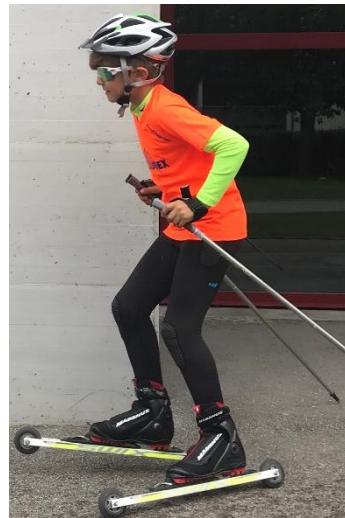


«Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt»

Das grösste zusammenhängende Bewegungsprojekt in der Schweiz



Die Idee

- Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist das nationale Programm zur **Förderung von mehr Bewegung und gesunder Ernährung in den Gemeinden.**
- Die Gemeinden organisieren **in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten** Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung.
- Die Bevölkerung kann dadurch das **bestehende und neue Sport- und Bewegungsangebot** in der Gemeinde kennenlernen und wird zu mehr Bewegung motiviert.
- Ziel für die teilnehmenden Personen ist es, möglichst viele **Bewegungsminuten** für die Gemeinde zu sammeln. Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen, um ein Mitmachen für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck zu gewährleisten. **Gesucht sind die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!**
- Die Gemeinden werden durch die zentrale Projektleitung von «schweiz.bewegt» **ideell, materiell, logistisch und kommunikativ unterstützt.**
- **Die Gemeinden übernehmen die Trägerschaft des Anlasses.** Sie sind in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten verantwortlich für die Konzeption, Kommunikation, Vorbereitung und Durchführung.
- **Starke Einbindung der Institutionen vor Ort** und damit starke lokale Verankerung.

So funktioniert es

Die Gemeinde organisiert zusammen mit Vereinen / Schulen etc. verschiedene Bewegungsaktivitäten für die Bevölkerung.

Vorgegebene Kriterien:

- Zeitraum: Bewegungsaktivitäten müssen während dem **Monat Mai** stattfinden
- **Zeitmessung:** Die Bewegungsminuten müssen erfasst werden.
- **schweiz.bewegt Material** wird kostenlos zur Verfügung gestellt und soll eingesetzt werden
- Die Gemeinden übernehmen die **Verantwortung** für den Anlass

Flexible Kriterien:

- **Umfang des Programms:** zwei Tage, ganze Bewegungswoche, Wochenende, jeweils Abends, usw.
- **Standort:** Festplatz, Sportanlage, Schulhausplatz, in der freien Natur
- **Zielpublikum:** Schulen, Jugendliche, Familien, Senioren, Vereine (meistens: die ganze Bevölkerung)
- **Aktivitäten:** Joggen, Velofahren, Bubble-Soccer, Inlineskating, Trendsportarten, Schwimmen, Spielturniere, Nordic Walking, Postenlauf (OL), Aerobic, Zumba-Party, Schnupperstunde in einem Verein, Tanzworkshops, gemeinsame Putz-Aktion, Wanderungen, usw.
- **Art und Weise:** Sportwoche, Schnupperlektionen, Vorstellen der Vereine, übergeordnetes Thema
- **Duellform**

Umsetzungsbeispiel – Aktivitäten

- Schnupperstunde / Tag der offenen Tür: Vereine machen ihre Trainings öffentlich / laden zum schnuppern ein (Badminton, Basketball, Boxclub, Fussballclub, Handballclub, Turn- / und Sportverein, Pferdesport, Unihockey, Volleyball, Schwimmen, etc.)
 - Velo, Walking, Running: Z.b. Eine Rundstrecke bestimmen, auf einer Karte einzeichnen, mit Fähnchen ausschildern und deren Distanz angeben (Veloclub, Laufsportgruppe, Orientierungslauf etc.)
 - Bike und Velo: Mit dem Bike-/Veloverein eine Biketour organisieren oder einen Parcours erstellen.
 - Wanderung / Outdoor: Hundespaziergang / gemeinsame Wanderung um die eigene Gemeinde oder zur Duell-Gemeinde / Spaziergang Altersheim etc.
 - Bewegungstag: Verschiedene Bewegungsangebote von Vereinen.
 - Spielturniere: Fussballturnier, Unihockeyturnier, Volleyballturnier etc.
 - Postenlauf: Kinder-OL, Urban-OL, Foto-Schnitzeljagt, Geschicklichkeitsparcours etc.
 - Fitness Station / Vitaparcours: Übungsstationen durch's Dorf, etc.
- Die Bewegungsangebote müssen **kostenlos** sein.
 → Vom OK können nur Bewegungsminuten erfasst werden, welche im Programm stehen und somit öffentlich ausgeschrieben sind (betrifft vor allem Vereinstraining, Fitnesskurse etc.)

Rückmeldungen aus den Gemeinden



Bewegter Gottesdienst in Lindau/ZH

«In Val-de-Ruz haben sich täglich 20 bis 40 Leute zeitgenommen und sind mit Menschen mit Behinderungen spazieren gegangen. Viele Begleiter haben sich jetzt schon bereit erklärt, diese Aktivität auch während dem Jahr zu wiederholen.» – OK Val-de-Ruz/NE

«In Bex freuen sich die Leute richtig auf die Bewegungswoche! Nicht nur wegen den vielen Sportmöglichkeiten, auch für das gemütliche und das gemeinsame Erlebnis» – OK Bex/VD

Beim freiwilligen Frühturnen in der Schule Menznau/LU waren anfangs Woche 12 Kinder dabei, am Donnerstag kamen bereits fast 50 freiwillige Morgenturnerinnen- und Turner.

«Die ganze Gemeinde ist im Bewegungsfeuer – wenn man zum Beispiel am joggen oder Velofahren ist wird man darauf angesprochen, ob man sich auch eingescannt hat!» – OK Däniken/SO

«Die Kinder gehen jetzt zu Fuss zur Schule und wollen nicht mehr von den Eltern gefahren werden, damit sie Bewegungsminuten für unsere Gemeinde sammeln können.» – Schulleiter Menznau/LU



Spinning-Velos in der «Stammbeiz» in Isenthal/UR





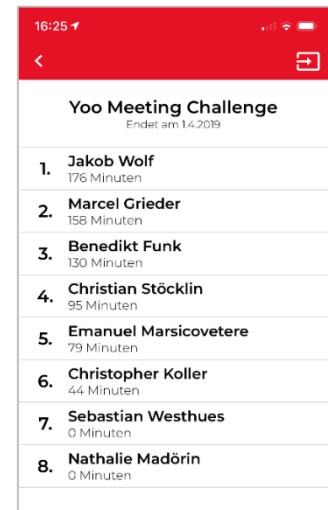
So funktioniert es – Teilnehmer App

- Mit der «Teilnehmer-App» können Teilnehmende vom 1. – 31. Mai **individuell** weitere Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln (unabhängig vom offiziellen Programm der Gemeinde).
- Die gesammelte Bewegungszeit wird der gewünschten Gemeinde, wie auch dem Konto des Teilnehmenden gut geschrieben.



Bewegungs-Challenge:

- Die Teilnehmenden können via Teilnehmer App ihre eigene Bewegungs-Challenge gegen Familienmitglieder, Freunde, Vereinskollegen etc. starten.
- Pro individuelle Challenge gibt es eine separate Rangliste. Einsicht in diese Rangliste haben nur Teilnehmende der jeweiligen Challenge



Partnerstruktur

Stand August 2019

Titelsponsor



Nationale Partner



Produkte-/Offizielle Partner



Nationale / Regionale
Medien-Partner



Für Fragen steht Ihnen
das Projektteam gerne zur Verfügung

