

**Donnerstag, 31. Mai 2018**

- 18.00 – 19.30 Uhr Handball (Junioren 14–18 Jahre) / HC Vikings / 17.45 Treffpunkt Gitterli  
19.00 – 20.30 Uhr Lauftraining / Simone Herteinstein / 18.45 Treffpunkt Gitterli  
19.00 – 20.00 Uhr Tai Chi / Budo Sport Center Liestal / 18.45 Treffpunkt Gitterli  
19.15 – 19.45 Uhr Aquafit im Gitterlibad / Sport- und Freizeitpark Gitterli / 18.45 Treffpunkt Gitterli  
19.30 – 21.00 Uhr Schnupperstunde im Schweizer Volkstanz (keine Vorkenntnisse nötig) / Trachtengruppe Liestal / 19.00 Treffpunkt Gitterli  
19.30 – 21.00 Uhr Handball (Herren ab 18 Jahre) / HC Vikings / 19.15 Treffpunkt Gitterli

**Freitag, 1. Juni 2018**

- 18.00 – 20.00 Uhr Finalläufe „Das schnellste Liestaler Primarschulkind“  
18.00 – 19.30 Uhr Judo / Judo Sport Liestal / 17.45 Treffpunkt Gitterli  
*Spielerisches Kämpfen mit Regeln, Erlernen der Fallübungen und der Grundtechniken*



**Ausgeliefert durch . . .**

**velostation** liestal

**coop**  
**Gemeinde Duell**  
*schweiz.bewegt*

**Liestal bewegt!**

**28. Mai - 1. Juni 2018**

**auf dem Sportplatz Gitterli und Umgebung**

Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln

Google play App Store

**Unsere Liestaler Vereine und die IGOL sind dabei!**

Schwingen, Inlineskate, Handball, Turnen, Walking, Fitness, Schwimmen, Judo, Karate, Aqua-Fit, Entspannung & Meditation, Volkstanz, Jassen, Krav Maga

**Wettbewerb unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)**

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»

**coop**

**suva**



## Schweiz bewegt 2018

### Stadt Liestal in Zusammenarbeit mit den Vereinen und der IGOL

#### Montag bis Freitag, 28. Mai – 1. Juni 2018

Das Gemeindeduell ist ein Programm von „Schweiz bewegt“, dem Schweizer Programm für mehr Bewegung. Es wird getragen vom Bundesamt für Sport BASPO, der Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Parteien und Sponsoren. Mittlerweile beteiligen sich an diesem Anlass schweizweit gegen 200 Gemeinden. Die Stadt Liestal hat die interne Duellform gewählt. Das heisst wir treten gegen unser eigenes, letztjähriges Resultat von über 4'100 Stunden an und versuchen dies in diesem Jahr natürlich zu übertreffen! Mehr dazu unter [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

#### Was?

Die ganze Bevölkerung von Liestal ist eingeladen, sich zu bewegen und damit während diesen 5 Tagen Bewegungszeit zu sammeln. Geruhsam, sportlich, gesellig oder individuell alleine. Es gibt vielfältige Schnupperangebote von der Gesamtheit der Liestaler Vereine, der IGOL, von Sportlerinnen und Sportlern und von VIP's für Gross und Klein.

#### Wie?

**Einzelpersonen, Familien oder Gruppen melden sich am jeweiligen Abend zum angegebenen Zeitpunkt im Stadion Gitterli beim Zelt von „Schweiz bewegt“. Dort erhalten sie eine Startnummer mit Code, welche die Startzeit registriert.**

Bei der Rückkehr wird am gleichen Ort die Zeit wieder erfasst. Es gilt keineswegs Höchstleistungen zu erzielen oder Wettkämpfe zu gewinnen. Der Spass an der Bewegung hat Vorrang!

#### Wo?

**Wo nicht anders vermerkt, ist der Startpunkt für die Angebote, welche in diesem Flyer aufgelistet sind, das Stadion Gitterli.** Ohne Voranmeldung. Willkommen sind alle: Gross und Klein, Jung und Alt, Familien, Gruppen, Freunde und Freundinnen. Hauptsache möglichst viele! Die Teilnehmenden erhalten ein Getränk und einen Snack.

Organisation und Ansprechperson bei Fragen:

Roland Gindrat, Sportkoordination, Bereich Bildung und Sport  
Rathausstrasse 36, 4410 Liestal  
Tel. 061 927 53 72, [roland.gindrat@liestal.bl.ch](mailto:roland.gindrat@liestal.bl.ch)

## Montag, 28. Mai 2018

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 18.00 – 20.00 Uhr | Judo / Judo Sport Liestal / 17.45 Treffpunkt Gitterli<br><i>Spielerisches Kämpfen mit Regeln, Erlernen der Fallübungen und der Grundtechniken</i>              |
| 18.00 – 19.30 Uhr | Inline-Skaten für Jung und Alt / Rollsportclub Liestal / 17.45 Treffpunkt Gitterli<br><i>Inline Material muss selbst mitgebracht werden / Helmobligatorium</i> |
| 19.00 – 20.30 Uhr | Nordic Walking Training / Simone Hertenstein / 18.45 Treffpunkt Gitterli (Stöcke mitbringen)   |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Karate / Budo Sport Center Liestal / 18.45 Treffpunkt Gitterli   |
| 19.00 – 19.30 Uhr | Aqua-Cycling im Gitterlibad / Sport- und Freizeitpark Gitterli / 18.30 Treffpunkt Gitterli   |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Dance Fitness + Muskelkräftigung / Jazzercise / 19.15 Treffpunkt Gitterli  |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Handball (Damen) / HC Vikings / 19.15 Treffpunkt Gitterli  |

## Dienstag, 29. Mai 2018

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 18.00 – 19.30 Uhr | Handball (Junioren 14-18 Jahre) / HC Vikings / 17.45 Treffpunkt Gitterli   |
| 18.30 – Open End  | Gut gerollt ist halb geschoben / Bewegendes Kegel- und Schieber-Jass-Turnier mit Stadtrat Daniel Muri / 18.30 Treffpunkt vor dem Rathaus |
| 19.00 – 20.15 Uhr | Lauftraining / Simone Hertenstein / 18.45 Treffpunkt Gitterli  |
| 19.30 – 20.00 Uhr | Aqua-Cycling im Gitterlibad / Sport- und Freizeitpark Gitterli / 19.00 Treffpunkt Gitterli   |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Handball (Herren ab 18 Jahren) / HC Vikings / 19.15 Treffpunkt Gitterli  |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Krav Maga / Budo Sport Center Liestal / 19.45 Treffpunkt Gitterli  |

## Mittwoch, 30. Mai 2018

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 09.00 – 10.30 Uhr | Lauftraining / Simone Hertenstein / 8.45 Treffpunkt Gitterli   |
| 18.00 – 19.30 Uhr | Schnupperstunde Schwingen / Schwingclub Liestal / 17.30 Treffpunkt Gitterli  |
| 18.30 – 20.00 Uhr | Inline-Skaten für Jung und Alt / Rollsportclub Liestal / 18.15 Treffpunkt Gitterli<br><i>Inline Material muss selbst mitgebracht werden / Helmobligatorium</i> |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Dance Fitness + Muskelkräftigung / Jazzercise / 19.15 Treffpunkt Gitterli  |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Schnupperstunde Schwingen / Schwingclub Liestal / 19.00 Treffpunkt Gitterli  |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Krav Maga / Budo Sport Center Liestal / 19.45 Treffpunkt Gitterli  |
| 20.15 – 21.30 Uhr | Fitnessturnen / Anna Amsler / 19.45 Treffpunkt Gitterli  |

