

**Flühli-Sörenberg
macht mit**



**Bewegteste Gemeinden
der Schweiz gesucht!**



Samle auch per App Bewegungsminuten!



Im Mai 2019 messen sich die Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» - unsere Gemeinde ist mit dabei!

Wettbewerb unter www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»

Auf zum Duell - „Mach mit – bleib fit“ Jede Bewegungs-Minute zählt



Sehr geschätzte Einwohnerinnen und Einwohner von Flüeli und Sörenberg

Der **Monat Mai** steht wieder ganz im Zeichen von Bewegung. Die Gemeinde Flüeli nimmt am diesjährigen „Coop Gemeinde Duell“ teil. Das Duell von schweiz.bewegt ist ein nationales Programm für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Gemeinden.

Es freut uns, dass wir Ihnen wieder ein vielfältiges Programm vorlegen können. Die Aktivitäten finden nach Möglichkeit bei jeder Witterung statt. Es gibt bekanntlich kein schlechtes Wetter, nur ungeeignete Bekleidung!

Das Festgelände befindet sich in diesem Jahr auf dem **alten Turnplatz in Flüeli**. Das offizielle Zeitnehmerzelt ist somit beim alten Turnplatz stationiert. Dort erhalten Sie Ihre persönliche Startnummer. Die von Ihnen gesammelte Bewegungszeit wird mit dem Ein- und Auslesen automatisch erfasst.

Die grösste Turnstunde der Schweiz

"Die grösste Turnstunde der Schweiz" ist eine nationale Bewegungsaktion, die als Auftakt für das "Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt" dient. Geturnt wird schweizweit am **Sonntag, 5. Mai 2019**.

Flüeli startet in die grösste Turnstunde der Schweiz mit dem amtierenden **Doppel-Schweizermeister** im Langlauf (50 km klassische Technik und Teamsprint freie Technik) **Ueli Schnider**, Skilangläufer des Schweizer Skiverbandes.



Ziehen Sie sich ein rotes oder weisses T-Shirt an, um den nationalen Faktor hervorzuheben und seien Sie Teil dieser nationalen Bewegungsaktion!



Teilnahme an Bewegungsaktivität gemäss Programm

Wenn Sie an einer Bewegungsaktivität des vorliegenden Programmes teilnehmen, wird die

Leiterin oder der Leiter der Aktivität Ihre Bewegungszeit der Zeitmessung melden.

Individuelle Bewegungsaktivität ab alter Turnplatz Flüeli

Wenn Sie Ihre Aktivität beim alten Turnplatz Flüeli starten, können Sie beim Zeitnehmerzelt einen Timing Badge (Startnummer) beziehen. Der Badge wird bei Ihrem Start mittels eines Barcodelesers eingelesen und bei der Beendigung der Aktivität wieder ausgelesen.

Ihre Zeit wird somit automatisch berechnet. Die Startnummer resp. der Badge kann mehrmals verwendet werden und gehört Ihnen.

Selfscanning mittels App

Mit der neuen App "Coop Gemeindeduell" kann der QR-Code an den Selfscanning Stationen eingescannt und so jederzeit Bewegungsminuten für Flüeli gesammelt werden.

Selfscanning Station 1: alter Turnplatz Flüeli
Selfscanning Station 2: Tourismusbüro Sörenberg

Individuelle Bewegungsaktivität von zu Hause aus

Falls Sie Ihre Bewegungsaktivität von zu Hause aus starten (beispielsweise Spaziergang, Kneippgrundweg, Joggingrunde, Biketour etc.) können Sie nach Beendigung Ihrer Aktivität die Bewegungszeit wie folgt melden:

An Vroni Thalmann

Per Telefon oder SMS 079 289 42 11
Per E-Mail an thalmannvroni@sunrise.ch

An Bethli Bucher

Per Telefon oder SMS 079 511 22 34
Per E-Mail an bethlibucher@sunrise.ch

Wie hat die Meldung zu erfolgen?

Wenn vorhanden die eigene STARTNUMMER oder die persönlichen Angaben.

(Vorname / Name / Adresse / Ort sowie Aktivität und Zeitdauer z.B. Joggen, 90 Min.)

Wir freuen uns, möglichst viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Bewegungstagen begrüssen zu dürfen. **Also, auf zum Duell „Mach mit - bleib fit“**

Jede Bewegungs-Minute zählt!

Herzlich willkommen
Die Organisatoren

Zeit	Anlass	Anbieter	Treffpunkt/Hinweise
Sonntag, 5. Mai 2019			
14.00-15.00 Uhr	Die grösste Turnstunde der Schweiz mit dem Spitzenlangläufer und Doppelschweizermeister 2019 Ueli Schnider	OK schweiz.bewegt	Schulhaus Flühli (Auf Homepage anmelden und Talon ausdrucken + mitnehmen!)
Montag, 6. Mai 2019			
20.00-21.00 Uhr	Offenes Turnen für jedermann/frau	Yolanda Schwarzentruher	Turnhalle Sörenberg
Dienstag, 7. Mai 2019			
09.00-10.00 Uhr	Nordic Walking	Fränzi Wicki & Elisabeth Bieri	Alter Turnplatz Flühli
14.00-15.00 Uhr	Workshop Country Line-Dance Ü60	Silvia Küng	Singsaal Flühli
19.00-20.00 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
20.00-21.00 Uhr	Offenes Turnen für jedermann/frau	Yolanda Schwarzentruher	Turnhalle Sörenberg
20.15-21.30 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
20.15 Uhr	Plauschturnen	Elisabeth Bieri	Turnhalle Flühli
Mittwoch, 8. Mai 2019			
19.30 Uhr	Pilates Intensivtraining	Pia Emmenegger 041 488 05 76	Hotel Rischli Sörenberg (Anmeldepflicht)
20.00-21.30 Uhr	Mannätornä (Mannschaftsspiele)	Benno Limacher	Turnhalle Flühli
Donnerstag, 9. Mai 2019			
18.15-19.45 Uhr	Spielerisch Bewegen (für Kinder)	SchneeSportTeam	Turnhalle Flühli
20.00-21.00 Uhr	Offenes Turnen für jedermann/frau	Yolanda Schwarzentruher	Turnhalle Sörenberg
20.15-21.15 Uhr	Intervalltraining	Fit Gruppe Flühli	Turnhalle Flühli
Freitag, 10. Mai 2019			
17.00-18.00 Uhr	Seniorenturnen/Gym 60	Claudia Tanner-Bieri	Turnhalle Flühli
20.00-21.00 Uhr	Offenes Turnen für jedermann/frau	Yolanda Schwarzentruher	Turnhalle Sörenberg
20.00-21.30 Uhr	Spiel und Sport	Reggy Team	Turnhalle Flühli
Samstag, 11. Mai 2019			
13.30 Uhr	Bike-Tour (Rund um Sörenberg)	BikeBuddy, Blanca Zihlmann 079 303 70 67	Hotel Sörenberg
Sonntag, 12. Mai 2019			
09.00 Uhr	Jogging	Guido Küng	Alter Turnplatz Flühli
19.00 Uhr	Marsch zur Kapelle St. Loi und re-tour	Vroni Thalmann	Alter Turnplatz Flühli
Montag, 13. Mai 2019			
19.00 Uhr	orange.bewegt	Hans Lipp	Alter Turnplatz Flühli
19.30 Uhr	Pilates für den Rücken	Pia Emmenegger 041 488 05 76	Hotel Rischli Sörenberg (Anmeldepflicht)
Dienstag, 14. Mai 2019			
09.00-10.00 Uhr	Nordic Walking	Fränzi Wicki & Elisabeth Bieri	Alter Turnplatz Flühli
18.30-20.00 Uhr	Bewegung mit den JO-Kids (für Alle)	Skiclub Flühli Benno Limacher	Schulhaus Flühli / evtl. im Freien
19.00-20.00 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
20.15-21.30 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
Mittwoch, 15. Mai 2019			
14.00-15.30 Uhr	Schnitzeljagd	Brigitte Emmenegger	Post Sörenberg
20.00-21.30 Uhr	Mannätornä (Mannschaftsspiele)	Benno Limacher	Turnhalle Flühli
Donnerstag, 16. Mai 2019			
18.15-19.45 Uhr	Spielerisch Bewegen (für Kinder)	SchneeSportTeam	Turnhalle Flühli
20.15-21.15 Uhr	Step Aerobic (TN max. 20)	Fit Gruppe Flühli	Turnhalle Flühli
Freitag, 17. Mai 2019			
17.00-18.00 Uhr	Seniorenturnen/Gym 60	Claudia Tanner-Bieri	Turnhalle Flühli
18.00 Uhr Flühli	Besuch Pumptrack (Rollsportpark) in Schüpffheim mit Instruktion	Skiclub Flühli	Alter Turnplatz Flühli
18.30 Uhr S'heim			Pumptrack Schüpffheim mit eigenem Bike oder zur Verfügung gestelltem "Dirt Bike"

Zeit	Anlass	Anbieter	Treffpunkt/Hinweise
Sonntag, 19. Mai 2019			
09.00 Uhr	Bike/E-Bike-Tour für jedermann/frau/kind	Skiclub Flühli Benno Limacher	Alter Turnplatz Flühli Biketour(en) je nach TN
Montag, 20. Mai 2019			
19.00 Uhr	orange.bewegt	Hans Lipp	Alter Turnplatz Flühli
Dienstag, 21. Mai 2019			
13.00 Uhr	Seniorenwanderung	Seniorenrat Nelly und Franz Limacher	Gemäss Programm Seniorenrat
18.30-20.00 Uhr	Bewegung mit den JO-Kids (für Alle)	Skiclub Flühli Benno Limacher	Schulhaus Flühli / evtl. im Freien
19.00-20.00 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
20.15-21.30 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
Mittwoch, 22. Mai 2019			
20.00-21.30 Uhr	Mannäturnä (Mannschaftsspiele in der Halle)	Benno Limacher	Turnhalle Flühli
Donnerstag, 23. Mai 2019			
18.15-19.45 Uhr	Spielerisch Bewegen (für Kinder)	SchneeSportTeam	Turnhalle Flühli
19.00-20.00 Uhr	Workshop Country Line-Dance für Neueinsteiger	Silvia Küng	Kurhaus Flühli
20.00 Uhr	Öffentlicher Tanz Abend	Country Line-Dance	Kurhaus Flühli
20.15-21.15 Uhr	Aerobic (mit Intervall-Kräftigung)	Fit Gruppe Flühli	Turnhalle Flühli
Freitag, 24. Mai 2019			
08.30 Uhr	Pilates für Senioren	Pia Emmenegger 041 488 05 76	Hotel Rischli Sörenberg Anmeldepflicht
17.00-18.00 Uhr	Seniorenturnen/Gym 60	Claudia Tanner-Bieri	Turnhalle Flühli
18.30-20.00 Uhr	Bewegung mit den JO-Kids (für Alle)	Skiclub Flühli Benno Limacher	Schulhaus Flühli / evtl. im Freien
Samstag, 25. Mai 2019			
09.00 Uhr Flühli 09.30 Uhr S'heim	Besuch Pumptrack (Rollsportpark) in Schüpflheim mit Instruktion	Skiclub Flühli	Alter Turnplatz Flühli Pumptrack Schüpflheim mit eigenem Bike oder zur Ver- fügung gestelltem "Dirt Bike"
Sonntag, 26. Mai 2019			
09.00 Uhr	Jogging	Guido Küng	Alter Turnplatz Flühli
19.00 Uhr	Marsch zur Kapelle St. Loi und re- tour	Vroni Thalmann	Alter Turnplatz Flühli
Dienstag, 28. Mai 2019			
18.30-20.00 Uhr	Bewegung mit den JO-Kids (für Alle)	Skiclub Flühli Benno Limacher	Schulhaus Flühli / evtl. im Freien
19.00-20.00 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
20.15-21.30 Uhr	Workshop Country Line-Dance	Country Line-Dance	Singsaal Flühli
Mittwoch, 29. Mai 2019			
20.00-21.30 Uhr	Mannäturnä (Mannschaftsspiele)	Benno Limacher	Turnhalle Flühli
Donnerstag, 30. Mai 2019			
09.00 Uhr	Bike/E-Bike-Tour für jedermann/frau/kind	Skiclub Flühli Benno Limacher	Alter Turnplatz Flühli Biketour(en) je nach TN
Freitag, 31. Mai 2019			
17.00-18.00 Uhr	Seniorenturnen/Gym 60	Claudia Tanner-Bieri	Turnhalle Flühli
18.30-20.00 Uhr	Bewegung mit den JO-Kids (für Alle)	Skiclub Flühli Benno Limacher	Schulhaus Flühli / evtl. im Freien