

gemeinde **schattdorf**



Kraft tanken im Monat Mai!

## **Bewegteste Gemeinden der Schweiz gesucht – Schattdorf ist mit dabei! Egal wie alt du bist, egal wo du bist, egal was du machst – jede Minute zählt.**



Bereits zum 5. Mal macht Schattdorf beim nationalen Bewegungsprogramm, dem Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt mit. Für Schattdorferinnen und Schattdorfer ist klar: **unser Fitnesscenter unter freiem Himmel ist das schönste in der ganzen Schweiz!** Hier können wir uns erholen und Kraft tanken. Das Coop Gemeinde Duell ist das grösste, nationale Programm zur Förderung von mehr Bewegung in den Schweizer Gemeinden. Das Projekt wurde 2005 vom Bundesamt für Sport BASPO ins Leben gerufen und findet jährlich vom 1. - 31. Mai statt.

In Zusammenarbeit mit Vereinen hat die Gemeinde kostenlose Bewegungsangebote zusammengestellt. Ziel für alle Teilnehmenden ist es, möglichst viele Bewegungsminuten für sich selbst und die eigene Gesundheit, sowie gleichzeitig für Schattdorf zu sammeln. Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen – so ist ein Mitmachen für alle Alterskategorien und ohne Leistungsdruck möglich.

### **Vielfältiges Angebot**

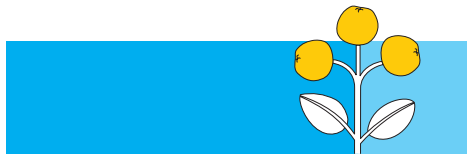
Angeboten werden das Haldiwalking der Haldifreunde und eine Gymnastik- und Spielstunde von Männer-sport. Zudem sind die Bewegungsstunden im Rüttigarten während des ganzen Monats Mai auf Anfrage öffentlich zugänglich. Um die Bewegungsfreude weiter anzukurbeln und etwas Nostalgie-Gefühle aufkommen zu lassen, stellt die Gemeinde der Bevölkerung **die Turnhalle Spielmatt jeweils am Mittwoch und Freitag Abend um 19.00Uhr für eine Spiel- und Sportstunde kostenlos zur Verfügung.** Das detaillierte Programm ist über die Homepage der Gemeinde Schattdorf abrufbar.

### **Bewegungsangebote im Mai 2023 Schattdorf/ Turnhalle Spielmatt: 19.00- 20.00 Uhr**

<b>Mi 3.5.</b>	<b>Spiel und Spass</b> mit Sara	<b>Fr 5.5.</b>	<b>Fussball</b> mit Sara
<b>Mi 10.5.</b>	<b>Faustball</b> mit Oswald	<b>Fr 12.5.</b>	<b>Fit Gym</b> mit Daniela
<b>Mi 17.5.</b>	<b>Badminton</b> mit Daniela	<b>Fr 19.5.</b>	<b>Pilates</b> mit Daniela
<b>Mi 24.5.</b>	<b>Kraft/ Ausdauer</b> mit Daniela	<b>Fr 26.5.</b>	<b>Fit Gym</b> mit Nicole
<b>Mi 31.5.</b>	<b>Hula hoop</b> mit Daniela		

### **Wer sammelt mehr?**

Dieses Jahr wird erstmals ein internes Duell zwischen Jung (u18) und Alt (ü18) durchgeführt. Welche Altersgruppe wird es schaffen, im Monat Mai mehr Bewegungsminuten zu sammeln? Falls es Schattdorf gelingt, unter die ersten 20 bewegtesten Gemeinden der Schweiz zu kommen, wird die Siegerkategorie mit einem von der Gemeinde gesponserten Erlebnis prämiert. Also nichts wie los!



gemeinde **schattdorf**



Kraft tanken im Monat Mai!

---

## **Bewegteste Gemeinden der Schweiz gesucht – Schattdorf ist mit dabei! Egal wie alt du bist, egal wo du bist, egal was du machst – jede Minute zählt.**

---

### **Bewegungsminuten sammeln - So funktioniert's**

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie die Bevölkerung die Gemeinde beim Bewegungsminuten sammeln unterstützen kann:

#### **Teilnahme an den kostenlosen Bewegungsaktivitäten**

Vom 1. – 31. Mai finden in der Gemeinde Schattdorf tolle, kostenlose Bewegungsaktivitäten wie z.B. Hallenfußball, Badminton oder Gymnastik in der Turnhalle Spielmatt statt – lassen Sie sich überraschen! Alle sind eingeladen, an diesen Aktionen mitzumachen. Bei der Teilnahme an einer solchen Aktivität, werden die Bewegungsminuten direkt durch den Veranstalter erfasst.

Das gesamte Bewegungsprogramm ist auf [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch) aufgeschaltet.

#### **Zusätzliche Teilnahme via App**

Via App können zudem individuell vom 1. - 31. Mai weitere wertvolle Bewegungsminuten für die Gemeinde gesammelt werden. Ob beim Spazieren, Velo fahren, Wandern, Tennis-/ oder Fussball spielen – die Bewegungsminuten können in der App selber erfasst werden. Es funktioniert ganz einfach:

- App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos, mittels nachfolgendem QR-Code)
- Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde «Schattdorf» auswählen.
- In der App alle Bewegungs-Aktivitäten im Monat Mai erfassen.

Zudem können via App eigene Bewegungs-Duelle innerhalb der Familie, im Verein oder im Freundeskreis lanciert werden.

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**



#### **Sponsoren und Partner**

Dank der Unterstützung der Projekt-Partner ist die Teilnahme, die App und das gesamte Event-Material kostenlos. schweiz.bewegt bedankt sich bei den nationalen Partnern Coop, Groupe Mutuel, Evian-Volvic Suisse, Sieber Transport AG, Suva, tetesept und Twerenbold Reisen.

