



### **So funktioniert es!**

Während den Öffnungszeiten erhalten Sie im Zelt neben dem Torbogen einen Startcode. Am Schluss des Trainings wird die Zeit wieder beim Zelt gestoppt. Ihre Bewegungszeit wird automatisch aufgerechnet.

Ausserhalb der Öffnungszeiten kann auch Bewegungszeit gesammelt werden. Messen Sie die Dauer ihrer sportlichen Aktivität, anschliessend füllen Sie das Einlageblatt, das sich im Flyer befindet, aus und werfen es in den Briefkasten beim Zelt. Weitere Zettel finden Sie beim Briefkasten.

Neu kann auch mit untenstehendem QR-Code die Gemeindeduell App heruntergeladen werden. Mit dieser kann auch Zeit gesammelt werden. So geht's: App herunterladen, bei einer Self Scanning Station (Standorte siehe unten) einloggen nach der Aktivität wieder bei der gleichen Station ausloggen.

### **Darum geht es:**

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist das grösste nationale Projekt für mehr Bewegung in den Gemeinden. Der Anlass findet schweizweit jeweils im Mai statt. Die bis zu 170 teilnehmenden Gemeinden organisieren Sport- und Bewegungsanlässe für die ganze Bevölkerung mit dem Ziel, möglichst viele Bewegungsminuten für ihre Gemeinde zu sammeln. Am Ende gewinnen die Gemeinden mit den meisten Minuten. Freude und Spass stehen hierbei im Vordergrund und nicht der Leistungsdruck.

### **Gewinnchance!**

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» macht Dich zum Sieger. Geh auf [www.coopgemeindeduell.ch/wettbewerb](http://www.coopgemeindeduell.ch/wettbewerb) und mach mit beim Online-Wettbewerb.

### **Qr-code**



#### **Self Scanning Stationen:**

- Zelt Walkringen
- Schulhaus Bigenthal
- Schulhaus Wikartswil

#### **Lokaler Sponsor:**



Liebe Walkringerin, lieber Walkringer

In diesem Jahr lassen wir den Wettstreit zwischen den Geschlechtern noch einmal aufleben. Sind es in diesem Jahr wiederum die Frauen wie vor 6 Jahren oder doch eher die Männer, welche mehr Bewegungszeit sammeln?

Am Freitagabend werden wir es wissen, die Verlierer respektive die Verliererinnen werden das andere Geschlecht mit einem Dessert überraschen.

Unterstützen Sie die Frauen/Männer unserer Gemeinde und sammeln Sie vom 20. – 25. Mai möglichst viele Bewegungsminuten.

Individuell mit Ihrer Lieblingssportart oder während den Aktivitäten auf der Innenseite.

Im Namen des OK's, Christoph Pfister

# **Auf zum Walkringer Duell!**

## **Frauen gegen Männer**

**20. – 25. Mai 2018**



Einige Leckerbissen:

- Marschmusikübung (DI)
- Biathlon mit Schiessimulator (DO)
- Line Dance im Rüttihubel (DO)
- Schlussabend zum Geniessen (FR) mit Tanzvorführungen und feinem Essen

Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln



[www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»



## Aktivitäten

### Sonntag, 20.05.2018

Ganzer Tag **offen für private Aktivitäten**  
Meldung per Zettel oder per App

### Montag, 21.05.2018

Ganzer Tag **offen für private Aktivitäten**  
Meldung per Zettel oder per App

### Dienstag, 22.05.2018

17.00 - 18.00 Uhr **Kinderturnen für KG-Kinder**  
Turnhalle Walkringen  
DTV Walkringen

17.00 - 20.00 Uhr **Kleinkaliberschiessen ab 10 Jahren**  
Schiessstand Dinkelhalde  
Kleinkaliber- und Sportschützen  
Infos Zelt „schweiz bewegt“

18.00 Uhr **Führung Moospfad**  
ab Bahnhof Walkringen  
Verkehrsverein Walkringen

18.15 - 19.15 Uhr **Tanz, Spiel, Spass 1.-4. Klasse**  
Turnhalle Walkringen  
DTV Walkringen

19.15 - 20.15 Uhr **Kinder-Zumba 5.-9. Klasse**  
Turnhalle Walkringen  
DTV Walkringen

19.30 - 21.00 Uhr **Maibummel für alle**  
ab Schulhaus Walkringen  
Trachtengruppe Wikartswil

20.00 Uhr **Marschmusikübung für Musiktag**  
ab Schulhaus Walkringen  
Musikgesellschaft Walkringen  
bei Schlechtwetter Verschiebung auf Donnerstag

20.15 - 21.15 Uhr **Zumba für alle**  
Turnhalle Walkringen  
DTV Walkringen

### Mittwoch, 23.05.2018

13.00 - 18.00 Uhr **Radfahren für Senioren/innen**  
ab Schulhaus Walkringen  
IG Alter Walkringen, H.R. Gehrig  
auch E-Bike-Fahrer willkommen

19.00 Uhr **Maibummel für alle**  
ab Schulhaus Walkringen  
Frauenverein Walkringen

18.00 - 20.00 Uhr **Kids Biken mit Eltern**  
ab Schulhaus Walkringen  
Ski- + Sportclub, Lars / Christoph

20.00 - 21.00 Uhr **Fazientraining**  
Saal Schulhaus Walkringen  
DTV Walkringen, Helen Meier (Mätteli mitnehmen)

20.30 - 21.45 Uhr **Match Herren I : Herren II**  
Turnhalle Walkringen  
Unihockeyclub Walkringen

### Donnerstag, 24.05.2018

13.30 - 16.00 Uhr **Popcorn im Wald, für Kinder bis KG**  
ab Industrie Stalder  
Eybodenweg Bigenthal  
Waldspielgruppe Bigenthal

14.00 - 16.00 Uhr **Walking für alle**  
ab Schulhaus Walkringen  
DTV Walkringen, C. Loosli

15.15 - 16.15 Uhr **Seniorenturnen Männer**  
Schulhaus Walkringen  
Pro Senectute Konolfingen, E. Locher

17.00 - 20.00 Uhr **Kleinkaliberschiessen ab 10 Jahren**  
Schiessstand Dinkelhalde  
Kleinkaliber- und Sportschützen  
Infos Zelt „schweiz bewegt“

17.30 - **19.00 Uhr (korrigiert)** **Gieleriege, offen für alle**  
Turnhalle Walkringen  
Ski- + Sportclub Walkringen

18.00 - 20.00 Uhr **Biathlon für alle**  
ab Schulhaus Walkringen  
Ski- + Sportclub Walkringen  
eigenes Bike und Helm mitnehmen

18.30 - 19.30 Uhr **Line Dance, offen für alle**  
Rüttihubelbad Walkringen  
Rodeo Line Dance BeO Gwatt

19.00 - 21.00 Uhr **Biken für Sie und Ihn**  
ab Schulhaus Walkringen  
Ski- + Sportclub Walkringen , R. Wegmüller

19.00 - 21.00 Uhr **BrainGym®, leichte Wanderung für alle**  
ab Schulhaus Walkringen  
Heidi Flückiger (Bewegung ist das Tor zum Lernen)

19.00 - **20.15 Uhr (korrigiert)** **Unihockey-Turnier, offen für alle**  
Schulhaus Walkringen  
Lars Loosli

### Freitag, 25.05.2018

09.00 - 12.00 Uhr **Radfahren für Senioren/innen**  
ab Schulhaus Walkringen  
IG Alter Walkringen, H.R. Gehrig  
auch E-Bike-Fahrer willkommen

14.00 - 16.00 Uhr **Fussball Turnier 1.- 6. Klasse**  
Schulhaus Walkringen  
Ski- und Sportclub Walkringen

15.30 - 16.30 Uhr **Muki/Elki-Turnen, Spiel und Spass**  
Schulhaus Walkringen  
DTV Walkringen

15.00 Uhr **Wanderung für alle, kurze o. lange Strecke**  
ab Schulhaus Walkringen  
Pro Senectute Konolfingen, H. Leuenberger

ab 18.00 Uhr **Festbetrieb Schulhaus Walkringen**

18.45 Uhr **Rangverkündigung**

19.00 – 20.00 Uhr **Tanzdarbietungen**  
Showtanzgruppe DTV Walkringen  
Rodeo Line Dancing BeO Gwatt

20.00 Uhr **Dessertüberraschung**  
anschliessend gemütlicher Ausklang

### Sonntag, 20.05. – Freitag, 25.05.2018

Ganzer Tag **Kinderclub Walkringen**  
(Freitag bis 17.00 Uhr)  
Märlieweg Bigenthal, ca. 90 Min.,  
kinderwagentauglich

Märlieweg Schür, ca. 90 Min.,  
mit Waldwägli

Routenpläne im Zelt von „schweiz bewegt“ erhältlich

## Öffnungszeiten des Zeltes

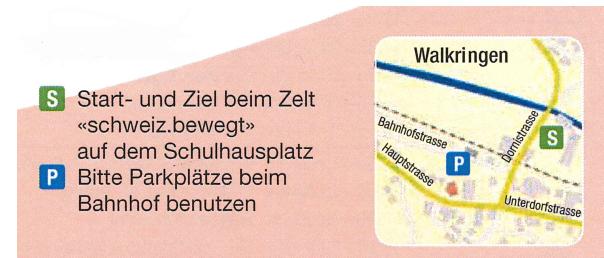
Dienstag – Donnerstag 17.00 - 22.00 Uhr

Freitag 16.00 - 18.00 Uhr

**Wichtig:** Es können vom Sonntag bis Freitag auch ausserhalb der Öffnungszeiten Bewegungsminuten gesammelt werden. (siehe Kapitel „so funktioniert es.“)

Die Anlässe finden bei jeder Witterung statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Alle Angebote sind kostenlos und unverbindlich.

## Start/Ziel



## Festwirtschaft

Dienstag – Donnerstag 19.00 – 22.00 Uhr  
Sandwich, Flammkuchen, Kuchen, div. Getränke

Freitag 18.00 – 23.00 Uhr  
Grill, Pommes, Flammkuchen, Kuchen, div. Getränke

Di., Mi. + Fr. 19.00 – 22.00 Uhr  
DO. durch Frauenverein Walkringen  
durch Verkehrsverein Walkringen

## Meldezettel für Aktivitäten

***Einzelperson/Verantwortliche/r der Gruppe:***

***Vorname:*** .....

***Nachname:*** .....

***Gruppe:*** .....

***Anzahl Personen:*** .....

***Tel.Nr.:*** .....

***Mobil Nr.:*** .....

***E-Mail:*** .....

***Tätigkeit:*** .....

***Datum:*** .....

(auch mehrere)

.....

***Startzeit:*** .....

***Endzeit:*** .....

***Unterschrift:*** .....

Zettel in den Briefkasten beim Schulhaus Walkringen legen  
(Die persönlichen Angaben dienen zu Rückfragen bei  
Unklarheiten)