

«Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt»

Das grösste zusammenhängende Bewegungsprojekt in der Schweiz



Inhalt

- Die Idee / Zahlen und Fakten
- So funktioniert es
- Umsetzungsbeispiele
- Bewegungsminuten sammeln
- Unterstützung



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.

Teilnehmende Gemeinden / Rückblick

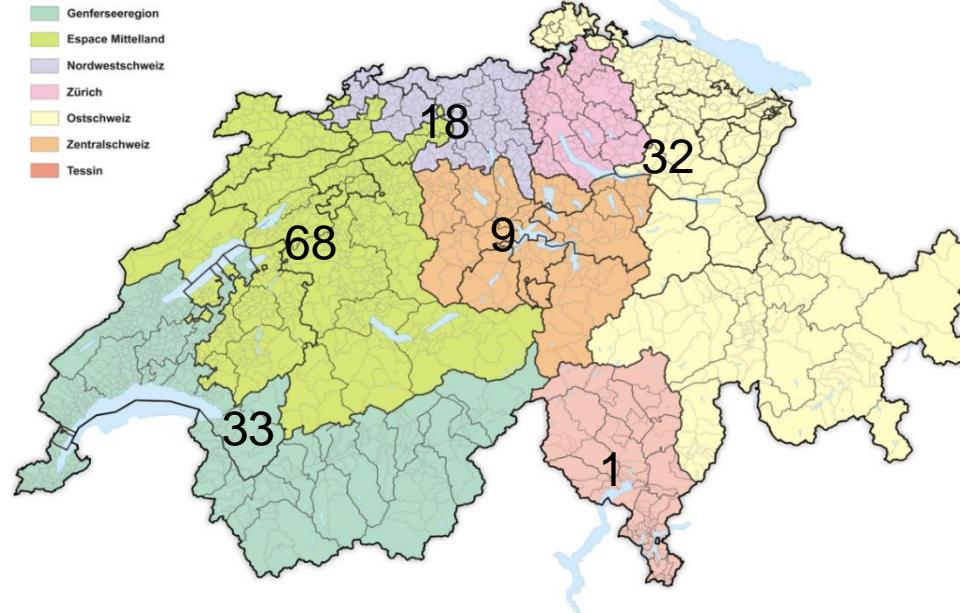
TEILNEHMENDE GEMEINDEN

MAI 2019

	Anzahl Gemeind en	Anzahl Einwohner
	161	1 Mio.
Split nach Regionen		
Genferseeregion/Wallis (GE/VD/VS)	33	
Espace Mitteland (BE/FR/NE/JU)	68	
Nordwest-CH (BL/AG/SO)	18	
Zentral-CH (LU/NW/SZ/ZG)	9	
Ost-CH/Zürich (GR/SG/TG/ZH)	32	
Tessin	1	

> 25 Millionen Bewegungsminuten

> 200'000 Teilnehmende



So funktioniert es

Wir suchen die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!

- Teilnehmen können Städte und Gemeinden aus der ganzen Schweiz
- Zeitraum: 1. – 31. Mai 2020
- Für eine Teilnahme muss die Gemeinde mindestens ein 1-stündiges, offizielles Programm anbieten
- Die Bevölkerung kann auf unterschiedlichen Wegen Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln
- Um die «bewegtesten» Gemeinden zu finden, nehmen alle teilnehmenden Gemeinden automatisch an einem nationalen Vergleich teil
- 4 Kategorien, Prämierung der drei Gemeinden / Kategorie mit den meisten Bewegungsminuten
 - Kategorie A: 0 – 2'000 Einwohner
 - Kategorie B: 2'001 – 6'000 Einwohner
 - Kategorie C: 6'001 – 15'000 Einwohner
 - Kategorie D: ab 15'001 Einwohner
- Laufend aktualisierte Rangliste / Kategorie auf der Webseite
- Jede Gemeinde kann aber auch auf Wunsch ein Unterduell formulieren (eine andere Gemeinden herausfordern, interne Duell mit diversen Gruppen, siehe nächste Folie)

Duellformen

Die Gemeinden treten im **nationalen Vergleich gegeneinander** an. Es werden die bewegtesten Gemeinden der Schweiz gesucht. Ausserdem können sich zwei oder mehrere Gemeinden zusätzlich zum nationalen Vergleich **gegenseitig oder gemeinde-intern** herausfordern und ein freundschaftliches Duell lancieren.

Schweizweiter Vergleich

Gemeinde A in seiner Kategorie gegen die Schweiz



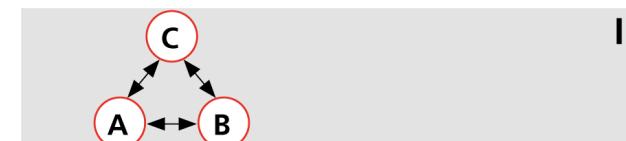
Standard Gemeinde Duell

Gemeinde A gegen Gemeinde B



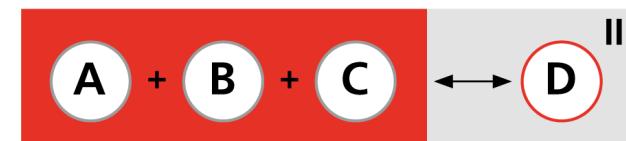
Multi Gemeinde Duell I

A : B : C (drei oder mehr Gemeinden gegeneinander)



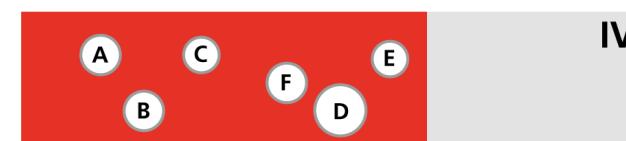
Multi Gemeinde Duell II

A+B+C : D (einige kleinere gegen eine grosse Gemeinde)



Internes Gemeinde Duell

Gemeindeinternes Duell mit unterschiedlichen Gruppierungen (z.B. Firmen, Schulen, Alterskategorien oder Geschlechter) gegeneinander



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.)

Umsetzungsbeispiel – Einbezug Schulen

- Pro Woche eine Sportstunde mehr im Bewegungsmonat Mai
- Bewegte Pausen
- Sporttag/e durchführen
- Gemeinschaftliche Putzaktion des Schulareals
- Im Sportunterricht Hausaufgaben geben wie in jedem anderen Fach auch
- Pausenplatzgeräte anschaffen & in der Mai Woche vorstellen
- Freiwilliger Schulsport (falls noch nicht vorhanden) einführen
- Projektwoche zum Thema Ernährung

Module für Gemeinden

Turn-Challenge

1. Sonntag im Monat Mai (3.5.)

Wander-Challenge

3. Sonntag im Monat Mai (17.5.)

- Die Gemeinde organisiert eine Turnstunde (3.05.) und / oder eine Wanderung (17.05.) für die Bevölkerung.
- Bei beiden Challenges werden jeweils die 3 Gemeinden mit den meisten Teilnehmenden prämiert.
- Jede Gemeinde, erhält von schweiz.bewegt ein zusammengestelltes Set mit z.B. Rücksäckli, Sampling-Produkte (Dar-Vida, Volvic, bio-familia, Coupon-Booklet), Banderole, Beachflag, Zelt, Teilnehmer-Listen etc.

Aufgaben der Gemeinde:

- Motivation/Mobilisierung möglichst vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Bevölkerung
- Organisation einiger Helferinnen und Helfer
- Lokalität oder Route definieren
- Registration aller Teilnehmenden (Online oder via Formular vor Ort)
- Einreichen der registrierten Teilnehmenden und **Teilnehmerzahl melden**.
- Set-Material aufstellen bzw. Samplings verteilen.
- Teilnehmende auffordern ein rotes oder weisses T-Shirt zu tragen. Fotos der nationalen Bewegungsaktion machen und einsenden (digitale Bildergeschichten) **via Drop Box Link**.

Impressionen Turn-Challenge

coop
Gemeinde Duell
schweiz.bewegt
Duel intercommunal
suisse.bouge
Sfida fra comuni
svizzera.muove



Umsetzungsbeispiel – Bewegungstag

Grüezi

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten musst Du in Bewegung bleiben.»

Nach 2014 und 2015 kommt das «Coop Gemeinde Duell schweiz.bewegt» wieder nach Kloten. In diesem Jahr ist etwas ganz Spezielles für Dich geplant. Kloten duelliert sich nicht mit einer anderen Gemeinde. Die Stadt Kloten organisiert, zusammen mit der Stadtpolizei, der VFK, dem Elternrat und der Velolounge einen Velotag für die Bevölkerung. Die Idee stammt aus dem bereits seit Jahren stattfindenden Veloputztag der VFK und dem Velotag für Schulkinder, welcher vom Elternrat durchgeführt wird.

Ein kunterbuntes Programm rund ums Fahrrad erwartet Dich.

Zusammen Spass haben

Ziel ist es, am Samstag, 18. Mai 2019, die Klotener Bevölkerung zu mobilisieren und möglichst viele Bewegungsminuten zu sammeln!

Auf die Räder, fertig, los! Man sieht sich auf dem Stadtplatz!

Das erwartet Dich

10.00 Uhr

Start Klotener Velotag

10.00 - 16.00 Uhr

Geschicklichkeitsparcours

Der Parcours ist nicht nur für Schülerinnen und Schüler geeignet. Teste Dein Können auf dem spannigen aber leicht anspruchsvollen Parcours. Zudem wird die Stadtpolizei Kloten mit einem Informationsstand vor Ort sein.
Organisator: Stadtpolizei Kloten

10.00 - 15.00 Uhr

Veloputz-Station

Hier kannst Du Dein Velo wieder auf Hochglanz bringen. Kleinere Reparaturen können vor Ort gemacht werden.
Organisator: VFK und Velolounge

10.00 - 16.00 Uhr

Gastronomie

Für das kulinarische Wohl ist gesorgt.
Organisator: La Bottega da Pina und Ripasso Kloten

10.15 - ca. 12.00 Uhr

Mountain-Bike Tour für Jedermann/-frau

Je nach Anzahl und Wunsch der Teilnehmer werden Leistungsgruppen gemacht. Die Tour kann nach Stärkeklasse auch verkürzt werden.
Organisator: Stadt Kloten und Velolounge

11.00 - 15.30 Uhr

«De schnällschi Chlotener Gümeler»

Fahre 1 km der Tour de France auf einer Rolle. Es warten tolle Preise für die Gewinnerinnen und Gewinner. Gewertet werden drei Kategorien. Damen/Herren und Schüler.
Organisator: Velolounge

11.30 - ca. 13.30 Uhr

Rennrad Tour für Jedermann/-frau

Je nach Anzahl und Wunsch der Teilnehmer werden Leistungsgruppen gemacht. Die Tour kann nach Stärkeklasse auch verkürzt werden.
Organisator: Stadt Kloten und Velolounge

12.00 - 16.00 Uhr

«Politische» RikschaFahrten

Wolltest Du schon immer einmal einen Klotener Politiker ins Schwitzen bringen? Dann hast Du hier die Gelegenheit dazu! Mit einer Rikscha chauffiert Dich eine Politikerin oder ein Politiker aus Kloten durch die Stadt.
Organisator: Stadt Kloten

13.00 Uhr

Start zum ultimativen Laufradrennen für die Kleinen

Bereits ab zwei Jahren können sich die Kleinen bei einem spielerischen Rennen auf dem eigenen Laufrad versuchen. Das ist grosse Action für kleine Menschen! Es besteht Helmpflicht.
Organisator: Velolounge

14.00 - 14.30 Uhr

«Tour de Rollator / Rollstuhl»

Vom Stadtplatz aus nehmen wir Fahrt auf und begeben uns auf eine gemeinsame Runde.
Organisator: Pflegezentrum Spitz

15.45 Uhr

Rangverkündigung «De schnällschi Chlotener Gümeler»

16.00 Uhr

Auswertung der gesammelten Minuten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Umsetzungsbeispiel – Bewegungstag

Bewegungstag am 10. September 2011			
07:00 – 08:30	Nordic Walking	xsundheit.net	Foyer Erlimatthalle
10:00 – 11:00	Turnen für Seniorinnen und Senioren	Seniorenturnen	Erlimatthalle
12:00 – 14:00	Senioren Mittagessen *	Team Senioren Mittagessen	Erlimatthalle
14:00 – 16:00	Biketour für Senioren, Strecke auf www.vc.daeniken.ch	Veloclub	Vorplatz Erlimatthalle
18:00 – 19:00	Inlineskaten	Ski- und Snowboardclub	Vorplatz Erlimatthalle
18:00 – 20:00	Offenes Training Badminton	Badminton Club	Erlimatthalle
20:00 – 21:30	Turnen für alle mit Donghua Li, Olympiasieger am Pferdpauschen im Kunstrufen	Männerriege	Erlimatthalle
19:00 – 21:45	Aktives mitmachen an einer Feuerwehrübung	Feuerwehr	Feuerwehrmagazin
20:00 – 22:00	Singparcour für Jeder-Mann/Frau	Chorgemeinschaft	Foyer Erlimatthalle

Umsetzungsbeispiel – Bewegungswoche



EINWOHNERGEMEINDE
HÄRKINGEN



Gesamtübersicht

Samstag, 18. Mai 2019

- 09.30 – 10.30 Uhr Rückengymnastik
11.00 – 12.30 Uhr Fit im Fitness
13.00 – 17.00 Uhr FC – Schülerturnier
19.00 – 23.00 Uhr Let's Dance

Öffnungszeiten Festwirtschaft 12.00 – 18.00 Uhr FC-Clubhaus
19.00 – 23.59 Uhr obere Turnhalle

Sonntag, 19. Mai 2019

- 09.00 – 11.00 Uhr Unihockey
12.00 – 18.00 Uhr Wanderung mit Spiel und Spass

Festwirtschaft geschlossen

Montag, 20. Mai 2019

- 09.00 – 10.30 Uhr Walken
09.00 – 10.30 Uhr Muki – Turnen
14.00 – 17.00 Uhr Jassen
17.30 – 18.45 Uhr Jugi-Turnen
19.00 – 20.00 Uhr Strong
20.30 – 22.00 Uhr Abendspaziergang

Öffnungszeiten Festwirtschaft 14.00 – 17.00 Uhr Fröschenaal
18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

Dienstag, 21. Mai 2019

- 10.00 – 11.00 Uhr Fit mit Yvette
14.00 – 16.00 Uhr Waldmarsch mit Gröli
15.00 – 16.00 Uhr Fröschi-Treff
19.00 – 21.00 Uhr Feuerwehrplausch

Öffnungszeiten Festwirtschaft 18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

SWISSLOS

Sportfonds des
Kantons Solothurn

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Mittwoch, 22. Mai 2019

- 09.00 – 10.00 Uhr Zumba
09.15 – 11.50 Uhr Schnellster Härkinger
13.45 – 14.45 Uhr Altersturnen
14.00 – 17.00 Uhr Minigolf
19.30 – 21.00 Uhr Zumba-Party

Öffnungszeiten Festwirtschaft 09.00 – 13.30 Uhr FC-Clubhaus
18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

Donnerstag, 23. Mai 2019

- 09.00 – 10.00 Uhr Sanfte Bewegung
14.30 – 16.00 Uhr Entspannungsreise
16.30 – 17.30 Uhr KiTU
19.00 – 20.30 Uhr Joggen
19.00 – 20.30 Uhr Walken

Öffnungszeiten Festwirtschaft 18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

Freitag, 24. Mai 2019

- 09.00 – 10.00 Uhr Pilates
13.30 – 17.00 Uhr Velotour
19.00 – 00.01 Uhr Abschlussabend

Öffnungszeiten Festwirtschaft 19.00 – 00.01 Uhr FC-Clubhaus

Montag – Freitag: Täglich im Zeitfenster vom **07.00 Uhr – 21.00 Uhr** besteht die Möglichkeit **gratis** im Fitnesscenter (Praxis im Gäu) trainieren zu gehen. Einscannen vor Ort möglich. Laden Sie sich die entsprechende App auf Ihr Handy (siehe Programmheft letzte Seite). Training auch ohne Teilnahme am Event vom Samstag möglich; Instruktor vor Ort. Ab 16 Jahren.

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 Bewegungsfieber – 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 – Bewegungsminuten

Die Gemeinden erhalten von schweiz.bewegt eine «Operator-App» für die Zeiterfassung. Mit dieser App können die Bewegungsminuten auf 2 verschiedene Wege erfasst werden:

- **Timing-Badge Aktivitäten**

- Badge wird durch OK ein-/ ausgescannt
- Timing-Badge Aktivitäten sind jene Aktivitäten, bei welchen sich die Teilnehmenden unterschiedlich lang bewegen (OL / Parcours / Bewegungstag etc.)



- **Gruppenaktivitäten**

- Das OK kann in der «Operator App» eine Gruppenaktivität erfassen, bspw. Fitness-Stunde mit 20 Teilnehmenden à 60 Minuten

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

Yoo Meeting Challenge	
Endet am 14.2019	
1.	Jakob Wolf 176 Minuten
2.	Marcel Grieder 158 Minuten
3.	Benedikt Funk 130 Minuten
4.	Christian Stöcklin 95 Minuten
5.	Emanuel Marsicovetere 79 Minuten
6.	Christopher Koller 44 Minuten
7.	Sebastian Westhues 0 Minuten
8.	Nathalie Madörin 0 Minuten

Unterstützung

coop
Gemeinde Duell
schweiz.bewegt
Duel intercommunal
suisse.bouge
Sfida fra comuni
svizzera.muove



Unterstützung – schweiz.bewegt

Das Team von schweiz.bewegt unterstützt die Gemeinden/OK's mit Know-How, Ideen und u.a. mit:

- **Kostenlose Infoanlässe und Material-Schulung**
- **Unterlagen für die Planung und Umsetzung:** Informationspräsentationen, Checklisten (allgemein und Teilbereiche), Muster für Briefe, regelmässige Infomails, usw.
- **Druckvorlagen mit schweiz.bewegt CI/CD:** Vorlagen für Plakate und Flyer
- **Kostenloses schweiz.bewegt Material:** Beachflags, Zeitnehmerzelt, Banden, Fähnchen, Plakate
- **Kostenloses Zeiterfassungstool**
- **Exklusive Angebote von Sponsoren/Partner:** Gratisprodukte für Verteilung an Teilnehmende und attraktive Dienstleistungen
- **Website:** Jede Gemeinde erhält eine eigene Gemeindeunterseite (Programm, aktueller Stand der gesammelten Bewegungsminuten)
- **Nationale Kommunikation** mit Medienpartnerschaften und Bewirtschaftung von Social Media Kanälen

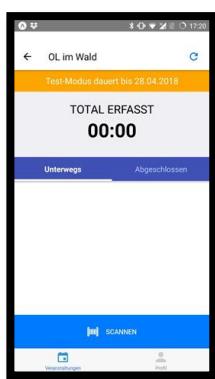
Unterstützung – schweiz.bewegt Material

Kostenloses schweiz.bewegt Material

Inkl. kostenloser Lieferung durch unseren Logistik-Partner Sieber Transport AG



Zeiterfassung



Unterstützung – Sponsoren und Partner

Gratismaterial von unseren Sponsoren/Partnern

Zum Beispiel: Caps, Riegel, DAR-VIDA's, Wasser, Turnsäckli, Tischtuchrollen, Absperrband, Papierservietten, Becher, Wegweiser, verschiedene Müesli, Getränke etc.

Sponsorenangebote

Bspw. Hüpfburg etc.



Partnerstruktur

Stand August 2019

Titelsponsor



Nationale Partner



Produkte-/Offizielle Partner



Nationale / Regionale
Medien-Partner



Unterstützung – Finanzierung

Kantonale Unterstützung

Folgende Kantone unterstützen die am Projekt teilnehmenden Gemeinden:

Aargau	Appenzell Ausserrhoden*
Baselland	Graubünden
Jura*	Luzern*
Nidwalden	Schaffhausen
Solothurn	Schwyz
Thurgau	Waadt
Zürich	Zug*
Glarus	

* Entscheidung von Fall zu Fall

Unterstützung – Finanzierung

Lokale Sponsoren

Lokale Sponsoren sind natürlich willkommen, die Branchenexklusivität der nationalen Partner / Produktpartner muss allerdings gewährleistet sein.

Beispiele von möglichen lokalen Sponsoren:

- Lokale Fachhändler und Spezialgeschäfte: Druckerei, Bäcker, Metzger, Maler, Elektro-Geschäfte, Garage, Drogerie, usw.
- Banken, Gastronomie, Immobilien, Fahrschule, usw.

Für Fragen steht Ihnen
das Projektteam gerne zur Verfügung

