

MENZIKEN



www.menziken.ch

ZIEL DES PROJEKTES:

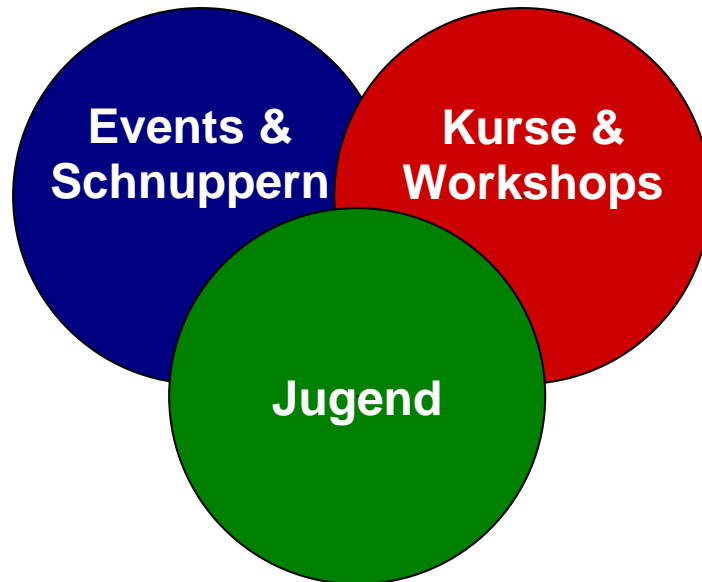
1. Motivation der Bevölkerung zu aktivem, gesundheitsbewusstem Verhalten
2. Stärkung der bestehenden Infrastrukturen
3. Schaffung von neuen Infrastrukturen

Ausgezeichnet mit dem Gesundheitsförderungspreis 2006



INHALT DES PROJEKTES:

Das Projekt steht auf den drei Säulen:



Events & Schnuppern

Ein öffentlicher Sport-/Gesundheitsanlass pro Monat, ab April

- Eröffnung Nordic Walking & Kneipp Trail Stierenberg E-1
- morgendliches Qi Gong mit Schule und Bevölkerung E-S
- Beach-Volley Schnuppern E-2
- Eröffnung Wyna Trail (Swiss Running Walking Trail) E-3
- Friday-Night-Inline-Skate E-4
- Tischtennis Schnuppernachmittag E-5
- Spass am Nass (von Aquafit bis Rettungsschwimmen) E-6
- Fitnesscenter ProFIT, Schnuppertag E-7
- Klettern (an der Kletterwand mit dem SAC Homberg) E-8
- öffentliches Adventsingen (im Alters und Pflegeheim Falkenstein) E-9

Speziell für Senioren:

- Tag der offenen Tür in den Turnstunden fit und zwäg pro Senectute S-1
- Seniorenwanderung ausgehend von Menziken S-1
- Senioren-Velotour ausgehend von Menziken S-1

Kurse & Workshops

Fünf gesundheitsorientierte Informationsanlässe

- Arzt und Musiker - Dr. Beat Richner; Reg. Volkshochschule Wynental K-1
- Schüssler-Salze; Regionale Volkshochschule Wynental K-2
- Querschnitt durch ein aufregendes Leben; Rüdiger Nehberg K-3
- Mein Ziel: Idealgewicht! (mit Einbezug der Schule), Spital Menziken K-4
- Ergonomie - rückengerechtes Verhalten; Spital Menziken K-5

Jugend

Teilnahme an den Events und Vorträgen und Einbindung durch die folgenden Schulprojekte:

Kindergarten (125 Kinder): J-1

- Projektwoche Ernährung – Bewegung – Wohlfühlen
- Mutter/Vater – Kochmorgen
- Sport- und Spieltag
- Regelmässige Waldtage

Altes Schulhaus (165 Schüler): J-2

- Projektwoche Bewegung – Ernährung – Freude/Wohlbefinden/Lebenskunst
- Sporttag

Primarschulhaus (284 Schüler) J-3

- Projektwoche „Hereinspaziert, Zirkuswoche“
- Sporttag
- Spielturnier
- Pausenapfelaktion
- Aktion kreativer Pausenplatz
- Verkehrsunterricht

Oberstufenschulhaus (340 Schüler) J-4

- Schneesportlager
- Projektwoche “This is not only a game”
- Projektwoche „Mit dem Bike durch Feld, Wald und Flur“
- Speisekarte im Biologieunterricht
- Teilnahme am Nichtraucherwettbewerb (Sekundarschule)
- Sporttag
- Schulsport

ZEITPLAN 2006:

Februar

15.02.06 Orientierungsabend im Gemeindesaal Menziken

März

20. – 24.03.06 Projektwoche Schule: „Gsund und zwäg“

24.03.06 Öffentl. Schlussabend Projektwoche „Gsund und zwäg“

April

03. – 07.04.06 Projektw. Kindergarten: Ernährung-Bewegung-Wohlfühlen

03. – 07.04.06 Projektwoche Schule: „This is not only a game“

03. – 07.04.06 Projektwoche Schule: „Mit dem Bike unterwegs“

29.04.06 Eröffnung Nordic Walking & Kneipp Trail Stierenberg

Mai

08. – 12.05.06 Morgendliches Qi Gong mit Schule und Bevölkerung

09.05.06 Nordic Walking, 6 km mit Powergruppe Esther Hegyi

10.05.06 Arzt und Musiker - Dr. Beat Richner

11.05.06 Vortrag Schüssler-Salze

13.05.06 Nordic Walking um den Hallwilersee mit Powergruppe

16.05.06 Seniorenwanderung

20.05.06 Beach-Volley Schnuppern

29.05 – 02.06.06 Projektwoche Schule: „Hereinspaziert“

Juni

01.06.06 Mein Ziel: Idealgewicht!, Spital Menziken

14.06.06 Velotour Pro Senectute

17.06.06 Eröffnung Wyna Trail (Swiss Running Walking Trail)

20.06.06 Nordic Walking, 6 km mit Powergruppe Esther Hegyi

30.06.06 Friday-Night-Inline-Skate

Juli

01.07.06 Nordic Walking um den Hallwilersee mit Powergruppe

04.07.06 Nordic Walking, 6 km mit Powergruppe Esther Hegyi

07.07.06 Friday-Night-Inline-Skate, Ausweichdatum

August

15.08.06 Nordic Walking, 10 km mit Powergruppe Esther Hegyi

26.08.06 Tischtennis

30.08.06 Turnstunden „fit und zwäg Pro Senectute“

September

02.09.06 Spass am Nass (von Aquafit bis Rettungsschwimmen)

07.09.06 Ergonomie - rückengerechtes Verhalten, Spital Menziken

12.09.06 Nordic Walking, Vitaparcours mit Powergruppe E. Hegyi

im September Sporttag Schule

Oktober

17.10.06 Nordic Walking, 6 km mit Powergruppe Esther Hegyi

28.10.06 Fitnesscenter ProFIT, Schnuppertag

November

11.11.06 Klettern (an der Kletterwand mit dem SAC Homberg)

13.11.06 Querschnitt durch ein aufregendes Leben – R. Nehberg

Dezember

01.12.06 öffentliches Adventsingen (im Altersheim Falkenstein)

08.12.06 öffentliches Adventsingen (im Altersheim Falkenstein)

15.12.06 öffentliches Adventsingen (im Altersheim Falkenstein)

21.12.06 öffentliches Adventsingen (im Altersheim Falkenstein)