



Mach mit und ver helfe
Kirchdorf / Gerzensee
zum Sieg!



DARUM GEHT'S:

Bewegung macht Spass.
Das beweist das «Coop Gemeinde Duell».

Während des ganzen Monats Mai werden wieder die aktivsten Gemeinden der Schweiz gesucht. Vom 1. Mai bis 2. Juni 2024 organisieren rund 200 Gemeinden zusammen mit Vereinen, Schulen und Privaten kostenlose Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung und sammeln dabei Bewegungsminuten. Auch unsere Gemeinde macht mit. Bist du auch dabei? Nimm mit Freunden und Familie an unserem Programm teil und sammle dabei Bewegungsminuten für unsere Gemeinde! Gewinnen wir gemeinsam den Titel «Bewegteste Gemeinde der Schweiz»?

Die täglich aktualisierte Rangliste findest du im Mai unter www.coopgemeindeduell.ch/rangliste#A

UND SO FUNKTIONIERT'S:

Bewegungsminuten sammeln ist leicht. Wenn du an den offiziellen Programmen unserer Gemeinde teilnimmst, erfasst die Kursleitung deine Bewegungsminuten vor Ort.

Du kannst aber auch individuelle Bewegungsminuten sammeln. Dies funktioniert via App. Ob beim Spazieren, Velofahren oder Fussball spielen: Starte einfach vor jeder Aktivität die Stoppuhr in der App und sammle somit zusätzliche, wertvolle Minuten für unsere Gemeinde!

Via App kannst du zudem Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

JETZT APP HERUNTERLADEN



EGAL WAS DU MACHST:

**JEDE
MINUTE
ZÄHLT**

für
Kirchdorf / Gerzensee



Mach mit und ver helfe
Kirchdorf / Gerzensee
zum Sieg! Sammle Minuten
vom 1. Mai - 2. Juni.
Das ganze Programm:



www.coopgemeindeduell.ch

JETZT APP
HERUNTERLADEN





für Kirchdorf / Gerzensee

Programmauswahl

Wann	Zeit	Was	Ort / Start	Zielgruppe
1.-26.5.	7/24	Pumptrack	Kirchdorf	Alle
1.5.-2.6.	7/24	Foxtrail	KD – GS	Familien, alle
1.5.	9:00	Walk and talk (jeden Mi)	Gerzensee	alle (mit Hund)
2.5.	18:30	Rennvelotour	Gerzensee	"GümmelerInnen"
2.5.	19:00	Line Dance Teil 1 von 2	Kirchdorf	Alle
3.5.	19:00	Salsa Schnupperkurs	Gerzensee	Alle
4.5.	13:50	Jungski: Globi m. Sport	Kirchdorf	Kiga – 9. Klasse
8.5.	18:30	Fussballturnier Quartiere	Gerzensee	Fussballfreunde
8.5.	20:00	Nightsports	Kirchdorf	ab 7. Klasse
11.5.	10:30	Jumping Fitness	Noflen	Erwachsene
13.5.	17:30	Lockere Laufrunde	Gerzensee	Erw. & Jugendliche
15.5.	18:30	Feierabend-biken	Gerzensee	Bikende
16.5.	19:00	Bodytoning	Kirchdorf	Alle

- **Eröffnungsanlass 5. Mai ab 15 Uhr auf dem Schulhausareal Kirchdorf** mit Pumptrack, Laserschüssen, Flashmob, FANTA5 FUN Nachmittag und Hotdogs des Dorfvereins Kirchdorf und Umgebung.
- **Flashmob:** die Gymnastikgruppe des Turnvereins führt am 25. Mai den Flashmob auf, am 5. Mai können interessierte Bewegungsfreunde üben für das grosse Finale – sei Teil davon!
- Die Restaurants Bären Gerzensee, Dörfli Mühledorf und Linde Gelterfingen bieten vom 1. Mai – 2. Juni ein Sport-Menu mit Möglichkeit zur sportlichen Betätigung an – probier es aus und unterstütze sie!
- Gnusstruckli mit Special-Burger, jeweils am Donnerstag auf dem Viehschauplatz in Kirchdorf – im Mai mit Springseilen!



groupe **mutuel**

Ein Projekt von **schweiz.bewegt**

Medienpartner:

SonntagsZeitung

TagesAnzeiger



für Kirchdorf / Gerzensee

Programmauswahl

Wann	Zeit	Was	Ort/Start	Zielgruppe
18.5.	15:00	Waldbaden	Brätlistelle	Gross und klein
19.5.	08:15	Pilates & Yoga am See	Kirchdorf	Alle
21.5.	18:30	Schnuppertauchen (Unkostenbeitrag)	Münsingen	Ab 10 J, Erwachsene (auf Anmeldung)
22.5.	17:30	Plausch-Hornussen	Kirchdorf	Jung und alt
24.5.	18:00	Geführte Inlinetour	Gerzensee	Alle
25.5.	14:30	DAYO Dance & Yoga	Gerzensee	Ab 10 J, Erwachsene
26.5.	9:15	Eltern-Kind Plausch-Lauf	Kirchdorf	Familien
31.5.	17:00	Grenzwanderung	Gerzensee	Erwachsene

- Tennisplatz und Basketballfeld des Studienzentrums Gerzensee zur freien Nutzung 24./ 25. Mai.
- **25. Mai Einweihung Mehrzweckgebäude Gerzensee**, Führungen 10.30 – 12.00 Uhr, Laserschüssen, KIDS Yoga, DAYO, Ponyreiten, Torwandschiessen, Boccia, Auftritt Gymnastikgruppe TV Gerzensee mit „Flashmob“ 13.00 Uhr auf der Spielwiese, mach mit! Konzert Musikgesellschaft Gerzensee ab 13.30 Uhr. Festwirtschaft FCG.
- 27.– 31. Mai öffentliche Trainings des Turnvereins und des Fussballclubs Gerzensee.

Das ganze Programm mit Details findest du hier: und an allen Plakatanschlägen im Dorf.



Versicherung ist in der Verantwortung der Teilnehmenden.



groupe **mutuel**

Ein Projekt von **schweiz.bewegt**

Medienpartner:

SonntagsZeitung

TagesAnzeiger