

Programm Bewegungs- und Begegnungstage Olten

Programm- und Zeitänderungen bleiben vorbehalten

Samstag, 31. August 2019 - im Stadion «Kleinholz»

Sport & Gesundheit für alle

Ab 8.30	Festwirtschaft ist geöffnet
09.30	Offizielle Eröffnung der Procap Bewegungs- und Begegnungstage Begrüssung durch OK Präsident und Stadtpräsident Martin Wey Gemeinsames Aufwärmen und «Procap bewegt»-Tanz
10.00 – 12.00	Sportangebote mit Rangierung (Wettkampf)
10.00 – 13.00	Angebote Sport & Gesundheit für alle
12.30 – 13.30	Abgabe Lunchsäckli
13.00	Gäste- und Presseempfang, Apéro
13.30 – 13.45	inklusive Fussball-Freundschaftsspiel «Olten gegen Olten»
13.55	«Procap bewegt»-Tanz
14.00 – 14.30	30 Minuten-Bewegung für alle
15.00 – 15.45	Pendelstafetten
16.00 – 16.30	Verkündigung Tagesresultate anschliessend Schlusswort durch OK Präsident gemeinsamer Abschluss mit «Procap bewegt»-Tanz
17.00 – 19.30	gemütliches Beisammensein, Show der Gruppe «Dance4all», Verpflegung & Musik & Disco

Sonntag, 1. September - im Freibad Olten an der Aare

Schwimmen für alle

09.30	Offizielle Eröffnung des Procap Schwimmtages 2019 Begrüssung, gemeinsames Aufwärmen, «Procap bewegt»-Tanz
10.00 – 13.00	Differenzschwimmen und anschliessend Freistil
13.30	Verpflegung vor Ort
15.00	Verkündigung Tagesresultate «Procap bewegt»-Tanz und Abschluss für alle

Anmeldeformulare und Informationen zum Anlass finden Sie unter:

<https://www.procap.ch/de/angebote/reisen/sport/sporttage-events.html>