



schweiz.bewegt suisse.bouge svizzera.muove

- Das Bundesamt für Sport BASPO hat im Auftrag des Bundesrates 2005 das Sportförderprogramm «schweiz.bewegt» initiiert.
- Bei schweiz.bewegt ist der Zugang für die ganze Bevölkerung (jung&alt, trainiert&untrainiert, weiblich&männlich, Familien, Firmen etc.) ohne Leistungsdruck uneingeschränkt möglich.
- Das «Coop Gemeinde Duell» – ein Projekt von «schweiz.bewegt» – setzt bei den gesellschaftsrelevanten Themen «Bewegungsförderung» und «Gesunder Ernährung» und damit bei zwei wesentlichen Faktoren der «Volksgesundheit» an.

DIE IDEE VOM GEMEINDE DUELL

- Jeweils im Mai organisieren rund 200 Gemeinden in Zusammenarbeit mit **Vereinen, Schulen** und Privaten Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung.
- Dabei sammelt die Schweizer Bevölkerung Bewegungsminuten für ihre Gemeinde und verhilft ihr somit zum Titel der "**bewegtesten Gemeinde der Schweiz**". Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen, um ein Mitmachen für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck zu gewährleisten. Die Bewegungsminuten werden über eine **App** erfasst.
- Die teilnehmenden Gemeinden werden je nach Anzahl Einwohner in eine von vier Kategorien eingeteilt. Die drei «bewegtesten» Gemeinden jeder Kategorie werden mit einem Geldbetrag prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt werden kann.
- Beim «Coop Gemeinde Duell» geht es aber nicht nur darum, die meisten Bewegungsminuten zu sammeln, sondern vor allem darum, dies **miteinander** zu tun.
- 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.

WARUM ES SICH FÜR DIE GEMEINDE LOHNT, MITZUMACHEN

- Das Projekt ist ein **Bewegungsfest** für die ganze Bevölkerung. Diese kann das **Sport- und Bewegungsangebot** in der Gemeinde kennenlernen und wird zu mehr Bewegung motiviert.
- Das Projekt belebt das Vereinsleben. Es soll **Vereinen als Plattform dienen**, sich der Bevölkerung zu präsentieren und neue Mitglieder zu gewinnen. Auch "Nicht-Sport-Vereine" können beim Projekt mitmachen (siehe Umsetzungsbeispiele weiter unten).
- Nebst der Bewegungsförderung, soll die Teilnahme das "**Wir-Gefühl**" in der Gemeinde fördern. Beim «Coop Gemeinde Duell» finden Personen **verschiedenster Nationalitäten und Bevölkerungsschichten** zusammen. Die Aktivitäten sind somit für jedermann gedacht und es können Personen mit verschiedenen körperlichen Voraussetzungen teilnehmen.
- Die Gemeinde kann selbst bestimmen, **an wie vielen Tagen und zu welcher Zeit welche Bewegungsangebote stattfinden** (zwischen dem 1. – 31. Mai).
- Die Teilnahme ist ein **Engagement für nachhaltig mehr Bewegung**. Auch Synergien innerhalb der Gemeinde können genutzt und somit langfristig ein Bewegungs- und Sportnetz ausgebaut werden.
- Die Teilnahme am Projekt ist für die Gemeinden **kostenlos**.

DIE RAHMENBEDINGUNGEN

- Teilnehmen können Städte und Gemeinden aus der ganzen Schweiz
- **Zeitraum: 1. – 31. Mai 2026**
- Um die «bewegtesten» Gemeinden zu finden, werden die Bewegungsminuten der Teilnehmenden gesammelt. Die Gemeinde tritt in der jeweiligen Einwohnerkategorie gegen den Rest der Schweiz an.
- Prämierung der drei «bewegtesten» Gemeinden pro Kategorie
 - Kategorie A: 0 – 1'000 Einwohner
 - Kategorie B: 1'001 – 2'000 Einwohner
 - Kategorie C: 2'001 – 5'000 Einwohner
 - Kategorie D: ab 5'001 Einwohner
- Während dem Duell ist auf der Webseite die aktuelle Rangliste pro Kategorie aufgeschaltet (wird laufend aktualisiert).

RANGLISTE

KATEGORIE A

KATEGORIE B

KATEGORIE C

KATEGORIE D

GEMEINDEN MIT EINER EINWOHNERZAHL ZWISCHEN 2001 UND 5000

Pro Kategorie werden die 3 Gemeinden mit den meisten Bewegungsminuten mit einem Goldstern prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt wird.

UMSETZUNGSBEISPIELE

- **Vereine** machen ihre Trainings öffentlich / laden zum schnuppern ein (z.B. Schnupperwoche)
- **Schulen** bewegte Hausaufgaben, freiwilliges Frühturnen, bewegte Pausen etc.
- **Private** (gemeinsamer Hundespaziergang, Kinderwagenspaziergang, Joggen, Velofahren etc.)
- **Sonstiges**
 - Spielturniere
 - Dorf-OL
 - Vitaparcours
 - Krimiwanderung / Vollmondspaziergang (z.B. durch die Bibliothek)
 - Musikmarsch / "bewegte" Chorprobe (Musikverein)
 - Dorf-Putzete / Clean-up Day
 - Feuerwehr-Plausch, als Idee für die Feuerwehr, mit ein paar Übungen?
 - Samariter-Übungen
 - Bewegter Gottesdienst
 - Exkursionen (z.B. mit dem Natur-/Vogelschutzverein)

SCHNUPPERLEKTION / ÖFFENTLICHE TRAININGS



RUNDKURS / PARCOURS



SPIELTURNIERE



BEWEGUNGSTAG / POSTENLAUF



SONSTIGES



12. Mai Montag

Einfach fit - Outdoor Fitness

08:15-09:15, MZH

E-Mountainbike Tour

18:00-19:30, MZH

Jugi Unterstufe

18:15-19:30, MZH

TV Volleyball Mix

20:00-21:45, MZH

Vollmond-Spaziergang

20:30-21:30, MZH

13. Mai Dienstag

Gemeinsames Joggen

18:00-20:00, MZH

Fussball / Streetball

19:30-21:30, Roter Platz

Frauenriege

20:00-21:00, MZH

14. Mai Mittwoch

Kinderturnen

16:55-17:55, MZH

18:00-20:00, MZH

Männerriege

20:00-22:00, MZH

15. Mai Donnerstag

Turnen für Senior:innen

13:45-15:15, MZH

Mädchenriege Unterstufe

18:15-19:15, MZH

Mädchenriege Oberstufe

19:15-20:15, MZH

Turnerinnen (Yoga-Stunde)

20:15-21:30, MZH

16. Mai Freitag

Outdoor Tabata

08:00-08:45, Roter Platz

Inline- & Unihockey (Kids)

16:00-17:30, MZH

Jugi Oberstufe

18:00-19:15, MZH

Turner 35+ (polysportiv)

19:15-20:15, MZH

Turner Aktiv

20:15-22:00, MZH

18. Mai Sonntag

Nordic Walking für alle

09:00-10:00, MZH

19. Mai Montag

Einfach fit - Outdoor Fitness

08:15-09:15, MZH

Senior:innen-Spaziergang mit Physiobegleitung

18:00-18:30, MZH

E-Mountainbike Tour

18:00-19:30, MZH

Jugi Unterstufe

18:15-19:30, MZH

TV Volleyball Mix

20:00-21:45, MZH

20. Mai Dienstag

Gemeinsames Joggen

18:00-20:00, MZH

Fussball / Streetball

19:30-21:30, Roter Platz

Frauenriege

20:00-21:00, MZH

BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN

Pauschale Erfassung bzw. Aktivitäten aus dem öffentlich ausgeschriebenen «Coop Gemeinde Duell»-Programm der Gemeinde können ganz einfach durch das OK pauschal erfasst werden.
Beispiele:

- Bewegte Pause in der Schule (90 Personen à 15 Minuten)
- Öffentliches Training Handballclub (20 Personen à 90 Minuten)
- Spaziergang mit dem Gemeinderat durch die Gemeinde (50 Personen à 60 Minuten)

Voraussetzung für die pauschale Erfassung:

- Die Programme müssen kostenlos sein
 - Die Programme müssen entweder öffentlich ausgeschrieben sein oder zusätzlich stattfinden
-

Individuelle Bewegungsminuten (unabhängig vom offiziellen Programm der Gemeinde) können vom 1. – 31. Mai von den Teilnehmenden individuell über ein Erfassungstool gesammelt werden. Die Minuten gehen ebenfalls auf das Konto der Gemeinde.

Beispiele:

- Ich erfasse meine Wanderung vom Wochenende
- Ich erfasse meine Abend-Jogging-Runde
- Ich erfasse meine Bewegungsminuten, welche ich im Vereinstraining gesammelt habe (das Training war nicht öffentlich ausgeschrieben)
- Ich habe am «schnellsten xy» teilgenommen und erfasse meine Minuten
- Ich habe an einem Fussballturnier teilgenommen (FC intern) und erfasse meine Minuten

**Wir würden uns freuen, wenn auch euer
Verein 2026 dabei ist und die Gemeinde
«bewegt».**

SEID IHR AUCH DABEI?

Seid ihr auch dabei?

Bitte gebt uns bis am **25. Januar 2026** Rückmeldung, wer in eurem Verein die verantwortliche Person ist.

Die Rückmeldung bitte an **Regula Weber:**

 regula.weber@bluemail.ch

 076 479 44 80