



Öffentlicher Sporttag „Schmerkä bewegt“ - Sonntag, 16. August 2015

Zeit	Hallenbad I	Hallenbad II	Beachfeld Sand	Wiese I Seebad	Wiese II Seebad	Seezugang Badi
09:30 - 10:00	Aquafit I 09.00 - 09.45 h	Schnuppertauchen ab 10 Jahren				Stand UP Boards Pedalos Schnupper-Paddeln Kanadier / Kajak Test
10:00 - 11:00	Schnupper-Crawlkurs für Jugendliche und Erwachsene		Volleyball KIDS ab 8 Jahren	Schnupperschwimmen - für Meitli & Buebe - für Jugendliche - für Erwachsene	Tschutte - Fussballschule - Jonglieren - Torwandschiessen	
11:00 - 11:30	Schatztauchen für Kinder					
11:30 - 12:30	Aquafit II 11.30 - 12.15 h	Rescue-Schwimmen Teilnehmer müssen 25m schwimmen können				
12:30 - 13:30	freies Schwimmen	freies Schwimmen	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30 - 14:30	Aqua-Zumba I 13.30 - 14.15 h	Schnuppertauchen ab 10 Jahren		Schnupperschwimmen - für Meitli & Buebe - für Jugendliche - für Erwachsene	Schnellster Schmerkner Vorläufe bis ca. 15.00	Stand UP Boards Pedalos
14:30 - 15:00						
15:00 - 16:00	Aqua-Zumba II 15.00 - 15.45 h	Rescue-Schwimmen Teilnehmer müssen 25 m schwimmen können	Volleyball für alle ab 14 Jahren	Tschutte - Fussballschule - Jonglieren - Torwandschiessen	Finalläufe	Schnupper-Paddeln Kanadier / Kajak Test
16:00 - 16:30	freies Schwimmen	freies Schwimmen				
ca. 17:00 Uhr	ABSCHLUSS & RANGVERKÜNDIGUNG SCHNELLSCHTER SCHMERKNER					

Was ich noch wissen wollte...

Was nehme ich alles mit?
Je nachdem, was dich interessiert: Badehose, Badtüchli, Turnhose, Sportschuhe, Velohelm, Tennisracket wenn vorhanden, usw.

Wo findet alles statt?
Hallen- und Seebad sowie Sportanlagen Allmeind - Umkleidekabinen beim Hallen- und Seebad.

Anlass nur für Einheimische?
Nein, **öffentlich für alle!**
Auch Gäste aus der Region sind herzlich willkommen!

Und bei schlechtem Wetter?
Trotzdem vorbeikommen und mitmachen!

Bei ganz schlechter Witterung findet der Schnellste Schmerkner nicht statt. Auskunft Tel. 1600 ab 10.00 Uhr.

Mehr Information unter:
www.badi-schmerke.ch

Samariter-verein:	Team Aquafit Badi Schmerkä	VBC Linth	Fussballclub	Turnverein Aktive	Kuster Sport
Sanitätsdienst	Schwimmschule Nicole Schrader		Schwingerverband Rapperswil & Umgebung	Damenturnverein	Jugendarbeit
	N. & S. Gramatica (Tauchlehrer)		Frauenschwingclub Linth		
	SRLG Rettungsschwimmer				



Öffentlicher Sporttag „Schmerkä bewegt“ – Sonntag, 16. August 2015

Zeit	Fitness & Relax	Tennisplatz	Bocciabahn	Pump Track	E-Bike Station	Schützenhaus
09:30 - 10:00		<u>1. Block Tennis</u>				<u>1. Block Schnuppern Sportschützen</u> für die ganze Familie
10:00 - 11:00	Aero & Tone Aerobic	Schnuppern Kindertennis	Schnuppern Bocciasport	BMX / Dirt Bikes	E-Bike Test	
11:00 - 11:30	Entspannung des Körpers über die Füße Massagepunkte	<u>2. Block Tennis</u>	für die ganze Familie	Slackline / Sypobabrett	Roadbike-Tour ab 14 Jahren	<u>2. Block Schnuppern Sportschützen</u> für die ganze Familie
11:30 - 12:30	Power Pilates	Schnuppern Tennis Erwachsene				
12:30 - 13:30	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>
13:30 - 14:30						<u>3. Block Schnuppern Sportschützen</u> für die ganze Familie
14:30 - 15:00	Entspannung des Körpers über die Füße Massagepunkte		Schnuppern Bocciasport	BMX / Dirt Bikes	E-Bike Test	
15:00 - 16:00	ZUMBA Fitness ab 10 Jahren		für die ganze Familie	Slackline / Sypobabrett	Roadbike-Tour ab 14 Jahren	
16:00 - 16:30						
ca. 17:00 Uhr	ABSCHLUSS & RANGVERKÜNDIGUNG SCHNELLSCHTER SCHMERKNER					

Manu Kos
Priska Landolt
Mirta Thüler
Dario Rodriguez

Tennisclub

Bocciacub
San Giacomo

Jugendarbeit
Jungwacht/Mägs:
Kinderhort im Chillout

Radbar

Sportschützen

Herzlich willkommen bei „Schmerkä bewegt“

Informationen zum Ablauf:

- Alle Sport-Angebote dürfen **kostenlos** ausprobiert werden.
- Wasserkurse, Tennis und Sportschiessen beginnen nach Zeitplan. Sonst einfach zwischen den Angeboten wechseln.
- Das Hallenbad ist während der Kurszeiten nur für Kursbesucher zugänglich.
- Von 12.30 – 13.30 Uhr und ab 16.00 h ist das Hallenbad für alle offen.
- Nachmeldung Schnellster Schmerkner vor Ort möglich: 11.00 – 12.00 Uhr
- Einschreiben Schnupper-tauchen beim Infostand, bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern.
- Kinderhort ab 4 Jahren im Chillout vis-à-vis Badi

www.badi-schmerke.ch