



# Bingo-Challenge

Unterstützt von



Stelle dich vom 1. Mai bis 1. Juni 2025 den Herausforderungen des Bingo-Rasters.

Nimm am Wasserrundgang <b>Mi. 7. Mai</b> <u>und/oder</u> am Abendspaziergang <b>Fr. 23. Mai</b> teil	Besuche 2 offene Trainings (inkl. Ramonas Yoga-Stunde und Training Physio Aufwind)	Sammle Bewegungsminuten wenn es regnet. Sende uns ein Foto.	Absolviere den Seebner Chrotteparcours
Absolviere die Rechtenbergstrecke. Sende uns ein Foto von der Feuerstelle «Rechtenberg».	Starte sportlich in die Woche (min. 60 Bewegungsminuten am Montag). Sende uns einen Screenshot deiner Gemeinde Duell App.	Laufe am Seebner Banntag mit <b>Donnerstag 29. Mai</b> <u>und/oder</u> Nimm am Mittagsspaziergang teil ( <b>Mo. 5. Mai, Di. 13. Mai</b> )	Besuche 1 Turnstunde des TV, der Jugi oder des DTV
Walke/Jogge an vier verschiedenen Tagen die Seerunde.	Tanze am Maitanz <b>Sonntag 4. Mai</b> <u>und/oder</u> nimm am Mittagsjogging teil ( <b>Di. 06. Mai, Mo. 12. Mai</b> )	Besuche 1 Turnstunde des TV, der Jugi oder des DTV	Sammle insgesamt 1'860 Bewegungsminuten für Seewen. Sende uns einen Screenshot deiner Gemeinde Duell App.
Besuche 2 offene Trainings (inkl. Ramonas Yoga-Stunde und Training Physio Aufwind)	Absolviere die Fullnaustrecke. Sende uns ein Foto von der Bahnhofsuhr.	Sammle 420 Bewegungsminuten in 1 Woche. Sende uns einen Screenshot deiner Gemeinde Duell App.	Nimm am Startanlass <b>Do. 1. Mai</b> <u>und/oder</u> am abschliessenden Spielenachmittag <b>So. 1. Juni, 13:00-17:00 Uhr</b> teil

Mit dem QR-Code auf der Rückseite gelangst du zu unserem Bewegungsprogramm und den Details zu den einzelnen Aktivitäten.

## Anleitung

- Es ist möglich, mehrere Felder gleichzeitig zu absolvieren.
- **Bingolini:** Wenn du vier Felder einer Reihe (horizontal, diagonal oder vertikal) schaffst, erhältst du ein Glückslos (nur ab 16 Jahren) oder eine kleine Überraschung (max. 1 Preis pro Person; max. 200 Preise werden vergeben).
- **Bingo:** Wenn du alle Felder schaffst, gewinnst du einen Gutschein im Wert von CHF 50 (insgesamt max. 25 Preise).
- **Zeiterfassung:**
  - **Orange markierte Felder:** Wir erfassen die Bewegungsminuten für alle Teilnehmenden.
  - **Weisse Felder:** Trage deine Bewegungsminuten in der Coop Gemeinde Duell App ein.

Teile uns bis am 31. Mai 2025 mit, welche Reihe(n) du geschafft hast (Mail an [gaertner.stefan@posteo.ch](mailto:gaertner.stefan@posteo.ch)). Die Verlosung der Preise für das Bingo (ganzes Raster) erfolgt am 2. Juni am Ende des Spielenachmittags.



# BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN - SO FUNKTIONIERTS

Unterstützt von

**SWISSLOS**  
Sportfonds des  
Kantons Solothurn

Vom 1. Mai bis zum 1. Juni kannst du Bewegungsminuten für unsere Gemeinde sammeln!

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! Es ist auch möglich deine Bewegungsminuten nach deiner sportlichen Aktivität zeitnah manuell zu erfassen.

Via App kannst du zudem Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

## Unser Bewegungsprogramm

Der Turnverein und die Gemeinde Seewen haben für dich ein tolles Bewegungsprogramm zusammengestellt.

Hier findest du  
Details zu den  
Aktivitäten!



## Gewinne tolle Preise!

Um deine Motivation noch etwas zu steigern, vergeben wir Preise für die Bingo-Challenge und die meisten individuell gesammelten Bewegungsminuten!

### 1. Bingo-Challenge

- **Bingolini** (eine horizontale, vertikale oder diagonale Reihe): 1 Glückslos (nur über 16-Jährige) oder 1 kleine Überraschung (max. 1 Preis pro Person; max. 200 Preise)
- **Bingo** (ganzes Raster): Gutschein im Wert von CHF 50 (insgesamt max. 25 Preise)

### 2. Individuelle Bewegungsminuten (Mitmachen via «Seewen bewegt» Challenge)

- **Ränge 1 bis 3:** Gutscheine im Wert von CHF 50, 40 und 30.

## «Seewen bewegt» Challenge – Anmeldung in zwei Schritten!

Schritt 1: App  
herunterladen



Schritt 2: Challenge-  
Link öffnen



## Fragen?

Bei Fragen dürft ihr euch gerne bei Stefan Gärtner ([gaertner.stefan@posteo.ch](mailto:gaertner.stefan@posteo.ch)) melden.