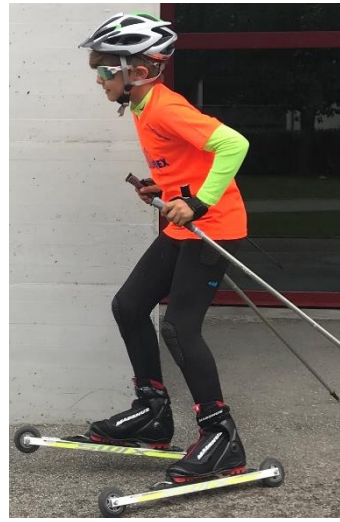


# «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt»

Das grösste zusammenhängende Bewegungsprojekt in der Schweiz





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



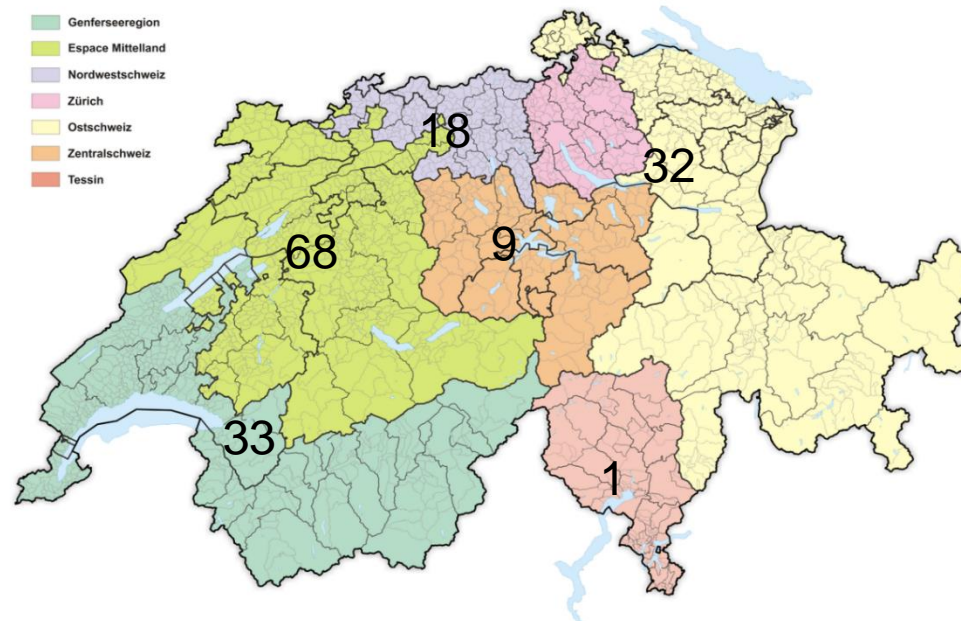
# Die Idee

- 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 Gemeinden	Anzahl Einwohner
	<b>161</b>	<b>1 Mio.</b>
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



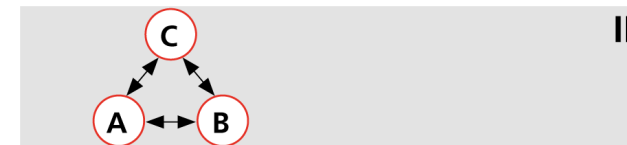
## Standard Gemeinde Duell

Gemeinde A gegen Gemeinde B



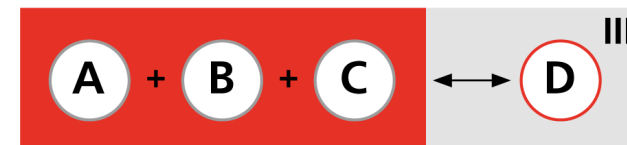
## Multi Gemeinde Duell I

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



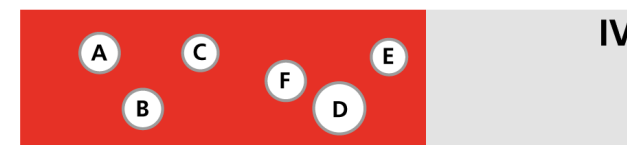
## Multi Gemeinde Duell II

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

## 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. Rucksäckli, 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 Bilder geschichten) **via Drop Box Link**.

# Impressionen Turn-Challenge





# 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 spannenden 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 Laufadrennen für die Kleinen**  
Bereits ab zwei Jahren können sich die Kleinen bei einem spielerischen Rennen auf dem eigenen Laufad 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

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 <a href="http://www.vc.daeniken.ch">www.vc.daeniken.ch</a>	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 Kunstturnen	Männerriege	Erlimatthalle
19:00 – 21:45	Aktives mitmachen an einer Feuerwehrrübung	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 Fröschensaal  
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	Fröschli-Treff
19.00 – 21.00 Uhr	Feuerwehrplausch

Öffnungszeiten Festwirtschaft 18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

**SWISSLOS**  
Sportfonds des  
Kantons Solothurn



**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

«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

«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

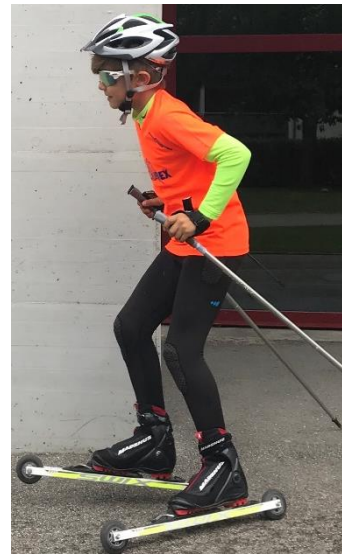
«In Bex freuen sich die Leute richtig auf die Bewegungswoche! Nicht nur wegen den vielen Sportmöglichkeiten, auch für das gemütliche und das gemeinsame Erlebnis» – OK Bex/VD



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

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

















# 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.)

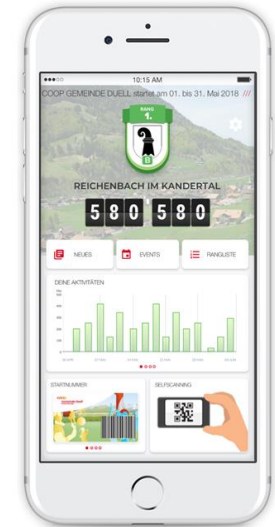


- **Gruppenaktivitäten**
  - Das OK kann in der «Operator App» eine Gruppenaktivität erfassen, bspw. Fitness-Stunde mit 20 Teilnehmenden à 60 Minuten



# 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



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

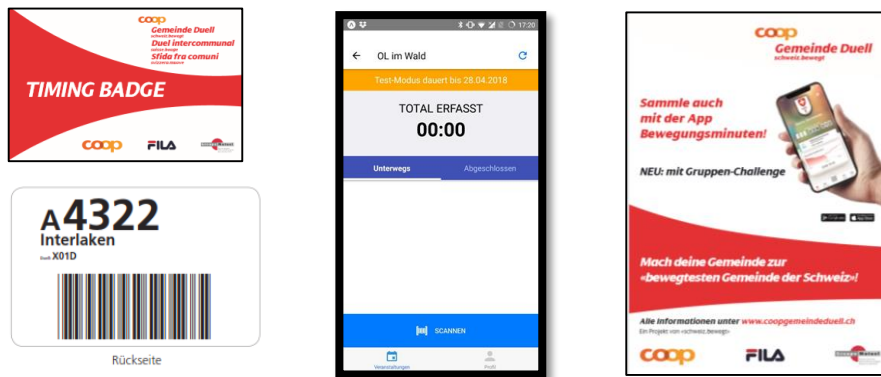
# Unterstützung – schweiz.bewegt Material

## 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

Ernährung



Ernährung



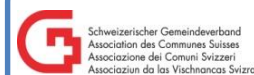
Logistik



Getränke



Nationale / Regionale  
Medien-Partner



## 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*



## 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

