

# Programm Sportwoche

Sa 30. August - Fr 5. September 2008

Zeit	Beschreibung	Ort	Leiter	W*
<b>Täglich</b>				
18.00-22.00	Kletterwand	A	Thomas Ineichen	x
	Beach-Volleyball	A	Karl Rust	
	Gumpischloss	A	Sandra Achermann	
	Freizeitpark (Töggelikasten, Darts, Tischtennis, ...)	E	Aline Moos	
18.00-24.00	<b>Jubiläumsbeizli geöffnet</b>	A		
<b>Samstag</b>	<b>30. August 2008</b>			
<b>13.00-18.00</b>	<b>Eurostaromeeting mit 50ig Schweizermeistern</b>	A	Ruth Bucher	x
18.15	Alpaufzug	A	Luzia Felder, Silvia Buchmann, Philippe Gattiker	
18.20	Jubiläumshit	A		
18.30	Apero für Ehrengäste	A		
<b>18.30-20.00</b>	<b>schnellste Eibeler Kinder</b>	A	Gabi Lang	x
<b>18.30-22.00</b>	<b>Alpwettkämpfe</b>	A	Luzia Felder, Silvia Buchmann, Philippe Gattiker	
<b>18.00-01.00</b>	<b>Hütteläbe mit Raclett ond Unterhaltig</b>	A		
<b>Sonntag</b>	<b>31. August 2008</b>			
<b>09.30-10.30</b>	<b>Feldgottesdienst</b>	A	Pfarreileiter Roland Bucher	
11.00	Jubiläumshit	A		
<b>11.00-12.30</b>	<b>Sternbewegung Bike/Velo/Skates</b>	A	Florian Meyerhans	x
<b>11.00-12.30</b>	<b>Sternbewegung Wandern/Walking</b>	A	Eveline Suter, Monika Leu	x
12.00-20.00	Kletterwand	A	Thomas Ineichen	
12.00-20.00	Beach-Volleyball	A	Karl Rust	
12.00-20.00	Gumpischloss	A	Sandra Achermann	
12.00-20.00	Freizeitpark (Töggelikasten, Darts, Tischtennis, ...)	E	Aline Moos	
10.30-20.30	<b>Jubiläumsbeizli geöffnet</b>	A		
12.30-15.00	Grillplätze stehen zur Verfügung	A		
<b>15.40-17.00</b>	<b>Jubiläums-Plausch Stafette</b>	A	Paul Buchmann	x
17.30	Risotto Plausch	A		
<b>Montag</b>	<b>1. September 2008</b>			
17.00-18.00	Seniorenturnen	B	Agnes Sigrist, Toni Häfliger	
18.00	Jubiläumshit	A		
<b>18.00-19.30</b>	<b>Leichtathletik-Training mit Weltklasse Hürdenläufer Ivan Bitzi</b>	A	Ivan Bitzi, Paul Buchmann	x
18.00-22.00	Badminton Plausch	B	Stephan Plank	x
18.00-20.00	Schnitzeljagd für Kinder	A	Pfadi Inwil, Philipp Kreienbühl	x
18.30-20.00	Jogging, Lauftraining mit Stabilisationsübungen	A	Peter Felder	
18.30-20.30	Monday Night Skate	A	Florian Meyerhans	x
20.00-21.00	Spielabend für Frauen (Völki, Brennball, usw.)	C/A	Gabi Lang	x
20.00-22.30	Massagen, Beine und Rücken 1/2 h Fr. 20.-	D	Eidg. Dipl. Masseurinnen	
<b>Dienstag</b>	<b>2. September 2008</b>			
09.00	Jubiläumshit	A		
09.00-10.30	Walking mit Kinderhütendienst	A	Monika Leu, Susanne Koch	
14.00-18.00	Seniorenwanderung mit anschliessendem Jass	A	Peter Koch, Peter Zemp	
18.00	Jubiläumshit	A		
18.00-19.45	Unihockey für Kinder	C	Simon, Daniel Sigrist	x
18.00-19.15	Hip Hop für Kinder	B	Eliane Studer	x
<b>18.00-20.00</b>	<b>Fussball Training mit YB-Star Thomas Häberli</b>	C/A	Thomas Häberli, Herbert Fankhauser	x
18.00-20.00	Training Luftgewehrschiessen	E	Sämi Stierli	x
20.00-21.00	Kick-Power	B	Eliane Studer	x
20.00-22.00	Unihockey	C/A	Simon und Daniel Sigrist	
<b>Mittwoch</b>	<b>3. September 2008</b>			
14.00	Jubiläumshit	A		

<b>14.00-16.30</b>	<b>Kindersport-Nachmittag (4 bis 12 jährige)</b>	<b>A</b>	Jugileiterinnen und Juglileiter	<b>x</b>
18.00	Jubiläumshit	A		
18.00-20.00	Bike-Biathlon mit Luftgewehrschiessen	A	Florian Meyerhans, Sämi Stierli	<b>x</b>
18.00-21.00	Boccia	A	José Gattiker und Fredy Dobberstein	
19.00	Jubiläumshit	A		
19.00-20.00	Kraft und Stabilisation für Männer ab 30ig	B	Sabina Geiser	
20.00-22.00	Spielabend Korbball, Racketlon-Turnier	B/C	Philipp Sigrist, Stephan Plank	
20.00-22.00	Salsa Tanzkurs mit Tanzschule TanzArt Ebikon	F	Leiter der Tanzschule „TanzArt“	<b>x</b>
20.00-22.00	Massagen, Beine und Rücken 1/2 h Fr. 20.-	D	Eidg. Dipl. Masseurinnen	
<b>Donnerstag</b>	<b>4. September 2008</b>			
15.00-16.30	Wanderung für Vorschulkinder mit Elternbegleitung	A	Nicole Stadelmann	
17.00-19.00	Bachwanderung für Kinder im Schulalter	A	Nicole Studer	<b>x</b>
18.00	Jubiläumshit	A		
18.00-19.45	Walking/Jogging	A	Monika Leu, Peter Felder	
18.00-19.00	Rückenturnen	A/B	Irene Röösl	
<b>19.00-20.00</b>	<b>Fitgym im Zöpfliquartier (siehe Wegweiser)</b>	<b>G</b>	Sandra Gattiker	<b>x</b>
20.00-22.00	Luftgewehrschiessen für jedermann	E	Sämi Stierli	<b>x</b>
20.00-22.00	Spielabend (Fussball, Volleyball)	A/B/C	Herbert Iten, Markus Christen	
<b>Freitag</b>	<b>5. September 2008</b>			
<b>18.00-02.00</b>	<b>Hütteläbe mit Beischinke ond Unterhaltig</b>	<b>A</b>		
18.30	Jubiläumshit	A		
18.30-20.00	Orientierungslauf für Familien und Teams	A	Bruno Brunner	<b>x</b>
18.30-22.00	Boccia	A	José Gattiker und Fredy Dobberstein	
<b>18.30-22.00</b>	<b>Alpabzug Teamwettkampf mit Vereinen</b>	<b>A</b>	Luzia Felder, Silvia Buchmann, Philippe Gattiker	
20.00	Verlosung Schülerwettbewerb		Lisbeth Buchmann	
<b>22.00</b>	<b>HAPPY BIRTHDAY-PARTY MIT SURPRISE</b>	<b>A</b>	Erika Schmid, Rahel Meierhans	

**SÄMTLICHE AKTIVITÄTEN SIND KOSTENLOS!!!**

Legende	Ort			
<b>A</b>	<b>Meeting-Point</b>	<b>E</b>	<b>Rägeboge 2</b>	
<b>B</b>	<b>Möösl</b>	<b>F</b>	<b>Probelokal</b>	
<b>C</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>G</b>	<b>Zöpfliquartier</b>	
<b>D</b>	<b>Rägeboge 1</b>	<b>W*</b>	<b>Wettbewerb für Inwiler Schüler</b>	<b>x</b>

## Erläuterungen der Sportarten

### Alp-Auf- und Abzug

siehe Seite XY

### Bachwanderung für Schulkinder

Bachwanderung für Schulkinder im Eibeler-Gewässer. Mit alten Turnschuhen und waschbaren Kleider dürft ihr im Bach wandern.

### Badminton

Kurzes ABC Badminton mit Tipps und Tricks für Anfänger und "Profis". Anschliessend diverse Turniere (z.B. Einzel, Kanadisches Doppel usw.)

### Bike Biathlon

Mangels Schnee haben wir den Biathlon neu definiert. Anstelle von Ski kommt das Bike in Aktion. Die Spannung bleibt die gleiche. Wer absolviert die schnelleren Runden und wer ist der bessere Schütze? Hier hast du die Gelegenheit, die Erfahrung zwischen Geschwindigkeit und Geschicklichkeit zu machen. Wer mit dem Luftgewehr schlecht schießt, muss dafür umso mehr in die Pedale treten. Da alle gemeinsam starten, fährt man nicht gegen die Uhr, sondern gegen die anderen Teilnehmer. Es werden drei rund ein Kilometer lange Runden zurückgelegt. Nach jeder Runde wird geschossen. Wer nicht trifft, der muss für jede nicht getroffene Scheibe eine kurze Strafrunde zurücklegen. Dieser mal etwas andere Event wird sicherlich allen Teilnehmern viel Spass bereiten. Bitte eigenes Bike und Helm (obligatorisch) mitbringen.

### Boccia

Freude und Spass für Alt und Jung, Frauen, Männer und Familien bei einem gemütlichen und spannenden Boccia-Spiel.

### **FitGym**

Einlaufen, Choreographie, Kraftübungen und Dehnen mit fetziger Musik - intensiv und wohltuend für Körper und Seele.

### **Fussballtraining mit Fussballstar Thomas Häberli**

Ein unvergessliches Fussballtraining erleben wir am Dienstag mit dem Fussballstar Häbi (Thomas Häberli). Der technisch brillante Fussballer Häbi und vier erfolgreiche Fussballtrainer werden euch einen abwechslungsreichen unvergesslichen Fussballabend bieten.

### **Hip Hop für Kinder**

Mit einfachen Hip Hop Tanzschritten erlernst Du eine Choreographie zu Black-, Funk- und Soulmusic, im Vordergrund stehen Spass, Tanz und gute Musik.

### **Jogging- oder Lauftraining**

Ein Jogging oder Lauftraining an der Reuss entlang mit dem Erfolgstrainer Peter Felder. Zum gesunden Laufen benötigen wir Rumpf-, Stabilisations- und Stretchingübungen, sie sind ihm so heilig wie das Credo in der Kirche.

### **Jubiläumshit**

Lass dich zum Mitmachen animieren...

### **Jubiläums-Plausch-Stafette**

#### **Jubiläumstafette für Plausch- bis Leistungssportler/Innen!**

Die Stafette kann von zwei bis zwölf Personen gemeistert werden. Es gibt keine Rangliste. Für Familien, Quartiere, Firmen oder Clubs wird diese Stafette zum unvergesslichen Erlebnis. Helm für Biker und Inliner obligatorisch!!!

<u>Nr.</u>	<u>Disziplin</u>	<u>Distanz</u>
1	Startjogger, Waldweg	ca.800m
2	Zielwurf, 4 Ringe über einen Pfahl	pro Fehlwurf Strafrunde à 60 m
3	Scooter (selbst mitbringen)	ca. 300m
4	Korbeinwurf	6 Treffer
5	Geschicklichkeits-/Hindernisparcours	ca. 150 m
6	Biken oder Velofahren (selbst mitbringen)	ca. 2.5 km
7	Inline (selbst mitbringen)	ca. 2.0 km
8	Biken oder Velofahren (selbst mitbringen)	ca. 1.3 km
9	Läufer / Walking / Joggen, Waldweg	ca. 1.0 km
10	Talläufer	ca. 350m
11	Pneu schleppen	ca. 60m
12	Luftgewehrschiessen (5 Schuss auf Kippscheiben+1 Ball)	

### **Kick Power**

Eine Trainingsart mit Elementen der asiatischen Kampfsportart. Zu mitreissender Musik wird Kondition und Kraft trainiert.

### **Kindersport-Nachmittag**

„De Mettwochnomittag met Sport ond Spel, das nemt au der d'Langewiel.  
Met vöu Freud und Motivation werd das secher ganz toll, drom chom doch au!“

### **Kraft und Stabilisation für Männer ab 30ig**

Einfache Kraft und Stabilisationsübungen sowie Gleichgewichtsübungen bringen Männer ab 30ig ins Schwitzen. Keine Koordinationsübungen!

### **Luftgewehrschiessen**

Schiessen mit einem Präzisionsluftgewehr begeistert gross und klein. Kniend oder stehend ins Schwarze zu treffen fordert von Jedem volle Konzentration.

### **Leichtathletiktraining mit Weltklassehürdenläufer Ivan Bitzi**

Ein abwechslungsreiches Leichtathletiktraining mit dem Weltklasse-Hürdenläufer Ivan Bitzi. In verschiedenen Leichtathletikdisziplinen (Speer, Diskus, Hürden, Hoch, Sprint usw.) kannst du schnuppern. Vielleicht bis du der nächste Weltklasseathlet!

## Massagen

Entspannung pur! Nimm dir eine halbe Stunde Zeit und lass dir den Rücken oder die Beine massieren. Anmeldung erforderlich, um lange Wartezeiten zu vermeiden. (Erika Schmid-Bachmann 041 448 08 12) oder am Infostand auf dem Sportplatz. Die Kosten für eine halbstündige Massage betragen 20 Franken.

## Monday-Night-Skate

Auf Inline-Skates die schöne Landschaft rund um Inwil erleben. Das Fahrtempo der einzelnen Gruppen wird dem Niveau der Teilnehmer angepasst. Deshalb sind auch Personen, deren Schuhe schon etwas länger ungenutzt im Keller stehen, herzlich eingeladen. Bitte Helm nicht vergessen. Wir schützen unsere klugen Köpfe.

## Orientierungslauf

OL - eine tolle Sportart für Geist und Körper. Wir bieten einen einfachen OL im Eibelerwald für Familien oder Singles, für jung und alt.

## Racketlon-Turnier

Racketlon ist eine in der Schweiz neue Sportart und bedeutet für viele Rückschlagspieler eine neue Herausforderung. Bei Racketlon treten zwei Spieler in den Sportarten Tischtennis, Badminton und Speedninton gegeneinander an und spielen nacheinander in jeder Sportart je einen Satz bis 21 Punkte.

## Rückenturnen

Aktivierung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur für eine gute Haltung mit Irene Röösl.

## Salsa Tanzkurs

Kubanisches Feeling in Inwil! Möchtest du endlich den Salsa-Grundschrift lernen oder diesen einfach mal repetieren? Dieses Angebot richtet sich an alle. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

## Schnetzeljagd

„E spannendi Schnetzeljagd met de Pfadi dore Waud über Stock ond Stei, do gosch au Du am Obe ganz glöcklech hei.“

## Seniorenturnen

Fit mit Agnes Sigrist und Toni Häfliger dank Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsübungen, Kräftigung der Muskulatur, Atemübungen und Schulung der Geschicklichkeit.

## Seniorenwanderung mit Jassplausch

Zirka zweistündige, leichte Wanderung mit Start und Ziel beim Schulhaus und anschliessendem gemütlichem Jass.

## Spieltturnier für Frauen

Für einmal bleibt der Ball in Frauenhänden, beim Fussball, Völki, je nach Wunsch. Da wird gepunktet wie in alten Zeiten.

## Spieltturnier

Spieltturnier mit kurzer Einführung für Jedermann/frau mit den Sportarten Korbball, Tischtennis, Fussball und Volleyball.

## Sternbewegung

Wir starten um 11 Uhr vom Schulhausplatz zu Fuss, mit dem Velo/Bike oder den Skates in alle vier Himmelsrichtungen, um uns nach rund eineinhalb Stunden auf verschiedenen Grillstellen im Wald oder auf dem Sportplatz zum gemeinsamen Bräteln zu treffen. Dabei ist das Tempo weniger wichtig, vielmehr stehen das Vergnügen und die Freude am Bewegen im Vordergrund. Familien treffen, kennen lernen und sich dabei an der frischen Luft betätigen. Für die Zwischenverpflegung unterwegs ist jeder selber verantwortlich. Das Picknick kann am Mittag aus dem Rucksack mitgebracht oder an der Festwirtschaft bezogen werden.

- **Wanderung** für Jedermann, besonders auch für Familien geeignet; da die Möglichkeit besteht zwischen einer eineinhalb oder dreistündigen Marschzeit auszuwählen.
- **Walking** in verschiedenen Gruppen: Frauen, Männer, Anfänger, Fortgeschrittene, Junge, Ältere, ... alle sind willkommen. Wer eigene Walking-Stöcke besitzt, bitte mitbringen.
- Hier erhalten geübte **Biker** und gemütliche **Velofahrer** inklusive Familie die Möglichkeit, neue Leute und Strecken kennen zu lernen. Anfänger oder Wiedereinsteiger erhalten einen Einblick in eine tolle Art, sich zu bewegen. Bitte Helm mitnehmen!
- Auf **Inline-Skates** die schöne Landschaft rund um Inwil erleben. Das Fahrtempo der einzelnen Gruppen wird dem Niveau der Teilnehmer angepasst. Deshalb sind auch die Personen, deren Skates schon etwas länger ungenutzt im Keller stehen, herzlich eingeladen. Helm und Schoner nicht vergessen.

### **Unihockey**

Lerne, wie ein Profi Unihockey zu spielen!

### **Walking**

Walking in verschiedenen Gruppen: Anfänger und Fortgeschrittene, auch Männer sind herzlich willkommen. Wer eigene Walking-Stöcke besitzt, bitte mitbringen.

### **Wanderung für Vorschulkinder**

Wanderung für Vorschulkinder in Begleitung eines Elternteils durch den Eibeler-Wald. Das drei Kilometer lange Wegstück ist auch mit Kinderwagen gut machbar. Zum Abschluss laden wir Euch zum Schlangenbrot bei der Eibeler Grillstelle ein.

### **Wettbewerb für Eibeler Schulkinder**

Unter dem Motto „Eibeler Schulkinder in Bewegung“ unterstützt die Gemeinde Inwil diesen Event mit einen tollen Wettbewerb. Siehe unten!

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.**