aus den Ferien in Südfrankreich kennen. Sie erklären Technik und Regeln. Spielmaterial steht zur Verfügung. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, in die neu erstellte Halle in Trimbach auszuweichen.

Für wen?	Alle, die sich schon im Mai in Ferienstimmung versetzen lassen möchte
Zeit	Jeden Montag ab 2. Mai (ausser 16. Mai), 19 bis 21 Uhr
Ort	Pétanque-Anlage auf dem Kinderspielplatz
Kontakt	Ernst Pfister, Untere Hardegg 12, 4600 Olten, Tel. 062 296 28 78, depfi@bluewin.ch

19.15 – 20.30 Uhr / 20.30 – 21.45 Uhr: Trainings des Frauenturnvereins

Fitness, Gymnastik, Spiel und Spass stehen auf dem Programm des Frauenturnvereins. Die Turnstunde findet in zwei Gruppen statt.

Für wen?	Frauen ab 50 / Frauen ab 20
Zeit	Jeden Montag ab 2. Mai (ausser 16. Mai). Frauen ab zirka 50 von 19.15 bis 20.30 Uhr, Frauen ab zirka 20 von 20.30 bis 21.45 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Sonja Sanders, Nigglibergstrasse 4, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 04 58

DIENSTAG

18 – 19 Uhr: Walking-Kurs

Walking ist mehr als «die Arme schwingen und dabei die Po-backen zusammenkneifen». Der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene vermittelt nicht nur die korrekte Technik, sondern legt Wert auf ein umfassendes Ganzkörpertraining und gezielte Körperwahrnehmung (vgl. Walking am Mittwoch).

Für wen?	Alle, die Freude an einer Ganzkörper-Bewegung haben und gut zu Fuss sind
Zeit	Jeden Dienstag ab 3. Mai, 18 bis 19 Uhr
Ort	Treffpunkt bei der Dorfhalle
Kontakt	Manuela Studer, Nessihüseren 4, 4628 Wolfwil, Tel. 062 926 36 57, m.m.studer@ggs.ch

19 – 19.45 Uhr: Einführung ins Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine der schonendsten Möglichkeiten, Ausdauer, Kraft und Koordination zu schulen – und gleichzeitig Kalorien zu verbrauchen. Deshalb ist diese Sportart auch speziell für Leute mit Übergewicht sowie Rücken- und Gelenkschmerzen geeignet. Bei unserem Angebot handelt es sich um einen aufbauenden Einführungskurs in acht Lektionen mit ausgebildeten Leiterinnen. Westen stehen zur Verfügung.

Für wen?	Alle, auch Nichtschwimmer. Teilnehmerzahl beschränkt.
Zeit	Jeden Dienstag ab 17. Mai, 19 bis 19.45 Uhr
Ort	Schwimmbad
Kontakt	Trudi Rüegg, Sonneggstrasse 32, 4600 Olten, Tel. 062 296 28 63

Jogging, sowohl im Wasser als auch in der freien Natur, ist ein äusserst effektives Training für das Herz-Kreislaufsystem





19 – 20 Uhr: Jogging

Eine Stunde lang lockeres Laufen nach Feierabend: Dies erwartet Sie im Jogging-Training, geleitet von Mitgliedern des Turnvereins. Bei Bedarf werden verschiedene Leistungsgruppen gebildet: vom Anfänger bis zum Marathonläufer.

Für wen?	Alle, die ein Paar Laufschuhe besitzen
Zeit	Jeden Dienstag ab 3. Mai, 19 bis 20 Uhr
Ort	Treffpunkt bei der Dorfhalle
Kontakt	Markus Meyer, Krummackerweg 18, 4600 Olten, Tel. 062 296 15 35, kusi.meyer@blueemail.ch

20 – 22 Uhr: Training des Turnvereins

Ein polysportives Training mit Leichtathletik, Kraft, Ausdauer und Spielen steht auf dem Programm des Turnvereins. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Männer bis zirka 35 (vgl. auch Training des Männerturnvereins am Donnerstag).

Für wen?	Männer bis zirka 35
Zeit	Jeden Dienstag ab 3. Mai, 20 bis 22 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Markus Meyer, Krummackerweg 18, 4600 Olten, Tel. 062 296 15 35, kusi.meyer@blueemail.ch



Ein nettes Spielchen steht in jedem Training des Turnvereins auf dem Programm.

MITTWOCH

9 – 10 Uhr: Walking

Eine Stunde lang den Alltag zu vergessen und munteren Schrittes durch die Wiler Wälder zu walken, erfrischt Körper und Geist. Sie werden staunen, wie viele Waldwege und Strässchen es in unseren Wäldern gibt. Gemütlichkeit und Geselligkeit sollen dabei nicht zu kurz kommen (vgl. Walking-Kurs am Dienstag).

Für wen? Alle

Zeit Jeden Mittwoch ab 4. Mai, 9 bis 10 Uhr

Ort Treffpunkt beim Holzschopf der Bürgergemeinde

Kontakt Corinne Tonet, Säling 5,
4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 13 71

14 – 16 Uhr: Wandern für Seniorinnen und Senioren

Seniorinnen und Senioren, die Lust und Zeit für einen zweistündigen Marsch haben, sind herzlich willkommen. Dabei kommt, sowohl während als auch nach der Bewegung, das Gesellige mit Sicherheit nicht zu kurz.

Für wen? Seniorinnen und Senioren

Zeit Mittwoch, 4. + 18. Mai, 1., 15. + 29. Juni, 14 bis 16 Uhr (kann bei Interesse ausgebaut werden)

Ort Treffpunkt bei der Dorfhalle

Kontakt Ruedi Zimmerli,
Kohliweidstrasse 9,
4656 Starrkirch-Wil,
Tel. 062 295 29 09



*Das Wandern ist
der Senioren
Lust: Das einzige
Angebot, das
sich speziell an
die älteren Ein-
wohnerinnen
und Einwohner
richtet.*



20.30 – 22 Uhr: Indiacca

Indiacca ist – einfach erklärt – Badminton ohne Schläger. Oder Volleyball ohne Ball, dafür mit einem Indiacca-Pat. Wie auch immer, Indiacca verbindet Generationen und kann problemlos in Mixed-Teams gespielt werden. Schnuppern lohnt sich.

Für wen? 16- bis 60-Jährige Frauen und Männer
(keine Voraussetzungen)

Zeit Jeden Mittwoch ab 4. Mai, 20.30 bis 22 Uhr

Ort Dorfhalle

Kontakt Luzia Grieder, Baumgartenstrasse 2,
4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 05 00,
luzia.grieder@bluewin.ch

20 bis 21.30 Uhr: Salsa-Tanzkurs

Salsa ist ein Teil der lateinamerikanischen Kultur, voll Leidenschaft, Gefühlen und Wärme. Salsa ist die körperliche Wiedergabe von Musik. Voraussetzung ist das Beherrschen der entsprechenden Technik. Und genau diese vermittelt unser Salsa-Tanzkurs für Anfänger. Die einzelnen Lektionen bauen aufeinander auf. Wer alle Kursabende besucht, profitiert am meisten.

Für wen? Alle

Zeit Jeden Mittwoch ab 4. Mai, 20 bis 21.30 Uhr

Ort Dorfchäller (im Schulhaus)

Kontakt Sylvia Marfil, Juchstrasse 2, 4656 Starrkirch-Wil,
Tel. 062 295 00 31, sylvia.marfil@rayosdesol.ch

10 – 11 Uhr: Beckenboden-Gymnastik

Frauen mit Blasenschwäche können durch gezielte Beckenboden-Gymnastik ihr Problem erheblich verbessern, oft gar beheben. Ziel von Beckenboden-Übungen ist es, die Muskeln so zu trainieren, dass sie ihre Aufgaben wieder erfüllen können.

Für wen? Frauen

Zeit Donnerstag, 12. Mai, 2., 16. + 30. Juni, 10 bis 11 Uhr

Ort Dorfchäller (im Schulhaus)

Kontakt Marieke van Beek Keller, Juchstrasse 8,
4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 05 90,
keller-vanbeek@gmx.ch

DONNERSTAG

18 bis 20 Uhr: Mountainbike

Zirka zweistündige Ausfahrten mit dem Mountainbike in die nähere Umgebung stehen auf dem Programm dieses Angebots. Bei Bedarf werden verschiedene Leistungsgruppen gebildet, die mehr oder weniger lange, technisch mehr oder weniger anspruchsvolle Strecken absolvieren (vgl. Rennvelo am Samstag und Veloausflüge am Sonntag).

Für wen?	Alle
Zeit	Jeden Donnerstag ab 12. Mai (ausser 26. Mai), 18 bis 20 Uhr.
Ort	Treffpunkt auf dem Schulhausplatz
Kontakt	Bruno Reber, Bumelochstrasse 41, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 72 72

18.30 bis 20 Uhr: Badminton

Der Badminton-Club öffnet sich der Bevölkerung. Das Schnuppertraining steht allen Altersgruppen offen. Material steht zur Verfügung (solide Hallenschuhe mitnehmen).

Für wen?	Alle
Zeit	Donnerstag, 12. Mai, 9. + 23. Juni, 7. Juli, 18.30 bis 20 Uhr.
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Thomas Sidler, Quellenstrasse 8, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 30 85 , thomi_sidler@bluewin.ch

20 – 22 Uhr: Training des Männerturnvereins

Gymnastik und Athletiktraining stehen ebenso auf dem Programm des Männerturnvereins wie Spass beim Spiel. Das polysportive Training richtet sich vorab an Männer ab zirka 35. Auch Einsteiger beziehungsweise Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen (vgl. Training des Turnvereins am Dienstag und Freitag).

Für wen?	Männer ab zirka 35
Zeit	Donnerstag, 12. Mai, 2. + 30. Juni, 20 bis 22 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Peter Züfle, Hardstrasse 10, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 23 48, peter@zuefle.net



19 – 20 Uhr: Volleyball

Zu einem zwanglosen Volleyball-Spiel lädt der Turnverein als Einstimmung auf das Wochenende ein. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen. Und wer Lust hat, bleibt auch noch für das anschliessende Training.

Für wen?	Alle
Zeit	Jeden Freitag ab 6. Mai, 19 bis 20 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Markus Meyer, Krummackerweg 18, 4600 Olten, Tel. 062 296 15 35, kusi.meyer@bluemail.ch

20 – 22 Uhr: Training des Turnvereins

Ein polysportives Training mit Leichtathletik, Kraft, Ausdauer und Spielen steht auf dem Programm des Turnvereins. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Männer bis zirka 35 (vgl. auch Training des Männerturnvereins am Donnerstag).

Für wen?	Männer bis zirka 35
Zeit	Jeden Freitag ab 6. Mai, 20 bis 22 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Markus Meyer, Krummackerweg 18, 4600 Olten, Tel. 062 296 15 35, kusi.meyer@bluemail.ch



20 – 21 Uhr: Schwimm-Kurs

Der Kurs richtet sich an Schwimmerinnen und Schwimmer, die das Gefühl haben, nicht schnell genug vorwärts zu kommen, ihren Stil verbessern oder einen neuen lernen möchten. Individuelle Wünsche werden von der Kursleiterin bei der Programmgestaltung berücksichtigt.

Für wen?	Schwimmerinnen und Schwimmer
Zeit	Jeden Freitag vom 3. Juni bis 1. Juli, 20 bis 21 Uhr (fällt bei allzu schlechter Witterung aus)
Ort	Schwimmbad
Kontakt	Susette Wälty, Chaletring 22, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 36 47, susette.waelty@bluemail.ch

SAMSTAG

9 – 11 Uhr: Spielen

Die spielerische Förderung der Koordinationsfähigkeiten mit und ohne Ball ist das Ziel dieses Angebots .

Für wen?	Kinder mit Jahrgang 1993 bis 1997
Zeit	Samstag, 7. und 28. Mai, 9 bis 11 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Bruno Castellani, Wildparkstrasse 3, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 296 42 61, castellani@gwdolten.ch

9 – 11 Uhr: Spielen mit dem Ball

Auf dem Programm stehen einfache Ballspiele für unsere Jüngsten. Der gemeinsame Spass steht im Vordergrund.

Für wen?	Kinder mit Jahrgang 1998 bis 2001
Zeit	Samstag, 14. + 21. Mai, 4. + 11. Juni, 9 bis 11 Uhr
Ort	Dorfhalle
Kontakt	Beat Schenk, Untere Schulstrasse 36, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 50 60

10 – 12 Uhr: Rennvelo

Ein velofahrerisch eher sportlich ausgerichtetes Publikum sprechen die maximal 2-stündigen Ausfahrten mit dem Rennvelo an (vgl. MTB am Donnerstag, Veloausflüge am Sonntag).

Für wen?	Sportliche Rennvelofahrerinnen und -fahrer
Zeit	Jeden Samstag, ab 7. Mai, 10 bis 12 Uhr
Ort	Treffpunkt Schulhausplatz
Kontakt	Stephanie Buss, Kleinfeldstrasse 8, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 07 14 stephaniebuss@freesurf.ch

15 – 17 Uhr: Aerobic für Spatzen

Ein sportliches Programm im Rahmen des Beizlifests, organisiert von den Starrkirch-Wiler Spatzen.

Für wen?	Kindergartenkinder und Primarschüler
Zeit	Samstag, ab 11. Juni, 14 bis 15 Uhr (Kindergartenkinder), 15 bis 16 Uhr (1. – 3. Klasse), 16 bis 17 Uhr (4. – 6. Klasse)
Ort	Schulhausplatz



Kontakt Kathrin Peier, Kleinfeldstrasse 16,
4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 04 30

10 – 14 Uhr: Veloausflüge für die ganze Familie

Drei gemütliche Ausflüge verspricht dieses Angebot für die ganze Familie. Neben der sportlichen Betätigung (20 bis 40 Kilometer) stehen auch spezielle Attraktionen auf dem Programm wie Bräteln oder eine Fährefahrt (vgl. Mountainbike am Donnerstag und Rennvelo am Samstag).

Für wen? Familien mit und ohne Kinder

Zeit Sonntag, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 10 bis zirka 14 Uhr

Ort Treffpunkt Schulhausplatz

Kontakt Klaus Kaiser, Walterhofstrasse 8, 4656 Starrkirch-Wil, Tel. 062 295 72 54, kaiser.klm@bluewin.ch

Gut zu wissen!

- o Die Teilnahme an den verschiedenen Veranstaltungen und Kursen ist kostenlos.
- o «Starrkirch-Wil bewegt sich» ist keine behördlich verordnete Bewegungstherapie. Anbieter sind Private und Vereine, die Umweltschutzkommission ist lediglich Koordinationsstelle.
- o Die Anbieterinnen und Anbieter freuen sich, wenn Sie ihre Veranstaltungen regelmässig besuchen. «Einmal dabei» muss aber nicht «immer dabei» bedeuten. Schnuppern Sie ruhig ein bisschen, bis Sie das ideale Angebot gefunden haben. Bei Kursen ist (Walking, Salsa, Aqua-Jogging) allerdings die Teilnahme an allen Kursabenden erwünscht.
- o Bei Fragen zum Gesamtprogramm wenden Sie sich an Martin Zimmerli, Präsident Umweltschutzkommission, Tel. 062 295 63 69, uwsk@starrkirch-wil.ch.



in good company

 **Baloise Bank SoBa**

**Sportfreunde
halten zusammen**



bank@baloise.ch
www.baloise.ch

Niederlassung Olten
Froburgstrasse 4
4601 Olten
Tel. 062 205 77 77
Fax 062 212 58 72