

EGAL WAS DU MACHST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Däniken + Dulliken



**Mach mit und verhilf
Däniken oder Dulliken
zum Sieg!**

**Wir bewegen uns vom
1. bis 31. Mai 2023.**

www.coopgemeindeduell.ch



**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

groupe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Duell Däniken Dulliken 2023

Die beiden Duellgemeinden Däniken und Dulliken laden dich zum vierten Mal in Folge zum Gemeindeduell ein. Die beiden OK's haben dafür in Zusammenarbeit mit den Vereinen und diversen Organisationen ein attraktives Programm zusammengestellt.

Du hast die Möglichkeit, auch an Aktivitäten der anderen Duellgemeinde teilzunehmen, um für deine eigene Gemeinde Minuten zu sammeln, beachte dazu das nachfolgende Programm. Die Zeit wird entweder über deine App auf dem Handy oder über die Zeitmessung am Zeitnehmerzelt der jeweiligen Gemeinde erfasst.

Das Coop Gemeindeduell zwischen Däniken und Dulliken dauert über die gesamte Austragungszeit von «schweiz.bewegt» also vom 1. bis 31. Mai 2023.

Die aktuellen Bewegungsminuten siehst du jederzeit auf deinem Handy in der App oder auf der jeweiligen Website von Däniken und Dulliken. Hier siehst du auch, welche der beiden Gemeinden aktuell in Führung liegt.

Die App

Mit der kostenlosen App können vom 1. - 31. Mai Bewegungsminuten in individuellen Sport- und Bewegungsaktivitäten zu Hause oder im Freien gesammelt werden. Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Tennis oder Fussball spielen und natürlich bei allen Aktivitäten, die wir nachfolgend im Programm aufführen - starte vor jeder Aktivität die Stoppuhr via App und hilf deiner Gemeinde zur bewegtesten Gemeinde der Schweiz zu werden!

So funktioniert's

- App "Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt" herunterladen (kostenlos)
- Erstelle dein Benutzerkonto und wähle deine (Wohn-)Gemeinde aus (dafür ist eine eMailadresse notwendig, welche nur von schweiz.bewegt verwendet werden kann und nicht an die Sponsoren weitergegeben wird)
- Von nun an kannst du alle deine Aktivitäten via Start/Stopp-Funktion in der App speichern (maximale Dauer / Bewegungsaktivität: 4h)
- Die gesammelten Bewegungsminuten zählen für deine persönliche Statistik, deine Gemeinde sowie für deine persönlichen Duelle.

Starte deine persönlichen Bewegungs-Duelle

Fordere deine Familie, Freunde oder Vereins- oder Firmenkolleginnen/kollegen zum Duell heraus – wer von euch «bewegt» sich am meisten?

- Duell(e) in der App erstellen
- Freunde, Familie und Kollegen zum Duell herausfordern
- Bewegungsminuten sammeln & Rangliste verfolgen

Ein detailliertes Handbuch zur App findest du auf der Homepage von www.coopgemeindeduell.ch

Bewegungsminuten sammeln ohne App

Es zählt jede Bewegung, welche du machst. Ob freies Joggen, Velofahren oder Ähnliches – (fast) alles zählt!

Während der Eventtage in Däniken und Dulliken kannst du deine Bewegungsminuten beim Infozelt / Infostand melden.

Däniken

Vom 1. bis 31. Mai kannst du deine Bewegungsminuten folgendermassen melden:

- per E-Mail: schweiz.bewegt@daeniken.ch
- per SMS: 077 412 06 13
- per Notizzettel: in den Briefkasten der Einwohnergemeinde oder bei Yvonne Strässle, Friedhofstrasse 6

Wir bitten dich, deine Minuten laufend (bis max. 3 Tage nach Aktivität) zu melden. Nur so bleibt das Duell fair.

Dulliken

Vom 1. bis 31. Mai kannst du deine Bewegungsminuten folgendermassen melden:

- per E-Mail: dullikenbewegt@dulliken.ch
- per SMS: 076 452 44 49
- per Notizzettel: in den Briefkasten beim Infostand bei der röm. kath. Kirche oder bei Sandra Riner, Eigenheimweg 11

Wir bitten dich, deine Minuten laufend (bis max. 3 Tage nach Aktivität) zu melden. Nur so bleibt das Duell fair.

Fairplay

Grundsätzlich gilt: Alle sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Wandern, Velofahren, Schwimmen, Reiten, Fussball, Spazieren, Tennis, etc.
Die maximale Dauer einer Bewegungsaktivität beträgt 4h.

Hier einige "Spezialfälle". Was gilt, was gilt nicht?

Gezählt werden darf:

- ✓ Bewusstes Treppensteigen (bis anhin habe ich immer den Lift benutzt, nun aber nehme ich extra die Treppe)
- ✓ Arbeitsweg / Schulweg mit dem Velo / zu Fuss

Nicht gezählt werden darf:

- ✗ Aktivitäten während der Arbeitszeit (körperliche Berufe wie Gärtner, Maurer, Velokurier... zur Kaffeemaschine laufen, etc.)
- ✗ Aktivitäten während dem Schulunterricht (normaler Sportunterricht, Pausenspiele etc.)
- ✗ Einkaufsbummel (zu Fuss durch den Supermarkt oder das Shopping-Center)
- ✗ Haushaltsarbeiten (Staubsaugen, Gartenarbeiten, etc.)

Wichtige Informationen

Teilnahme und Sicherheit

Die Teilnahme an allen Bewegungsangeboten ist kostenlos und mehrmals möglich. Es können alle Einwohnerinnen und Einwohner, aber auch alle anderen bewegungsfreudigen Personen daran teilnehmen. Bei gewissen Angeboten in Dulliken besteht eine Anmeldepflicht.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Sauberkeit

Bitte halte während dem Bewegungsfest «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» unsere Natur und die Umgebung sauber. Entsorge deinen Abfall in den vorgesehenen Abfallbehältern.

Talerlauf

Jede Gemeinde hat Tagesangebote, wie der Talerlauf, definiert. Informationen dazu können beim angegebenen Informationspunkt auch ausserhalb der Eventwoche abgeholt werden. Hole dort einen Taler und bringe diesen in die Duellgemeinde. Der Weg dorthin kann frei gewählt werden. Dort angekommen, wirfst du diesen in das Talergefäss. Ziel ist es, mehr Taler in die jeweilige Duellgemeinde zu tragen als diese in deine.

Die Talergefässe findest du an den untenstehenden Standorten:

Däniken



Eingangsbereich Mehrzweckhalle

Dulliken



Holzpavillon neben Altem Schulhaus/MZH

Duell Däniken Dulliken 2023



Däniken

Nach den erfolgreichen Teilnahmen in den Jahren 2019, 2021, 2022 steht die Gemeinde Däniken auch im Jahr 2023 wieder am Start und misst sich erneut neben dem Duell mit Dulliken im nationalen Vergleich um die bewegteste Gemeinde.



SCAN ME

Dank unseren Vereinen, Parteien, Schulen und anderen Organisationen konnte während des ganzen Monats Mai, sowie an den Aktionstagen vom 11. - 13. Mai ein vielfältiges Angebot zusammengestellt werden. Das Programm bietet für ALLE etwas und lädt zum Mitbewegen ein. Die unten aufgeführten Tagesangebote stehen vom 1. – 31. Mai zur Verfügung und können individuell alleine oder in Gruppen absolviert werden. Die zahlreichen Aktivitäten wie beispielsweise Biketouren, Yoga, Spaziergänge, Seniorenturnen, Lamatrekking usw. der Aktionstage vom 11. – 13. Mai sind im nachfolgenden Veranstaltungsprogramm aufgelistet.

Während den Aktionstagen vom 11. – 13. Mai lädt zudem eine **kleine Festwirtschaft** mit Grilladen und einem Kuchenbuffet sowie eine eigens für unser schweiz.bewegt erbaute **Kegelbahn** und eine **Kinder-Hüpfburg** zum Verweilen und Spielen auf dem Vorplatz der Erlimatthalle ein.

Nach dem Erfolg vom letzten Jahr, beteiligen wir uns am 1. Sonntag im Mai (7. Mai) wiederum an der sogenannten grössten Turnstunde. In der Erlimatthalle wird es unter der Leitung der beiden Däniker Schwinger-Freunde Bader Thomas und Studinger Stefan eine Turnstunde für alle Altersgruppen geben. Details dazu sind im Veranstaltungsprogramm zu finden.

Ob an den organisierten Aktivitäten, alleine, in der Familie oder auch kleinen Gruppen... macht mit und sammelt für unser Dorf Bewegungsminuten.

Das OK-Däniken freut sich auf viele bewegte und spannende Augenblicke mit den Einwohner*innen, ob klein oder gross, jung oder alt, langsam oder schnell, aktiv oder passiv.

Werk- und Umweltschutzkommission OK schweiz.bewegt (schweiz.bewegt@daeniken.ch)
Sarah Eichenberger, Lukas Metternich, Helene Schenker, Yvonne Strässle und Andrea Widmer

Tagesangebote Däniken vom 1. bis 31. Mai 2023

Tag	Was
alle Tage	Foto-OL (<i>Details siehe Website</i>)
alle Tage	Talerlauf von Däniken nach Dulliken (<i>Taler bei OK + Gemeindeverwaltung erhältlich</i>)
alle Tage	Steinschlange am Wegrund beim Gässli (<i>Details siehe Website</i>)
alle Tage	Robidogtour / Kinderwagentour / Läufer / Jogger, Walker, Wanderer, usw.

Die Angebote während der Aktionstage vom 11. – 13. Mai findet ihr nachfolgend im Veranstaltungsprogramm.

Bewegungsminuten sammeln ohne Handy?

Wie eingangs der Broschüre erklärt, können die Bewegungsminuten ausserhalb der Aktionstage via App auf einem Handy gesammelt werden. Kein Handy? Kein Problem! Bewegungsminuten können uns zur Erfassung per E-Mail (schweiz.bewegt@daeniken.ch), SMS (077 412 06 13) oder mittels eines Notizzettels an Yvonne Strässle oder in den Briefkasten der Gemeinde mitgeteilt werden. Bitte melde deine Minuten laufend (bis max. 3 Tage nach Aktivität). So bleibt das Duell fair.

Das Detailprogramm und alle Infos findest du ab Anfang Mai im Windfang des Foyers der Erlimatthalle sowie auf <https://www.coopgemeindeduell.ch/gemeinden/daniken-17076>

Duell Däniken Dulliken 2023



Dulliken



DULLIKEN
bewegt

Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns wieder am nationalen Coop Gemeinduell schweiz.bewegt. Schon fast zur Tradition geworden, duellieren wir uns auch in diesem Jahr wieder mit unserer Nachbargemeinde Däniken. Das Organisationskomitee, welches sich dieses Jahr neu formatiert hat, hat in Zusammenarbeit mit diversen Organisatoren ein attraktives und vielfältiges Programm zusammengestellt.

Die Tagesangebote sowie die Angebote während dem aktiven Wochenende vom 12. bis 14. Mai stehen allen kostenlos zur Verfügung und können alleine oder in Gruppen besucht werden.



SCAN ME

Also, nichts wie los, App downloaden, einloggen und Minuten oder besser Stunden sammeln für DULLIKEN bewegt. Wie du Bewegungsminuten ohne App sammelst, siehe Seite 3.

Wir freuen uns auf dich!

Tagesangebote Dulliken vom 01. – 31. Mai 2023

Tage	Was	Informationen
alle Tage	Erklimme zu Fuss oder mit dem Bike den Engelberg*	kath. Kirche
alle Tage	Talerlauf von Dulliken nach Däniken	kath. Kirche
alle Tage	Detektivtrail durchs Dorf	kath. Kirche
alle Tage	Dorf Parcours	kath. Kirche
alle Tage	Steinschlange am Wegrund	kath. Kirche
alle Tage	Besuche den Tierpark Mühletäli	kath. Kirche
alle Tage	Vita Parcours in Starrkirch-Wil	kath. Kirche
alle Tage	Pump Track im Kleinholz Olten	kath. Kirche

Die Angebote während der Aktionstage vom 12. - 14. Mai findet ihr nachfolgend im Veranstaltungsprogramm.

*Das Gipfelbuch befindet sich auf dem Engelberg in einer Gamelle. Der Standort ist oberhalb des Gasthof EBERG im Wald, und ist mit Plastikband und Fähnchen markiert.

Alle Infos und Unterlagen zu den Tagesangeboten findest du beim Infostand beim Pfarreizentrum der röm. kath. Kirche, oder auf der Homepage:

<https://www.coopgemeindeduell.ch/gemeinden/dulliken-17221>

Der Infostand wird während den aktiven Tagen vom **12. bis 14. Mai 2023** den vor der Mehrzweckhalle beim Alten Schulhaus sein, wo auch der Treffpunkt für viele Aktivitäten sein wird.

Dort gibt es während dieser Zeit auch eine **Festwirtschaft mit Grill**, welche am Sonntag noch mit einem Kuchenstand ergänzt wird.

Angebote von Vereinen ausserhalb der Aktionstage

Tage	Was	Wo
02. Mai	Krabbelgruppe, Spiel und Spass für die Kleinsten 15:00 – 17:00 Uhr	Schulhaus Kleinfeld
16. Mai	Krabbelgruppe, Spaziergang mit Kinderwagen 15:00 – 17:00 Uhr	Schulhaus Kleinfeld
24. Mai	Offene Turnstunde Turnverein 20:00 – 21:15 Uhr, für alle ab 14 Jahren	Turnhalle Neumatt
Montag	8./22. Mai, offene Turnstunde Frauenriege, 20:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle Neumatt
Donnerstag	4./11./25. Mai, offene Turnstunde Männerriege, 20:00 – 21:30 Uhr	Turnhalle Neumatt

Wir freuen uns auf deine Teilnahme und darauf, das ganze Dorf gemeinsam in Bewegung zu halten! Rahel Weidmann, Silke Fischer-Kroesch, Matthias Weidmann, Jean-Pierre Grob, Melisa Rexhepi, Francesca Arcuri und Sandra Riner

Bei Fragen wende dich an Sandra Riner 076 452 44 49 oder dullikenbewegt@dulliken.ch



Sonntag, 7. Mai 2023



09:30 – 11:00	Die grösste Turnstunde Eine Turnstunde für alle Altersgruppen unter der Leitung der beiden Däniker Schwinger Bader Thomas und Studinger Stefan. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind eingeladen, ein rotes oder weisses T-Shirt zu tragen.	T. Bader, S. Studinger OK schweiz.bewegt	Turnhalle Erlimatt
---------------	--	---	--------------------



Donnerstag, 11. Mai 2023



08:05 – 15:05	Schulsporttag (Schulinterner Anlass)	Schule und Kindergarten	Turnhalle+Sportplätze Erlimatt
10:00 – 11:00	Turnen für Seniorinnen und Senioren	Seniorenturnen/FTV	Turnhalle Erlimatt
13:30 – 16:30	Velo / Bike Tour, Strecke auf www.vc-daeniken.ch	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle
15:15 – 18:00	Schnellste*r Däniker*in	TV Däniken	Sportplätze Erlimatt
18:00 – 19:00	Badminton Schnuppertraining Junior*innen	Badminton Club	Turnhalle Erlimatt
19:00 – 20:30	Badminton Schnuppertraining Erwachsene	Badminton Club	Turnhalle Erlimatt
19:00 – 21:00	Schnupper-Training Pétanque	Pétanque-Club	Clubhaus Sportplatz Bühl
19:00 – 20:30	Schnupper-Training Karate	Naisetsu Karateclub	Sportplätze Erlimatt (bei schlechtem Wetter in der Turnhalle)
19:30 – 21:30	Dorf-Orientierungs-Lauf für ALLE	Männerriege	Turnhalle+Sportplätze



Freitag, 12. Mai 2023



08:05 – 12:00	Schulsporttag (Schulinterner Anlass)	Schule und Kindergarten	Turnhalle+Sportplätze Erlimatt
13:30 – 16:30	Velo / Bike Tour, Strecke auf www.vc-daeniken.ch	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle
18:00 – 18:45	Inlineskatingrunde in Däniker Industrie	Ski- und Snowboardclub	Vorplatz Erlimatthalle
18:00 – 19:30	Schnupper-Training Karate	Naisetsu Karateclub	Turnhalle Erlimatt
18:00 – 19:00	Yoga	Frauenturnverein	Turnhalle Erlimatt
18:00 – 19:00	Geführter Rundgang mit Lamas	Sandra + Christoph Schenker	Vorplatz Erlimatthalle
18:30 – 19:30	Gemütliche Joggingrunde mit dem Gemeindepräsident	Matthias Suter	Vorplatz Erlimatthalle
19:15 – 21:30	Einblick in den Feuerwehralltag	Feuerwehr	Feuerwehrmagazin



Freitag, 12. Mai 2023



13:30 – 17:00	Gemütliche Velotour mit Strassenvelo	Bruno Spahr, Edgar Fölmli	Mehrzweckhalle
19:00 – 20:00	Coole Übungen mit Dance für Jedermann, Jung und Alt	OK, Fitness Factory	Mehrzweckhalle
19:30 – 20:30	Offene Turnstunde für alle ab 16 Jahren	Turnverein, André Bachmann	Turnhalle Neumatt
20:10 – 21:10	Keltische Klänge mit Gesang und Tanz	Kirchenchor, Ulrika Meszaros	Foyer kath. Pfarreizentrum
ab 20:00	Disco für Jung und Alt mit DJ Bruno	OK, Bruno Metzger	Mehrzweckhalle
	Brüggli INTERN, Yoga Nidra	Lilian Hunziker	Brüggli Park



Samstag, 13. Mai 2023



09:00 – 10:00	Pilates (bitte Sportmatte mitbringen)	Jolanda Devaux	Vorplatz Erlimatthalle
09:00 – 11:00	Bewegungslandschaft (Kinder im Spielgruppenalter)	Spielgruppe Teddybär	Turnhalle Erlimatt
10:00 – 12:00	Wanderung «Grenzen erfahren Teil 3»	FDP Die Liberalen	Vorplatz Erlimatthalle
10:00 – 11:00	Fit&Fun Ü60	Frauensportverein	Turnhalle Erlimatt
11:00 – 12:00	Kangoo Power für Erwachsene und Kinder (Training mit Schuhen mit Sprungfedern)	Womens Movimento	Turnhalle Erlimatt
13:00 – 14:30	Fussballturnier	FC Däniken-Gretzenbach	Kleinspielfeld Erlimatt
13:30 – 16:30	Velo / Bike Tour, Strecke auf www.vc-daeniken.ch	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle
14:00 – 15:30	Nordic Walking mit Smovey	Frauenturnverein	Vorplatz Erlimatthalle
14:00 – 16:00	Bewegungslandschaft (Kinder im Kindergartenalter)	Spielgruppe Teddybär	Turnhalle Erlimatt
14:00 – 16:30	Badminton Plausch	Badminton Club	Kleinspielfeld Erlimatt
16:00 – 18:00	Kegeltturnier	Gemeinderat	Vorplatz Erlimatthalle
18.30 – ???	Treffen Dulliken – Däniken beim Pétanqueplatz Bühl in Däniken Wir treffen uns auf dem Pétanqueplatz in Däniken mit Dulliken zum gemeinsamen Spaghetti-Essen und Pétanque-Spielen	Pétanqueclub, Spatechuchi, OK schweiz.bewegt Dulliken und Däniken	Pétanque Platz beim Sportplatz Bühl



Samstag, 13. Mai 2023



04:30 – 06:30	Morgenerwachen (Feldstecher und warme Kleidung)	Vogelschutzverein Michael Riner	Mehrzweckhalle
08:00 – 12:00	Waldchutzen, Mithilfe bei diversen Aktionen im Dulliker Wald	Bürgergemeinde Guido Bärtschi	Forsthaus
09:00 – 10:00	Brüggli INTERN, Seniorfit	Lilian Hunziker	Brüggli Park
09:00 – 11:30	Gemütliche Morgenwanderung	Männerriege, Edi Hofer	Mehrzweckhalle
10:00 – 12:00	Besichtigung Pumphaus / Wasserreservoir Lehmgrube	Andreas Spathelf, Peter Wyss	Mehrzweckhalle
10:00 – 12:00	Bauernhofbesuch Studingerhof	Luzia und Mathias Waser	Sandrain 32
10:00 – 14:00	Spielgruppe INTERN, Spielgruppenfest	Spielgruppe Dulliken	Spielgruppenlokal Bachweg
13:00 – 17:00	Mountainbike Tour	Männerriege, Bruno Spahr	Mehrzweckhalle
13:30 – 15:30	Bauernhofbesuch Studingerhof	Luzia und Mathias Waser	Sandrain 32
14:00 – 18:30	Langwanderung mit Ziel Däniken	Edgar Fölmli	Mehrzweckhalle
18:30 – ???	Treffen Dulliken – Däniken beim Pétanque Platz Bühl Däniken → Individuelle Anreise: Eintreffen Pétanque Platz Bühl Däniken um 18:30 Uhr → Gemeinsamer Spaziergang nach Däniken: Start um 17:30 Uhr bei der Mehrzweckhalle → Gemeinsame Velotour nach Däniken: Start um 18:00 Uhr bei der Mehrzweckhalle Beim Pétanque Platz Bühl treffen wir uns mit Däniken zum gemeinsamen Spaghetti-Essen und Pétanque-Spielen. Die Rückkehr erfolgt individuell.		
	Pétanqueclub Däniken, Spatechuchi Däniken, OKs Dulliken und Däniken bewegt		
	Mehrzweckhalle / Pétanque Platz Bühl, Däniken		



Sonntag, 14. Mai 2023



10:00 – 11:30	SP Wanderung mit anschliessendem Apéro im Ernihof	Andrea Bolliger	Mehrzweckhalle
10:30 – 11:30	Cooler Übungen mit Dance für Jedermann, Jung und Alt	OK, Fitness Factory	Mehrzweckhalle
13:00 – 16:30	Familien-Challenge Zwischen 13:00 und 16:00 Uhr sind alle Familien eingeladen, sich an vielen verschiedenen Spielen zu beteiligen. Die schnellste und geschickteste Familie wird um 16:30 Uhr mit einem schönen Preis prämiert. Spiel und Spass stehen ganz im Zentrum dieses Nachmittags. Wir freuen uns auf ganz viele Familien!	OK DULLIKEN bewegt	Mehrzweckhalle / Pausenplatz Altes Schulhaus
14:00 – 15:45	Spaziergang mit dem Gemeinderat	Gemeinderat, Walter Rhiner	Mehrzweckhalle
14:00 – 16:00	Geschichtenwanderung	Kubiko, Th. Studinger, U. Bolliger	Mehrzweckhalle

Turnstunden Montag, 15. Mai 2023



18:30 – 19:30	Turnstunde Jugi mit Spezialprogramm für alle Kinder	Turnverein, Katja Rauber	Turnhalle Neumatt Halle 1
18:30 – 19:30	Turnstunde für Erwachsene (Eltern der Kinder im Kinderturnen)	Turnverein, Edgar Fölmli	Turnhalle Neumatt Halle 2
20:00 – 21:00	Turnstunde für alle interessierten Erwachsenen	Turnverein, Edgar Fölmli	Turnhalle Neumatt Halle 1

01. Mai – 31. Mai 2023



Diverse	Schule Dulliken alle Schulhäuser	Lehrerschaft	Gemäss Info Lehrerschaft
---------	----------------------------------	--------------	--------------------------

Kurzfristige Programmänderungen

Aus verschiedenen Gründen kann es zu kurzfristig Programmänderungen kommen. Es können zusätzliche Aktivitäten angeboten werden oder Änderungen bei den geplanten Aktivitäten eintreten.

Besuche daher regelmässig die Website, diese wird aktuell geführt. Zudem werden Änderungen beim Infostand angeschlagen.

Wir danken für das Verständnis

OK Däniken bewegt & OK DULLIKEN bewegt

Dulliken



Däniken

