



Startevent

Mit Wichtrach befinden wir uns im direkten Gemeindeduell.

Gemeinsamer Start mit Orientierungslauf am **Mittwoch, 1. Mai 2024, 16.00-20.30 Uhr** beim Hornusserhüttli, Moosweg 2

Begrüssung durch Gemeindepräsidentin Oberdiessbach und Gemeindepräsident Wichtrach ca. 17.30 Uhr

Der OL kann während des ganzen Monats auch alleine absolviert werden.

www.coopgemeindeduell.ch

Bewegungsminuten sammeln und neue Leute kennenlernen / Programm



Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Mittwoch, 1.5.	16.00-20.30	Startevent: OL Haubenwald und Spaziergang Direktduell mit Wichtrach	Hornusserhüttli, Moosweg 2	Alle Altersstufen
Fr, 3./17./24./31.5.	20.00-21.40	Turnverein: Fitness und Ballspiele Auskunft A. Neuenschwander, 031 771 30 84	Turnhalle Sek. oben	Damen und Herren ü40
Samstag, 4.5.	09.00-11.00	Waldmorgen mit dem Revierförster Rundgang mit Fachleuten der WOKA. Anmeldung und Infos siehe QR-Code	Margelwald	Alle Altersstufen
Samstag, 4.5.	13.30-17.30	Spaziergang in die Kirchengeschichte: Oberdiessbach-Schniggenen Kirchengemeinde und evang. Allianz Auskunft H.P. Schmutz, 031 771 28 79	Kirchgemeindehaus	Alle Altersstufen
Mi, 8./15./22./29.5.	16.30-18.00	Schnuppertraining FC Oberdiessbach Auskunft: Michael Krähenbühl, 079 507 50 38	Sportplatz Leimen	Ab Kindergarten bis 6. Klasse
Mi, 8./15./22./29.5.	19.30-21.00	Mitmachen Training Senioren 30+ FC Oberdiessbach / Voranmeldung bei Sandro Stegmann, 077 411 86 50	Sportplatz Leimen	Ab 30 Jahren
Mittwoch, 8./22.5.	20.00	Jungschiturnen: Teamsport, Eltern-Kinderturnier (ohne Anmeldung) Jungschar Oberdiessbach	Turnhalle Sek. oben	4.-6. Klasse mit Eltern
Montag, 13./27.5.	17.30-18.30	Jugendriege (JUGI) Spiel und Spass. Bitte anmelden: Dominique Rindlisbacher 079 537 59 94	Turnhalle Sek. oben	2.-6. Klasse
Mittwoch, 15./22.5.	15.10-16.45	Seniorenturner: Fitness und Spiele Auskunft: Beni Unger, 079 844 80 44	Turnhalle Primarschule	Herren ab 65
Donnerstag, 16./23./30.5.	19.45	Fitness Männerriege mit Damen: Kräftigung, Beweglichkeit, «mätschle» Auskunft: Peter Hösle, 079 707 16 10	Turnhalle Sek. oben	Damen und Herren ab 40
Samstag, 18.5.	10.30, ca. 3 Std.	Seniorennetzwerk Leichte Wanderung in/um Oberdiessbach Keine Anmeldung nötig, inkl. Apéro	Gemeindeplatz	Alle Altersstufen
Freitag, 24./31.5.	18.30-20.00	Leichtathletik: Spielerisches Training Auskunft: Janina Schneider, 079 173 44 24	Aussenanlage Sek.	2.-9. Klasse
Samstag, 25.5.	09.00-11.00	Abfall- und Neopyhten-Wanderung Zäme für Oberdiessbach Mitbringen: Gartenhandschuhe, ev. Greifzange	Bahnhof Oberdiessbach, vor avec-Laden	Alle Altersstufen
Sonntag, 26.5.	11.00-17.30	Wanderung und Bräteln auf der Aeschlenalp, EVP Oberdiessbach Auskunft H.P. Schmutz, 031 771 28 79	Kirchgemeindehaus	Alle Altersstufen
Freitag, 31.5.	16.30-18.00	Seniorennetzwerk: Pétanque-Spielen für Anfänger Auskunft H.P. Schmutz, 031 771 28 79	Roter Platz Sekundarschule	Für Senioren
Samstag, 1.6.	09.00-10.00	Outdoorworkouts: Draussen trainieren in der Gruppe. Anmeldung erforderlich: www.outdoorworkouts.ch	Roter Platz Sekundarschule (bei Regen Primarschulhaus)	Für jedes Fitness-level, ab 16 Jahren



Mach mit und ver helfe Oberdiessbach zum Sieg! Wir bewegen uns vom **1. Mai bis 1. Juni 2024.**





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 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

Bewegungsminuten

In der Schule

Während «bewegten» Pausen unterstützen Lehrpersonen und Schüler/innen das Sammeln von Bewegungsminuten.

Zur Arbeit und auf dem Heimweg

Fahr mit dem Velo und notiere die Bewegungsminuten in der App.

Bewegungsminuten selber sammeln

Ob alleine oder in der Gruppe, beim walken oder trampolinspringen: App herunterladen, Stoppuhr starten und los geht's.

Alle Details zum Programm

- Treffpunkt
- Anmeldung
- Nützliche Informationen
- Kurzfristige Änderungen



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

Startevent Gemeindeduell

**Mittwoch, 1. Mai 2024, 16.00 Uhr
Orientierungslauf / Spazierrundgang**

Treffpunkt

Hornusserhüttli
Moosweg 2
3672 Oberdiessbach

Komm bereits mit dem Velo und sammle die ersten Bewegungsminuten.

16.30 Uhr: Loslaufen mit Bruno Riem (GP Wichtrach) und Bettina Gerber (GP Oberdiessbach)

17.30 Uhr: Kurze Ansprache

19.30 Uhr: Letztes begleitetes Loslaufen

20.30 Uhr: Ende

Was Dich erwartet

Viel Spass, Bewegung, coole Leute.
Gratisgetränk und Verpflegungsmöglichkeit.

Der OL ist während des ganzen Monats offen. Start jeweils beim Lothar-Bänkli, Haubenstrasse 12, 3114 Wichtrach.

Hinweis

Persönliche Daten werden von schweiz.bewegt nicht an Dritte weitergegeben und nach Abschluss des Projekts gelöscht.