



Dienstags:

- Jugi 1. + 2. Klasse
18 Uhr, Turnhalle Remigen
- Jugi 3. + 4. Klasse
19.00 Uhr, Turnhalle Remigen

Mittwochs:

- Turnen Männerriege Senioren
19 Uhr, Turnhalle Remigen
- Turnen Männerriege Aktive
20.00 Uhr, Turnhalle Remigen
ausser 06. Mai (Faustballrunde)

Montags (ausser Feiertage):

- Faustball-Training,
19 Uhr, Sportplatz Remigen
- Yoga-Stunde,
20.30 Uhr, Turnhalle Remigen

Donnerstags (ausser Feiertage):

- Turnen Frauenriege
19.30 Uhr, Turnhalle Remigen

Freitags (ausser Feiertage):

- Jugi 5. - 9. Klasse
18.30 Uhr, Turnhalle Remigen

Mehr Informationen:



**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



				<p>01. Mai - 31. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ FITDUR 3.0 - Vitaparcours „Fit durch Remigen“ ▪ Steinbock-Weg ▪ Zwergli-Weg 		<p>Freitag, 01. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spaziergang „Maibummel“ Gemeinsamer Startevent 18.30 Uhr, Schulhausplatz 			
				<p>Freitag, 01. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spaziergang „Maibummel“ Gemeinsamer Startevent 18.30 Uhr, Schulhausplatz 		<p>Samstag, 2. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Führung Zoo Hasel 10.15 Uhr, Schulhausplatz 11.00 Uhr, Zoo Hasel ▪ Biken für Erwachsene mit Patrik Locher 13.30 Uhr, Schulhausplatz 			
						<p>Sonntag, 3. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rennvelo-Tour (50km) zum Maiengrünturm Häggingen 08.55 Uhr, Weinbau Hartmann ▪ Zumba mit Marta, 09.00 Uhr, Schulhauswiese ▪ Biken für Kinder mit Patrik 13.30 Uhr, Schulhausplatz 			
<p>Montag, 04. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beachsoccer-Training Kinder 17.00 Uhr, Freibad Aarau ▪ KiTu Spezial 17.00 Uhr, Turnhalle Remigen 		<p>Dienstag, 05. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spaziergang „zäme unterwegs“ 13.45 Uhr, Bauamt Remigen 		<p>Mittwoch, 06. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nordic Walking mit Nadja Wernli 07.00 Uhr, Bauamt Remigen ▪ Social Run mit Kevin Schmid gemeinsames Jogging 19.00 Uhr, Volg Remigen ▪ Faustballrunde (MR Remigen 2), 19.30 Uhr, Schulwiese Remigen 		<p>Donnerstag, 07. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Morgenturnen mit Daniela Wernli 06.00 Uhr, Turnhalle Remigen ▪ Tanzen für Kinder Workshop mit Alice Merkli 17.00 Uhr, Turnhalle Mönthal ▪ Turnen mit Caro Aerobic, Gymnastik, Kraft 19.30 Uhr, Turnhalle Mönthal 		<p>Freitag, 08. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para-Badminton mit Ilaria Olgiati 19.30 Uhr, Sportcenter Aarsports 	
						<p>Samstag, 09. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oriental Dance mit Ebru 09.00 Uhr, Turnhalle Remigen ▪ Volleyballplausch Jugendliche (ab 14 Jahre) 11.00 Uhr, Turnhalle Remigen ▪ Plausch-Volleyball-Turnier 15 Uhr, Turnhalle Remigen 		<p>Sonntag, 10. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rennvelo-Tour (75km) über Saalhöhe 08.55 Uhr, Weinbau Hartmann 	
<p>Montag, 11. Mai 2026</p>		<p>Dienstag, 12. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Morgenturnen mit Daniela Wernli 07.15 Uhr, Turnhalle Remigen ▪ Spaziergang „zäme unterwegs“ 13.45 Uhr, Bauamt Remigen 		<p>Mittwoch, 13. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kindertanzen mit Amélie Gross, 17.00, Turnhalle Remigen ▪ Social Run mit Kevin Schmid gemeinsames Jogging 19.00 Uhr, Volg Remigen 		<p>Donnerstag, 14. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auffahrts-Wanderungen Remigen (Start 10 Uhr) und Mönthal 		<p>Freitag, 15. Mai 2026</p>	
						<p>Samstag, 16. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüpf, Kick & Grill (Kinder) Ballspiele mit Robin und Elias 13 Uhr, Turnhalle Remigen 		<p>Sonntag, 17. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Biken für Kinder mit Patrik 13.30 Uhr, Schulhausplatz 	
<p>Montag, 18. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ KiTu Spezial 17.00 Uhr, Turnhalle Remigen 		<p>Dienstag, 19. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spaziergang „zäme unterwegs“ 13.45 Uhr, Bauamt Remigen 		<p>Mittwoch, 20. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nordic Walking mit Nadja Wernli 07.00 Uhr, Bauamt Remigen ▪ Offenes Turnen (bis 4. Klasse), 13.30 Uhr, Turnhalle Mönthal ▪ Social Run mit Kevin Schmid gemeinsames Jogging 19.00 Uhr, Volg Remigen 		<p>Donnerstag, 21. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Morgenturnen mit Daniela Wernli 06.00 Uhr, Turnhalle Remigen 		<p>Freitag, 22. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vereinscup STV 17.00 Uhr, Schulhausplatz 	
						<p>Samstag, 23. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Putz-Aktion 10.00 Uhr, Pausenplatz Remigen 		<p>Sonntag, 24. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Biken für Kinder mit Patrik 13.30 Uhr, Schulhausplatz 	
<p>Montag, 25. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rennvelo-Tour (140km) um den Zugersee 08.55 Uhr, Weinbau Hartmann 		<p>Dienstag, 26. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Morgenturnen mit Daniela Wernli 07.15 Uhr, Turnhalle Remigen ▪ Spaziergang „zäme unterwegs“ 13.45 Uhr, Bauamt Remigen 		<p>Mittwoch, 27. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hobby Horsing 13.30 Uhr, Turnhalle Remigen ▪ Social Run mit Kevin Schmid gemeinsames Jogging 19.00 Uhr, Volg Remigen 		<p>Donnerstag, 28. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geführter Steinbock-Weg, Spaziergang, 18.30 Uhr, Schulhausplatz ▪ Turnen mit Caro Aerobic, Gymnastik, Kraft 19.30 Uhr, Turnhalle Mönthal 		<p>Freitag, 29. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fussball-Training für Kinder (8-12 Jahre) 18.30 Uhr, Schulhauswiese Remigen ▪ Singen & Bewegen mit Andreas Wiedmer 19.45 Uhr, Kirche Remigen 	
						<p>Samstag, 30. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Garagen und Kinder-Flohmi, 10.00 Uhr, Remigen ▪ Spiel- und Spass-Parcours, 12.00 Uhr, Schulhauswiese ▪ De schnellscht/di schnellscht... 13.30 Uhr, Schule Remigen ▪ Musikkonzert 20.00 Uhr, Turnhalle Remigen 		<p>Sonntag, 31. Mai 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rennvelo-Tour (50km) um den Rüsler 09.00 Uhr, Volg Remigen ▪ Biken für Kinder mit Patrik 13.30 Uhr, Schulhausplatz ▪ Yoga mit Tina Müller, 18.30 Uhr, Schule Remigen 	



Bewegungsübungen für alle



Remigen



1 Minute pro Tag, 2-3 Wiederholungen im Turnus, insgesamt ca. 10 Minuten am Tag

Zu jeder Zeit und überall möglich für Personen jeden Alters und in unterschiedlicher körperlicher Verfassung. Ob als Aufwärmen, als Auflockerung oder als Bewegungsübungen für den ganzen Tag. Diese 10 Minuten tun uns selber und dem Bewegungskonto von Remigen/Mönthal gut. Machen Sie mit!

MONTAG - BEINE

Gehen auf Stelle

Abwechselnd Knie anheben, Arme mitschwingen, Rücken gerade

Kniebeugen

Füsse schulterbreit, langsam hoch und runter, Rücken gerade

Fersen- & Zehenheben

Erst auf die Zehenspitzen, dann auf die Fersen wechseln, gleichmässig wiederholen

Einbeinstand

Ein Bein anheben, Gleichgewicht halten, Seite wechseln

DIENSTAG - BAUCH

Bauch anspannen

Aufrecht stehen oder sitzen, Bauch leicht einziehen (nicht pressen), 5-10 Sekunden halten, lösen, wiederholen

Knie heben

Stehend oder sitzend ein Knie nach dem anderen anheben, ruhig und kontrolliert, Oberkörper bleibt stabil

Arme hoch und Bauchspannung

Arme nach oben strecken, Bauch leicht einziehen, kurz halten, dann lösen

Bauch einziehen und halten

Aufrecht stehen oder sitzen, Bauch bewusst nach innen ziehen, 5-10 Sekunden halten, locker lassen, wiederholen

MITTWOCH - ARME

Armkreisen

Arme seitlich ausstrecken, kleine Kreise, langsam grösser werden. Nach 30 Sekunden Richtung wechseln

Arme nach oben strecken

Beide Arme nach oben führen, abwechselnd nach oben "ziehen", Körper bleibt aufrecht

Lockerer Boxen

Locker in die Luft boxen, leicht in Bewegung bleiben

Arme beugen und strecken

Ellbogen nah am Körper, Hände Richtung Schultern, wieder strecken, langsame und kontrollierte Wiederholungen

DONNERSTAG - OBERKÖRPER

Oberkörper drehen

Aufrecht stehen, Arme locker, Oberkörper langsam nach links und dann nach rechts drehen, Hüfte stabil halten

Katzenbuckel und Hohlkreuz

Stehend Rücken rund machen, dann sanft ins Hohlkreuz gehen, langsam abwechseln

Vorbeugen und Aufrichten

Langsam nach vorne beugen, Arme hängen locker, dann langsam wieder aufrichten

Arme nach oben strecken

Beide Arme nach oben strecken, leicht in die Länge ziehen, kurz halten, dann lösen

FREITAG - GELENKE, GANZKÖRPER

Schulter kreisen

Ohne Druck, langsam beginnen

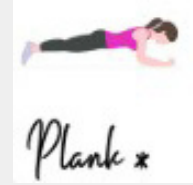
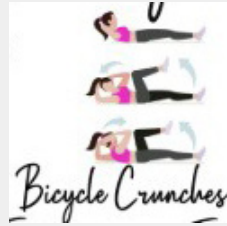
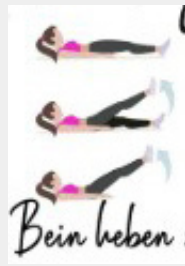
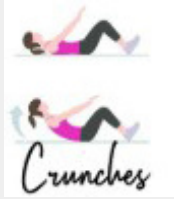
Handgelenke kreisen

Fersen heben und senken

Wandhocke

Mit Rücken an eine Wand lehnen, Füsse hüftbreit, langsam den Rücken an der Wand entlang hinunter rutschen, so weit wie es noch angenehm ist, dann Position so lange wie möglich halten oder leicht hoch/runter bewegen

Auf einen abwechslungsreichen bewegten Monat. Viel Spass!



<p>1.</p> <p>15x Crunches je 6 xBeine heben 12x Bicycle 15 Sek Plank</p>	<p>2.</p> <p>20x Crunches je 8x Beine heben 14x Bicycle 20 Sek Plank</p>	<p>3.</p> <p>30x Crunches je 10x Beine heben 16x Bicycle 25 Sek Plank</p>	<p>4.</p> <p>30x Crunches je 10x Beine heben 16x Bicycle 25 Sek Plank</p>	<p>5.</p> <p>35x Crunches je 12x Beine heben 18x Bicycle 30 Sek Plank</p>
<p>6.</p> <p>40x Crunches je 14x Beine heben 20x Bicycle 35 Sek Plank</p>	<p>7.</p> <p>45x Crunches je 16x Beine heben 22x Bicycle 40 Sek Plank</p>	<p>8.</p> <p>45x Crunches je 16x Beine heben 22x Bicycle 40 Sek Plank</p>	<p>9.</p> <p>50x Crunches je 18x Beine heben 24x Bicycle 45 Sek Plank</p>	<p>10.</p> <p>55x Crunches 20x Beine heben 26x Bicycle 50 Sek Plank</p>
<p>11.</p> <p>60x Crunches je 22x Beine heben 28x Bicycle 55 Sek Plank</p>	<p>12.</p> <p>60x Crunches je 22x Beine heben 28x Bicycle 55 Sek Plank</p>	<p>13.</p> <p>65x Crunches 24x Beine heben 30x Bicycle 60 Sek Plank</p>	<p>14.</p> <p>70x Crunches je 26x Beine heben 32x Bicycle 65 Sek Plank</p>	<p>15.</p> <p>75x Crunches je 28x Beine heben 34x Bicycle 70 Sek Plank</p>
<p>16.</p> <p>75x Crunches je 28x Beine heben 34x Bicycle 70 Sek Plank</p>	<p>17.</p> <p>80x Crunches je 30x Beine heben 36x Bicycle 75 Sek Plank</p>	<p>18.</p> <p>85x Crunches je 32x Beine heben 38x Bicycle 80 Sek Plank</p>	<p>19.</p> <p>90x Crunches je 34 Beine heben 40x Bicycle 85 Sek Plank</p>	<p>20.</p> <p>100x Crunches je 36x Beine heben 42x Bicycle 90 Sek Plank</p>
<p>21.</p> <p>105x Crunches je 38x Beine heben 44x Bicycle 95 Sek Plank</p>	<p>22.</p> <p>105x Crunches je 38x Beine heben 44x Bicycle 95 Sek Plank</p>	<p>23.</p> <p>110x Crunches je 40x Beine heben 46x Bicycle 100 Sek Plank</p>	<p>24.</p> <p>120x Crunches je 42x Beine heben 48x Bicycle 105 Sek Plank</p>	<p>25.</p> <p>125x Crunches je 44x Beine heben 50x Bicycle 110 Sek Plank</p>
<p>26.</p> <p>130x Crunches je 46x Beine heben 52x Bicycle 115 Sek Plank</p>	<p>27.</p> <p>135x Crunches je 48x Beine heben 54x Bicycle 120 Sek Plank</p>	<p>28.</p> <p>135x Crunches je 48x Beine heben 54x Bicycle 120 Sek Plank</p>	<p>29.</p> <p>140x Crunches je 50x Beine heben 56x Bicycle 120 Sek Plank</p>	<p>30.</p> <p>145x Crunches je 52x Beine heben 58x Bicycle 125 Sek Plank</p>