

Zweisimmen in Bewegung

Organisatorisches

Self Scanning Plakate befinden sich an folgenden Standorten:

- Mätteliparkplatz
- Body Fit
- Schulhaus/Pumptrack
- Simmeweg beim Musikhaus
- Schwimmbad (ab 19. Mai)
- Vita-Parcour bei Posten Nr. 2
- Sputnik Bike Shop
- Mannried Haltestelle Burg
- Blankenburg beim Püürt-Huus
- Obegg Kreuzung Moosmattenstrasse
- Grubenwald Haltestelle Cholplatz

Gemeinde Duell-Zelt beim FCO Hüslí:

Vom 25. bis 31. Mai findet ihr das Coop Gemeinde Duell-Zelt täglich zwischen 17.00 und 21.00 Uhr beim FCO-Hüsli.

Holt dort euren Timing Badge jeweils vor dem Vereinstraining oder einem unserer speziellen Angebote, welche ihr im Programm findet, ab.

Euren Event anmelden:

Plant ihr im Mai eine Firmen- oder Familienwanderung, eine Vereinsvelotour, ein Spielturnier, eine Schuleise mit sportlichem Hintergrund oder einen Mai-Bummel etc. – bitte meldet euch beim OK.

Beizli/Garderoben:

Für die Stärkung vor oder nach dem Bewegen ist das FCO-Beizli während der Eventwoche täglich, jeweils von 17.00 bis 21.00 Uhr geöffnet.

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldungen und Detailinformationen:

www.coopgemeindeduell.ch
www.schweizbewegt.ch
Zweisimmen.bewegt



Liebe Zweisimmerinnen
Liebe Zweisimmer

Im Monat Mai bewegt sich wieder die ganze Schweiz! In diesem Jahr bewegen wir Zweisimmer uns mit der Schweiz. Wir nehmen am «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» teil.

Helpft mit, im Mai Bewegungsminuten zu sammeln und unsere Gemeinde im schweiz-weiten Gemeindevergleich als bewegteste Berggemeinde zu präsentieren.

Wie, wann und wo könnt ihr Minuten sammeln?

Während dem ganzen Monat Mai einfach per Self Scanning Plakat:

- App Store/schweiz.bewegt App suchen
- Gratis App herunterladen
- Bei Plakat einscannen
- Bewegen: «jede Minute zählt»
- Bei Plakat ausscannen

Oder ihr kommt an einen der nachfolgenden Events vom 6. bzw. 25. bis 31. Mai!

Kontakt:

OK Gemeinde Duell schweiz.bewegt Zweisimmen
Mail: kurtsonja@bluewin.ch

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 deine 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 und mach mit beim Online-Wettbewerb.



**Auf zum
Gemeinde Duell:
Zweisimmer
Eventwoche vom
25. – 31. Mai 2018**



Im ganzen Monat Mai und anlässlich der Zweisimmer Eventwoche vom 25. bis 31. Mai 2018 sammeln wir möglichst viele Bewegungsminuten!

Hopp Zweisimmen!!

www.coopgemeindeduell.ch
Ein Projekt von «schweiz.bewegt»



Zweisimmen in Bewegung Programm

Täglich Minuten sammeln zum Beispiel beim:

**Aqua Fit, Biken, Crosslauf,
Dauerlauf, Eisstockschiessen,
Fussball, Golf, Hockey, Hunde-
spaziergang, Inline, Judo, Kraft-
training, Klettern, Laufen, Misten,
Nordicwalken, Orientierungslauf,
Pumptrack, (Rad)-Quer, Reiten,
Spazieren, Schwimmen, Turnen,
Unihockey, Velofahren, Wandern,
X-Cross, Yoga, Zumba ...
und vielem mehr!**

Grösste Turnstunde der Schweiz am 6. Mai 2018

Leitung:

**Turnverein Zweisimmen
EHC Lenk-Zweisimmen**

Was:

**Rotes oder weisses T'Shirt anziehen,
mitmachen und Minuten sammeln!**

Wo:

Duell-Zelt beim Fussballplatz Zweisimmen

Treffpunkt:

Ab 12.15 Uhr

Turnstunde:

13.30 – 14.30 Uhr

Anmeldung: www.coopgemeindededuell.ch/turnstunde oder am 31. Mai 2018 beim Treffpunkt

Zweisimmen in Bewegung Programm

Tag/Angebot:	Treffpunkt:	Zeit:
Dienstag, 15. Mai 2018		
Gemütliche Bike-Tour		
Lenkerseeli Margot Müller esa Leiterin	Duell-Zelt beim FCO Hüsli (geführt)	10.00–offen
Ab Samstag, 19. Mai 2018		
Schwimmen		
AQUA-Fit Beach Volley	Schwimmbad (selbständig)	9.30–18.30
Freitag, 25. Mai 2018		
AQUA-Fit		
Schnupperstunde H. Eymann/ AQUA-Fit Leiterin	Schwimmbad (anmelden)	14.00–14.45
Volleyplausch für Beach-Fans		
Volleyballclub/ D. Matti	Schwimmbad (geleitet)	17.00–18.30
Biken Tour		
Sommerbike-Gruppe/ Simmen-Bike	Duell-Zelt beim FCO Hüsli (geführt)	18.00–offen
ZUMBA		
Schnupperstunde Body Fit/ S. Gerber	Body Fit (anmelden)	19.00–20.00
FCO Junioren A		
Schnupperstunde (Jahrgang 98-02)	FCO Hüsli	19.15–20.45
Samstag, 26. Mai 2018		
Rund ums Pferd		
N. Wittwer Ruf/ Team	S. Arena (geleitet)	13.30–15.30
Rennvelo Tour		
Sommerbike-Gruppe/ Simmen-Bike	Duell Zelt beim FCO Hüsli (geführt)	10.00–offen
Sonntag, 27. Mai 2018		
Volleyplausch für Beach-Fans		
Volleyballclub/ D. Matti	Schwimmbad (geleitet)	13.00–14.30

Zweisimmen in Bewegung Programm

Tag/Angebot:	Treffpunkt:	Zeit:
Sonntag, 27. Mai 2018		
Biken Tour		
Sommerbike-Gruppe/ Simmen-Bike	Duell-Zelt beim FCO Hüsli (geführt)	10.00–offen
Montag, 28. Mai 2018		
Pumptrack		
Sommerbike-Gruppe/ Simmen-Bike	Duell-Zelt FCO Hüsli (geführt)	18.00–offen
Tischtennis		
Schnupperstunde Tischtennisclub Zweisimmen-Gstaad/ A.Puric	alte Turnhalle (geleitet)	18.00–20.00
Faustball		
Schnupperstunde Männerturnverein Zweisimmen/ HU.Wyss	Rasen Schule (geleitet)	18.45–20.45
FCO Juniorinnen B		
Schnupperstunde (Jahrgang 00-04)	FCO Hüsli	19.15–20.45
Dienstag, 29. Mai 2018		
Simmelauf-Serie		
Walken, Joggen		
TOM Wittwer Sport/ Koord. Stelle Sport	Altes Sek. Schulhaus (anmelden)	18.50
FCO Junioren C		
Schnupperstunde (Jahrgang 03-04)	FCO Hüsli	18.15–19.45
FCO Junioren Eb		
Schnupperstunde (Jahrgang 07/08)	FCO Hüsli	17.15–18.45
Mittwoch, 30. Mai 2018		
Abendwanderung		
Sparenmoos Aktiv/ S. Kurth	Duell-Zelt beim FCO Hüsli (geführt)	18.00–offen
Biken-Tour		
Sommerbike-Gruppe/ Simmen-Bike	Duell-Zelt beim FCO Hüsli (geführt)	18.00–offen

Zweisimmen in Bewegung Programm

Tag/Angebot:	Treffpunkt:	Zeit:
Mittwoch, 30. Mai 2018		
FCO Junioren A		
Schnupperstunde (Jahrgang 98-02)	FCO Hüsli	19.15–20.45
FCO Junioren Ea		
Schnupperstunde (Jahrgang 07/08)	FCO Hüsli	17.15–19.15
FCO Junioren F/G		
Schnupperstunde (Jahrgang 09-11)	FCO Hüsli	13.30–14.45
FCO Juniorinnen B		
Schnupperstunde (Jahrgang 00-04)	FCO Hüsli	19.45–21.15
Donnerstag, 31. Mai 2018		
Altersturnen		
Schnupperstunde Alterswohnen Bergsonne/ A.Kallen	Alterswohnen Speisesaal	9.45–10.30
Eisstockschiessen		
Schnuppertraining ESC Zweisimmen Rinderberg	Duell-Zelt beim FCO Hüsli (geleitet)	19.00–21.00
FCO Junioren D		
Schnupperstunde (Jahrgang 04/05)	FCO Hüsli	18.00–19.30

Rund um Zweisimmen

Was/Wer:	Stafette für Singels und Teams in allen Grössen
Wann:	31. Mai 2018 ab 16.00 – 21.00 Uhr
Strecken:	Schwimmen (optional); Laufen/Walken; Joggen/Biken; Velo/E-Bike
Motto:	Je länger, je besser! Je mehr, je besser!
Anmeldung:	www.coopgemeindededuell.ch oder am 31. Mai 2018 beim Gemeinde Duell-Zelt