

## Informationen und Kontakt

### Was ist neu

Am 2./3./4. Mai 2019 findet in Degersheim das Eröffnungswochenende des Coop Gemeindeduells «schweiz.bewegt» mit vielen Bewegungsangeboten statt. Zum ersten Mal können während einem ganzen Monat weitere Bewegungsminuten gesammelt werden. Ziel ist es, gemeinsam möglichst viele Minuten zu sammeln um schweizweit ganz vorne mit dabei zu sein. Diese Zeit wird auf dem Degersheimer Konto erfasst. Den Kontostand erfährst du wöchentlich beim Aushang des Gemeindehauses.


## Neue Zeiterfassung

### Timing Badge

Auf dem Schulhausplatz Steinegg in Degersheim erhältst du deinen persönlichen Timing-Badge (früher Startnummer).

Wenn du dich mit deinem persönlichen Timing-Badge beim Info-Point einliest, wird diese Zeit auf deinen Timing-Badge verbucht. Bitte lese dich für sämtliche NICHT-Gruppen-Aktivitäten mit deinem persönlichen Timing-Badge ein.

### Gruppen-Zeit

Gewisse Aktivitäten werden als Gruppenanlässe pauschal verbucht und sind im Programmheft mit dem Gruppen-Icon  markiert. Solltest du dich schon persönlich eingelezen haben, teile dies der Kursleitung mit.

### Infopoint und Mail

Hast du eine eigene Idee, wie du Bewegungsminuten sammeln kannst? Bist du im Mai sportlich unterwegs? Am 3. und 4. Mai 2019 kannst du uns die Anfangs- und Schlusszeiten sowie die Anzahl der Personen, welche mitgemacht haben, direkt am Infopoint bei der MZA Steinegg melden. Oder melde uns deine Zeit während des ganzen Monats per Mail ([degersheimbewegt@bluewin.ch](mailto:degersheimbewegt@bluewin.ch)).

### Bewegungsattraktion Töggelikasten XL

Fussball spielen ohne rumzurennen? Fussball mal anders als gewohnt? Im Menschen-Töggelikasten bist du das Töggeli und hältst dich an einer Querstange. In einem Fünfer-team kickst du den Ball ins gegnerische Tor.

### Mehr Informationen

[www.coopgemeindeduell.ch/gemeinden/degersheim-355](http://www.coopgemeindeduell.ch/gemeinden/degersheim-355)

### Kontakt

[degersheimbewegt@bluewin.ch](mailto:degersheimbewegt@bluewin.ch)

### APP

Jederzeit Bewegungsminuten sammeln! Mit der «Coop Gemeinde Duell schweiz bewegt»-App ist dies möglich. Du kannst mit der App den QR-Code an einer der Selfscanning Stationen einscannen und so jederzeit Bewegungsminuten sammeln. Sei es Velofahren, Joggen, Kraftübungen oder einen Abendspaziergang. Deine Minuten zählen und helfen Degersheim die bewegteste Gemeinde der Schweiz zu werden.

Mit der App kannst du ebenfalls deine eigene Bewegungs-Challenge starten. Lade deine Freunde, Familienmitglieder oder Arbeitskollegen ein und fordere sie heraus. Alle benötigen das App

So funktioniert es:



1. App herunterladen und Gemeinde auswählen
2. Nur bei Bedarf: Challenge erstellen und Gegner einladen
3. QR-Code scannen
4. Los geht's: Bewegungsminuten für Degersheim sammeln
5. Zum Auschecken wieder QR-Code scannen



# Auf zum Duell

## Degersheim bewegt im Mai 2019

## 2./3./4. Mai 2019 Eröffnungswochenende

Vom 1. Mai bis 2. Juni 2019 messen sich Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeindeduell von «schweiz.bewegt» - unsere Gemeinde ist auch dabei. Informationen unter [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

Nationalpartner



Gemeindep partner



leben – nicht nur wohnen



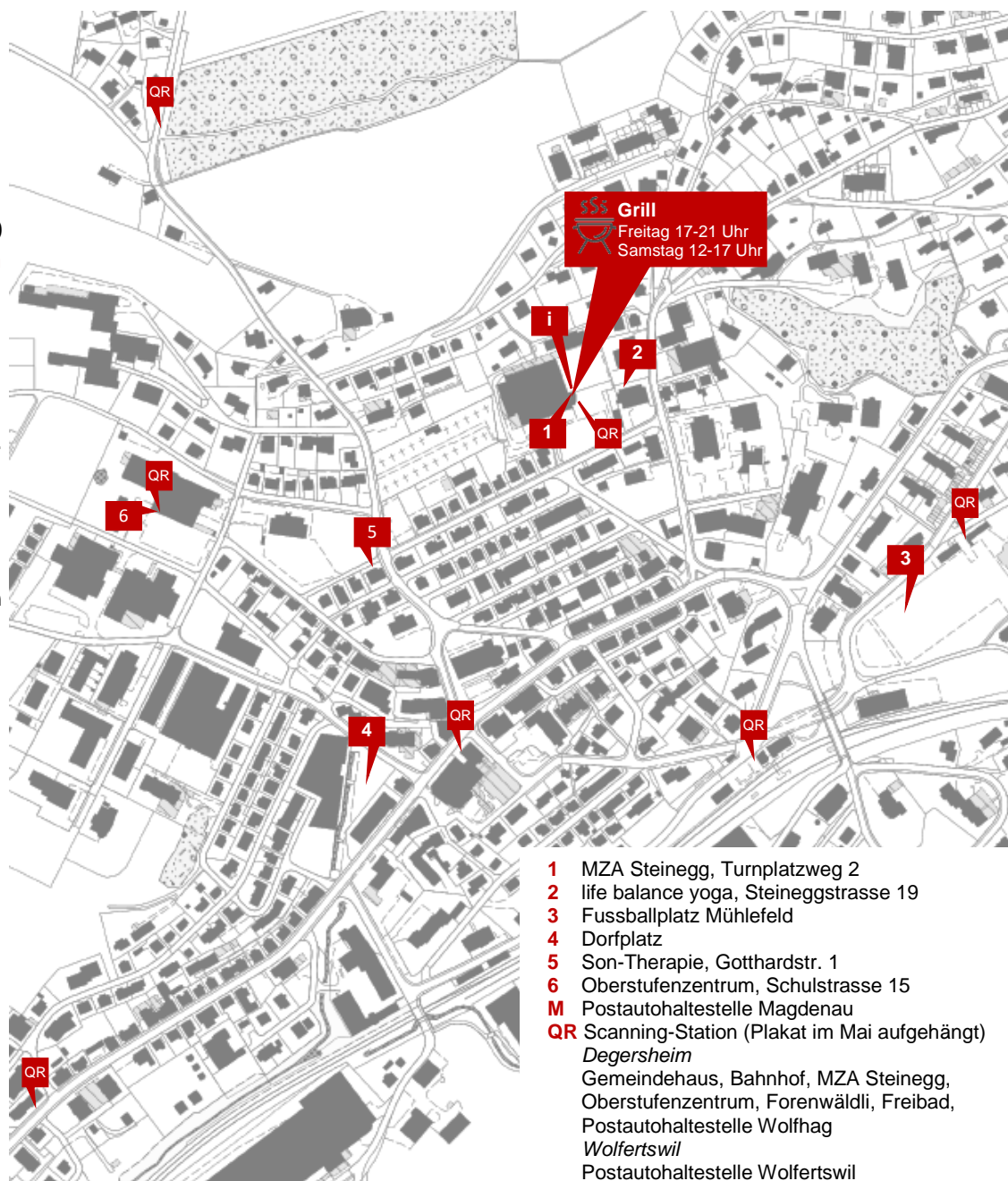
# St.Galler Kantonalbank

## Donnerstag, 2. Mai 2019

- 1 Rückenfit** 19-20 Uhr, MZA Steinegg  
 🌿 Mirjam Ebnöther, Teens/Erwachsene
- 1 Bodyfit** 20-21 Uhr, MZA Steinegg  
 🌿 Mirjam Ebnöther, Teens/Erwachsene

## Freitag, 3. Mai 2019

- i Infopoint** 8-22 Uhr, MZA Steinegg
- 1 Parcours** 8-22 Uhr, MZA Steinegg  
 «Komm in Bewegung Degersheim», alle
- 1 Banana-Shake-Velo&Töggelikasten XL**  
 8-22 Uhr, Steinegg, alle
- 1 Walkingtour** 9-10.30 Uhr, MZA Steinegg  
 🌿 Karin Koller, Teens/Erwachsene
- 5 Rebounding-Fit auf dem Minitrampolin**  
 🌿 9-10 Uhr / 14-15 Uhr / 18.30-19.30 Uhr  
 Gotthardstr. 1, Sonja Holzer  
 Teens/Erwachsene
- 1 Geräteparcours** 16-18 Uhr  
 MZA Steinegg, Muki-Leiterinnen-Team  
 TVD, ab 2 Jahre bis Unterstufe in  
 Begleitung von Erwachsenen
- 3 Fussball-Plauschturnier** 17-19 Uhr  
 🌿 Fussballplatz Mühlefeld  
 FC Neckertal-Degersheim, alle
- 6 Offene Turnhalle** 18-21 Uhr  
 Oberstufenzentrum  
 j-eff Jugendarbeit, bis 18 Jahre
- 1 Zumba** 19-20 Uhr, MZA Steinegg  
 🌿 MOVINGFRIENDS, Teens/Erwachsene



## Samstag, 4. Mai 2019

- i Infopoint** 8-17 Uhr, MZA Steinegg
- 1 Parcours** 8-17 Uhr, MZA Steinegg  
 «Komm in Bewegung Degersheim», alle
- 1 Banana-Shake-Velo&Töggelikasten XL**  
 8-17 Uhr, MZA Steinegg, alle
- 4 Velobörse** 9-12 Uhr, Dorfplatz  
 Krüger-Radteam, alle  
 Abgabe von Fahrräder, Bike, Laufräder  
 etc. 8-9 Uhr
- 4 Velo-Hindernisparcours** 9-13 Uhr  
 Dorfplatz, Krüger-Radteam, alle
- 2 Yoga** 9-10 Uhr, Steineggstr. 19  
 🌿 Domenica Bischof, Teens/Erwachsene
- M «Unterwegs im Klosterwald»**  
 9.15-11.30 Uhr, Postautohaltestelle  
 Magdenau, Ralph Haas, alle
- 4 Bike-Tour**, 9.30-11.30 Uhr, Dorfplatz  
 🌿 Krüger-Radteam, ab 3. Klasse/Teens
- 5 Rebounding-Fit auf dem Minitrampolin**  
 🌿 9.30-10.30 Uhr, Gotthardstr. 1  
 Sonja Holzer, Teens/Erwachsene
- 6 Offene Turnhalle** 10-13 Uhr  
 Oberstufenzentrum  
 j-eff Jugendarbeit, bis 18 Jahre
- 1 Zumba** 14-15 Uhr, MZA Steinegg  
 🌿 MOVINGFRIENDS, Teens/Erwachsene
- 1 Unihockeyplausch** 14.30-16.30 Uhr  
 🌿 MZA Steinegg, UHC Allstars Degersheim  
 alle

Ausrüstung und Versicherung ist Sache der Teilnehmenden