

## Bewegungsangebote von 29. April bis 27. Mai 2023

Wann	Was und für wen?	Wer	Wo	Bemerkungen
Sa, 29. April, 14 bis 17 Uhr	Geschichts-OL mit Simone u. Matthias Niggli-Luder Für Jung und Alt	Museum, Simone und Matthias Niggli-Luder	Start und Ziel bei Pausenhalle, Schlossmatt Schulhaus	Geschichts-OL kann auch unabhängig ab 29. April bis 31. Mai absolviert werden.
Di, 2. Mai, 14.30 bis 16.30 Uhr	Spaziergang mit Kulturenaustausch Für jung bis alt	Colibri Treff Münsingen	Schulhaus Mittelweg	Am 9. Mai findet der Spaziergang bei jedem Wetter statt.
Do, 4. Mai, 10 bis 17 Uhr	Veloutour Münsingen – Thun – Münsingen Mit und ohne E-Bike. Für Erwachsene, welche sicher Velofahren können.	Verein gegenseitige Hilfe gh	Schlossgutplatz	Picknicken im Schadaupark.
Di, 9. Mai, 14 bis ca. 16 Uhr	Kurze Wanderung durch Münsinger- und Rubiger Au Für Personen ab ca. 60 Jahren	Verein gegenseitige Hilfe gh	Bahnhof Münsingen, beim Billettschalter	
Fr, 5. Mai, Startzeit: 18.30 Uhr	Wir trainieren den «Louf» vom Münsiger Louf mit Adrian Josty für alle, die fit sind, in einem moderaten Tempo (ca. 6:30 Min./km) 5,8 km zu joggen	Verein Münsiger Louf Verein Sport 2 Help	Roter Hartplatz bei Sporthalle Schlossmatt	
Sa, 6. Mai, ca. 8 Uhr	Unter Begleitung von Adrian Josty können alle Strecken des Münsiger Loufs trainiert werden. Für alle, die fit sind, in einem moderaten Tempo (ca. 6:30 Min./km) die jeweiligen Strecken zu joggen (Distanzen siehe bei den Bemerkungen). Hinweis: Alle Läufe sind etwa 500 m länger als am Original-Louf (Start ist dort, wo Ziel ist; nicht beim Originalstart).	Verein Münsiger Louf Verein Sport 2 Help	Roter Hartplatz bei Sporthalle Schlossmatt	Ungefähre Startzeiten: 08.30: «Louf» (5,8 km) 09.10: «Haupt-Louf» (11,15 km) 10.30: 1,6 km (Schülerlouf 1) 10.45: 2,25 km (Schülerlouf 2 / Plusport) 11.00: «Trail-Louf» (26,9 km)
Mo, 1. Mai bis So, 14. Mai zeitunabhängig	Schnitzeljagd zum nördlichsten, südlichsten, westlichsten und östlichsten Robidog-Kasten auf Gemeindegelände mit Infos zum kynologischen Verein. Für alle Altersgruppen mit Interesse am Thema Hund.	Kynologischer Verein Münsingen	Klubhaus des Kynologischen Vereins, Dammweg 5 und Parkplatz Schützenhaus	Auch für nicht Hundebesitzer geeignet. Teilnehmende erfassen ihre Bewegungsminuten selber in der App.
Sa, 13. Mai, 10 bis 16 Uhr	Wanderung «Via Berna» Münsingen–Thun Dauer: ca. 4 Std. Für alle Interessierten.	Naturfreunde Münsingen	Parkbad	Die Wanderung kann beliebig (Bahnhof) beendet werden.
Sa, 13. Mai, 10 bis 12 Uhr	Lindy Hop kennenlernen Richtet sich vorwiegend an Erwachsene, Jugendliche sind aber auch willkommen. Keine Vorkenntnisse nötig.	T-Shapeswing Münsingen	Feuerwehrmagazin, Mehrzweckraum	Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Sneakers, oder Tanzschuhe (ohne Absätze)
Sa, 27. Mai, 15.30 bis 16.30 Uhr	Garten-Fitness – Sanfte Bewegungen für Körper, Geist und Seele. Für alle, die sich mit der Natur verbinden möchten.	Verein Solawi Setzhouz	beim Gemüsefeld im Rossboden	Findet bei jeder Witterung statt.

Alle Infos zu den Aktivitäten auch unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch) oder in der App.



## Coop Gemeinde Duell

# Die Schweiz bewegt sich

Mach mit und verhilf Münsingen zum Sieg!  
Wir bewegen uns vom 1. bis 31. Mai 2023.

Der Spass an der Bewegung wird grossgeschrieben! Egal ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich – jede Minute zählt. Hilf auch du mit, unsere Gemeinde zur «bewegtesten Gemeinde der Schweiz» zu machen! Alle Infos hier und unter dem QR-Code.



### Gemeindeaktivitäten

#### Schnupperwochen

Während zwei Wochen, vom 1. bis 14. Mai 2023, kannst du bei vielen Vereinen und Organisationen bei diversen Schnuppertrainings mitmachen.

#### Bewegungsangebote

Vom 29. April bis 27. Mai 2023 finden ganz viele unterschiedliche und kostenlose Bewegungsaktivitäten statt, wie der Geschichts-OL, Wanderungen, eine Veloutour, Schnitzeljagden mit oder ohne Hund, ein Lindy Hop-Kurs, Garten-Fitness und ein geleitetes Training für den Münsiger-Louf.

Bitte beachte, dass du dich bei einigen Aktivitäten anmelden musst. Alle Angebote sind kostenlos.

### Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie du unsere Gemeinde beim Sammeln von Bewegungsminuten unterstützen kannst:

1. Nimm an den kostenlosen Gemeindeaktivitäten (Schnupperwochen und Bewegungsangebote) teil! Bei allen Gemeindeaktivitäten werden die Bewegungsminuten der Aktivität durch den Kursleitenden erfasst.
2. Lade die kostenlose App herunter. Mit der App kannst du vom 1. bis 31. Mai all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln.

- App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos)
- Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Münsingen auswählen
- Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen.



Für die rot hinterlegten Anlässe ist eine Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen via App «Coop Gemeinde Duell», via QR-Code oder via [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)



## Schnupperwochen von 1. bis 14. Mai 2023

Wann	Was und für wen?	Wer	Wo	Bemerkungen
Mi, 3. Mai, 8.30 bis 9.30 Uhr Mo, 8. Mai, 9.30 bis 10.30 Uhr	VitalWalk – Für alle Interessierte	Brigitte Schumacher, esa Erwachsene, nensportleiterin	Schlossgutplatz	Der Witterung angepasste Kleidung.
Mo, 1. Mai, 19.15 bis 21.15 Uhr	Bewegung unserer Stimmblätter Erwachsene, singbegeisterte Frauen	Cantaare Münsingen, Frauenchor	Singzimmer 1. Stock, Schlossmatt	Findet bei jedem Wetter draussen statt.
Mo, 1. und 8. Mai, 18.30 bis 19.45 Uhr	Walking mit u. ohne Stöcke an der frischen Luft Für alle. Kinder nur in Begleitung der Eltern	Fussport Gruppe, Barbara Gurtner	Pausenhalle Schlossmatt	Findet bei jedem Wetter draussen statt.
Mi, 3. und 10. Mai, 20.15 bis 21.45 Uhr	Rollhockey Senioren-Anfänger-Training Senioren, die wenig/keine Erfahrung auf Rollschuhen haben	Hockeyclub Münsingen/Wölfe	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Das Material wird zur Verfügung gestellt.
Fr, 5. Mai, 16.30 bis 18 Uhr	Rollhockey Schnuppertraining Kinder und Jugendliche von Kindergarten bis 9. Klasse	Hockeyclub Münsingen, Wölfe	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Mitnehmen: Velo- oder Hockeyhelm. Restliches wird zur Verfügung gestellt.
Di, 2. Mai, 17.15 bis 18.30 Uhr Di, 9. Mai, 16 bis 17.15 Uhr	Rollkumlauf Schnuppertraining Für alle Interessierten	Hockeyclub Münsingen, Wölfe	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Das Material wird zur Verfügung gestellt.
Mo, 1. und 8. Mai, 9 bis 10 Uhr Fr, 5. und 12. Mai, 9 bis 10 Uhr	Jogging – Für alle Interessierte	Lauf-Team	Parkplatz Badi	
Mi, 3. und 10. Mai, 18.45 und 19.45 Uhr	Jogging – Für alle Interessierte	Lauf-Team	Parkplatz vis-à-vis Lehner	
Mi, 3. und 10. Mai, 17.30 bis 19 Uhr	Majoretten – Kinder zwischen 5 bis 10 Jahren Faszination Stab und Tanz	Majoretten Münsingen	Mittelwegturnhalle	Mitnehmen: Hallenschuhe/Turnschläppchen, Haargummi, Trinkflasche
Mi, 10. Mai, 19 bis 20.30 Uhr	Majoretten – Jugendliche ab 11 Jahren Faszination Stab und Tanz	Majoretten Münsingen	Mittelwegturnhalle	Mitnehmen: Hallenschuhe/Turnschläppchen, Haargummi, Trinkflasche
Do, 4. Mai, 9 bis 10 Uhr Di, 9. Mai, 19.15 bis 20.15 Uhr	Pilates Für interessierte Erwachsene	Moves by Susanne Morgenthaler	Sägegasse 57 A	
Do, 4. Mai, 18 bis 19 Uhr Di, 9. Mai, 8.30 bis 9.30 Uhr	YinYoga Für interessierte Erwachsene	Moves by Susanne Morgenthaler	Sägegasse 57 A	
Fr 8.1 bis So, 14. Mai, Mo bis Fr 8 bis 21 Uhr/Sa und So 9 bis 15 Uhr	Krafttraining + Kurse Für Interessierte ab 18 Jahren	Training&Therapie Highlight	Erlenuweg 15	Bitte vorgängig einen Termin vereinbaren, 031 721 82 28
Di, 2. und 9. Mai, 9 bis 10.15 Uhr	Seniors Parkour Training Personen ab 30 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	ParkourONE GmbH	Schlossgutplatz	
Di, 2. und 9. Mai sowie Do, 4. und 11. Mai 18.10 bis 20.10 Uhr	Juniors Parkour Training Jugendliche ab 12 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	ParkourONE GmbH	Mittelwegturnhalle	
Mi, 3. und 10. Mai, 16 bis 17.30 Uhr	Kids Parkour Training Kids zwischen 6 u. 12 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	ParkourONE GmbH	Schlossmatt,Eingang Lehrschwimmbecken	
Fr, 5. und 12. Mai, 13.30 bis 14.30 Uhr	FitGym Allround – Für interessierte Senioren	Pro Senectute Bern	Turnhalle Schlossmatt Nord	Mitnehmen: bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe
Mo, 1. Mai, 16.30 bis 17.25 Uhr Fr, 5. Mai, 12 bis 12.55 Uhr Di, 9. Mai, 16.30 bis 17.25 Uhr	Functional Training Für alle ab 15 Jahren	Rosegym	Rosegym, Sägegasse 2, Oder: outdoor	
Fr, 12. Mai, 17 bis 20 Uhr Sa, 13. Mai, 13.30 bis 16.30 Uhr	Country Line Dance Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene Für Kinder ab 6 Jahren bis Senioren (gut zu Fuss)	Tanzschule LINE DANCERS AA-RETAL Münsingen	Tanzstudio Bernstrasse 22b	Mitnehmen: bequeme Kleidung, Schuhe mit sauberen Sohlen Frotteetuch, Getränk.
Mo, 1. Mai, 20.10 bis 21.10 Uhr	Urban Style – Hip-Hop-Tanzrichtung Für interessierte Jugendliche und Erwachsene	Tanzstudio ma-move GmbH	Aeschstrasse 23	Mitnehmen: Hallenturnschuhe
Sa, 13. Mai, 12 bis 13 Uhr	Contemporary Dance/Yoga – tänzerische Bewegungen Für interessierte Jugendliche und Erwachsene	Tanzstudio ma-move GmbH	Aeschstrasse 23	
Di, 2. und 9. Mai, 19.30 bis 21 Uhr	Tischtennistaining für Anfänger/innen Für alle Interessierte	Tischtennisclub Münsingen	Turnhalle Rebacker 3 (Säulenhalle)	Mitnehmen: Sportbekleidung und Hallenschuhe
Mi, 3. und 10. Mai, 18.30 bis 20 Uhr	Senioren bleiben gesund Für interessierte Senioren (Männer)	TV Münsingen, Männerriege	Turnhalle Rebacker 2	
Mi, 3. und 10. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	Fitness, Beweglichkeit und Spiel Für interessierte Männer	TV Münsingen, Männerriege	Turnhalle Rebacker 2	
Mi, 3. und 10. Mai, 20 bis 21.45 Uhr	Mixed Volleyball Für interessierte Frauen und Männer	TV Münsingen, Volleyballriege	Turnhalle Rebacker 1	
Do, 4. und 11. Mai, 18 bis 19 Uhr	Nordic Walking – Für alle Interessierte	TV Münsingen	Turnhalle Rebacker 2	
Do, 4. und 11. Mai, 19 bis 20 Uhr	Fit und vital Für interessierte Frauen jedes Alters	TV Münsingen, Frauenriege	Turnhalle Rebacker 2	
Do, 4. und 11. Mai, 20 bis 21 Uhr	Fitness, Spiel und Spass Für interessierte Frauen	TV Münsingen, Frauenriege	Turnhalle Rebacker 2	
Fr, 5. und 12. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	Spass an Spiel und Bewegung Für alle Erwachsene mit Freude am Spiel	TV Münsingen, Spielriege	Turnhalle Rebacker 1	
Mo, 1. und 8. Mai, 13.30 bis 14.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Männer	Vitaswiss	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turn-sachen
Mo, 1. und 8. Mai, 14.20 bis 15.05 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Senioren	Vitaswiss	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turn-sachen
Di, 2. und 9. Mai, 7.30 bis 8.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Vitaswiss	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turn-sachen
Di, 2. und 9. Mai, 8.20 bis 9.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Seniorinnen	Vitaswiss	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turn-sachen
Do, 4. und 11. Mai, 18 bis 18.50 Uhr und 19 bis 19:50 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Vitaswiss	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turn-sachen
Di, 2. und 9. Mai, 19 bis 20 Uhr	Funktionelles Outdoor-Gruppentraining für jedes Fitnesslevel, Alter und Geschlecht geeignet.	Xung macht Yung Trainerin Sarah Berger	Hartplatz, bei Schlossmatt	Findet garantiert bei jedem Wetter draussen statt – kleide dich entsprechend.