



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.
- Die Projekte von «schweiz.bewegt» setzen bei den gesellschaftsrelevanten Themen «Bewegungsförderung» und «Gesunder Ernährung» und damit bei zwei wesentlichen Faktoren der «Volksundheit» an.

DIE IDEE VOM GEMEINDE DUELL

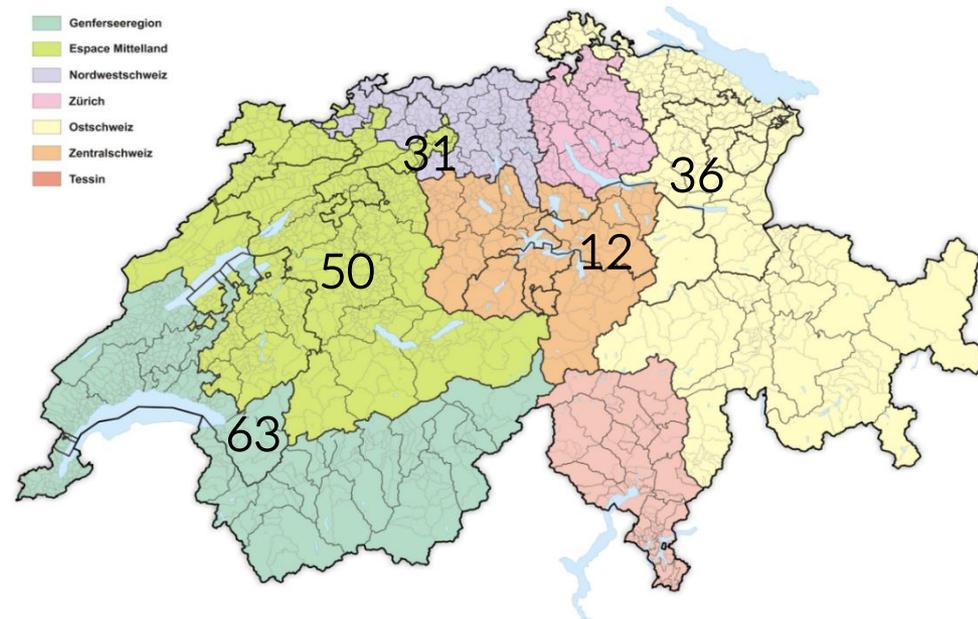
- Das «Coop Gemeinde Duell» ist das nationale Programm zur **Förderung von mehr Bewegung und möglichst gesunder Ernährung in den Gemeinden.**
- Die Gemeinden organisieren **in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten** Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung. Das Projekt soll Vereinen auch als Plattform dienen, sich der Bevölkerung zu präsentieren und neue Mitglieder zu gewinnen.
- Ziel für die teilnehmenden Personen ist es, möglichst viele **Bewegungsminuten** für die Gemeinde zu sammeln. Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen, um ein Mitmachen für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck zu gewährleisten. **Gesucht sind die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!**
- Die Bewegungsminuten werden über eine **App** erfasst.
- 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.

RÜCKBLICK 2023

| TEILNEHMENDE GEMEINDEN MAI 2023 | |
|------------------------------------|---------------------|
| | Anzahl Gemeinden |
| | 192 |
| Split nach Regionen | |
| Genferseeregion/Wallis (GE/VD/VS) | 63 |
| Espace Mittelland (BE/FR/NE/JU) | 50 |
| Nordwest-CH (BL/AG/SO) | 31 |
| Zentral-CH (LU/NW/OW/SZ/UR/GL) | 12 |
| Ost-CH/Zürich (GR/SG/TG/AR/SH//ZH) | 36 |
| Tessin | 0 |

> 60 Millionen Bewegungsminuten

> 450'000 Teilnehmende



DIE RAHMENBEDINGUNGEN

- Teilnehmen können Städte und Gemeinden aus der ganzen Schweiz
- Zeitraum: 1. – 31. Mai 2024
- Um die «bewegtesten» Gemeinden zu finden, werden die Bewegungsminuten der Teilnehmenden erfasst. Die Gemeinde nimmt automatisch an einem nationalen Vergleich teil.
- 4 Kategorien, Prämierung der drei Gemeinden / Kategorie mit den meisten Bewegungsminuten
 - Kategorie A: 0 – 2'000 Einwohner
 - Kategorie B: 2'001 – 5'000 Einwohner
 - Kategorie C: 5'001 – 10'000 Einwohner
 - Kategorie D: ab 10'001 Einwohner
- Vom 1. – 31. Mai 2023 ist auf der Webseite die aktuelle Rangliste / Kategorie aufgeschaltet (wird laufend aktualisiert).
- Jede Gemeinde kann aber auch auf Wunsch ein Unterduell machen (eine andere Gemeinde herausfordern, interne Duell mit diversen Gruppen, siehe nächste Folie)

GEMEINDEN MIT EINER EINWOHNERZAHL ZWISCHEN 0 UND 2000



| Pos | Gemeinde | Minuten |
|-----|------------------|-----------------|
| 4 | CUDREFIN | 413'222 MINUTEN |
| 5 | AMLIKON-BISSEGG | 295'782 MINUTEN |
| 6 | TOBEL-TÄGERSCHEN | 283'704 MINUTEN |
| 7 | FLÜHLI | 257'712 MINUTEN |
| 8 | RECHERSWIL | 250'928 MINUTEN |
| 9 | TENNIKEN | 201'539 MINUTEN |
| 10 | HÄRKINGEN | 173'966 MINUTEN |
| 11 | MASSONNENS | 173'678 MINUTEN |
| 12 | CREMINES | 128'160 MINUTEN |
| 13 | ARTWIL | 118'359 MINUTEN |

DUELLFORMEN

Alle Gemeinden treten im **nationalen Vergleich gegeneinander** an. Es werden die bewegtesten Gemeinden der Schweiz gesucht. Ausserdem können sich zwei oder mehrere Gemeinden zusätzlich zum nationalen Vergleich **gegenseitig** oder **gemeinde-intern** herausfordern und ein freundschaftliches Duell lancieren.

Schweizweiter Vergleich

Gemeinde A in seiner Kategorie gegen die Schweiz



Standard Gemeinde Duell

Gemeinde A gegen Gemeinde B



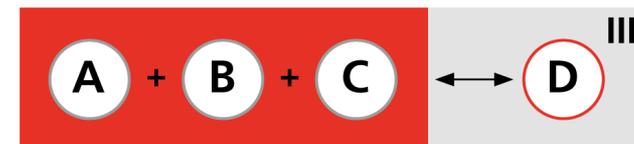
Multi Gemeinde Duell I

A : B : C (drei oder mehr Gemeinden gegeneinander)



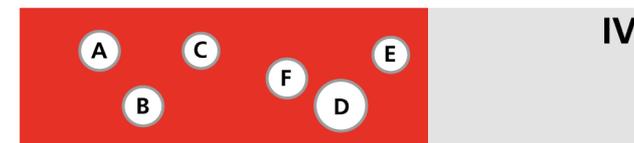
Multi Gemeinde Duell II

A+B+C : D (einige kleinere gegen eine grosse Gemeinde)



Internes Gemeinde Duell

Gemeindeinternes Duell mit unterschiedlichen Gruppierungen (z.B. Firmen, Schulen, Alterskategorien oder Geschlechter) gegeneinander



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.

KOSTEN

Dank unseren Projektpartnern ist die Teilnahme für alle Gemeinden **kostenlos**.

Teilnehmende Gemeinden werden von schweiz.bewegt zudem umfangreich mit **kostenlosem Material** unterstützt:

- Eventmaterial (Zelt*, Plakate, Banden*, Beachflag, Staff Shirts*, etc.)
- Tolle Produkte* zur Abgabe an die Teilnehmenden (Getränke, Snacks, etc.)
- Zeiterfassungs-Tool
- Eigene Gemeinde-Webseite
- Informationsunterlagen und Vorlagen (Pendenzenlisten, Musterbriefe, Flyer, etc.)
- Ansprechperson schweiz.bewegt
- Profitieren Sie zudem von tollen kostenlosen Partnerangeboten. Coop beispielsweise stellt einigen Gemeinden über eine gewisse Zeit kostenlos eine Hüpfburg zur Verfügung.

Wir empfehlen den Gemeinden ein kleines Budget für die Kommunikation (Druck Flyer/Programmheft, Haushaltversand, Inserat, etc.) zu machen.

Viele Kantone unterstützen das Projekt über den Swisslos Sportfonds. Teilnehmende Gemeinden können beim Kanton finanzielle Unterstützung beantragen.

MATERIAL



UMSETZUNGSBEISPIELE

- **Vereine oder Studios** machen ihre Trainings öffentlich / laden zum schnuppern ein
- **Schulen** organisieren Sporttage, bewegte Hausaufgaben, Frühturnen etc.
- **Private** (gemeinsamer Hundespaziergang, Kinderwagenspaziergang, Joggen, Velofahren etc.)
- **Sonstiges**
 - Spielturniere
 - Dorf-OL
 - Vitaparcours
 - Krimiwanderung / Vollmondspaziergang
 - Musikmarsch / “bewegte” Chorprobe
 - Dorf-Putzete / Clean-up Day
 - Online-Kurse, als Idee für zum Beispiel Tanzstudios, Fitness-Studios (Workouts), etc.
 - Feuerwehr-Plausch, als Idee für die Feuerwehr, mit ein paar Übungen?
 - Bewegter Gottesdienst

SCHNUPPERLEKTION / ÖFFENTLICHE TRAININGS



RUNDKURS / PARCOURS



SPIELTURNIERE



BEWEGUNGSTAG / POSTENLAUF



SONSTIGES



RÜCKMELDUNGEN AUS DEN GEMEINDEN



Bewegter Gottesdienst in Lindau/ZH

Das Duell hat die Gemeinde noch mehr zusammen geschweisst! Die Kindergarten-Eltern kamen ALLE zum Mitturnen!!! – OK Glarus Süd

«Die Kinder gehen jetzt zu Fuss zur Schule und wollen nicht mehr von den Eltern gefahren werden, damit sie Bewegungsminuten für unsere Gemeinde sammeln können.» – Schulleiter Menznau/LU

«Es gab nur noch dieses Thema im Dorf» - OK Dachsen

«Es ist ein geniales Projekt. Ich bin überwältigt, wie viele bei uns mitmachen und welches Echo es gibt.» – OK Uzwil/Oberuzwil

«In Bex freuen sich die Leute richtig auf die Bewegungswoche! Nicht nur wegen den vielen Sportmöglichkeiten, auch für das gemütliche und das gemeinsame Erlebnis» – OK Bex/VD

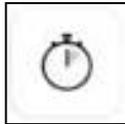


Spinning-Velos in der «Stammbeiz» in Isenthal/UR

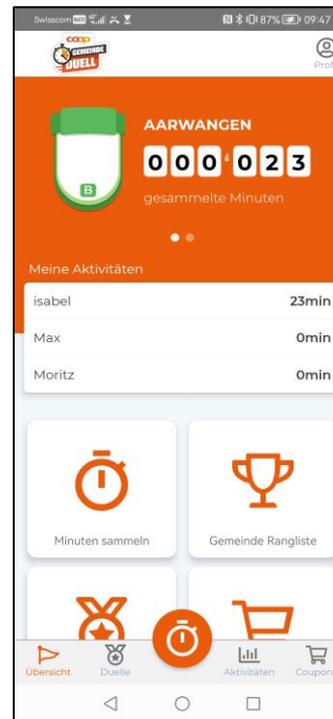
Beim freiwilligen Frühturnen in der Schule Menznau/LU waren anfangs Woche 12 Kinder dabei, am Donnerstag kamen bereits fast 50 freiwillige Morgenturnerinnen- und Turner.

BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN

- **Gruppenaktivitäten** bzw. Aktivitäten aus dem öffentlich ausgeschriebenen Coop Gemeinde Duell-Programm können in der «Operator-App» ganz einfach erfasst werden: bspw. Unihockey Turnier mit 90 Teilnehmenden à 90 Minuten



Individuelle Bewegungsminuten (unabhängig vom offiziellen Programm der Gemeinde) können mit der «Coop Gemeinde Duell-App» vom 1. – 31. Mai gesammelt werden. Die Minuten gehen auch aufs Gemeinde-Minuten-Konto.



Wichtig: Für die Erfassung via Operator App müssen die Bewegungsangebote kostenlos sein. Zudem muss das Angebot öffentlich und/oder zusätzlich sein.

PARTNERSTRUKTUR

Dank unseren Projektpartnern können wir den Gemeinden das gesamte Event-Material, diverse Give-Aways, die Apps für die Zeiterfassung, Kommunikationsmöglichkeiten etc. kostenlos zur Verfügung stellen!

Titelsponsor



Nationaler Partner



Produkte-/Offizielle Partner



**schweiz.bewegt würde sich freuen, die
Gemeinden Silvaplana im 2024 mit
Ihnen «bewegen» zu dürfen.**