



**Gemeinde Duell**  
schweiz.bewegt



***Bewegteste Gemeinden  
der Schweiz gesucht!  
01. Mai - 02. Juni 2019***



Samle auch per App Bewegungsminuten!



**Menznau / Menzberg / Geiss  
gegen Huttwil**

**Wettbewerb unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)**

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»



# Menznau / Menzberg / Geiss

## Individuelles Programm 01. Mai - 02. Juni

Ganzer Monat individuelles Programm für Alle nach Lust und Laune. Jede Art von Bewegung kann angerechnet werden. Die Zeiterfassung ist unter dem Punkt "Information zur Zeitmessung" beschrieben.

## Bewegungswoche 11. Mai - 17 Mai

Zusätzlich zum individuellen Programm ist eine Bewegungswoche mit diversen Aktivitäten geplant. Die Zeiterfassung ist unter dem Punkt "Information zur Zeitmessung" beschrieben.

## Programm Bewegungswoche Menznau, Menzberg, Geiss

Tag	Dorf	Zeit	Ort	Beschreibung	Veranstalter
Samstag 11.05.2019	Menznau	08:00	Fussballplatz	Startevent mit Stefan Reichmuth Gemeinsames Warm up als Startschuss für das Turnier und die Bewegungswoche	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		08:00 - 17:00	Fussballplatz	Fussballturnier	Männerriege Menznau
	Menzberg	09:00	Schiessanlage Elsenau	Schnuppertraining ab 14 Jahren mit Anmeldung bis Mittwoch 8. Mai beim Veranstalter	Schützengesellschaft Menznau Remo Giovanoli, 079 542 79 45 giovanoli23@hotmail.com
		Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
	Geiss	Ganzer Tag ab 09:00 Uhr	Schulhaus Geiss	Ausgeschilderte Wanderung 2 Routen möglich mit Überraschung und Grillmöglichkeit	SVKT Geiss Frauengemeinschaft Geiss

Tag	Dorf	Zeit	Ort Start / Ziel	Beschreibung	Veranstalter
Sonntag 12.05.2019	Menznau	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		08:00 - 11:30	Kirche	Bewegender Gottesdienst mit Wanderung vor Gottesdienst	Kirchgemeinde Menznau, Kuhn Markus
		11:00 - 17:00	Schulhausplatz	Muttertagsanlass Mittagessen Risotto, Bratwurst Unterhaltung und Bewegungsposten	OK Schweiz Bewegt
		13:00 - 15:00	Schulhausplatz	Spiel und Spass für Kinder	Jubla Menznau
	Geiss	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt

Tag	Dorf	Zeit	Ort Start / Ziel	Beschreibung	Veranstalter
Montag 13.05.2019	Menznau	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Schulhausplatz Menznau	Miete Elektrovelo, Tel: 041 493 13 42	Felder 2-Rad-Center, Wolhusen
		20:15 - 21:45	Turnhalle Schulhaus	Bewegung und Gleichgewicht, Faustball	Männerriegen Senioren Menznau
	Menzberg	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
	Geiss	20:00 - 22:00	Turnhalle Schulhaus	Netzbball, Offenes Training	SVKT Geiss

Tag	Dorf	Zeit	Ort Start / Ziel	Beschreibung	Veranstalter
Dienstag 14.05.2019	Menznau	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Schulhausplatz Menznau	Miete Elektrovelo, Tel: 041 493 13 42	Felder 2-Rad-Center, Wolhusen
		08:50 - 09:50	Mehrzweckhalle	VaMuKi (Vater-Mutter-Kindturnen) für Alle	SVKT Menznau Frauensport
		18:30	Turnhalle Schulhaus	Jugi 1. - 3. Klasse, Offenes Training	KTV Menznau
		18:30	Mehrzweckhalle	Jugi 4. - 9.- Klasse, Offenes Training	KTV Menznau
		20:00 - 21:30	Mehrzweckhalle	Polysportiv, Offenes Training	SVKT Menznau Gruppe B Polysportive Gruppe
	Menzberg	20:15	Vorplatz Kirche nach Maiandacht	Geführte Wanderung mit anschliessender Verpflegung auf dem Schulhausplatz	FB Menznau, FG Geiss, FG Menzberg, KAB und Cäcilienchor
		Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		19:00 - 20:30	Turnhalle Sonrain	Netzbball, Offenes Training	SVKT Frauensport Menzberg
		19:30	Turnhalle Sonrain	Start Walking	SVKT Frauensport Menzberg
		20:30 - 21:30	Turnhalle Sonrain	Body fit mit Luzia Zihlmann	SVKT Frauensport Menzberg

# Menznau / Menzberg / Geiss

Tag	Dorf	Zeit	Ort Start / Ziel	Beschreibung	Veranstalter
<b>Mittwoch 15.05.2019</b>	<b>Menznau</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Schulhausplatz Menznau	Miete Elektrovelo, Tel: 041 493 13 42	Felder 2-Rad-Center, Wolhusen
		14:00 - 15:00	Rickenkhalde	Seniorenturnen	Scheuber Enrica, 041 493 00 83
		14:00 - 16:00	Schönwetter Fussballplatz oder Schlechtwetter Turnhalle Schulhaus	Schönwetter Wasserspielnachmittag für Kinder ab 4 Jahren (Unkostenbeitrag Fr. 4.--). Schlechtwetter Spielnachmittag in der Turnhalle.	Elternzirkel Menznau
		18:45 - 19:45	Physioraum Vreni Kurmman (ehemals Raiffeisen)	Fitness "Bewegung mit Musik" mit Anmeldung	Scheuber Enrica, 041 493 00 83
		18:30 - 20:00	Schützenhaus	Feldschieszen	Schützengesellschaft Menznau
		18:30	Mehrzweckhalle oder Rasen Schulhaus	Korbball ab 3. Klasse offenes Training	KTV Menznau
		18:10 - 19:40	Turnhalle Schulhaus	Volleyball Schnuppertraining 4. Klasse bis 2. Oberstufe	VBC Leyba Menznau
	<b>Menzberg</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
	<b>Geiss</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		14:00	Turnhalle Schulhaus	Seniorenturnen	SVKT Geiss

Tag	Dorf	Zeit	Ort Start / Ziel	Beschreibung	Veranstalter
<b>Donnerstag 16.05.2019</b>	<b>Menznau</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Schulhausplatz Menznau	Miete Elektrovelo, Tel: 041 493 13 42	Felder 2-Rad-Center, Wolhusen
		17:00 - 18:15	Mehrzweckhalle	Mädchenriege offenes Training	SVKT Menznau Frauensport
		17:30 - 19:00	Turnhalle Schulhaus	Korbball Juniorinnen U14/U16, Offenes Training	SVKT Menznau Korbball
		18:30	Mehrzweckhalle	Unihockey ab 3. Klasse, Offenes Training	KTV Menznau
		19:00	Fussballplatz Herrenwald	Fussball ab 16 Jahren, Offenes Training	KTV Menznau
		20:15 - 21:30	Mehrzweckhalle	Offene Turnprobe	Männerriege Menznau
	<b>Menzberg</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
	<b>Geiss</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt

Tag	Dorf	Zeit	Ort Start / Ziel	Beschreibung	Veranstalter
<b>Freitag 17.05.2019</b>	<b>Menznau</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		Ganzer Tag	Schulhausplatz Menznau	Miete Elektrovelo, Tel: 041 493 13 42	Felder 2-Rad-Center, Wolhusen
		15:15 - 16:15	Turnhalle Schulhaus	Kitu (Kinderturnen) für alle	SVKT Menznau Frauensport
		19:30	Turnhalle Schulhaus	Unihockey, Offenes Training	KTV Menznau
		20:00	Schulhausplatz	Schlussevent	OK Schweiz Bewegt
	<b>Menzberg</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
	<b>Geiss</b>	Ganzer Tag	Self-Scanning-Station	Individuell Offene Wanderung	OK Schweiz Bewegt
		20:00 - 21:30	Turnhalle Schulhaus	Fit und Fun für junge Frauen	SVKT Geiss

## Informationen zur Zeitmessung „Individuelles Programm“ 01. Mai - 02. Juni 2019 Zeiterfassung mit Handy

Laden Sie das App «Coop Gemeinde Duell» herunter und registrieren Sie sich. Zu Beginn ihrer Aktivität müssen Sie mit der App den QR-Code auf der Frontseite dieser Broschüre oder an einer der Self-Scanning-Stationen beim Schulhaus Menznau, Chäsi Geiss oder Lädeli Menzberg einlesen und schon kann es losgehen. Mit der App können bis zu 5 weitere Familienmitglieder gleichzeitig erfasst werden. Vergessen Sie am Schluss nicht, sich wieder mit dem QR-Code aus zu scannen.

## Zeiterfassung ohne Handy

An den Self-Scanning-Stationen beim Schulhaus Menznau, Chäsi Geiss oder Lädeli Menzberg können Sie ihre Bewegungsminuten auch von Hand ins bereitgestellte Bewegungsjournal eintragen.

## Information zur Zeitmessung „Bewegungswoche“ vom 11. Mai - 17 Mai 2019

Alle Gruppenaktivitäten (zB. Schnuppertraining oder gemeinsame Wanderung) wird der Veranstalter dem OK zur Erfassung der gesammelten Zeit mitteilen. Dies geschieht direkt nach dem Event per Whatsapp, SMS, Anruf an 079 136 08 16 (Combox) oder Mail an [rene.zettel@bluewin.ch](mailto:rene.zettel@bluewin.ch) mit folgenden Angaben: Datum, Anlass, Anzahl Teilnehmer, Dauer der Aktivität und Absender. So muss sich nicht jeder einzelne Teilnehmer um seine Zeiterfassung kümmern.

# Menznau / Menzberg / Geiss

## Duellpartner Huttwil BE

Es wird ermittelt, welche Gemeinde sich vom 01. Mai - 02. Juni 2019 mehr bewegt. Die Gesamtzeit wird durch die Anzahl Einwohner (Stichtag 01. Mai 2019) geteilt. Wer den höheren Durchschnittswert erzielt, gewinnt das Duell.

## Wetteinsatz

Die Verlierergemeinde lädt eine Delegation aus der Gewinnergemeinde zu einem Anlass ein (Siehe auch Punkt "Schlussevent").

## Bekanntgabe Duellergebnis

Ab Mittwoch 05. Juni auf [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

## Starkevent

**Samstag, 11.05.19, 08:00 Uhr, Fussballplatz Herrenwald**

Einstimmung auf Bewegungswoche und gemeinsames "Warm up" für die ganze Bevölkerung. Geleitet wird das "Warm up" vom international erfolgreichen **Spitzenringer Stefan Reichmuth** aus Grosswangen.

## Muttertag für die ganze Familie

**Sonntag 12.05.19 ab 11:00 Uhr, Zelt Schulhausplatz, "Muttertaganlass".**

Mittagessen Wurst und Risotto für Fr. 5.-- pro Person, Unterhaltung mit den "Hinterländer Jungörgeler". Am Nachmittag durch die Jubla Menznau betreute Bewegungsposten für Kinder und Jugendliche.

## Schlussevent:

**Freitag 17.05.19 / ab 19:00 Uhr, Zelt Schulhausplatz**

Gemütlicher Ausklang der Bewegungswoche. Unter allen Anwesenden werden 3 Personen ausgelost, welche von der Verlierer- und Gewinnergemeinde als Delegierte zu einem Anlass eingeladen werden.

## Schule Menznau, Menzberg, Geiss

Die ganze Woche über finden in allen Schulhäusern und Klassen diverse Bewegungsaktivitäten statt, mitunter ist dies der Schulsporttag. Die Kinder erfassen zudem ihre persönliche Bewegungszeit auf einer Bewegungskarte. Im Schulhaus Menznau wird symbolisch eine Modellbahn in Bewegung versetzt, welche zeigt, wie viele Bewegungsminuten die Schule gesammelt hat.



## Betagten- und Pflegeheim Weiermatte Menznau

Täglich organisierte Aktivitäten für Bewohner und Mitarbeiter.

## Festwirtschaft

Im Festzelt auf dem Schulhausplatz Menznau, kann man sich täglich Montag - Freitag von 17:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr stärken.

## Versicherung

Versicherung für alle Aktivitäten ist Sache der Teilnehmer.

## Gratisfahrten mit Postauto



### Kostenlose PostAuto-Fahrt zwischen Menznau - Menzberg

Coupon berechtigt alle Einwohner der Gemeinde Menznau zur kostenlosen Nutzung der PostAuto-Linie Menznau – Menzberg. Gültigkeit: 11. – 17. Mai 2019 (schweiz.bewegt-Woche)

*Bitte Coupon beim Einstieg dem Fahrer vorweisen.*

