





4. Thaler Bewegungswochen

# viTHAL bewegt

3. August bis 31. August 2008



***schweiz.bewegt***



## Liebe Thalerinnen und Thaler

Nun wird viTHAL-bewegt bereits zum 4. Mal durchgeführt. In den drei letzten Jahren war viTHAL-bewegt jeweils ein voller Erfolg. Viele Sportinteressierte haben an den zahlreichen Angeboten der Vereine oder Privaten begeistert mitgemacht. viTHAL-bewegt hat sich in den letzten Jahren zu einem Anlass entwickelt, an dem alle Beteiligten begeistert mitmachen, ohne von uns «gestupft» werden zu müssen. Es macht uns Freude zu sehen, dass die von uns im Hintergrund gesponnenen Fäden in der Öffentlichkeit durch ein starkes Netz aus Angeboten und motivierten Teilnehmern zusammengehalten werden. Wir möchten deshalb an dieser Stelle den Sportvereinen und Privaten, die sportliche Aktivität in unseren Alltag bringen, für ihr unermüdliches Engagement unseren herzlichen Dank aussprechen. Dieser Dank soll auch der Thaler Bevölkerung gelten, die durch ihre Teilnahme den Erfolg erst ermöglicht. In diesem Sinn hoffen wir auch dieses Jahr wieder auf einen

interessanten Wettkampf zwischen den Gemeinden.

Da wir in den letzten Jahren feststellen mussten, dass grössere Gemeinden gegenüber kleinen Gemeinden mit dem angewendeten Bewertungssystem relativ wenig Chancen auf einen Sieg haben, haben wir uns für dieses Jahr einen neuen Bewertungsmodus ausgedacht. Dieser gewichtet die EinwohnerInnenzahl in abgeschwächter Form, indem die gesammelten Punkte neu durch die Quadratwurzel der EinwohnerInnenzahl dividiert werden.

Deshalb, liebe Thalerinnen und Thaler lohnt es sich auch dieses Jahr wieder mitzumachen und eifrig Punkte zu sammeln und nebenbei viel Spass am Bewegen zu haben.

Ihr Verein Region Thal

## Wir suchen die viTHALste Gemeinde!

Unter dem Motto «viTHAL bewegt» sind alle Thalerinnen und Thaler eingeladen, sich vom 3. August bis 31. August 2008 möglichst viel zu bewegen. Zahlreiche Vereine und Organisationen bieten einen bunten Strauss von Bewegungsangeboten für jedes Alter. Nutzen Sie die Angebote, nutzen Sie die Gelegenheit, neue Sportarten sowie Vereine und Leute in den Nachbargemeinden kennen zu lernen.

Wo nichts anderes vermerkt ist, sind die Angebote für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Bei allen Bewegungsangeboten, die zwischen dem 3. August und dem 31. August laufen, können Bewegungspunkte gesammelt werden. Auf der Rückseite dieses Programmheftes befindet sich der Bewegungspass, auf welchem die Teilnahme an einem Bewegungsangebot mit einem Stempel bestätigt wird. Deshalb auf keinen Fall vergessen:

**Zu den Bewegungsangeboten immer den Bewegungspass mitnehmen!**

Der Pass ist nicht persönlich. Es kann auch eine ganze Familie auf demselben Pass Punktesammeln. Wer seinen Pass verliert, erhält einen neuen (oder auch zusätzliche) in den Gemeindekanzleien jeder Gemeinde oder beim Verein Region Thal (Telefon 062 386 12 30).

## Rückgabe der Bewegungspässe

Sonntag, 31. August, 12 bis 15 Uhr am Stand des Naturparks Thal an der 700 Jahr-Feier in Aedermannsdorf, oder **bis Samstag, 30. August im Sporthus Balsthal** oder bis 30. August (per Post eingetroffen) an:  
Region Thal  
Postfach 255  
4710 Balsthal

## Rangverkündigung

Am 31. August findet an der 700 Jahr-Feier in Aedermannsdorf die Rangverkündigung von «viTHAL bewegt» statt.  
(Mehr Informationen auf Seite 20)

## Gewinner/-innen

Alle, die mitmachen, haben bereits gewonnen: Ihre persönliche Fitness

und neue Eindrücke.

Die Gemeinde mit der grössten Punktzahl wird anlässlich der Schlussveranstaltung noch besonders ausgezeichnet.

## Preisgeld für die viTHALste Gemeinde!

Die viTHALste Gemeinde erhält ein Preisgeld von **Fr. 4000.-** überreicht. Das Geld wird **an die Vereine** der Gemeinde verteilt, die ein Angebot zu «viTHAL bewegt» beigesteuert haben.

Unter den abgegebenen Pässen werden ausserdem attraktive Preise verlost.

## Infos

Informationen zu den einzelnen Bewegungsangeboten gibt's in diesem Programmheft und noch detaillierter unter [www.vithal-bewegt.ch](http://www.vithal-bewegt.ch).



## **Aus den neun Thaler Gemeinden auf den Güggel**

Unter dem Motto „Bewegung ist wichtiger als Leistung“ gehen die viTHAL-bewegt Wochen in die 4. Runde. Um den Wettkampf zu starten, marschieren am Sonntag, 3. August in Form einer Sternwanderung aus jeder der neun Gemeinden die Wanderlustigen los, um sich bei

der Bergwirtschaft Güggel zu einer Verpflegung mit hauseigenem Most und einem viTHAL-Burger zu treffen. Aus jeder Gemeinde startet eine geführte Wanderung. Alle sind herzlich eingeladen, den Wanderzug zu begleiten. Wer mitwandert, kann sich bereits den ersten Bewegungspunkt verdienen!

### **Abmarschzeiten:**

Gänsbrunnen, Bahnhof: 8.30 Uhr  
Welschenrohr, Post: 8.50 Uhr  
Herbetswil, Dorfplatz: 9.10 Uhr  
Aedermannsdorf, Post: 10.00 Uhr  
Matzendorf, Post: 10.00 Uhr  
Laupersdorf, Post: 9.10 Uhr  
Balsthal, Gemeindehaus: 8.50 Uhr  
Mümliswil, Post: 8.30 Uhr  
Ramiswil, Postplatz: 9.00 Uhr  
Holderbank, Post: 7.45 Uhr

Um etwa 12.30 Uhr treffen sich die Wandernden aus dem ganzen Thal bei der Bergwirtschaft Güggel. Mehr Informationen zur Sternwanderung finden Sie unter [www.vithal-bewegt.ch](http://www.vithal-bewegt.ch) und auf den Extraseiten des Anzeigers für Thal Gäu Olten.

Beratung und Verkauf:

**P. Fluri**  
Velos-Motos

4713 Matzendorf  
Telefon 062 394 16 28



**FLYER**  
Innovation in Mobility

Die Schokoladenseite  
des Radfahrens...

BikeTec AG • Industrie Neuhof 9 • CH-3422 Kirchberg • Telefon +41 (0)34 448 60 60 • [www.flyer.ch](http://www.flyer.ch) • [info@flyer.ch](mailto:info@flyer.ch)



**vi**THAL bewegt auch das **BikeHouse**.

**Bewegen Sie sich mit uns...**

Profitieren Sie vom 3. bis 31. August von unseren Aktionen:

- **10% auf das ganze Kleider- und Schuhsortiment**
- **10% auf alle Herzfrequenzmesser von Polar**
- **verschiedene Velomodelle stark reduziert**

Im Speziellen stellen wir während den Bewegungswochen auch diverse Testbikes und Elektrovelos zur Verfügung.  
Infos direkt bei uns.

**BikeHouse**  
Balsthal

4710 **Balsthal**  
**Goldgasse 5**  
beim Sporthus

062 391 08 94  
**[www.bikehouse.ch](http://www.bikehouse.ch)**  
[bikehouse@bluewin.ch](mailto:bikehouse@bluewin.ch)

Di - Fr: 1330 - 1830  
Sa: 0900 - 1200  
1330 - 1600

## Punkte sammeln auf dem Zwergliweg

Von Gänsbrunnen auf den Berghof Montpelon führt der Zwergliweg. Auf unterhaltsame und spielerische Weise lernt Gross und Klein mit den Augen der Zwerge die Natur kennen und schätzen. Wer will, kann sich unterwegs auch selber die Zwergenmütze aufsetzen und selber Zwerg sein. Am Ziel des Weges erhält jedes Kind ein «Natur und Zwergli Diplom» als Andenken.

Die reine Wanderzeit beträgt 30 Minuten. Da es aber viel zu entdecken, spielen und erleben gibt auf dem Weg, kann der Spaziergang beliebig ausgedehnt werden. Verschiedene Bänkli laden zum Verweilen und Ausruhen ein.

Während «vITHAL bewegt» gibt es **jeweils am Mittwoch, Freitag und Samstag** für alle, die den Zwergliweg abgeschritten haben, am Ziel auf dem Berghof Montpelon einen Bewegungspunkt.

## Flyer-Ausleiherung

Wer Lust hat einmal ein Elektrovelo, einen Flyer auszuprobieren, kann dies während den ersten beiden Wochen von vITHAL-bewegt vom 4. August bis am 16. August tun. Die Flyer werden vom Verein Region Thal gratis zur Verfügung gestellt und können beim Bikehouse in Balsthal (062 391 08 94) oder bei Velos-Motos P. Fluri in Matzendorf (062 3941628) ausgeliehen werden. Interessierte können sich beim jeweiligen Velogeschäft telefonisch anmelden (empfohlen) oder direkt vorbeigehen.



## Mittwoch, 20. August 2008

### Arbeit&Bewegung - ein Vortrag über Betriebliche Gesundheitsvorsorge

„Wie Arbeitsräume zu Lebensräumen werden.“

Die Referentin Anita Diehl, Bewegungsfachfrau und Mitglied Swissergo, Bewegungshaus Vorstadt, zeigt Ihnen wie Sie die betriebliche Gesundheitsvorsorge einfach und effizient in den Arbeitsalltag einbauen können. Ein Vortrag für Firmen und interessierte Privatpersonen.

#### Ablauf:

16.30 – 17.30	Bewegter Vortrag
17.30 – 18.00	Suppenpause
18.00 – 18.30	Fragehalbstunde

#### Ort:

Restaurant der VEBO in Oensingen, Staadackerstrasse 15

Bitte Anmeldung an Anita Diehl, Bewegungshaus Vorstadt; Telefon 062 391 23 90, E-Mail vorstadt@bluewin.ch

Montag, 4.8.08

9.30-10.30 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### Balance&Koo

„Gleichgewicht - Koordination - Stabilität“. Das Training auf beweglichen Wippen und grossen Bällen fördert durch Tiefenmuskelaufbau die Alltagsstabilität. Ein Muss als Ergänzung zu jeder Sportart. Trainieren wie die Profis. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch

18.30 UHR, SCHULHAUSPLATZ, WELSCHENROHR  
VHS THAL

### Nordic Walking

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die TeilnehmerInnen gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.



20.15-22.00 UHR, GASTHOF OCHSEN (SAAL),  
MÜMLISWIL

TRACHTENGRUPPE MÜMLISWIL

### Tanzen-Volkstänze

Einfache Volkstänze, vorwiegend Schweizer Trachtentänze, paarweise oder im Kreis. Einzelne Personen willkommen.

Dienstag, 5.8.08

9.30 - 10.30 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### RückenAktiv

„Kräftigen statt schonen, in jedem Alter“. Beugen Sie mit einem aktiven Muskelaufbautraining der Alterung vor. Mehr Kraft und Beweglichkeit entlastet die Gelenke, gibt Stabilität, Schmerzen können verschwinden. Haltungsschulung. Sturzprophylaxe. Mischung aus Gymnastik. Krafttraining. Gleichgewichtstraining. Dehnen und Entspannen. Bewusste Atmung. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch

18 - 19.10 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
GYM-STUDIO

### Rückengymnastik

Von Kopf bis Fuss werden wir kräftiger und beweglicher. Der neue Weg zu Fitwell und Wohlbefinden. Info: Silvia Heutschi, 062 3915260, www.silviaheutschi.ch

18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS,  
BALSTHAL

VMC BALSTHAL

### Velo-Tour

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.



19.20 - 20.20 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
GYM-STUDIO

## Step-BodyMind-Training

Der Step (eine erhöhte Plattform) bringt uns ins Schwitzen. Musik im 3/4 Takt (hat nichts mit Walzer zu tun) ermöglicht uns neue harmonische Schritt- und Armkombinationen weit und fliegend. Wir verbessern die Haltung, fördern die Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei wird Alltagsstress abgebaut und in Energie, Vitalität und Inneres Gleichgewicht umgewandelt.  
Info: Silvia Heutschi, 062 3915260, [www.silviaheutschi.ch](http://www.silviaheutschi.ch)

20.30 - 21.30 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
GYM-STUDIO

## Pilates für jeder MANN/FRAU

Die Pilates-Methode kräftigt den Körper von innen nach aussen. In einem harmonischen Zusammenspiel mit der Atmung werden die Rumpfstabilisierenden Muskeln (Bauch, Beckenboden, Rücken) und der ganze Körper kräftiger und beweglicher. Ideale Ergänzung zu allen Ausdauer-Sportarten. Info: Silvia Heutschi, 062 3915260, [www.silviaheutschi.ch](http://www.silviaheutschi.ch)

Mittwoch, 6.8.08

9 - 10 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
GYM-STUDIO

## Pilates für jeder MANN/FRAU

Die Pilates-Methode kräftigt den Körper von innen nach aussen. In einem harmonischen Zusammenspiel mit der Atmung werden die Rumpfstabilisierenden Muskeln (Bauch, Beckenboden, Rücken) und der ganze Körper kräftiger und beweglicher. Ideale Ergänzung zu allen Ausdauer-Sportarten. Info: Silvia Heutschi, 062 3915260, [www.silviaheutschi.ch](http://www.silviaheutschi.ch)

17 - 18 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

## ViTHALGymnastik

„Beckenboden, Rücken, Schultern“. Entspannter Rücken, bewegliche Schultern, Beckenbodenkräftigung. Haltungskorrektur. Sanfte Gymnastik. Dehnen. Entspannungs- und Atemübungen. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, [vorstadt@bluewin.ch](mailto:vorstadt@bluewin.ch), [www.bewegungshaus-vorstadt.ch](http://www.bewegungshaus-vorstadt.ch)

19 - 20.30UHR, MOOS TC TELA, BALSTHAL  
TC TELA

## Tennis für jedermann

Tennis spielen. Kennenlernen der Grundschnläge. Wer einen Tennisschnläger hat, bitte mitnehmen (ist aber keine Voraussetzung).



Donnerstag, 7.8.08

8.45 - 10 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
GYM-STUDIO

### **Rückengymnastik**

Von Kopf bis Fuss werden wir kräftiger und beweglicher. Der neue Weg zu Fitness - Wellness - Wohlbefinden.  
Info: Silvia Heutschi, 062 3915260,  
[www.silviaheutschi.ch](http://www.silviaheutschi.ch)

14 - 14.45 UHR, HALLENBAD, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### **ImWasser**

„Wasser - Quelle der Energie“. Gelenkschonende Kräftigungs- und Entspannungsübungen im Wasser, mit und ohne Hilfsmittel. Keine Westen. Im Tiefwasser. Bedingungen: Schwimmen können und Freude am Wasser haben. Für Erwachsene. Exkl. Eintritt.  
Info: Anita Diehl, 062 3912390,  
[vorstadt@bluewin.ch](mailto:vorstadt@bluewin.ch),  
[www.bewegungshaus-vorstadt.ch](http://www.bewegungshaus-vorstadt.ch)

18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS, BALSTHAL  
VMC BALSTHAL

### **Bike-Tour**

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.



20 - 21 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### **Orientalischer Tanz**

„Schönheit, Sinnlichkeit, ganz Frau“. Grundformen, schöne Arme und Hände, Bauchtanzimprovisationen, Schleierverzauberungen, ausklingende Entspannung. Hüfttuch, Frottetuch, barfuss oder frische Socken.  
Info: Anita Diehl, 062 3912390,  
[vorstadt@bluewin.ch](mailto:vorstadt@bluewin.ch),  
[www.bewegungshaus-vorstadt.ch](http://www.bewegungshaus-vorstadt.ch)

Freitag, 8.8.08

19 - 20 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### **Orientalischer Tanz**

„Mutter und Tochter ab 10 Jahren“. Grundformen, Discotänzen, Bauchtanzimprovisationen, Schleierverzauberungen. Hüfttuch, Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, [vorstadt@bluewin.ch](mailto:vorstadt@bluewin.ch),  
[www.bewegungshaus-vorstadt.ch](http://www.bewegungshaus-vorstadt.ch)

Montag, 11.8.08

18.30 UHR, SCHULHAUSPLATZ, WELSCHENROHR  
VHS THAL

### **Nordic Walking**

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die TeilnehmerInnen gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

19 UHR, RAINFELDPLATZ, BALSTHAL  
TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Nach em Fyrobe no ufs Bike

Leichte Biketour für jede Frau/Mann mit Supercoach Koni, mitnehmen: Bike, Helm, Trinkflasche. Verschiebedatum: Mittwoch, 13.08.

19.30 - 21 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
SHIN WA KAN KARATE-DO

## Karate für Körper und Geist

intensives Karatetraining

19.30 - 21 UHR, TURNHALLE, MATZENDORF  
DAMEN- UND FRAUENRIEGE MATZENDORF

## Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Selbstbehauptung und Selbstvertrauen stärken



20.15 - 22 UHR, GASTHOF OCHSEN (SAAL),  
MÜMLISWIL

TRACHTENGRUPPE MÜMLISWIL

## Tanzen - Volkstanz

Einfache Volkstänze, vorwiegend Schweizer Trachtentänze, paarweise oder im Kreis. Einzelne Personen willkommen.

Dienstag, 12.8.08

9 UHR, PARKPLATZ HALLENBAD, BALSTHAL  
VHS THAL

## Nordic Walking

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die TeilnehmerInnen gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

9.30 - 10.30, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

## ViTHALGymnastik

„Beckenboden, Rücken, Schultern“. Entspannter Rücken, bewegliche Schultern, Beckenbodenkräftigung. Haltungskorrektur. Sanfte Gymnastik. Dehnen. Entspannungs- und Atemübungen. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch

17 - 18 UHR, SCHWIMMBAD MOOS, BALSTHAL  
VMC BALSTHAL

## Velo-Tour

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.

17 - 18 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSZENTRUM VORSTADT

## RückenAktiv

„Kräftigen statt schonen, in jedem Alter“. Entspannter Rücken, bewegliche Schultern, Beckenbodenkräftigung. Haltungskorrektur. Sanfte Gymnastik. Dehnen. Entspannungs- und Atemübungen. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch



19 - 20 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL

BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### **Balance&Koo**

„Gleichgewicht - Koordination - Stabilität“. Das Training auf beweglichen Wippen und grossen Bällen fördert durch Tiefenmuskelaufbau die Alltagsstabilität. Ein Muss als Ergänzung zu jeder Sportart. Trainieren wie die Profis. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch



19.30 UHR, TURNHALLE, MATZENDORF

HELMEL TURNGRUPPE MATZENDORF

### **Atem ist Leben**

Bewegung ist Freude und bringt Lebensqualität. Gezielte Bewegung in Verbindung mit Atmung. Angeregt werden Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Muskeln, Gelenke usw.

Mittwoch, 13.8.08

14 - 17 UHR, BERGHOF MONTEPELON

SPORTCLUB SUNNSYTE

### **Berghof-Olympiade**

Vithale Olympiade mit verschiedenen Posten. Jeweils um 14 und 16 Uhr kann man gemeinsam den Zwergliweg erleben (Besammlung bei der Postautohaltstelle St.Joseph, Gänsbrunnen). Speis und Trank sind vorhanden.

15, 17 UND 19 UHR (GEÖFFNET BIS 21 UHR),  
BERGHOF MONTEPELON

SPORTCLUB SUNNSYTE

### **Fitmix im Naturwellnessgarten**

Fitness - Entspannung - Kneipen  
mit Gabi Häfliger, Wellnesstrainerin

19 - 20.30 UHR, MOOS TC TELA, BALSTHAL

TC TELA

### **Tennis für jedermann**

Tennis spielen. Kennenlernen der Grundschnläge. Wer einen Tennisschnläger hat, bitte mitnehmen (ist aber keine Voraussetzung).

Donnerstag, 14.8.08

18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS, BALSTHAL

VMC BALSTHAL

### **Bike-Tour**

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.



# Bewegungsangebote

19 - 19.50 UHR, UNTERE RAINFELDTURNHALLE,  
BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Rückengymnastik für Seniorinnen

Mit Silvia Heutschi. Von Kopf bis Fuss werden wir kräftiger und beweglicher! Optimale schonende Rückengymnastik. Der neue Weg zu Fitness-Wellness-Wohlbefinden!

Info: Silvia Heutschi, 062 3915260,  
www.silviaheutschi.ch

19.30 - 20.30 UHR, HALLENBAD, MÜMLISWIL

VHS THAL

## Aqua-Fit

Wassergymnastik für jedes Alter. Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer.

19.30 - 21 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL

SHIN WA KAN KARATE-DO

## Karate für Körper und Geist

intensives Karatetraining

20 UHR, RAINFELDPLATZ, BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Mondscheinwandern mit Ruth Bader

Wir wandern durch unser Naherholungsgebiet, Gesamtwanderzeit circa 2h.

20.15 - 21.45 UHR, HAULISMATTHALLE,  
BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Body Toning

Bauch, Beine, Po, Arme sowie unser Rücken müssen sich mächtig ins Zeug legen und werden uns mit Musik und Spass zum Schwitzen bringen.



Freitag, 15.8.08

14 UHR, LINDENMATT, MÜMLISWIL

CHRISTOPH KOHLER / JOSEF TSCHAN

## Lama-Trekking

Wir wandern mit den Lamas via Reckenkien zum Rastplatz „Stolten“. Beim Forstwerkhof erfahren wir interessantes über die Forstbetriebsgemeinschaft Balsthal/Mümliswil-Ramiswil. Auf dem „Stolten“ wartet wieder ein kleiner Apéro mit Thaler Most und Reckenkiener-Käse auf alle Teilnehmer! Shuttlebus von der Post Mümliswil zur Lindenmatt. Anmeldung bei Josef Tschan, Telefon 062 3910388 / 079 4252901 oder E-Mail j.tschan@ggs.ch



Montag, 18.8.08

18.30 UHR, SCHULHAUSPLATZ, WELSCHENROHR  
VHS THAL

### Nordic Walking

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die Teilnehmer gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

18.30 - 19.30 UHR, TURNHALLE, MATZENDORF  
DAMEN- UND FRAUENRIEGE MATZENDORF

### Jugend-Aerobic

Schnupperstunde für Kinder, die Spass an Bewegung zu trendiger Musik haben.

18.30 - 21 UHR, TURNHALLE, MATZENDORF  
DAMEN- UND FRAUENRIEGE MATZENDORF

### Plauschparcours

Parcours für Jung und Alt. Dabei geht es um Geschicklichkeit, Ausdauer und Glück.

19.30 - 21 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL  
SHIN WA KAN KARATE-DO

### Karate für Körper und Geist

intensives Karatetraining

20 - 21 UHR, TURNHALLE MATZENDORF  
DAMEN- UND FRAUENRIEGE MATZENDORF

### Aerobic

Eine Aerobic-Stunde mit unserer Aerobic-Leiterin.

Dienstag, 19.8.08

9 UHR, PARKPLATZ HALLENBAD, BALSTHAL  
VHS THAL

### Nordic Walking

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die Teilnehmer gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

17.15 - 18.30 UHR, HAULISMATTHALLE,  
BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

### Fitnessstest - jeder für sich

Wie viel hüpfst du, wie oft springst du, wie oft wirfst du? Ein Parcours in der Halle testet unsere Fitness.

17.15 - 18.30 UHR, HAULISMATTHALLE,  
BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

### Spiel und Fun für Mädchen

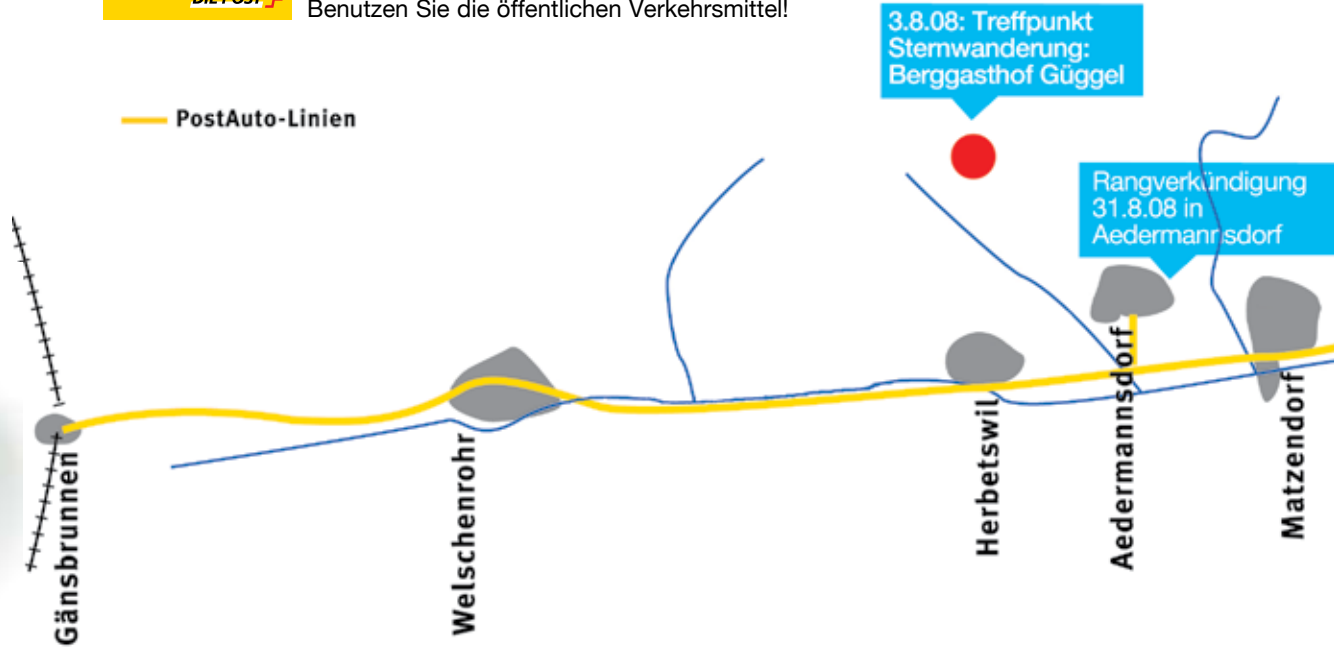
Spiel und Fun für Mädchen ab der 4. Klasse. Turnschuhe für Halle und Rasenplatz mitnehmen.



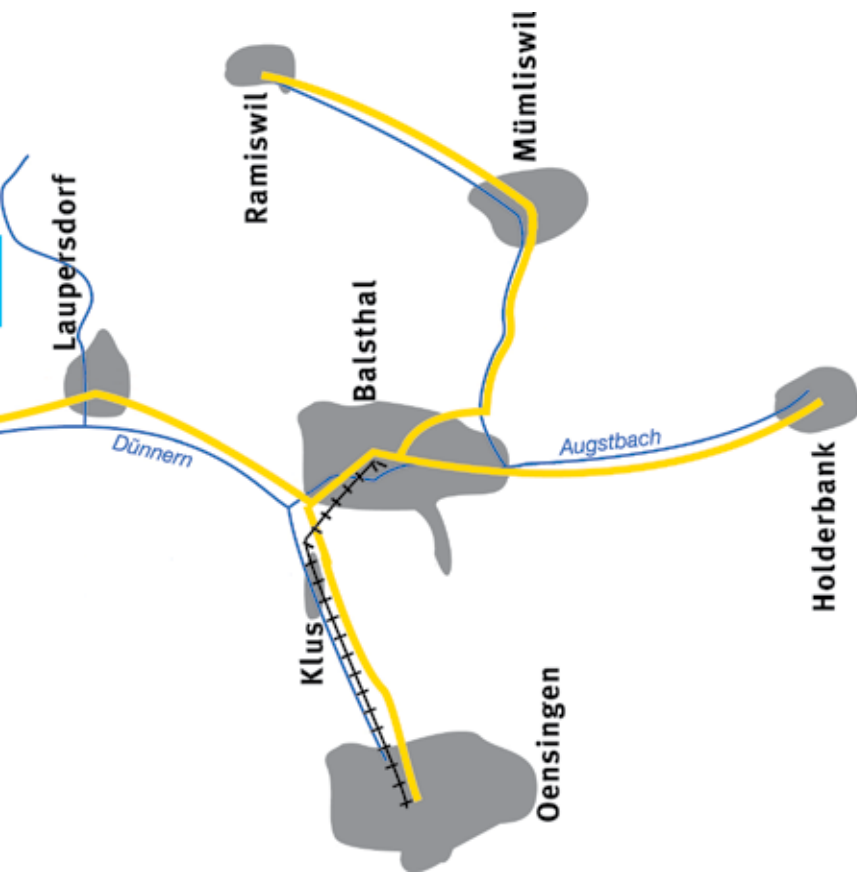
# Übersicht Bewegungsangebote nach Ortschaften



Sämtliche Bewegungsangebote befinden sich in der Nähe der Haltestellen des öffentlichen Verkehrs. Benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel!



Nutzen Sie die Bewegungsangebote im ganzen Thal und somit die Gelegenheit für Begegnungen über die Gemeindegrenzen hinweg!



## Balsthal

Atemgymnastik, Bike-Tour, Body Toning, Dance, Aerobic, Fit und Fun mit dem Fitball, Fitnesstest, Hip-Hop, Indiac, Karate, Korbball, Kräftigen und Atmen, Mondscheinwanderung, Nordic Walking, Pilates, Rückengymnastik, Spiel und Fun, Sponsorenlauf, Step-Body-Mind-Training, Tennis, Velo-Tour,

## Gänsbrunnen

Berghof-Olympiade, Fitmix im Naturwellnessgarten, Zwergliweg

## Herbetswil

Indiaca-Turnier

## Laupersdorf

Super-10-Kampf

## Matzendorf

Aerobic, Atem ist Leben, Jugend-Aerobic, Plauschparours, Selbstverteidigung für Frauen

## Mümliswil

Aqua-Fit, Balance&Koo, Helm-Turnen, Im Wasser, Lama-Trekking, Orientalischer Tanz, RückenAktiv, SPINN-Biken, Tanzen-Volkstänze, Tanz-Tee, ViTHAL-Gymnastik

## Welschenrohr

Aerobic, Indiac, Nordic Walking, Volleyball-Training

# Bewegungsangebote

18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS, BALS-  
THAL

VMC BALSTHAL

## Velo-Tour

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.

19.30 UHR, TURNHALLE, MATZENDORF

HELMEL TURNGRUPPE MATZENDORF

## Atem ist Leben

Bewegung ist Freude und bringt Lebensqualität. Gezielte Bewegung in Verbindung mit Atmung. Angeregt werden Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Muskeln, Gelenke usw.



20 - 21 UHR, UNTERE RAINFELDTURNHALLE,  
BALSTHAL

VITASWISS HELMEL TURNGRUPPE BALSTHAL

## Atemgymnastik für jedermann

Das System basiert auf einem Viersäulenprinzip: der Atmung, der Bewegung, der Ernährung und dem Denken.

Mittwoch, 20.8.08

19 - 20.30 UHR, MOOS TC TELA, BALSTHAL

TC TELA

## Tennis für jedermann

Tennis spielen. Kennenlernen der Grundschnläge. Wer einen Tennisschläger hat, bitte mitnehmen (ist aber keine Voraussetzung).

Donnerstag, 21.8.08

14 - 14.45 UHR, HALLENBAD, MÜMLISWIL

BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

## ImWasser

„Wasser - Quelle der Energie“. Gelenkschonende Kräftigungs- und Entspannungsübungen im Wasser, mit und ohne Hilfsmittel. Keine Westen. Im Tiefwasser. Bedingungen: Schwimmen können und Freude am Wasser haben. Für Erwachsene. Exkl. Eintritt.

Info: Anita Diehl, 062 3912390,

vorstadt@bluewin.ch,

www.bewegungshaus-vorstadt.ch

17.15 - 18.30 UHR, RAINFELDHALLE, BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Spiel und Fun für Mädchen

Spiel und Fun für Mädchen der 1. - 3. Klasse. Turnschuhe für Halle und Rasenplatz mitnehmen.

18.30 UHR, PARKPLATZ HALLENBAD, BALSTHAL  
VHS THAL

### **Nordic Walking**

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die Teilnehmer gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS,  
BALSTHAL

VMC BALSTHAL

### **Bike-Tour**

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.

19 - 20 UHR, UNTERE RAINFELDTURNHALLE,  
BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

### **Kräftigen und Atmen (Seniorinnen) - Pilates-Methode**

Mit Silvia Heutschi. Unterstützt durch die Atmung, kräftigen wir die inneren gelenknahen Muskeln, speziell Beckenboden, Bauch und Rücken. Wir erhalten so ein gutes Gefühl für die Haltung. Info: Silvia Heutschi, 062 3915260, [www.silviaheutschi.ch](http://www.silviaheutschi.ch)



19.30 - 21 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL

SHIN WA KAN KARATE-DO

### **Karate für Körper und Geist**

intensives Karatetraining

20.15 - 21.45 UHR, HAULISMATT, BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

### **Fit und Fun mit dem Fitball**

Mit Silvia Heutschi. Erlebe den grossen Physioball als interessantes, intensives Trainingsgerät. Bälle sind beschränkt vorhanden. Ev. eigenen Ball (65-75 cm) mitnehmen. Info: Silvia Heutschi, 062 391 52 60, [www.silviaheutschi.ch](http://www.silviaheutschi.ch)

Freitag, 22.8.08

19.30 - 21 UHR, RAINFELDPLATZ, BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

### **Korbball**

Komm und spiel mit uns! Spass für alle Neulinge, Boys und Girls ab 14 Jahren, Ehemalige und gwundrige Frauen und Männer. Turnschuhe für Rasenplatz mitnehmen.

20.30 UHR, DÜNNERHOF, WELSCHENROHR

TV WELSCHENROHR

### **Aerobic für ALLE**

Aerobic-Stunde mit linear Aufbau. Ausdauertraining. Warmup - Hauptteil - Cooldown. Anschliessend kleines Krafttraining mit abschliessendem Stretching.



# Bewegungsangebote

Sonntag, 24.8.08

10 - 11 UHR, HALLENBAD, MÜMLISWIL

VHS THAL

## Aqua-Fit

Wassergymnastik für jedes Alter.  
Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft,  
Koordination und Ausdauer.



Montag, 25.8.08

18.30 UHR, SCHULHAUS WELSCHENROHR

VHS THAL

## Nordic Walking

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die Teilnehmer gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

19.30 -21 UHR, BRUNNERHAUS, BALSTHAL

SHIN WA KAN KARATE-DO

## Karate für Körper und Geist

intensives Karatetraining

20 - 21.45 UHR, DÜNNERHOF, WELSCHENROHR

VOLLEYBALLGRUPPE HERBETSWIL-WELSCHENROHR

## Offenes Volleyballtraining

Ein Volleyballtraining für Anfänger und Fortgeschrittene, zugeschnitten auf Ihr Können. Freude an der Sportart soll verbreitet werden. Aufbau und Spiel werden berücksichtigt.

Dienstag, 26.8.08

9 UHR, PARKPLATZ HALLENBAD, BALSTHAL

VHS THAL

## Nordic Walking

Die sanfte Zauberformel für Fitness und Gesundheit. Bewegung in der freien Natur zum Kraft und Energie tanken. Für den Besuch der Veranstaltung dürfen die Teilnehmer gratis Leihstöcke bei den Sportgeschäften in Balsthal abholen.

9.30 - 10.30 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### **Orientalischer Tanz**

„Schönheit, Sinnlichkeit - ganz Frau“. Grundformen, schöne Arme und Hände, Bauchtanzimprovisationen, Schleierverzauberungen, ausklingende Entspannung. Hüfttuch, Frottetuch, barfuss oder frische Socken.

Info: Anita Diehl, 062 3912390,  
vorstadt@bluewin.ch,  
www.bewegungshaus-vorstadt.ch

17 - 18.15 UHR, HAULISMATTHALLE, BALSTHAL  
TURNERINNEN STV BALSTHAL

### **Spiel und Fun für Mädchen**

Spiel und Fun für Mädchen ab der 4. Klasse. Turnschuhe für Halle und Rasenplatz mitnehmen.



18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS,  
BALSTHAL

VMC BALSTHAL

### **Velo-Tour**

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.

19.30 UHR, TURNHALLE, MATZENDORF

HELMEL TURNGRUPPE MATZENDORF

### **Atem ist Leben**

Bewegung ist Freude und bringt Lebensqualität. Gezielte Bewegung in Verbindung mit Atmung, angeregt werden Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Muskeln, Gelenke usw.

## Mittwoch, 27.8.08

9.30 - 10.30 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### **Balance&Koo**

„Gleichgewicht - Koordination - Stabilität“. Das Training auf beweglichen Wippen und grossen Bällen fördert durch Tiefenmuskelaufbau die Alltagsstabilität. Ein Muss als Ergänzung zu jeder Sportart. Trainieren wie die Profis. Frottetuch, barfuss oder frische Socken. Info: Anita Diehl, 062 3912390,  
vorstadt@bluewin.ch,  
www.bewegungshaus-vorstadt.ch

14 UHR, TURNHALLE RANK, MÜMLISWIL

VITASWISS GESUNDHEITSTURNEN MÜMLISWIL

### **Helmel Turnen**

Atmung - richtiges, gezieltes Atmen. Übungen mit Rollen, Bodenübungen oder auf dem Bänkli (Schnupperstunde)

20 - 21.30 UHR, DÜNNEREHOF, WELSCHENROHR  
DTV WELSCHENROHR

### **Indiaca für Alle**

Schnuppertraining



20.15 UHR, TURNHALLE RANK, MÜMLISWIL  
VITASWISS GESUNDHEITSTURNEN MÜMLISWIL

## Helmel Turnen

Atmung - richtiges, gezieltes Atmen. Übungen mit Rollen, Bodenübungen oder auf dem Bänkli (Schnupperstunde)

20.20 - 21.20 UHR, VORSTADT 336,  
MÜMLISWIL

BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

## SPINN-Biken

„Spinning - Die andere Art Velo zu fahren“. Ein Gruppentraining für Erwachsene jeden Alters und Trainingszustand. Puls kontrolliert. Ohne gefährliche Verkehrssituationen, drinnen Spass am Velofahren haben. Auch für Sehbehinderte. Bedingungen: Gute saubere Turnschuhe oder SPD-Klick-Schuhe. Frottetuch, Trinkflasche, Pulsuhr wenn vorhanden. Info und Anmeldung: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch

## Donnerstag, 28.8.08

9.30 - 10.30 UHR, VORSTADT 336,  
MÜMLISWIL

BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

## SPINN-Biken

„Spinning - Die andere Art Velo zu fahren“. Ein Gruppentraining für Erwachsene jeden Alters und Trainingszustand. Puls kontrolliert. Ohne gefährliche Verkehrssituationen, drinnen Spass am Velofahren haben. Auch für Sehbehinderte. Bedingungen: Gute saubere Turnschuhe oder SPD-Klick-Schuhe. Frottetuch, Trinkflasche, Pulsuhr wenn vorhanden. Info und Anmeldung: Anita Diehl, 062 3912390, vorstadt@bluewin.ch, www.bewegungshaus-vorstadt.ch

18.30 - 20 UHR, SCHWIMMBAD MOOS,  
BALSTHAL

VMC BALSTHAL

## Bike-Tour

Hier im Thal oder auch im Gäu. Das kann vor Ort entschieden werden.

19.30 - 20.30 UHR, HALLENBAD, MÜMLISWIL  
VHS THAL

## Aqua - Fit

Wassergymnastik für jedes Alter. Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer.

20.15 - 21.45 UHR, HAULISMATT, BALSTHAL  
TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Dance Aerobic

Für alle die Spass daran haben, sich zu Musik zu bewegen und gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern wollen.

20.15 - 21.45 UHR, UNTERE RAINFELDTURN-  
HALLE, BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

## Indiaca Schnuppertraining

Ein fähiges Mannschafts-Spiel für jede Altersgruppe. Schau rein, spiel mit! Das Spiel steht interessierten Frauen und Männern offen.



Freitag, 29.8.08

16 - 17 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### Tanz-Tee

Walzer, Polka, Marsch, Tango, Fox, ..., kein Tanzkurs - ich lege für Euch Platten resp. CDs auf. Bedingung: saubere Schuhe mitbringen.

Info: Anita Diehl, 062 3912390,  
vorstadt@bluewin.ch,  
www.bewegungshaus-vorstadt.ch

18 - 19.30 UHR, HAULISMATT, BALSTHAL  
SPITEX REGION BALSTHAL

### Sponsorenlauf

Die Runden à 300 m (für Kinder) resp. 580 m (für Erwachsene) können gerannt oder geskated werden. Bezug von Sponsorenblättern und Anmeldungen bis 25. August 2008 bei SPITEX Region Balsthal, Rainweg 3, 4710 Balsthal, Telefon 062 391 15 85

18 Uhr Start Jugend (ab Jahrgang 92)  
18.45 Uhr Start Skating  
19.30 Uhr Start Erwachsene

19 - 20 UHR, VORSTADT 336, MÜMLISWIL  
BEWEGUNGSHAUS VORSTADT

### Orientalischer Tanz

„Mutter und Tochter ab 10 Jahren“. Grundformen, Discotänzen, Bauchtanzimprovisationen, Schleierverzäuberungen. Hüfttuch, Frottetuch, barfuss oder frische Socken.

Info: Anita Diehl, 062 3912390,  
vorstadt@bluewin.ch,  
www.bewegungshaus-vorstadt.ch

19 - 20.15 UHR, UNTERE RAINFELDTURNHALLE,  
BALSTHAL

TURNERINNEN STV BALSTHAL

### Hip-Hop

Für alle die Spass daran haben, sich zu Musik zu bewegen und gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern wollen.



Samstag, 30.8.08

14 - 16 UHR, MZH KREUZACKER, LAUPERSDORF  
DAMENTURNVEREIN STV LAUPERSDORF

### Super-10-Kampf

10 lustige Disziplinen. Spass für die ganze Familie. Ab 12 Uhr Spaghettiplausch.

Sonntag, 31.8.08

9.30 UHR, TURNPLATZ HERBETSWIL  
DAMENTURNVEREIN HERBETSWIL

### Indiacaturnier

Jedermann kann mitmachen



# Ernährung und Bewegung gehören zusammen

## viTHAL bewegt auch bezüglich der Ernährung

Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundpfeiler der persönlichen Gesundheit. Die Ernährungs- und Bewegungspyramiden auf dieser Seite zeigen sehr anschaulich, wie auf einfache Weise viel für die persönliche Gesundheit getan werden kann. Vielleicht auch eine Anregung für Sie, das eigene Gesundheitsverhalten zu überdenken.

## Die Ernährungspyramide

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung beinhaltet Lebensmittel aus allen Pyramidenstufen aber in sehr unterschiedlichen Mengen. Die Mengenangaben beziehen sich auf eine erwachsene Person mit normaler körperlicher Aktivität.

**Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene**  
Lebensmittelpyramide



## Die Bewegungspyramide

Eine halbe Stunde Bewegung täglich reicht aus, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen.



- *Alltagsaktivitäten*: Man kommt etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen. Jede Bewegungsaktivität, die mindestens 10 Minuten dauert, zählt. Zum Beispiel Gartenarbeit, Putzen, Treppe statt Lift, mit dem Velo zur Arbeit, etc.
- *Ausdauertraining*: Man schwitzt leicht und hat einen beschleunigten Atem, das Sprechen ist noch möglich. z.B. Joggen, Vita-Parcours, Schwimmen, Velofahren, Aerobic, Step, etc.
- *Krafttraining*: Dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse. Besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbständigkeit etwa ab dem 50. Lebensjahr.

Ausdauer und Krafttraining sollten mit Gymnastik- oder Stretchingübungen ergänzt werden. Stretching nach dem Training ist ganz wichtig für die Regeneration. Gedehte Muskeln sind leistungsfähiger und weniger anfällig auf Verletzungen.

Benutzen Sie möglichst regionale und saisonale Nahrungsmittel. Weil diese keine langen Transportwege hinter sich haben, schonen sie die Umwelt. Ausserdem tragen sie zur Erhaltung von Arbeitsplätzen in der Region bei.

Einen guten Überblick über das Angebot im Thal gibt die Liste regionaler Lebensmittel.

Kostenloser Bezug bei:  
Region Thal  
Tiergartenweg 1  
4710 Balsthal  
oder unter [www.vithal.ch](http://www.vithal.ch)



## Rangverkündigung

Am Sonntag, 31. August findet im Rahmen der 700 Jahr-Feier in Aedermannsdorf die Rangverkündigung von viTHAL-bewegt statt. Am Stand des Naturparks Thal an der Festmeile kann man den letzten Bewegungspunkt ergattern.

## Programm

**Sonntag, ab 10.30 Uhr**

**10.30 Uhr:** ökumenischer Jubiläumsgottesdienst umrahmt mit dem Jodlerklub Alpenglüh Wiggen

**13 Uhr:** Beginn des Folklorenachmittags, Unterhaltung durch verschiedene Formationen.

**ab 13.30 Uhr:** Schwingen zum Zuschauen und zum Mitmachen

**ab 14 Uhr:** offizieller Festakt zum Jubiläum mit Ernst Leuenberger. Umrahmt mit der Musikgesellschaft Konkordia Aedermannsdorf

**16 Uhr:** Preisverleihung von viTHAL-bewegt. **Auszeichnung der viTHALsten Gemeinde 2008.** Musikalische Umrahmung durch das Alphorntrio Horngraben aus Matzendorf.



Letzter Bewegungspunkt sammeln: am Stand des Naturparks Thal an der Festmeile.

Abgabe der Bewegungspässe bis 15 Uhr.

[www.700aedermannsdorf.ch](http://www.700aedermannsdorf.ch)

**1308**  
**Odermarstorf** **700**  
**Aedermannsdorf**  
**29. - 31. August 2008**