



## Programm Gemeinde Lützelflüh

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Mi. 1. Mai	18.25 – 19.20 Uhr	Offene Jumping-Stunde	Aemme-Fit Lützelflüh	Aemme-Fit Lützelflüh
Mi. 1. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Bodyforming	Turnhalle Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 2. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Grünenmatt	5. Liga VBC Lützelflüh
Sa. 4. Mai	10.00 – 11.30 Uhr	Yoga mit Bruno	Mühlraum der Kulturmühle	Kulturmühle Lützelflüh
Sa. 4. Mai	14.00 – 16.00 Uhr	Kinderolympiade	Sportplatz Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Mo. 6. Mai	18.30 – 20.30 Uhr	Line-Dance Training mit Workshops	Saloon HSR Arena Ramsei	Greenvalley Dancers
Mo. 6. Mai	18.45 – 19.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Emmenschachen	Minivolley VBC Lützelflüh
Mo. 6. Mai	20.00 – 21.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Grünenmatt	3. Liga + Seniorinnen VBC Lützelflüh
Mi. 8. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	Turnhalle Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Fr. 10. Mai	19.00 – 20.30 Uhr	Yoga mit Bruno	Mühlraum der Kulturmühle	Kulturmühle Lützelflüh
Sa. 11. Mai	09.00 – 10.00 Uhr	Gruppenfitness im Freien	Primarschulhaus Lützelflüh	Zämä FIT mit Daniela Dähler
Mo. 13. Mai	18.30 – 20.30 Uhr	Line-Dance Training mit Workshops	Saloon HSR Arena Ramsei	Greenvalley Dancers
Mo. 13. Mai	18.45 – 19.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Emmenschachen	Minivolley VBC Lützelflüh
Mo. 13. Mai	20.00 – 21.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Grünenmatt	3. Liga + Seniorinnen VBC Lützelflüh
Mi. 15. Mai	19.00 – 20.30 Uhr	Yoga mit Bruno	Mühlraum der Kulturmühle	Kulturmühle Lützelflüh
Mi. 15. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Zumba	Turnhalle Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 16. Mai	19.15 – 20.10 Uhr	Offene Body Pump-Stunde	Aemme-Fit Lützelflüh	Aemme-Fit Lützelflüh
Do. 16. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Grünenmatt	5. Liga VBC Lützelflüh
Do. 16. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Emmenschachen	Mixed VBC Lützelflüh
Di. 21. Mai	19.00 – 20.00 Uhr	Gruppenfitness im Freien	Primarschulhaus Lützelflüh	Zämä FIT mit Daniela Dähler
Mi. 22. Mai	18.25 – 19.20 Uhr	Offene Jumping-Stunde	Aemme-Fit Lützelflüh	Aemme-Fit Lützelflüh
Mi. 22. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	Turnhalle Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 23. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Grünenmatt	5. Liga VBC Lützelflüh
Do. 23. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Emmenschachen	Mixed VBC Lützelflüh
Sa. 25. Mai	09.00 – 14.00 Uhr	Biketour mit und ohne Strom	Bahnhof Grünenmatt	Verein Dorfläbe Grünenmatt
Mo. 27. Mai	18.30 – 20.30 Uhr	Line-Dance Training mit Workshops	Saloon HSR Arena Ramsei	Greenvalley Dancers
Mo. 27. Mai	18.45 – 19.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Emmenschachen	Minivolley VBC Lützelflüh
Mi. 29. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	Turnhalle Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 30. Mai	19.15 – 20.10 Uhr	Offene Body Pump-Stunde	Aemme-Fit Lützelflüh	Aemme-Fit Lützelflüh
Do. 30. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Grünenmatt	5. Liga VBC Lützelflüh
Do. 30. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offenes Volleyballtraining	Turnhalle Emmenschachen	Mixed VBC Lützelflüh

### Startevent:

Mi. 1. Mai  
10.30 – 11.30 Uhr  
Offene Turnstunde der  
Schule Lützelflüh

Mehrzweckanlage  
Emmenschachen

### Schlussevent:

Fr. 31. Mai  
10.30 – 11.30 Uhr  
Offene Turnstunde der  
Schule Lützelflüh

Mehrzweckanlage  
Emmenschachen

EGAL WO DU BIST:

**JEDE  
MINUTE  
ZÄHLT**

für «Lützelflüh»



**Mach mit und ver helfe  
Lützelflüh zum Sieg!  
Wir bewegen uns vom  
1. Mai – 2. Juni 2024.**

### Kontaktangaben:

Sekretärin TKK Patricia Zürcher  
patricia.zuercher@luetzelflueh.ch  
Tel. 034 460 16 13



Weitere Informationen zur Durchführung etc. findest du unter: [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)





## Organisierte Wanderungen

### Wanderung entlang der Gemeindegrenze

Organisiert von Simon Stalder

Sa. 4. Mai 13.15 – ca. 15.45 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Grünenmatt  
Route: Bahnhof Grünenmatt-Flühlen-  
Schaufelbühl-Egg-Neuhaus-Flühlen-Bahnhof  
Grünenmatt

Sa. 11. Mai 13.15 – ca. 15.45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Emmenschachen  
Route: Parkplatz Emmenschachen-Waldhaus-  
Ellenberg-Bohnenhüsli-Brandishub-Weinacker  
Lützelflühschachen-Allmändli-Parkplatz  
Emmenschachen

Sa. 18. Mai 13.15 – ca. 17.10 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Grünenmatt  
Route: Bahnhof Grünenmatt-Brunnen-Adelboden-  
Trachselwald-Obere Halde-Eigen-Kältberg-  
Dreherhüsli-Benzenberg-Ramisberg-Ranflüh-  
Bahnhof Ramsei

Sa. 25. Mai 13.15 – ca. 16.45 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Lützelflüh (Kiosk)  
Route: Bahnhof Lützelflüh-Talmatte-Otzenberg-  
Sarbe-Oberried-Aspiwaldheim-Bigelbach-  
Bolzisberg-Hueb-Goldbach-Bahnhof Lützelflüh

### Rundwanderung «Kulturweg»

Organisiert durch die Kulturmühle Lützelflüh  
Start und Ziel: Kulturmühle Lützelflüh

Di. 14. Mai, 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Mi. 22. Mai, 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit nach der Wanderung  
gemeinsam ein Picknick aus dem Rucksack zu  
geniessen. Die Getränke können vor Ort bezogen  
werden.

## 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 Bewegungs-  
minuten 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)

## Angebote TV Lützelflüh Athletics

### Offene, wöchentliche Trainings

Turnhalle oder Sportplatz Emmenschachen

Di. 18.15 - 19.45 Uhr  
U14-U18, 12 bis 17 jährige Jugendliche

Di. 19.00 - 20.15 Uhr  
Laufgruppe, ab 16 Jahren  
Vor Anmeldung gemäss Website erwünscht

Mi. 16.30 - 18.00 Uhr  
U12, 10 bis 11 jährige Kinder

Do. 17.30 - 19.00 Uhr  
U10, 5 bis 9 jährige Kinder

Fr. 16.45 - 18.15 Uhr  
U12, 10 bis 11 jährige Kinder

Fr. 18.30 - 20.00 Uhr  
U14-U18, 12 bis 17 jährige Jugendliche

Fr. 20.15 - 22.00 Uhr  
U20 und Aktive, ab 18 Jahren

## 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. Mai bis 2. Juni 2024 organisieren rund  
200 Gemeinden zusammen mit Vereinen, Schulen  
und Privaten kostenlose Sport- und Bewegungs-  
angebote für die Bevölkerung und sammeln  
dabei Bewegungsminuten. Auch unsere Gemeinde  
macht mit. Bist du auch dabei? Nimm mit Freun-  
den 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)

**Sa. 25. Mai**  
**UBS Kids Cup**  
(offen für alle Kinder bis  
und mit Jahrgang 2009)

**Mehrzweckanlage**  
**Emmenschachen**