

Bewegungsangebote vom 1. Mai bis 1. Juni 2025

Wer	Wann	Was und für wen	Wo und Bemerkungen
SolidaritätsGruppe und Frauenriege Turnverein Münsingen	Fr, 2. Mai, 9 bis 10 Uhr	Kaffee, Kuchen, Kulturen und Bewegungspass – Im Begegnungscafé wird es aktiv! Für alle.	Begegnungscafé an der Schlossstrasse 5 im 2. Stock
Naturfreunde Schweiz, Sektion Münsingen	Sa, 3. Mai, 9.30 bis ca. 16.30 Uhr	Wanderung «der Ämme nah» Eggwil – Aeschau – Schüpbach – Signau, ca. 3 Std., 12 km. Für alle.	Bus 9.35 Uhr ab Bahnhof Münsingen nach Konolfingen Anmeldung bis am Do, 1. Mai. Für ÖV-Tickets ist jedes selber besorgt, Mittagessen aus dem Rucksack. Rückkehr mit ÖV, Signau ab: 15.44 Uhr.
EHC WIKI-Münsingen	Sa, 3. Mai, 10 bis ca. 13 Uhr	Wanderung: Route Wichtlach – Münsingen – Gerzensee – Kirchdorf – Wichtlach	Start 10 Uhr ab Sagibach Wichtlach. Marschdauer ca. 3 Std.
Colibri Treff Münsingen	Di, 6. Mai, 14.15 bis ca. 15.15 Uhr	Kultureller Spaziergang mit anschliessendem Zvieri für alle	Brunnen vor dem Schulhaus Mittelweg. Findet bei jedem Wetter statt.
ol norska	Mi, 7. Mai, 17.45 bis 18.30 Uhr	OL-Training auf der Dorf-OL-Karte Münsingen, für alle	Schulhaus Rebacker, roter Platz. Verschiedene Schwierigkeiten und Längen
Ludothek Münsingen	Mi, 14. Mai, 14 bis 16 Uhr	Parcours mit diversen Spielgeräten Für Gross und Klein	Findet bei jedem Wetter in der Pausenhalle Schlossmatt statt.
Münsiger Louf Verein Sport 2 Help Lauf-Team Münsingen	Sa, 17. Mai, 9 / 9.40 / 10.50 und 11.10 Uhr	Münsiger Louf-Training: Unter Begleitung von Markus Gretler und Adrian Josty können alle Strecken des Münsiger Loufs trainiert werden.	Roter Hartplatz bei Sporthalle Schlossmatt; 9 Uhr: «Louf» (5,7 km); 9.40 Uhr: «Haupt-Louf» (10,5 km); 10.50 Uhr: 1,6 km (Schülerlauf 1); 11.10 Uhr: 2,25 km (Schülerlauf 2/ Plauschlauf; empfehlenswert für Familien).
Verein gh, Velogruppe	Mo, 19. Mai, 13.30 bis 17 Uhr	Velotour rund um den Gurten Grundsätzlich für Seniorinnen und Senioren, aber alle sind willkommen.	Treffpunkt Schlossgutplatz
Tanzstudio Line Dancers Aaretal	Sa, 24. Mai, 10 bis 15 Uhr	Country Line Dance Schnuppern und Profis zusehen (11 und 14 Uhr kurze Vorführung). Kinder ab 10 Jahre. Für alle die gut zu Fuss sind.	Bernstrasse 22b, Münsingen Anmeldungen von Vorteil, Spontanbesuche und Zuschauer ebenso willkommen. Schuhe mit sauberen Sohlen (keine schwarzen Sohlen).
KrimiSpass Münsingen	jederzeit möglich	KrimiSpass für Jung und Alt Spazierend den Kriminalfall «Der verschwundene Professor» lösen	Alle Infos auf www.krimispass.ch ; internetfähiges Smartphone nötig. Bewegungsminuten gleich selber in der App eintragen. Start Schlossgutplatz.
Museum Münsingen	jederzeit möglich	SmarTrails – digitale Themenwege lerne Münsingen auf einem Spaziergang neu kennen, 4 verschiedene Trails	Diverse Orte. Alle Infos auf www.museum-muensingen.ch/smart ; internetfähiges Smartphone nötig, Bewegungsminuten gleich selber in der App eintragen.

JETZT APP
HERUNTERLADEN



coop

groupe mutuel

Münsingen bewegt sich!



Bereits zum 3. Mal ist Münsingen beim grössten nationalen Bewegungsförderungsprojekt der Schweiz, dem «Coop Gemeinde Duell», mit dabei. Im letzten Jahr belegten wir den stolzen 5. Rang. Ob es wohl diesmal zum Sieg reicht? Mach mit, sammle Bewegungsminuten und verhilf Münsingen zum Sieg.

Der Spass an der Bewegung wird grossgeschrieben! Egal, ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich – jede Minute zählt. Hilf auch du mit, unsere Gemeinde zur «bewegtesten Gemeinde der Schweiz» zu machen! Alle Infos hier und unter dem QR-Code.

GEMEINDEAKTIVITÄTEN

Schnupperwochen (5. bis 18. Mai)

Während zwei Wochen kannst du bei vielen Vereinen und Organisationen in diversen Schnuppertrainings kostenlos und unverbindlich mitmachen.

Bewegungsangebote (ganzer Monat Mai)

An unterschiedlichen Daten und Orten finden viele kostenlose Bewegungsaktivitäten wie z.B. Münsiger Louf-Training, OL-Training im Dorf, Bewegungsnachmittag mit der Ludothek, Wanderung mit den Naturfreunden, Velotour mit Verein gh, Spaziergang mit kulturellem Austausch, Line Dance- Schnuppertag, SmarTrails und KrimiSpass statt.



Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert’s:
Bewegungsminuten sammeln ist leicht. Wenn du an den Gemeindeaktivitäten (Schnupperwochen und Bewegungsangebote) 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 Münsingen.
Via App kannst du zudem Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

Bitte beachte, dass du dich bei einigen Aktivitäten (Angebote sind grün hinterlegt) anmelden musst. Alle Angebote sind kostenlos.

Anmeldungen via QR-Code oder via www.coopgemeindeduell.ch



EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**

Schnupperwochen vom 5. bis 18. Mai 2025

Wer	Wann	Was und für wen	Wo und Bemerkungen
Cantaare Frauenchor	Mo, 5. und 12. Mai, 19.15 bis 21.15 Uhr	Bewegung unserer Stimmbänder Für singbegeisterte erwachsene Frauen	Singzimmer 1. Stock, Schlossmatt
Hockeyclub Münsingen Wölfe	Di, 6. und 13. Mai, 18 bis 19 Uhr	Rollkunstlauf 1. bis 9. Klasse	Rollhockeyplatz Schlossmatt. Das Material wird zur Verfügung gestellt.
Hockeyclub Münsingen Wölfe	Mi, 7. und 14. Mai, 20 bis 21.30 Uhr	Rollhockey für Jugendliche und Erwachsene ab 16 bis 50 Jahren	Rollhockeyplatz Schlossmatt. Das Material wird zur Verfügung gestellt.
Hockeyclub Münsingen Wölfe	Fr, 9. und 16. Mai, 17 bis 18 Uhr	Rollhockey-Training für Kinder Kindergarten bis 9. Klasse	Rollhockeyplatz Schlossmatt. Das Material wird zur Verfügung gestellt.
IG Badminton	Mo, 5. und 12. Mai, 18 bis 19.30 Uhr	Badminton-Spiel Alle ab 16 Jahren	Sporthalle Schlossmatt. Saubere Hallenturnschuhe und Sportbekleidung; Badminton-Schläger vorhanden.
Lauf-Team Münsingen	Mo, 5. und 12. Mai, 9 bis 10 Uhr Fr, 9. und 16. Mai, 9 bis 10 Uhr	Joggen für alle	Parkplatz Parkbad
Lauf-Team Münsingen	Mi, 7. und 14. Mai, 18.45 bis 19.45 Uhr	Joggen für alle	Parkplatz Parkbad
Majoretten Münsingen	Mi, 7. und 14. Mai, 17.30 bis 19 Uhr	Majoretten für Kinder von 6 bis 11 Jahren Faszination Stab und Tanz	Turnhalle Mittelweg. Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Haargummi, Trinkflasche.
Majoretten Münsingen	Fr, 9. und 14. Mai, 19. bis 20.30 Uhr	Majoretten für Kinder ab 12 Jahren Faszination Stab und Tanz	Turnhalle Mittelweg. Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Haargummi, Trinkflasche.
Outdoortraining Münsingen	Di, 6. und 13. Mai, 19 bis 20 Uhr	Workout draussen Amateur oder Fitnessprofi	Schulhaus Schlossmatt
ParkourONE GmbH	Di, 6. und 13. Mai, 16.30 bis 18 Uhr	Kids Parkour-Training 6 bis 12 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	Turnhalle Mittelweg. Ausstraining – dem Wetter angepasste Kleidung und genügend zu trinken mitbringen.
ParkourONE GmbH	Mi, 7. und 14. Mai, 9 bis 10.30 Uhr	Seniors Parkour-Training Ab 30 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	Schlossgutplatz. Ausstraining – dem Wetter angepasste Kleidung und genügend zu trinken mitbringen.
ParkourONE GmbH	Mo, 5. und 12. Mai, Di, 6. und 13. Mai, Mi, 7. und 14. Mai, Do, 8. und 15. Mai, jeweils 18.15 bis 20.15 Uhr	Juniors Parkour-Training Ab 12 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	Di und Mi: Schulhaus Schlossmatt Mo und Do: Turnhalle Mittelweg Training findet draussen statt – dem Wetter angepasste Kleidung und genügend zu trinken mitbringen.
Platzgerclub Münsingen	Do, 8. Mai, 18.30 bis 20 Uhr	Platzgen (Zielwurfssport) Für alle	Belpbergstrasse 151. Nähe Parkbad Das Training findet draussen statt, festes Schuhwerk tragen.
Salsa Münsingen	Do. 15. Mai, 19.30 bis 20.30 Uhr	Salsa Cubana für alle ab 16 Jahren Keine Vorkenntnisse erforderlich	Feuerwehrmagazin, Mehrzweckraum

Wer	Wann	Was und für wen	Wo und Bemerkungen
Tennisschule Smash Hallentennisklub AG	Di, 6. und 13. Mai, 9 bis 10 Uhr, Kurs 1 Mi, 7. und 14. Mai, 9 bis 10 Uhr, Kurs 2 Do, 8. und 15. Mai, 9 bis 10 Uhr, Kurs 3 Di, 6. und 13. Mai, 17 bis 18 Uhr, Kurs 4 Mi, 7. und 14. Mai, 17 bis 18 Uhr, Kurs 5 Do, 8. und 15. Mai, 17 bis 18 Uhr, Kurs 6 Di, 6. und 13. Mai, 18 bis 19 Uhr, Kurs 7 Mi, 7. und 14. Mai, 18 bis 19 Uhr, Kurs 8 Do, 8. und 15. Mai, 18 bis 19 Uhr, Kurs 9	Tennis-Schnupperkurs für Seniorinnen und Senioren Tennis-Schnupperkurs für Seniorinnen und Senioren Tennis-Schnupperkurs für Seniorinnen und Senioren Tennis-Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche Tennis-Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche Tennis-Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche Tennis-Schnupperkurs für Erwachsene Tennis-Schnupperkurs für Erwachsene Tennis-Schnupperkurs für Erwachsene	Tennishalle Smash Anmeldung erforderlich bis spätestens 29. April. Material wird durch die Tennisschule zur Verfügung gestellt. Saubere Hallenschuhe. Treffpunkt für Senioren: 15 Min. vorher für Stretching. Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen.
Turnverein Münsingen	Mi, 7. und 14. Mai, 18.30 bis 20 Uhr	Senioren bleiben gesund Für interessierte Senioren (Männer)	Turnhalle Rebacker 2
Turnverein Münsingen	Mi, 7. und 14. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	Fitness, Beweglichkeit und Spiel Für interessierte Männer	Turnhalle Rebacker 2
Turnverein Münsingen	Mi, 7. und 14. Mai, 20 bis 21.45 Uhr	Volleyball Mixed Für interessierte Frauen und Männer	Turnhalle Rebacker 1
Turnverein Münsingen	Do, 8. und 15. Mai, 18 bis 19 Uhr	Nordic Walking Für alle Interessierte	Bei der Turnhalle Rebacker 2
Turnverein Münsingen	Do, 8. und 15. Mai, 19 bis 20 Uhr	Fit und vital Für interessierte Frauen jeden Alters	Turnhalle Rebacker 2
Turnverein Münsingen	Do, 8. und 15. Mai, 20 bis 21 Uhr	Fitness, Spiel und Spass Für interessierte Frauen	Turnhalle Rebacker 2
Turnverein Münsingen	Do, 8. und 15. Mai, 21 bis 21.40 Uhr	Plauschvolley Für interessierte Frauen	Turnhalle Rebacker 2
Turnverein Münsingen	Fr, 9. und 16. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	Spass an Spiel und Beweglichkeit Für alle Erwachsenen	Turnhalle Rebacker 1
VBC Münsingen, Mixed Team	Di, 6. und 13. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	Volleyball Mixed Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger willkommen	Turnhalle Schlossmatt Süd
Vitaswiss	Mo, 5. und 12. Mai, 13.30 bis 14.20 Uhr sowie 14.30 bis 15.20 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Männer	Turnhalle Mittelweg Mitnehmen: bequeme Turnschuhe.
Vitaswiss	Di, 6. und 13. Mai, 8 bis 8.50 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Turnhalle Mittelweg Mitnehmen: bequeme Turnschuhe.
Vitaswiss	Do, 15. Mai, 18 bis 18.50 Uhr sowie 19 bis 19.50 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Turnhalle Mittelweg Mitnehmen: bequeme Turnschuhe.

Alle Schnuppertrainings und Bewegungsangebote sind kostenlos und unverbindlich.