



schweiz.bewegt in Wangen b.O.
02. Mai – 09. Mai 2026



Mach mit und ver helfe
«Wangen b.O.» zum Sieg!
Wir bewegen uns vom
1. – 31. Mai 2026.



coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**



groupemutuel

ein projekt von
schweiz.bewegt

Das Duell – mögliche Duelle



- **Jubiläumsduell 800 Bewegungsminuten** sammeln vom 01. – 30. Mai: Wer das schafft und auf dem Handy vorweisen kann, erhält von uns am **Samstag, 30. Mai 2026 zwischen 10 – 12 Uhr beim Dünnern Kafi** ein kleines «Merci» von schweiz.bewegt und einen Gutschein für einen Softdrink im Offenausschank vom Dünnern Kafi! Los geht's 😊 (Hinweis: Bewegung während Arbeits-/ Schulzeit ausgenommen)
- Je mehr Teilnehmende sich bewegen, desto mehr Bewegungsminuten sammeln wir für Wangen (neu Kategorie D). Am Ende werden **die drei «bewegtesten» Gemeinden jeder Kategorie** mit einem Geldbetrag prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt wird.
- Und wer sich noch weiter duellieren möchte: Über euer Konto könnt ihr eigene **Bewegungs-Challenges** gegen Familienmitglieder, Freunde, Vereinskollegen etc. starten.

Es gibt 2 Möglichkeiten, wie du für deine Gemeinde Bewegungsminuten sammeln kannst:

1. Nimm vom 02. – 09. Mai an unserem kostenlosen **Bewegungsprogramm** in Wangen teil! Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch die Kursleitenden erfasst oder du kannst diese auf Wunsch auch über dein schweiz.bewegt Konto erfassen.
2. Registriere dich hier, um dein eigenes «Coop Gemeinde Duell» Konto zu erstellen. Erstelle dein Benutzerkonto und wähle Wangen b.O. aus. Vom **1. – 31. Mai** kannst du all deine Bewegungsminuten erfassen (die App gibt es nicht mehr).



Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Reiten, Tennis oder Fussball - starte vor jeder Aktivität das Self-Tracking oder erfasse die Minuten bis zu drei Tage nachträglich auf deinem Konto.



Liebe Wangnerinnen und Wangner

Wir freuen uns auch dieses Jahr wieder auf einen bewegten Mai und viele lachende Gesichter! Gerne stellen wir Euch auf den nächsten Seiten unser abwechslungsreiches Programm vor – mit vielen **bewährten und auch neuen Aktivitäten**. Schaut unbedingt rein. Viel Spass beim Bewegen!

Wie ihr alle wisst, feiern wir dieses Jahr 800 Jahre Wangen! In diesem Rahmen findet die beliebte Sagenwanderung wieder statt. Wir reisen in die Vergangenheit und hören Geschichten und Sagen aus Wangen von *anno dazumal*.

Von Gross bis Klein sind auch das Altersheim und diverse Schulklassen wieder am Start: Mit einem besonderen Programm werden diverse Bewegungsminuten in den Alters- und Schulalltag eingebaut. Hopp Wange!

Die Zusammenarbeit mit dem **Sportcenter Kappel** konnte weitergeführt werden. Am Ende vom Heft findet ihr einen **Gutschein**, welcher ausgeschnitten und eingelöst werden kann.

Wir wünschen ein munteres Sammeln von Bewegungsminuten - verbunden mit viel Spass und schönen Begegnungen!

Euer OK schweiz.bewegt

Karin Frey und Saskia Frey-von Gunten



«schweiz.bewegt» in Kürze erklärt:

- Das «Coop Gemeinde Duell» ist das **grösste, nationale Programm zur Förderung von mehr Bewegung** in der Schweizer Bevölkerung. Es wurde 2005 vom Bundesamt für Sport BASPO ins Leben gerufen.
- Jeweils im Mai **sammelt die Schweizer Bevölkerung Bewegungsminuten** für ihre Wohn-Gemeinde und verhilft ihr somit zum Titel der "bewegtesten Gemeinde der Schweiz".





Die Teilnahme am Programm ist kostenlos. Einzelne Aktivitäten sind auf Anmeldung: Eine Info an die verantwortliche Person genügt. Bei Fragen zu den Aktivitäten haben wir die Kontakte aufgeführt.

Samstag, 02. Mai 2026

09.00 – 10.00 **Functional Training** (auf Anmeldung, max. 16 Pers.)
Intensive Übungen aus Ausdauer, Kraft und Koordination.
Turnhalle Kleinwangen. Für Erwachsene.
Mitnehmen: Hallenturnschuhe, Getränk & Handtuch
Carla Rossi , SMS an 079 633 94 25

16.10 – 17.00 **Zumba für Erwachsene** (auf Anmeldung, max. 15 Pers.)
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mitnehmen: Hallenturnschuhe, Getränk
NOYS DANCE HALL, Noy Khamma, SMS an 079 360 08 77



Montag, 04. Mai 2026

- 09.00 – 09.50 & **Muki Turnen** (auf Anmeldung)
10.00 – 10.50 Mutter, Vater, Grosi etc. mit Kind (3-5 Jahre)
Turnhalle Kleinwangen, Jsa Jeisy, 076 316 44 44
- 19.30– 21.00 **Turnstunde Turnverein Abteilung Damen**
Damen ab 15 Jahren, Turnhalle Hinterbüel
Corina Schatzmann, 078 618 86 26
- 19.45 – 21.00 **Turnen im Frauenturnverein**
Turnhalle Kleinwangen, Frauen ab 50 Jahren
Maria Merk, 062 212 42 77
- 20.00 – 21.00 **Turnstunde Sportverein Wangen**
Damen jeden Alters, Turnhalle Alpschulhaus
Elsbeth Friedl, 079 789 88 33, elsbeth.friedl@bluewin.ch

Dienstag, 05. Mai 2026

- 14.00 – 15.00 **Seniorenturnen**
Männer & Frauen ab 65 Jahren, Turnhalle Alpschulhaus
Esther Rötheli, 062 212 37 73 & Christine Hauser 079 303 23 29



Dienstag, 05. Mai 2026

- 17.00 – 17.45 **Zumba Kids** (auf Anmeldung, max. 18 Kinder)
Kinder im Alter 6 bis 15 Jahre
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mitnehmen: Getränk. Hallenturnschuhe, Schläppli oder Rutschsocken
NOYS DANCE HALL, Noy Khamma, SMS an 079 360 08 77
- 17.15 – 21.00 **Schnuppern im Lady Fitness Wangen bei Olten**
mit fachkundiger Betreuung vor Ort. Für Frauen ab 16 Jahren
Pascal Jörg, 079 606 66 36, www.fitnessfactory.ch
- 18.30 – 21.00 **Freie Benutzung Hallenbad**
Für alle Wangner:Innen beim Schulhaus Hinterbüel
Hinweis: Keine Aufsicht, Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen
- 19.00 – 21.00 **Wanderung mit Geschichten & Sagen über Wangen**
Start Ref. Kirche Kleinwangen, Ende Bärezunft Lokal
An 3-4 Standorten in unserem Dorf erzählen Toni Büchler und Roland Rötheli Geschichten & Sagen über Wangen.
Kinder in Begleitung Erwachsener. S. Frey-von Gunten 079 235 27 51
- 20.00 – 21.45 **Plausch-Unihockey**
Turnhalle Hinterbüel, Herren ab 16 Jahren
Christian von Arx, 078 804 48 74



Mittwoch, 06. Mai 2026

- 09.00 – 10.30 **Nordic Walking Frauenturnverein**
ab 50 Jahren, Treffpunkt: Schulhaus Alp, bei trockenem Wetter
Martha Stähli, 076 472 83 14, Walking-Stöcke mitnehmen
- Badminton** (auf Anmeldung)
- 18.30 – 19.30 Junioren bis 6. Primarklasse
- 18.30 – 20.00 Junioren ab der Oberstufe
- 20.00 – 22.00 Aktive ab 16 Jahren
Turnhalle Kleinwangen, Badminton Club,
Michael Brunner: 079 733 16 75 oder Mail an info@bcwangen.ch
- 20.00 – 21.00 **Tanzstunde für Anfänger** (auf Anmeldung – nur paarweise)
Standart und Latein: Englisch Walzer/ Merengue/ Blues goes
Foxtrott. Auch Zuschauer*Innen sind herzlich willkommen
Industriestr. 14, Wangen b.O., Rampe neben Nestlé-Shop
Mit Angabe der Tanzkenntnisse an davina.rossi@outlook.com



Donnerstag, 07. Mai 2026

- 07.30 – 18.00 **Wanderung Männerturnverein** (auf Anmeldung bis 3.5.)
Zürcher Panoramaweg ab Rehalp nach Meilen
ca. 3 ½ -4h Gehzeit, Treffpunkt Bahnhof Wangen
Albert Nussberger, nussbi@ggs.ch, 062 212 33 87
- 20.00 – 21.30 **Turnen Männerturnverein**
Für Männer 50+, Turnhalle Hinterbüel
Albert Nussberger, nussbi@ggs.ch, 062 212 33 87



Freitag, 08. Mai 2026

- 16.30 – 17.30 **Bikekurs: Fahrtechnik** (auf Anmeldung, max. 10 Jugendliche)
Für 10 – 14 jährige, Parkplatz Kleinwangen Schulhaus
Mitnehmen: Fahrrad/ Bike, Velohelm, Getränk
Anmeldung an Karin Frey, 079 306 89 33
Bikeschule Olten, Fabian Spielmann, <https://bikeschule-olten.ch/>
- 16.30 – 17.45 **Offene Turnhalle für Kinder**
Die Turnhalle als Spielplatz, Turnhalle Kleinwangen
Hinweis: Keine Betreuung vor Ort. In Begleitung eines Erwachsenen.
Frauengemeinschaft, Aurelia Annaheim 079 608 09 69
- 20.00 – 22.00 **Turnstunde Turnverein Abteilung Herren 1**
Turnhalle Hinterbüel, ab 15 Jahren
Samuel Hänggi, 079 773 89 78
- 20.00 – 22.00 **Turnstunde Turnverein Abteilung Herren 2**
Turnhalle Alp, ab 50 Jahren
Toni Büchler, 079 582 00 21

Samstag, 09. Mai 2026

- 14.00 – 16.00 **Plauschnachmittag mit der Pfadi**
Für Kinder von 4-15 Jahren, Pfadiheim Wangen b. Olten
Tim Bosshardt (Sonic), 078 928 04 42
sonic.pfadiwangen@gmail.com



Bewegungs-Ideen für den Monat Mai

Detektiv-Trail



Hallo Spürnasen! Unser Schatz wurde gestohlen....

Mit dem QR-Code kommt ihr zum Laufblatt. Druckt dieses aus und nehmt zusätzlich etwas zum Schreiben mit.



Der Trail dauert etwa 1 ½ Stunden. Er kann auch in mehreren Etappen absolviert werden. Start ist beim Bären-Zunftthaus an der Mittelgäustr. 14 im Kleinwangen. Der Trail ist geeignet für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen. Für Jugendliche ab ca. 12 Jahren ist der Trail alleine lösbar. Viel Spass!

800 Treppen und...mhm...



Von Aarburg aus über 1'000 Treppen bezwingen oder von Wangen aus den Born hochwandern. Mach ein Foto von dir und dem Wegstein B24 „Tuusiger Stägeli“. Die Metzgerei Brune Mutz in Wangen belohnt dich mit einem Päärli Wienerli!

Bild vorweisen auf dem Handy genügt.

Nur 1x einlösbar. 1 Päärli pro Foto. Max. 2 Päärli pro Familie. Wichtig: Es het, solangs het. Ä Guete!



Eine Standortkarte und Hintergrundinformationen findest du auf www.bgwangenbo.ch (Forst) oder mit dem QR-Code links.



Auch als Heft auf der Gemeindekanzlei erhältlich.



Unser Dankeschön gilt...

... den vielen Vereinen, Organisationen und Privatpersonen, welche uns unterstützen und mit ihren abwechslungsreichen & tollen Aktivitäten das Programm für wangen.bewegt überhaupt erst möglich machen.

... der Gemeindeverwaltung, Gemeinderat, Kulturkommission und Bürgergemeinde, die unser Vorhaben in ihren Bereichen tragen & stützen.

... der Schule Wangen b.O. – samt Schulhauswarten, die zu unserem Projekt beitragen und die Schülerinnen und Schüler in die Bewegung miteinbeziehen.

... dem ganzen Team vom Werkhof Wangen, welche uns logistisch unterstützen und Hilfe leisten, wo dies nötig ist.

... schweiz.bewegt und den Projektpartnern, welche die Gemeinde mit kostenlosem Eventmaterial, Give-Aways etc. unterstützen.

... euch, *liebe Wangnerinnen und Wangner*, dass ihr durch eure Teilnahme und Offenheit dazu beiträgt, dass wir auch in diesem Jahr gemeinsam viel Bewegung nach Wangen bringen.



Sport-Gutschein zum Ausschneiden

Wie eingangs erwähnt gibt es auch dieses Jahr zusätzlich zu den diversen Aktivitäten einen Sport-Gutschein zum Einlösen! Das Sportcenter Kappel macht mit und unterstützt uns beim Sammeln von Bewegungsminuten.

Einfach Gutschein unten ausschneiden, einlösen und loslegen! Die so gesammelten Minuten könnt ihr bei euch erfassen, bitte nicht uns melden. Viel Spass!



Sportcenter Kappel

Gutschein gültig vom 01. – 31. Mai 2026

Bei Vorweisen des Gutscheins direkt im Sportcenter können folgende Sportarten einmalig mit einer Reduktion von 25% gebucht werden:

- Tennis, Squash, Badminton, Pickleball



Wir freuen uns auf einen «bewegten» Mai!



Gut zu wissen

- Auf der Homepage www.coopgemeindeduell.ch unter „Wangen bei Olten“ oder mit dem QR-Code rechts findet ihr unser Programm.
- Versicherung während „schweiz.bewegt“ ist Sache der Teilnehmenden.
- Es handelt sich bei diesem Sportanlass um ein Engagement des **Swisslos-Sportfonds** des Kantons Solothurn.



So funktioniert:

- Registriere dich über den QR-Code oder unter www.coopgemeindeduell.ch, um dein eigenes «Coop Gemeinde Duell» Konto zu erstellen. Hinweis: Die App gibt es nicht mehr.
- Für die Registrierung braucht es lediglich Name, Vorname und Mailadresse. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben!
- Und los geht's: Vom 1. – 31. Mai kannst du für Wangen b.O. all deine Bewegungsminuten erfassen.



Euer OK schweiz.bewegt

Saskia Frey-von Gunten und Karin Frey

sas_vg@gmx.ch, 079 235 27 51

frey.karin@bluewin.ch, 079 306 89 33

