



**Folgende Vereine und Organisationen unterstützen das Projekt und sammeln Bewegungsminuten**

- ✓ Badmintonclub
- ✓ Audacia Leichtathletik
- ✓ Schulhaus Junkerwald
- ✓ Frauenstamm
- ✓ RMV Hochdorf
- ✓ STV Damenriege
- ✓ Seniorentreff 60+
- ✓ Jugendtreff Treff7
- ✓ Frauenbund
- ✓ Audacia Männer
- ✓ SLRG Sektion Hochdorf
- ✓ Ludothek
- ✓ Baldegger Dorfverein
- ✓ Audacia Volleyball
- ✓ FC Hochdorf
- ✓ Handballriege
- ✓ STV Aktivriege
- ✓ Martinizunft
- ✓ Vivace, Studio für Bewegung
- ✓ Spitex Hochdorf u. Umgebung
- ✓ Feuerwehr Hochdorf
- ✓ Gemeinderat
- ✓ Sportkommission

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

## Programm mit öffentlichen Angeboten (gratis) vom 1. - 31. Mai 2023

➔ siehe auch APP

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Jeweils am MO	18.30	<b>Biken oder Joggen oder Walken</b>	Dorfbrunnen, Baldegg	Baldegger Dorfverein
Jeweils am DI 02./09./16./23./30.	18.30 - 20.30	<b>Rennvelo-Ausfahrt unter Leitung von RMV Hochdorf</b> (Helm- und Lichtpflicht), ab 16 Jahre (Ausfahrt ca. 2 Std.)	18.15 beim Bellevue-Platz/Coop	RMV Hochdorf
FR 05.05.23	09.00 - 10.00	<b>Frauenstamm bewegt</b> mit Annette Berger, Physiotherapeutin	Residio Sonnmatt Hohenrainstrasse 2	Frauenstamm
FR 05./12./19./26.	19.30	<b>Trainingsabend Audacia Männer</b>	Turnhalle Zentral	Audacia Männer
FR 05.05.23	21.00	<b>Nacht-Wanderung über Wiesen/Felder in Richtung Feuerstelle</b> (angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk)	Treff 7 Hohenrainstr. 5	Jugendtreff Treff 7 Hochdorf
SA 06.05.23	10.00 - 14.00	<b>Radfahren-Geschicklichkeitsparcours</b> für Kids, Jugendliche und sportliche Erwachsene mit eigenem Velo inkl. Helm	Sportplatz Zentral Hochdorf	RMV Hochdorf
SA 06.05.23	09.15 - 10.10	<b>Gratis Fitness-Lektion für Alle</b> mit Instruktorin Conny Budmiger	Turnhalle Avanti	Sportkommission
SA 06.05.23	10.15 - 11.10	<b>Gratis Fitness-Lektion für 60+</b> mit Instruktorin Conny Budmiger	Turnhalle Avanti	Sportkommission
DI 09.05.23 und DI 23.05.23	18.00 19.30	<b>Badminton Schnupper-Training</b> für 12 – 18 Jährige <b>Badminton Schnupper-Training</b> für über 18 Jährige	Sporthalle Baldegg	Badminton-Club Hochdorf
DI 09./16./23./30.	20.15	<b>Bewegung und Plausch</b>	Avanti Turnhalle	STV Aktivriege
SA 20.05.23	08.00 - 12.00	<b>Grenzwanderung rund um Hochdorfs Gemeindegebiet</b> (ca. 12 km), bei jedem Wetter	Bellevuecenter Coop	Martinizunft Hochdorf / Michael Baumeler
DI 23.05.23	20.15	<b>YOGA mit der STV Damenriege</b>	Avanti Turnhalle	STV Damenriege
MI 24.05.23	17.15 - 18.45	<b>Mittelstrecken-Challenge für Alle im Rahmen des Anlasses</b> "Schnellster Seetaler" / Siehe: <a href="http://www.lat-audacia.ch">www.lat-audacia.ch</a>	Sportanlage Arena	Audacia Hochdorf Leichtathletik
SO 28.05.23	08.00 - 13.00	<b>Wanderung rund um den Baldeggersee</b> (ca. 17 km), bei jedem Wetter, Abkürzungen möglich (SBB S9)	07.45 Uhr beim Bellevuecenter Coop	Martinipaare Zurkirchen (2023) und Rüttimann (2016)
SO 28.05.23	15.00	<b>Schwimmen: See-Überquerung</b> (nur bei gutem Wetter)	Badi Baldegg	SLRG Sektion Hochdorf
Jeden Freitag (Mai bis September)	09.00 - 09.50	<b>Öffentliches QI GONG</b> , Ausgleich, Koordination, Gleichgewicht und Entspannung / Siehe: <a href="http://www.qigong-hochdorf.ch">www.qigong-hochdorf.ch</a>	Brauiplatz Hochdorf	Seniorentreff 60+ / Claudio Brentini
Ganzer Mai	Diverse Zeiten	<b>Walking, Wandern, Velofahren, Tanzen, Spaziergänge,</b> <b>Kegeln u.v.a.</b> / Siehe: <a href="http://www.seniorentreff-hochdorf.ch">www.seniorentreff-hochdorf.ch</a>	Diverse Plätze	Seniorentreff 60+
Ganzer Mai	Diverse Zeiten	<b>Fitness- und Bewegungskurse im vivace (täglich)</b> Siehe: <a href="http://www.vivace-hochdorf.ch">www.vivace-hochdorf.ch</a>	Huwilstrasse 11b Hochdorf	Vivace, Studio für Bewegung
Ganzer Mai	Diverse	Schule Junkerwald mit dem Motto: " <b>Junkerwald rennt!</b> "	Schulhaus Junkerwald	Schule Junkerwald
Ganzer Mai	Diverse Zeiten	<b>IN-YO Träff: öffentliche Trainings und Unterrichtseinheiten</b> Siehe: <a href="http://www.inyo-traeff.ch">www.inyo-traeff.ch</a>	Ligschwilstrasse 3	IN-YO Träff Hochdorf
<b>Special - Event A</b>	DO - MI 04. - 10.05.23	<b>FUSSVERKEHRSWOCHE "CLEVER UNTERWEGS"</b> / Hochdorf, Inwil, Eschenbach und Ballwil / siehe: <a href="http://www.hochdorf.ch">www.hochdorf.ch</a>		
<b>Special - Event B</b>	DI - MO 16. - 22.05.23	<b>HÜPFBURG</b> beim Coop Bellevueplatz / werktags von 09.00 - 11.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr / mit Aufsicht		



**SCHWEIZ BEWEGT  
HOCHDORF BEWEGT  
01. – 31. Mai 2023**





## DARUM GEHT'S:

**Bewegung macht Spass.**  
Das beweist das «Coop Gemeinde Duell».

Während des ganzen Monats Mai werden wieder die aktivsten Gemeinden der Schweiz gesucht. Vom 1. bis 31. Mai 2023 organisieren rund 200 Gemeinden zusammen mit Vereinen, Schulen und Privaten kostenlose Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung und sammeln dabei Bewegungsminuten. Auch unsere Gemeinde macht mit. Bist du auch dabei? Nimm mit Freunden und Familie an unserem Programm teil und sammle dabei Bewegungsminuten für unsere Gemeinde! Gewinnen wir gemeinsam den Titel «Bewegteste Gemeinde der Schweiz»?

Die täglich aktualisierte Rangliste findest du im Mai unter [www.coopgemeindeduell.ch/rangliste#A](http://www.coopgemeindeduell.ch/rangliste#A)

Selber aktiv sein oder Anlässe spontan organisieren und einfach als Gruppe Bewegungsminuten sammeln

Mit der individuellen APP lassen sich unkompliziert Bewegungsminuten sammeln. Nutzen Sie den Monat Mai 2023 daher für die persönliche Bewegung und Fitness, für organisierte Bewegung zu zweit, in Gruppen, tagsüber, am Abend, in den Ferien oder am Wochenende. Oder mit einem Angebot der Vorderseite.

- ✓ Spontan und jederzeit individuelle Bewegungspunkte sammeln und eintragen
- ✓ Bewegungsminuten im Sportverein im Training und/oder im Wettkampf sammeln
- ✓ Sich mit Freunden/Freundinnen oder Kollegen/innen zu einem Wandertag, zum Walking, zum Joggen oder zu einem Abendspaziergang treffen
- ✓ Andere Personen motivieren und einladen mitzumachen
- ✓ Nutzen und besuchen Sie die zahlreichen öffentlichen und kostenlosen Angebote auf der Vorderseite
- ✓ Gesammelte Minuten als Team oder Gruppe können auch gesamthaft innerhalb 48 Std. per Mail an untenstehenden Kontakt gemeldet werden.
- ✓ *Es gibt in Hochdorf über 130 tolle Vereine, in denen man sich auf verschiedene Art und Weise engagieren, aktiv mitwirken und Spass haben kann. [www.hochdorf.ch](http://www.hochdorf.ch)*

Fragen/Kontakt: [daniel.ruettimann@hochdorf.ch](mailto:daniel.ruettimann@hochdorf.ch)



Gemeinde Hochdorf  
mehr als ein zentrum

## UND SO FUNKTIONIERT'S:

Bewegungsminuten sammeln ist leicht. Wenn du an den offiziellen Programmen unserer Gemeinde teilnimmst, erfasst die Kursleitung deine Bewegungsminuten vor Ort.

Du kannst aber auch individuelle Bewegungsminuten sammeln. Dies funktioniert via App. Ob beim Spazieren, Velofahren oder Fussball spielen: Starte einfach vor jeder Aktivität die Stoppuhr in der App und sammle somit zusätzliche, wertvolle Minuten für unsere Gemeinde!

Via App kannst du zudem Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

## JETZT APP HERUNTERLADEN



Ein detailliertes Handbuch zur App findest du auf der Homepage unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

## In Kürze ...

**Jede Bewegungsminute zählt**  
und ist eine wertvolle, gesunde Minute

**Nutzen Sie die App individuell**  
und sammeln Sie  
Bewegungsminuten für Hochdorf

### Win-Win-Situation

Gut für Sie persönlich –  
wertvolle Bewegungsminuten für Hochdorf

## Herzlichen Dank & Hopp Hofdere

Sportkommission und Gemeinderat Hochdorf freuen sich, wenn Sie das Projekt aktiv unterstützen.  
Herzlichen Dank für Ihr Mitwirken und das Sammeln von Bewegungsminuten.