



Einwohnergemeinde Mörigen

EINLADUNG ZUR „MÖRIGER-FITNESS-WOCHE“

Montag – Samstag, 13. – 18. September 2010
im „ZELT“ bei der Mehrzweckhalle

Geschätzte Mörigerinnen und Möriger

Der Gemeinderat, die Möriger-Vereine und ortsansässigen Sport- und FitnessleiterInnen laden **ALLE** (Generationen) zum aktiven Mitmachen an der Möriger-Fitness-Woche ein. Das „ZELT“ neben der Mehrzweckhalle bietet dabei eine neue und besondere Sportstätte für diesen Anlass.

Bewegung und Freude sowie neue Erkenntnisse für ALLE durch eine Stunde Bewegung in Form von angeleiteten Lektionen mit „mittlerer Intensität“ sowie interessante Informationsanlässe über die Gesundheit allgemein sowie den Sport, werden in dieser Woche **gratis und ohne Verpflichtung** angeboten!

Die Gemeinde Mörigen, die Perle am Bielersee, zeigt sich fit und gesund und garantiert damit nicht nur Lebensqualität, sondern auch Lebensfreude! Eine gemeinsame Erlebniswoche soll das Dorfleben und die Dorfgemeinschaft prägen!

Das vielseitige Wochenprogramm bietet für ALLE zu bestimmten Tageszeiten die Möglichkeit, verschiedene Sport- und Fitnessarten kennen zu lernen und mitzumachen. Profitiert und genießt in jeder Hinsicht von diesem Angebot!

Die Organisatoren freuen sich auf die gemeinsamen Fitness-Stunden und Begegnungen.

**BITTE BEACHTEN SIE DIE ORGANISATORISCHEN HINWEISE
AUF DER RÜCKSEITE – BESTEN DANK!**

**„Bewegung und Sport beeinflussen
die Gesundheit und die Lebensqualität!“**

Der Gemeinderat, die Ortsvereine, die Sport- und FitnessleiterInnen

RAHMENPROGRAMM MONTAG BIS MITTWOCH

Tageszeit	Montag, 13.09.2010	Dienstag, 14.09.2010	Mittwoch, 15.09.2010
08.30 – 11.00	10.00 - 11.00 Uhr „Jugend- und Seniorenturnen“ <i>Leitung T. Hermann, (Lehrerin) mit Musik und Koordinationsübungen</i>	09.00 - 10.00 Uhr „Fitnessturnen Frauen“ <i>Leitung H. Liniger (Sportverein)</i> 10.00 - 11.00 Uhr „Seniorenturnen Frauen + Männer“ <i>Leitung S. Suter (Physio Star bene)</i>	09.00 - 10.00 Uhr „Mentale Fitness für Jung + Alt“ <i>Leitung S. Gygax (Praxis für Naturheilkunde)</i> 10.15 - 11.00 Uhr „Gesunde Ernährung im Seniorenalter“ <i>Leitung K. Leu</i>
13.30 – 16.00	13.40 - 15.15 Uhr „Salsa Kindergarten und 4. Klasse“ <i>Leitung Ch. Geiser (Salsa Seeland)</i>	13.40 - 15.15 Uhr „Salsa 5. Klasse“ <i>Leitung Ch. Geiser</i>	14.30 - 16.30 Uhr „Kennenlernen und Ausprobieren von Musikinstrumenten für Jung + Alt“ <i>Leitung Musikgesellschaft Mörigen – Ins</i>
16.00 – 19.30	17.40 - 18.30 Uhr „YoPilates für Erwachsene (Yoga + Pilates)“ <i>Leitung I. Presta (VIVA Trainings)</i> 18.30 - 19.30 Uhr „Tae Bo für Alle“ <i>Leitung Chanh Ong (Sportverein)</i>	16.00 - 17.00 Uhr „Volleyballschnupperkurs für Schüler 3. - 6. Klasse“ <i>Leitung A. Hofmann (Sportverein)</i> 18.30 - 19.30 Uhr „Volleyballschnupperkurs ab 16 Jahre“ <i>Leitung A. Hofmann</i>	17.45 - 18.35 Uhr „HipHop/Jazztanz für Erwachsene“ <i>Leitung I. Presta</i>
19.30 – 21.00	19.30 - 20.15 Uhr „Aerobic für Alle“ <i>Leitung Ch. Bangerter (Sportverein)</i>	20.00 - 20.50 Uhr „Body-Forming für Erwachsene (SWEM Trampolin)“ <i>Leitung C. Mügeli (VIVA Trainings)</i>	19.00 - 20.00 Uhr „Mentale Fitness für Jung + Alt“ <i>Leitung S. Gygax</i>
Rahmenveranstaltung	20.30 - 21.15 Uhr „Ist Gesundheit essbar?“ <i>Leitung K. Leu (Grundsätzliches zur Ernährung)</i>		Ab 20.15 Uhr Rundtischgespräch „Sport im Trend“ mit Persönlichkeiten aus der Sportszene <i>Leitung C. Kuntz</i>

RAHMENPROGRAMM DONNERSTAG BIS SAMSTAG

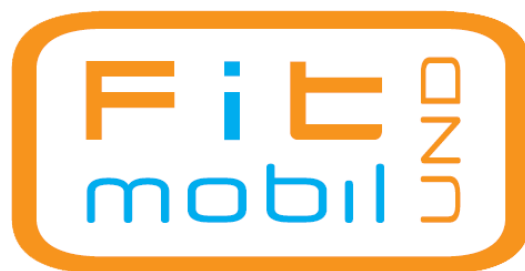
Tageszeit	Donnerstag, 16.09.2010	Freitag, 17.09.2010	Samstag, 18.09.2010
08.30 – 11.00	<p>09.00 - 09.50 Uhr „Kindertanz 4 - 6 jährige mit Kindergarten“ <i>Leitung C. Mügeli</i></p> <p>10.00 - 10.50 Uhr „YoPilates für Senioren (Yoga + Pilates)“ <i>Leitung I. Presta</i></p>	<p>08.30 - 09.20 + 09.30 - 10.20 Uhr „Body-Forming für Erwachsene (SWEM Trampolin)“ <i>Leitung I. Presta</i></p>	<p>09.30 - 10.30 Uhr „Velotour für Alle im leichten Gelände“ <i>mit Silvia Fürst (Mountainbike Europa- und Weltmeisterin)</i></p> <p>VELOHELM OBLIGATORISCH!</p>
13.30 – 16.00		<p>14.00 - 15.30 Uhr „Gesunde Ernährung für Eltern + Kinder“ <i>Leitung K. Leu</i></p> <p><i>Die Kinder sind herzlich eingeladen!</i></p>	<p>*****</p> <p>09.30 - 10.30 Uhr „Nordic Walking Tour für Alle“ <i>mit Christine Fischer (Erwachsenen- sportleiterin ESA in Walking, Nordic Walking und Schneeschuhlaufen)</i></p>
16.00 – 19.30	<p>17.30 - 20.30 Uhr „Luftgewehr- schiessen“ <i>Leitung D. Blösch (Feldschützen)</i></p> <p><i>Schiesskeller im Feuerwehrmagazin</i></p>	<p>18.00 - 18.50 Uhr „HipHop/Jazztanz 12 - 15 Jahre“ <i>Leitung I. Presta</i></p>	<p>BITTE VORHANDENE NORDIC WALKING STÖCKE MITNEHMEN!</p>
19.30 – 21.00	<p>19.00 - 20.00 Uhr „Aerobic für Alle“ <i>Leitung Ch. Bangerter</i></p> <p>20.00 - 21.00 Uhr „Fitness-Herren“ <i>Leitung R. Nobs (Sportverein)</i></p>	<p>19.00 - 19.50 Uhr „Tae Bo für Anfänger“ <i>Leitung Chanh Ong</i></p>	<p>*****</p> <p>nach der Ankunft gesunder „Apéro riche“ <i>Leitung und Organisation Dorfverein und Sportfischer</i></p>
Rahmenver- anstaltung		<p>20.00 - 22.00 Uhr „Salsakurs für Alle mit anschliessender Fiesta“ <i>Leitung Ch. Geiser mit Salsagruppe Seeland</i></p>	

ORGANISATORISCHE HINWEISE

- Alle Anlässe sind **gratis und offen für ALLE!**
- **Tenue und Schuhe** sind der jeweiligen Lektion anzupassen. **Umzieh- und Duschkmöglichkeiten** stehen in den Garderoben der Mehrzweckhalle zur Verfügung.
- Eine **kleine „Sportler-Bar“** wird durch den Dorfverein angeboten (18.30 – 22.00 Uhr).
- **Freitagabend ab 20.00 Uhr** soll ein gemeinsamer **SALSA-TANZABEND FÜR ALLE** in Mörigen werden!
- **Samstagmorgen: Abfahrt bzw. Abmarsch um 09.30 Uhr bei der Mehrzweckhalle (bei jeder Witterung).** Es wird ein gemeinsamer Erlebnismorgen mit anschliessendem Apéro riche für die TeilnehmerInnen geboten.
- **Weitere Auskünfte** über die Möriger-Fitness-Woche können auf der Gemeindeverwaltung (Tel. 032 397 02 02) oder beim Gemeindepräsidenten Camille Kuntz (Tel. 079 659 44 63) eingeholt werden.

„Bewegung und Sport leisten wichtige Beiträge zur ganzheitlichen Bildung, sozialen Kompetenz und Integration sowie zur Kultur!“

Die schweizweit erste mobile Sport-Multifunktionsanlage für jedermann



Ein Projekt im Auftrag des

