

altstätten.bewegt - Machen Sie mit!

Vom 2. - 7. Mai (Schlechtwettervariante 3. - 9. Mai) findet in Altstätten die Sportwoche altstätten.bewegt statt. Unter dem Motto **«Sie gegen Er»** geht es in diesem Jahr darum, welches das starke Geschlecht in Altstätten ist: «Mädchen gegen Jungs» und «Frauen gegen Männer». Sammeln Sie möglichst viele Bewegungsminuten mit wandern, walken, joggen, orientierungslaufen, velofahren, schwimmen und so weiter. Jede Bewegungsminute zählt für Ihr Geschlecht - einzige Bedingung ist die Registrierung an Start und Ziel auf der GESA.

Mitmachen und gewinnen

Nehmen Sie an mindestens drei Bewegungsanlässen teil und gewinnen Sie einen von mehreren attraktiven Preisen. Teilnahmekarten erhalten Sie beim Start- / Zielposten auf der GESA.

Infos

Für die Veranstaltungen sind keine Anmeldungen nötig. Weitere Informationen erhalten Sie über die Tagespresse, unter www.altstaetten.ch oder Telefon 071 757 77 96.

GESA-Fäscht - So, 2. Mai, 11.00 - 16.00 Uhr (Verschiebungsdatum: 9. Mai)

Spiel & Spass auf der GESA - Harassenklettern - Kajak - Kletterturm - Minigolf - Schwimmen um «dä schnällscht GESA-Fisch» - buntkicktgut «Strassenfussball-Liga» - bungee run - OL - Pétanque - Veloparcours - Volleyball - Wettsägen und vieles mehr.

Übungs-OL & «Altstätter Schatzsuche» - Mo, 3. Mai - Fr, 7. Mai

Bereiten Sie sich auf dem Übungs-OL auf den Stadt-OL vom 5. Mai vor. Nutzen Sie die langen Öffnungszeiten und besuchen Sie uns mit der Familie, Freunden oder dem Verein.

Oder gehen Sie auf Schatzsuche und entdecken Sie Orte in und um Altstätten, die Sie vorher nicht gekannt haben. Mit dem Lösen von Rätseln und Hinweisen folgen Sie den Spuren zu den verborgenen Orten. Infos dazu gibt es beim Start auf der GESA.

	So, 2. Mai	Mo, 3. Mai	Di, 4. Mai	Mi, 5. Mai	Do, 6. Mai	Fr, 7. Mai	Sa, 8. Mai	So, 9. Mai
10:00-11:00		Übungs-OL & Parcours GESA	Übungs-OL & Parcours GESA	Übungs-OL & Parcours GESA	Übungs-OL & Parcours GESA	Übungs-OL & Parcours GESA		
11:00-12:00	GESA-Fäscht GESA							GESA-Fäscht GESA (Verschiebungsdat.)
12:00-13:30								
13:30-14:00		Übungs-OL & Parcours GESA	Übungs-OL & Parcours GESA		Übungs-OL & Parcours GESA	Übungs-OL & Parcours GESA		
14:00-15:00								
15:00-16:00								
17:00-18:00		Go for 5 GESA		3. Altstätter Stadt-OL Städtli				
18:00-19:00					Wanderung Lienz			
19:00-20:00								
20:00- 21:00								

Bei Schlechtwetter findet das GESA-Fäscht nicht am 2. Mai sondern am Sonntag, 9. Mai statt. Über die Austragung informiert die Tagespresse und www.altstaetten.ch.

Go for 5 - Mo, 3. Mai, 17.00 - 18.30 Uhr

Jeder Schritt zählt: 5 Kilometer zurücklegen beim Spazieren, Wandern oder Walken auf einem Rundkurs ab der GESA und so die tägliche Bewegungsration erfahren.

3. Altstätter Stadt-OL - Mi, 5. Mai, 17.00 - 19.30 Uhr (Schulhaus Feld, Altstätten)

Orientierungslauf mitten durch die Stadt - ein Plausch für Gross und Klein. Verschiedene Kategorien und Distanzen, Start einzeln und in Gruppen möglich.

Wanderung in Lienz - Do, 6. Mai, 19.30 Uhr (Schulhaus Wingert, Lienz)

Gemütliche Abendwanderung zum Mittleren Büchel (ca. 6 km) organisiert durch den STV Lienz.