



## Wir suchen die «bewegtesten» Gemeinden der Schweiz!

Die Schweiz bewegt sich im Rahmen des «Coop Gemeinde Duell» jedes Jahr im Mai.

### Idee

Das ursprünglich vom BASPO initiierte «Coop Gemeinde Duell» ist das grösste nationale Förderprogramm für mehr Bewegung in den Gemeinden. Vom **1. Mai – 1. Juni 2025** haben die Gemeinden die Möglichkeit, Sport- und Bewegungsangebote für die ganze Bevölkerung zu organisieren und ein sportliches Gemeinde Duell zu starten. Sie werden dabei durch die zentrale Projektleitung von «schweiz.bewegt» ideell, materiell, logistisch und kommunikativ massgeblich unterstützt. Die Bevölkerung kann bestehende und neue Sport- und Bewegungsangebote kennenlernen, **mit dem Ziel möglichst viele Bewegungsminuten für die Gemeinde zu sammeln.**

Es wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die effektive Leistung der Teilnehmenden gemessen. Somit ist der Zugang für alle Alterskategorien ohne Leistungsdruck möglich. Die bewegtesten Gemeinden werden prämiert.

Die teilnehmende Gemeinde übernimmt die Organisation vor Ort und bestimmt selbst, an wie vielen Tagen und zu welcher Zeit welche Bewegungsangebote stattfinden.

### Mögliche Bewegungsaktivitäten in den Gemeinden

Je mehr Bewegungsangebote organisiert sind, desto mehr Bewegungsminuten können gesammelt werden.

Dabei ist vieles möglich und denkbar, was körperliche Aktivität verlangt und fördert. Hier ein paar Beispiele:

- Schnupperstunden und offene Trainings (praktisch kein Mehraufwand für die Vereine)
- Spielturniere
- Rundstrecke für zum Joggen / Wandern oder Velo fahren
- Fitness Stationen, Vitaparcours, Übungsstationen durch die Gemeinde
- Gemeinsame Wanderungen zur Nachbargemeinde / um die eigene Gemeinde etc.
- Bewegungstag: Verschiedene Bewegungsangebote von Vereinen auf einem Sportplatz / einer Wiese / in einer Halle
- Öffentliche Putzaktionen (gemeinsames Auto waschen oder Abfallsammelaktion im Wald, etc.)
- Gemeinsame Hunde-/ oder Kinderwagenspaziergänge
- Bewegte Hausaufgaben / bewegte Pausen in der Schule
- Ideen für «Nicht-Sportvereine»: Musikmarsch, Feuerwehrübungen, bewegter Gottesdienst, etc.

Wichtig: Die Bewegungsangebote müssen **kostenlos** sein.

### Darum lohnt es sich mitzumachen

- Die Teilnahme am Projekt ist kostenlos
- Es ist ein Bewegungsfest für die ganze Bevölkerung von Jung bis Alt
- Es belebt das Vereinsleben und gibt Vereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu gewinnen
- Synergien innerhalb der Gemeinde können genutzt werden mit dem Ziel, ein langfristiges Bewegungs- und Sportnetz aufzubauen
- Menschen mit verschiedenen körperlichen Voraussetzungen, Nationalitäten und aus unterschiedlichen Bevölkerungsschichten machen etwas gemeinsam in ihrer Gemeinde
- Attraktive Angebote der schweiz.bewegt-Sponsoren und -Partner

### Wir suchen die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!

Alle teilnehmenden Gemeinden messen sich im Nationalen Vergleich, um den Titel «Bewegteste Gemeinde der Schweiz» zu gewinnen. Beim schweizweiten Vergleich werden die Gemeinden in vier Kategorien eingeteilt (je nach Einwohnerzahl). Pro Kategorie werden die drei bewegtesten Gemeinden gesucht (Gemeinden mit den meisten Bewegungsminuten vom 1. Mai – 1. Juni). Die Gewinner-Gemeinden erhalten einen Geldbetrag, welcher wiederum in die Sportförderung in der Gemeinde investiert werden kann.

### Unterstützung für die Gemeinden

Die Teilnahme am Projekt ist kostenlos. Die teilnehmenden Gemeinden werden ausserdem von «schweiz.bewegt» umfangreich mit kostenlosem Material unterstützt:

- Kostenloses Event-Material (Beachflags, Zelt, Banden, Staff Shirts, usw.)
- Gratisprodukte von den Sponsoren/Partnern (Getränke, Snacks, Turnsäckli, Absperrband, etc.)
- Kostenloses Zeiterfassungs-System
- Informationsunterlagen und Vorlagen
- Unterstützung bei der Kommunikations-/Medienarbeit für die Mobilisierung der Bevölkerung
- Finanzielle Unterstützung durch den Kanton (Kantonsabhängig, Infos dazu in der Informationspräsentation)

### Zusätzliche Bewegungsminuten sammeln via App

- Mit der «Coop Gemeinde Duell»-App kann die Bevölkerung vom 1. Mai – 1. Juni Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln (auch unabhängig vom offiziellen Programm der Gemeinde).
- Die gesammelte Bewegungszeit wird der gewünschten Gemeinde gutgeschrieben.

### Bewegungs-Challenge:

- Die Teilnehmenden können via App ihre eigene Bewegungs-Challenge gegen Familienmitglieder, Freunde, Vereinskollegen etc. starten. Durch diese «Challenge» wird die Bevölkerung noch mehr motiviert, sich zu bewegen.

### Kontakt schweiz.bewegt (Projektleitung)

schweiz.bewegt  
 Isabel Schnüriger  
 Bahnhofstrasse 11  
 8952 Schlieren  
 Tel.: 044 444 29 93  
 E-Mail: [i.schnueriger@schweizbewegt.ch](mailto:i.schnueriger@schweizbewegt.ch)  
[www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

