

**EGAL WAS DU MACHST:**

**JEDE**

**MINUTE**

**ZÄHLT**

**für Zweisimmen**



**Mach mit und ver helfe  
Zweisimmen zum Sieg!  
Wir bewegen uns vom  
01. – 31. Mai 2023.**

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

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**



**coop**

groupe **mutuel**

**Blick**

EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**



## Zweissimmen

### Programm

Wann	Zeit	Was für wen	Treffpunkt	Wer
Dienstag 02.05.	18:00 – 20:00	Schnuppertraining Fitness Center → E / J	Bodyfit	Bodyfit Zweissimmen D. Mürger 079 756 42 47
Dienstag 02.05.	19:00 – 20:00	Abendspaziergang → E	Veloständer Schulhaus	Frauenverein U. Regamey 077 402 76 71
Mittwoch 03.05.	14:00 – 16:00	Clean Up Nachmittag Mühliport → E / F / J / K	Parkplatz Badi	Gemeinde Zweissimmen S. Kurth 079 424 11 76
Mittwoch 03.05.	20:00 – 21:00	Gymnastik / Spazieren / Spielen → E	Alte Turnhalle	Frauenturngruppe U. Regamey 077 402 76 71
Mittwoch 03.05.	20:00 – 21:30	Volleyball Schnuppertraining → E Bitte anmelden mit SMS!	Turnhalle St. Stephan	VBC Obersimmental R. Ziegler 076 444 54 51
Donnerstag 04.05.	13:30	Spazieren / Wandern → E	Bären- parkplatz	Frauenturnverein Vreni Zeller 033 722 21 71
Donnerstag 04.05.	19:00 – 20:00	Lauftrëff für alle! → E / J	Veloständer Schulhaus	Lauftrëff Zweissimmen U. Roos 079 704 99 35
Dienstag 09.05.	18:00 – 20:00	Schnuppertraining Fitness Center → E / J	Bodyfit	Bodyfit Zweissimmen D. Mürger 079 756 42 47
Dienstag 09.05.	18:00 – 19:30	Rollski mit JO Nordisch → J / K	Veloständer Schulhaus	Skiklub Zweissimmen M. Edreira 079 361 48 03

Erwachsene = E / Familien = F / Jugendliche = J / Kinder = K



## Zweissimmen

### Programm

Wann	Zeit	Was für wen	Treffpunkt	Wer
Dienstag 09.05.	19:00 – 20:00	Abendspaziergang → E	Veloständer Schulhaus	Frauenverein U. Regamey 077 402 76 71
Mittwoch 10.05.	13:30	<b>Schnellster Obersimmentaler</b> → J / K	Schulanl. Gwatt	TV Zweissimmen Anmeldung: tvzweissimmen.ch
Mittwoch 10.05.	20:00 – 21:30	Volleyball Schnuppertraining → E Bitte anmelden mit SMS	Turnhalle St. Stephan	VBC Obersimmental R. Ziegler 076 444 54 51
Mittwoch 10.05.	20:00 – 21:00	Gymnastik / Spazieren / Spielen → E	Alte Turnhalle	Frauenturngruppe U. Regamey 077 402 76 71
Donnerstag 11.05.	13:30	Spazieren / Wandern → E	Bären- parkplatz	Frauenturnverein Vreni Zeller 033 722 21 71
Donnerstag 11.05.	18:00 – 19:30	Fussball Schnuppertraining → Jun. D = JG 10-11	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Donnerstag 11.05.	18:00 – 19:30	Fussball Schnuppertraining → Jun. C = JG 08-09	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Donnerstag 11.05.	19:00 – 20:00	Lauftrüff für alle! → E / J	Veloständer Schulhaus	Lauftrüff Zweissimmen U. Roos 079 704 99 35

Erwachsene = E / Familien = F / Jugendliche = J / Kinder = K



## Zweissimmen

### Programm

Wann	Zeit	Was für wen	Treffpunkt	Wer
Dienstag 16.05.	18:00 – 20:00	Schnuppertraining Fitness Center → E / J	Bodyfit	Bodyfit Zweissimmen D. Mürger 079 756 42 47
Dienstag 16.05.	18:00 – 19:30	Bike mit JO Nordisch → J / K	Veloständer Schulhaus	Skiklub Zweissimmen M. Edreira 079 361 48 03
Dienstag 16.05	19:00 – 20:00	Abendspaziergang → E	Veloständer Schulhaus	Frauenverein U. Regamey 077 402 76 71
Dienstag 16.05	19:15 – 20:30	SRLG – Probetraining → E	Hallenbad Lenk	SRLG Obersimmental K. Weiss 079 774 48 20
Mittwoch 17.05.	20:00 – 21:00	Gymnastik / Spazieren / Spielen → E	Alte Turnhalle	Frauenturngruppe U. Regamey
Donnerstag 18.05.	19:00 – 20:00	Laufträff für alle! → E / J	Veloständer Schulhaus	Laufträff Zweissimmen U. Roos 079 704 99 35
<b>«Die grösste Wanderung / Wander-Challenge»</b>				
Sonntag 21.05.	10:00 - 12:00/ 15:00	<b>Die grösste Wanderung</b> Sparenmoos 2h Hundsrügg 4.5h → E / F / J / K	Parkplatz Sparen- moos	Sparenmoos Aktiv 079 339 94 29

Erwachsene = E / Familien = F / Jugendliche = J / Kinder = K



## Zweissimmen

### Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Dienstag 23.05.	18:00 – 20:00	Schnuppertraining Fitness Center → E / J	Bodyfit	Bodyfit Zweissimmen D. Mürger 079 756 42 47
Dienstag 23.05.	18:00	Running mit JO Nordisch → K	Veloständer Schulhaus	Skiklub Zweissimmen M. Edreira 079 361 48 03
Dienstag 23.05.	19:00 – 20:00	Abendspaziergang → E	Veloständer Schulhaus	Frauenverein U. Regamey 077 402 76 71
Mittwoch 24.05.	17:00 – 18:15	Fussball Schnuppertraining → Jun. F = JG 14-16	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Mittwoch 24.05.	17:30 – 19:00	Fussball Schnuppertraining → Jun. E = JG 12-13	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Mittwoch 24.05.	20:00 – 21:00	Gymnastik / Spazieren / Spielen → E	Alte Turnhalle	Frauenturngruppe U. Regamey 077 402 76 71
Donnerstag 25.05.	13:30	Spazieren / Wandern → E	Bären- parkplatz	Frauenturnverein Vreni Zeller 033 722 21 71
Donnerstag 25.05.	18:00 – 19:30	Fussball Schnuppertraining → Jun. D = JG 10-11	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07

Erwachsene = E / Familien = F / Jugendliche = J / Kinder = K



## Zweissimmen

### Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Donnerstag 25.05.	18:00 – 19:30	Fussball Schnuppertraining → Jun. C = JG 08-09	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Donnerstag 25.05.	19:00 – 20:00	Laufträff für alle! → E / J	Veloständer Schulhaus	Laufträff Zweissimmen U. Roos 079 704 99 35
Samstag 27.05.	10:00 – 18:30	Schwimmen Tag der offenen Tür Sommerseasonstart → E / F / J / K	Badi Mühliport	Schwimmbad Genossenschaft Zweissimmen & Umgebung
Dienstag 30.05.	18:00 – 20:00	Schnuppertraining Fitness Center → E / J	Bodyfit	Bodyfit Zweissimmen D. Münger 079 756 42 47
Dienstag 30.05.	18:00	Bike Mit JO Nordisch → K	Veloständer Schulhaus	Skiklub Zweissimmen M. Edreira 079 361 48 03
Dienstag 30.05.	19:00 – 20:00	Abendspaziergang	Veloständer Schulhaus	Frauenverein U. Regamey 077 402 76 71

Erwachsene = E / Familien = F / Jugendliche = J / Kinder = K



## Zweisimmen

### Programm

Wann	Zeit	Was für wen	Treffpunkt	Wer
Mittwoch 31.05.	17:00 – 18:15	Fussball Schnuppertraining → Jun. F = JG 14-16	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Mittwoch 31.05.	17:30 – 19:00	Fussball Schnuppertraining → Jun. E = JG 12-13	Fussball- Platz	FC Obersimmental Marcel Spalinger 079 767 08 42 033 722 08 07
Mittwoch 31.05.	20:00 – 21:00	Gymnastik / Spazieren / Spielen → E	Alte Turnhalle	Frauenturngruppe U. Regamey 077 402 76 71
Mittwoch 31.05.	19:00 – 21:30	Zweisimmen.bewegt Schlusspurt «Tour de Zweisimmen» → E / F / J / K	Fussball- Platz	Gemeinde Zweisimmen S. Kurth 079 424 11 76

Erwachsene = E / Familien = F / Jugendliche = J / Kinder = K

**Herzlichen Dank allen Anbietenden  
und Leitenden für ihren Einsatz!**

### Sonntag, 21. Mai - Die grösste Wanderung / Wander-Challenge

Zweisimmen nimmt in diesem Jahr an der Wander-Challenge von Schweiz.bewegt teil. Wandere auch **du** mit, bei der (hoffentlich) schweizweit grössten Wanderung in der Schweiz. Sparenmoos Aktiv bietet zwei verschiedene Touren in unterschiedlichen Längen an. Treffpunkt für alle um ist der Parkplatz beim Berghaus Sparenmoos um 10:00 Uhr. Gutes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung ist empfohlen.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.



## Zweisimmen

### **Bewege dich alleine oder mit Familie und Freunden**

#### **Schwimmen**

\***U**nser Badi öffnet am 27.05. ihre Tore für die Sommersaison 2023.  
Das Badi-Team freut sich auf deine Kilometer!

#### **Trail Running**

\***A**b dem 21.05. ist der Hunsrügg-Trail (21 km) im Sparenmoos ausgeschildert. Der Runningtrail startet auf dem Parkplatz beim Berghaus Sparenmoos.

#### **Wandern rund ums Dorf**

\***S**immengrundweg Richtung Reichenstein – Oeschseite –  
Zweisimmen

\***M**osenried – Chäleweid – Vorderer Reichenstein –  
Simmengrundweg – Zweisimmen

\***O**berried – Schlattwald – Lusflue – Betelried – Fure – Schlossmatte  
- Moosbach

#### **Wandern im Bergfrühling**

(Nasse Füsse möglich....)

\***S**parenmoos Moor-, Kultur- oder Wildweg

\***M**eienberg - Obergestelen – Obers Muntigli – Stierenberg –  
Seebergsee - Obergestelen – Meienberg

\***R**ied (St. Stephan) – letzte Kurve vor Lengenbrand rechts Richtung  
Flüweid – Flüweid – Fang - Zweisimmen

#### **Tennisplatz**

Reservation [www.tczweisimmen.ch](http://www.tczweisimmen.ch)

#### **Pumptrack**

#### **Radweg Richtung Lenk / Boltigen**





## Zweissimmen

**JETZT  
APP  
HERUNTERLADEN**



**Mach mit und sammle Bewegungsminuten für Deine Gemeinde!**

### **SO FUNKTIONIERTS:**

- App „Coop Gemeinde Duell“ herunterladen (kostenlos)
- Wähle Deine (Wohn-) Gemeinde aus
- Erfasse via App vom 1.-31. Mai all Deine Bewegungsaktivitäten (Spazieren, Velofahren, Tennis, etc.)
- Motiviere Deine Familie, Freunde und Bekannten ebenfalls via App Bewegungsminuten zu sammeln und Deiner Gemeinde zum Sieg zu verhelfen!



Weitere Infos unter: [coopgemeindeduell.ch](http://coopgemeindeduell.ch)



## Zweisimmen

### Wie sammle ich Minuten ohne Handy mit App

Ganz einfach:

Schreibe deine Wanderung, Bergtour, Radtour etc. auf einen Zettel auf und gib noch die bewegte Zeit an.

Den Zettel kannst du bis drei Tage nach deiner Aktivität bei der Gemeinde in den Briefkasten werfen.

### Liste für die Ausnahmefälle



Bitte füllen Sie **1 Zeile pro Person und Aktivität** aus.

Name, Vorname	Datum der Aktivität	Aktivität (Joggen, Velofahren, etc.)	Dauer der Aktivität

