



SO FUNKTIONIERTS

- Das «Coop Gemeinde Duell» ist das nationale Programm zur **Förderung von mehr Bewegung in den Gemeinden.**
- Die Gemeinden organisieren **in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten** Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung. Das Projekt soll Vereinen auch als Plattform dienen, sich der Bevölkerung zu präsentieren und neue Mitglieder zu gewinnen.
- Ziel für die teilnehmenden Personen ist es, möglichst viele **Bewegungsminuten** für die Gemeinde zu sammeln. Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen, um ein Mitmachen für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck zu gewährleisten. **Gesucht sind die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!**
- Die Bewegungsminuten werden über eine **App** erfasst.
- Die Gemeinden werden durch die zentrale Projektleitung von «**schweiz.bewegt**» **ideell, materiell, logistisch und kommunikativ unterstützt.**
- **Die Gemeinden übernehmen die Trägerschaft des Anlasses.** Sie sind in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten verantwortlich für die Konzeption, Kommunikation, Vorbereitung und Durchführung.
- Die Gemeinde kann selbst bestimmen, **an wie vielen Tagen und zu welcher Zeit welche Bewegungsangebote stattfinden** (zwischen dem 1. Mai – 1. Juni).

WARUM ES SICH FÜR DIE GEMEINDE LOHNT, MITZUMACHEN

- Das Projekt ist ein **Bewegungsfest** für die ganze Bevölkerung. Diese kann das **Sport- und Bewegungsangebot** in der Gemeinde kennenlernen und wird zu mehr Bewegung motiviert.
- Das Projekt belebt das Vereinsleben. Es soll **Vereinen als Plattform dienen**, sich der Bevölkerung zu präsentieren und neue Mitglieder zu gewinnen. Auch "Nicht-Sport-Vereine" können beim Projekt mitmachen (siehe Umsetzungsbeispiele weiter unten).
- Nebst der Bewegungsförderung, soll die Teilnahme das **"Wir-Gefühl"** in der Gemeinde fördern. Beim «Coop Gemeinde Duell» finden Personen **verschiedenster Nationalitäten und Bevölkerungsschichten** zusammen. Die Aktivitäten sind somit für jedermann gedacht und es können Personen mit verschiedenen körperlichen Voraussetzungen teilnehmen.
- Die Gemeinde kann selbst bestimmen, **an wie vielen Tagen und zu welcher Zeit welche Bewegungsangebote stattfinden** (zwischen dem 1. Mai – 1. Juni).
- Die Teilnahme ist ein **Engagement für nachhaltig mehr Bewegung**. Auch Synergien innerhalb der Gemeinde können genutzt und somit langfristig ein Bewegungs- und Sportnetz ausgebaut werden.
- Die Teilnahme am Projekt ist für die Gemeinden **kostenlos**.

DIE RAHMENBEDINGUNGEN

- Teilnehmen können Städte und Gemeinden aus der ganzen Schweiz
- **Zeitraum: 1. Mai – 1. Juni 2025**
- Um die «bewegtesten» Gemeinden zu finden, werden die Bewegungsminuten der Teilnehmenden erfasst. Die Gemeinde nimmt automatisch an einem nationalen Vergleich teil.
- 4 Kategorien, Prämierung der drei Gemeinden / Kategorie mit den meisten Bewegungsminuten
 - Kategorie A: 0 – 2'000 Einwohner
 - Kategorie B: 2'001 – 5'000 Einwohner
 - **Kategorie C: 5'001 – 10'000 Einwohner**
 - Kategorie D: ab 10'001 Einwohner
- Während dem Duell ist auf der Webseite die aktuelle Rangliste / Kategorie aufgeschaltet (wird laufend aktualisiert).

RANGLISTE

KATEGORIE A KATEGORIE B KATEGORIE C KATEGORIE D

GEMEINDEN MIT EINER EINWOHNERZAHL ZWISCHEN 2001 UND 5000

Pro Kategorie werden die 3 Gemeinden mit den meisten Bewegungsminuten mit einem Geldbetrag prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt wird.

 RANG 2 MENZAU 1794'646 MINUTEN	 RANG 1 RÖS 2'009'342 MINUTEN	 RANG 3 KNONAU 1'889'908 MINUTEN
---	---	--

SUCHEN

Platz	Gemeinde	Minuten
4	UTZENSTORF	1'845'561 MINUTEN
5	WÄUWIL	1'607'941 MINUTEN
6	SCHÖFTLAND	1'307'480 MINUTEN
7	MÖRSCHWIL	1'105'659 MINUTEN
8	TUGGEN	1'099'876 MINUTEN
9	STANSSTAD	953'572 MINUTEN
10	GACHNANG	816'745 MINUTEN
11	KIRCHDORF / CERZENSEE	800'547 MINUTEN
12	LEYTRON	753'061 MINUTEN

DUELLFORMEN

Alle Gemeinden treten im **schweizweiten Vergleich gegeneinander** an. Es werden die bewegtesten Gemeinden der Schweiz gesucht.

Schweizweiter Vergleich

Gemeinde A in ihrer Kategorie gegen die Schweiz



Zusätzlich können Gemeinden – wenn sie möchten – ein weiteres Duell lancieren:

Standard Gemeinde Duell

Gemeinde A gegen Gemeinde B



Multi Gemeinde Duell

A : B : C (drei oder mehr Gemeinden gegeneinander)



Internes Gemeinde Duell

Gemeindeinternes Duell (z.B. Männer gegen Frauen, U30 gegen Ü30 etc.)

Gemeinde gegen eigene Minuten vom Vorjahr

Gemeinde möchte die Minuten vom Vorjahr übertreffen

MATERIAL



UMSETZUNGSBEISPIELE

- **Vereine oder Studios** machen ihre Trainings öffentlich / laden zum schnuppern ein
- **Schulen** organisieren Sporttage, bewegte Hausaufgaben, Frühturnen etc.
- **Private** (gemeinsamer Hundespaziergang, Kinderwagenspaziergang, Joggen, Velofahren etc.)
- **Firmen** (Firmeninterne Bewegungsangebote, Gewerbe-Schnitzeljagd, etc.)
- **Sonstiges**
 - Spielturniere
 - Dorf-OL
 - Vitaparcours
 - Krimiwanderung / Vollmondspaziergang
 - Musikmarsch / "bewegte" Chorprobe
 - Dorf-Putzete / Clean-up Day
 - Kursangebote durch Tanzstudios, Fitness-Studios (Workouts), etc.
 - Feuerwehr-Plausch, als Idee für die Feuerwehr, mit ein paar Übungen?
 - Bewegter Gottesdienst



Unser Programm

Datum	Zeit	Was	Ort	Organisator
Mo, 1.5.	10:00	1. Maiwanderung	Kastanienplatz	Männerriege
Mo, 1.5.	20:00	Tanzmania-Discofox-Tanzparty	MZR Oberdorf	DTV
Mo, 1.5.	17:00	Handball U9 Boys & Girls 1	TH Lägernbreite	HC Ehrendingen
Mo, 1.5.	18:30	Brain-Walking – Gedächtnistraining	ökum. Zentrum	Iris Kaufmann
Di, 2.5.	12:00	Pickleball – Variation	TH Chilpen	Männerriege
Di, 2.5.	13:30	Wanderung 60+	Gemeindehaus UE	Alterskommission
Di, 2.5.	15:00	Sport-Chilbi i de Tagi	Kastanienplatz	Tagesstrukturen
Di, 2.5.	18:00	Offene Gruppenstunde	altes Pfarrhaus	Jubla
Di, 2.5.	18:00	Line Dance	MZR Oberdorf	Regi Meier
Di, 2.5.	19:00	E-Bike Ausfahrt	AVIA Tankstelle	Landhus Bikeshop
Di, 2.5.	19:15	Entspannungszeit	MZR Oberdorf	Frauenriege
Di, 2.5.	18:00	Fussball, Sport & Spass	SP Lägernbreite	Elternmitwirkung
Di, 2.5.	17:00	Handball U11 Boys & Girls 1	TH Lägernbreite	HC Ehrendingen
Di, 2.5.	18:30	Handball MU13 Boys 2	TH Lägernbreite	HC Ehrendingen
Di, 2.5.	20:00	Volley Plausch mixed	TH Chilpen	TV/DTV
Mi, 3.5.	08:30	Time to move	Spielplatz OE	Sofitsi
Mi, 3.5.	09:00	Internationale Tänze, Line Dance	Gemeindesaal UE	Pro Senectute
Mi, 3.5.	13:30	Aroha	MZR Oberdorf	Excellent Martial Arts
Mi, 3.5.	15:00	Spass & Bewegung in der Turnhalle	TH Chilpen	Spielgruppe
Mi, 3.5.	19:00	Walking-Runde	Freienwilerstr. 3	Damen-Turnverein



groupe **mutuel**



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Unser Programm

Datum	Zeit	Was	Ort	Organisator
Do, 4.5.	09:00	Burghorn Walk	TH Lägernbreite	Simone Döbeli
Do, 4.5.	12:00	Prellball	TH Chilpen	Männerriege
Do, 4.5.	19:00	"Muskel"-Bike Ausfahrt	AVIA Tankstelle	Landhus Bikeshop
Do, 4.5.	18:30	Yoga Flow	Schulhof Ifängli	Ariane Uehlinger
Do, 4.5.	18:30	Outdoor Fitness Workout	Roter SP Chilpen	Vera Gawlick
Do, 4.5.	20:15	Schnupper-Training	TH Lägernbreite	Frauenriege
Do, 4.5.	20:15	Turnen light	MZR Oberdorf	Frauenriege
Do, 4.5.	17:00	Handball U11 Boys+Girls 1	TH Lägernbreite	HC Ehrendingen
Do, 4.5.	18:30	Handball MU13 Boys 1	TH Lägernbreite	HC Ehrendingen
Fr, 5.5.	18:30	Joggingrunde	Kastanienplatz	Lars Büchi
Fr, 5.5.	21:00	Vollmondwanderung	Gemeindehaus OE Käthi+Hans Hitz	
Fr, 5.5.	12:00	Pickleball – Variation	TH Chilpen	Männerriege
Fr, 5.5.	20:00	Offene Turnstunde	TH Lägernbreite	TV Ehrendingen
Sa, 6.5.	09:30	Bewegungslandschaft für Kids	TH Chilpen	Judith Gegenschatz
Sa, 6.5.	10:00	Gravel Bike Event	Gemeindehaus UE Me/Bike Zone Baden	
Sa, 6.5.	10:00	Shibashi / Qi Gong	Forsthütte Schlad	Gertrud Guntern
So, 7.5.		Bewegungs-Fest	Lägernbreite	
10:00	13:00	Parcours mit Outdoorspielen	SP Lägernbreite	Spiel & Spass
10:00	17:00	Hüpfburg	SP Lägernbreite	Ehrendingen.bewegt
10:00	17:00	Bubble-Soccer	SP Lägernbreite	JA EH!
10:00	17:00	Wanderung gemütlich, sportlich	SP Lägernbreite	Ehrendingen.bewegt
10:00	17:00	Kafi und Kuchenbuffet	SP Lägernbreite	Damen-Turnverein
14:00	14:45	Revival Turnstunde	TH Lägernbreite	Sandra Altstätter



groupe **mutuel**



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

SCHNUPPERLEKTION / ÖFFENTLICHE TRAININGS



RUNDKURS / PARCOURS



SPIELTURNIERE



BEWEGUNGSTAG / POSTENLAUF



SONSTIGES



RÜCKMELDUNGEN AUS DEN GEMEINDEN



Bewegter Gottesdienst in Lindau/ZH

Zum Schluss waren sich die Organisatorinnen einig, dass dieser Anlass die Dorfgemeinschaft ungemein gefördert und die Generationen einander nähergebracht hat. – Dachsen & Schleithelm

Wir sind begeistert vom Duell. Unglaublich was das Projekt im Dorf bewirkt.
– OK Mörel-Filet

«Es gab nur noch dieses Thema im Dorf» - OK Dachsen

«Es ist ein geniales Projekt. Ich bin überwältigt, wie viele bei uns mitmachen und welches Echo es gibt.» – OK Uzwil/Oberuzwil

«In Bex freuen sich die Leute richtig auf die Bewegungswoche!
Nicht nur wegen den vielen Sportmöglichkeiten, auch für das gemütliche
und das gemeinsame Erlebnis» – OK Bex/VD



Spinning-Velos in der «Stammbeiz» in Isenthal/UR

Beim freiwilligen Frühturnen in der Schule Menznau/LU waren anfangs Woche 12 Kinder dabei,
am Donnerstag kamen bereits fast 50 freiwillige Morgenturnerinnen-/ und Turner.

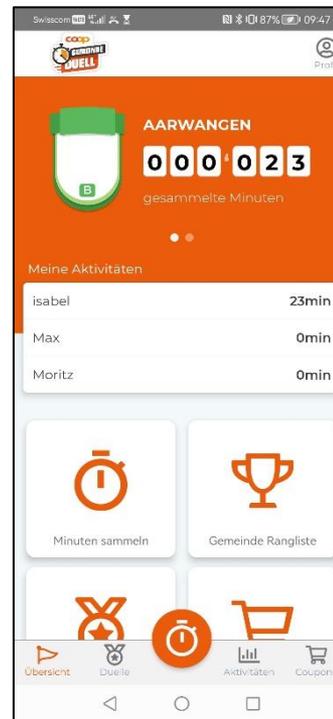
BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN

Gruppenaktivitäten bzw. Aktivitäten aus dem öffentlich ausgeschriebenen Coop Gemeinde Duell-Programm können in der «Operator-App» ganz einfach erfasst werden: bspw. Unihockey Turnier mit 90 Teilnehmenden à 90 Minuten



Wichtig: Für die Erfassung via Operator App müssen die Bewegungsangebote kostenlos sein. Zudem muss das Angebot öffentlich und/oder zusätzlich sein.

Individuelle Bewegungsminuten (unabhängig vom offiziellen Programm der Gemeinde) können mit der «Coop Gemeinde Duell-App» vom 1. Mai – 1. Juni gesammelt werden. Die Minuten gehen auch aufs Gemeinde-Minuten-Konto.



PARTNERSTRUKTUR

Dank unseren Projektpartnern können wir den Gemeinden das gesamte Event-Material, diverse Give-Aways, die Apps für die Zeiterfassung, Kommunikationsmöglichkeiten etc. kostenlos zur Verfügung stellen!

Titelsponsor



Nationaler Partner



Produkte-/Offizielle Partner



**schweiz.bewegt freut sich, die
Gemeinde Wiesendangen im
kommenden Mai mit euch «bewegen»
zu dürfen.**