



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 1. Juni 2025 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!
Wir bewegen uns vom
1. Mai bis 1. Juni 2025.
Mehr Angaben zum
Programm:



www.coopgemeindeduell.ch



groupe **mutuel**

JETZT APP HERUNTERLADEN



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Kirchdorf/ Gerzensee

Programm

Wann	Zeit	Was	Ort / Start	Zielgruppe
1.5.	13:00	Walk and Talk Spaziergang um den Gerzensee	Gerzensee	Alle
1.5.	14:30	Gymnastik auf dem Stuhl	Noflen	Golden Age
2.5.	9:00	Walk and Talk	Gerzensee	Alle
2.5.	18:30	Seeumrundung mit SVP	Gerzensee	Alle
2.5.	21-23h	Game Night	Gerzensee	Ju. Erwachsene
3.5.	10:00	Walk und Zmittag*	Kirchdorf	Alle
3.5.	10:00	WIKI-Wanderung	Wichtrach	Alle
3.5.	10:00	Jumping	Noflen	Alle
3.5.	14:00	Biken	Mühledorf	Bikefreudige
3.5.	16:00	Zumba für alle	Kirchdorf	Alle
3.5.	19:30	Spiel-Night	Kirchdorf	7.-9. Klasse
4.5.	8:15	Yoga & Pilates am See	Kirchdorf	Alle
4.5.	10:00	Lockere Laufrunde, 6km	Kirchdorf	Joggende
5.5.	17:15	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 2014/15
5.5.	18:30	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 2011/12
5.5.	19:00	Walk and Talk	Gerzensee	Alle

- Am **1. Mai** unterstützen SchülerInnen beim **Installieren der App auf dem Smartphone von 13.45-15.15 Uhr bei den Schulhäusern Kirchdorf und Gerzensee.**
Anfragen für Fahrdienst: 077 501 00 39 (Sandra Brunner).
- **Parcours im Wald** bei der Brätlistelle Eierhalte vom 1.- 31. Mai.
- **Geocaching „Seetour“** – App installieren und los geht's!
(www.geocaching.com)



für Kirchdorf/ Gerzensee

Programm

Wann	Zeit	Was	Ort / Start	Zielgruppe
5.5.	20:00	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 1990-2005
5.5.	20:15	Schnuppertr. Frauenriege	Gerzensee	Frauen
6.5.	9:00	Walk and Talk	Gerzensee	Alle
6.5.	9:00	Outdoortraining	Seftigen	Outdoorsports
6.5.	17:30	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 2012/13
6.5.	18:30	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 2009/10
7.5.	9:00	Walk and Talk	Gerzensee	Alle
7.5.	13:30	Klettern in der Schule	Gerzensee	Alle
7.5.	16:00	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 2018-2020
7.5.	16:00	Hornussen für alle	Kirchdorf	Alle
7.5.	17:00	Schnuppertraining FCG	Gerzensee	Jg 2016/17
7.5.	19:00	Bodytoning	Gerzensee	Erwachsene
7.5.	20:00	Unihockey off. Training*	Kirchdorf	Frauen
7.5.	20:15	Schnuppertr. Männerriege	Gerzensee	Männer
8.5.	13:00	Walk and Talk	Gerzensee	Alle
9.5.	19:00	Walk and Talk	Gerzensee	Alle
10.5.	9:00	Mantrailing mit Hund*	Gerzensee	Hundehaltende
10.5.	9:00	Wanderung m. Gemeinderat	Gerzensee	Alle

- **Tennisplatz** des Studienzentrums Gerzensee **zur freien Nutzung** am 9.5. von 17-21:30 Uhr und am 10.5. von 9 -17 Uhr.

*Angebote mit Anmeldung, mehr Infos im Internet:

Versicherung ist in der Verantwortung der Teilnehmenden.

