



# INHALTSVERZEICHNIS

---

schweiz.bewegt	Folie 3
Die Idee vom Coop Gemeinde Duell	Folie 4
Warum es sich für die Gemeinde lohnt, mitzumachen	Folie 5
Die Rahmenbedingungen	Folie 6
Kosten	Folie 7
Kantonale Unterstützungsbeiträge / Material	Folie 8-9
Umsetzungsbeispiele	Folie 10-15
Rückmeldungen aus den Gemeinden	Folie 16
Bewegungsminuten sammeln	Folie 17
Partnerstruktur	Folie 18

# ***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.
- 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. Mai – 1. Juni).
- 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. Mai – 1. Juni 2025**
- 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 – 2'000 Einwohner
  - Kategorie B: 2'001 – 5'000 Einwohner
  - Kategorie C: 5'001 – 10'000 Einwohner
  - Kategorie D: ab 10'001 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 Geldbetrag prämiert, welcher für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt wird.

**RANG 2**  
MENDNAU  
1'904'545 MINUTEN

**RANG 1**  
RIG  
2'009'342 MINUTEN

**RANG 3**  
KNONAU  
1'889'908 MINUTEN

SUCHEN

Platz	Gemeinde	Minuten
4	UTZENSTORF	1'845'561 MINUTEN
5	WALWIL	1'760'194 MINUTEN
6	SCHÖFTLAND	1'707'480 MINUTEN
7	MÖRSCHWIL	1'705'659 MINUTEN
8	TUGGEN	1'099'876 MINUTEN
9	STANSSTAD	953'572 MINUTEN
10	CACHNANG	816'745 MINUTEN
11	KIRCHDORF / CERZENSEE	800'547 MINUTEN
12	LEYTRON	753'061 MINUTEN

# KOSTEN

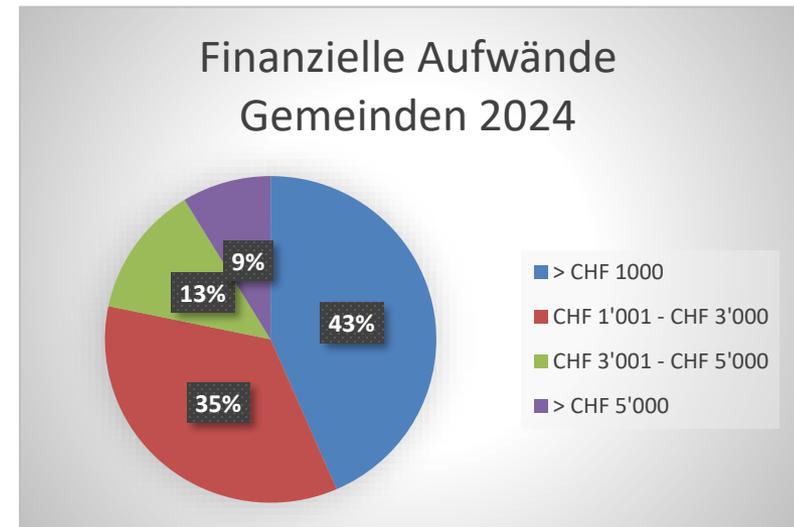
Dank unseren Projektpartnern ist die Teilnahme für alle Gemeinden **kostenlos**.

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 (siehe Diagramm rechts).

**Lokale Partner:** Eine Druckerei, welche Ihre Flyer druckt?  
Eine lokale Metzgerei, welche die Bratwürste sponsert?  
Mit regionalen Partnern könnt ihr euren finanziellen Aufwand reduzieren.



# KANTONALE UNTERSTÜTZUNGSBEITRÄGE

---

**Folgende Kantone unterstützen die am Projekt teilnehmenden Gemeinden mit einem finanziellen Beitrag aus dem kantonalen Sportfonds:**

Aargau	Appenzell Ausserrhoden*
Baselland	Graubünden
Jura*	Luzern*
Nidwalden	Schaffhausen
Solothurn	Schwyz
Zürich	Waadt
Glarus	Zug*

*\* Entscheidung von Fall zu Fall*

# MATERIAL



# 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



# RÜCKMELDUNGEN AUS DEN GEMEINDEN



Bewegter Gottesdienst in Lindau/ZH

Zum Schluss waren sich die Organisatorinnen einig, dass dieser Anlass die Dorfgemeinschaft ungemein gefördert und die Generationen einander nähergebracht hat. – Dachsen & Schleithelm

Wir sind begeistert vom Duell. Unglaublich was das Projekt im Dorf bewirkt.  
– OK Mörel-Filet

«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

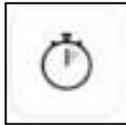


Spinning-Velos in der «Stammbeiz» in Isenthal/UR

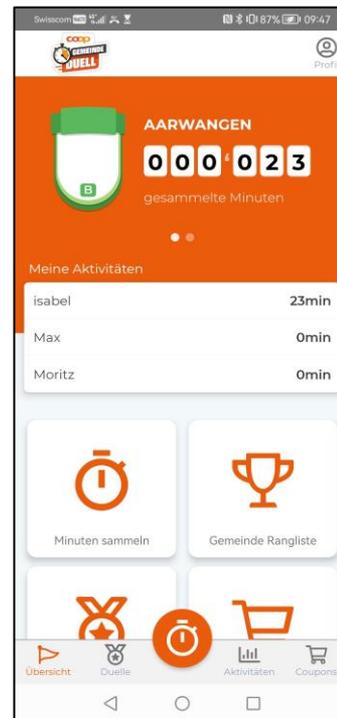
Beim freiwilligen Frühturnen in der Schule Menznau/LU waren anfangs Woche 12 Kinder dabei, am Donnerstag kamen bereits fast 50 freiwillige Morgenturnerinnen- und Turner. – Menznau

# BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN

**Pauschale Erfassung** 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. Mai – 1. Juni Bewegungsminuten gesammelt werden. Die Minuten gehen ebenfalls auf das Konto der Gemeinde.



## Folgende Kriterien müssen erfüllt werden, damit eine Aktivität durch die Gemeinde **pauschal** erfasst werden kann:

- Die Aktivität ist kostenlos
- Die Aktivität ist öffentlich\*
- Die Aktivität wird extra im Rahmen vom «Coop Gemeinde Duell» organisiert\*\*
- Die Aktivität wird im Programm/auf der Webseite vom «Coop Gemeinde Duell» veröffentlicht
- Eventmaterial (Zelt, Beachflag, Banden) wird aufgestellt und/oder Samplings (Getränke, Turnsäckli, etc.) werden verteilt

### Von dieser Regelung ausgenommen sind:

#### \*\*Vereine:

- Folgende pauschale Erfassung ist erlaubt, auch wenn der Programmpunkt nicht zusätzlich bzw. extra im Rahmen vom «Coop Gemeinde Duell» organisiert wird: öffentliches Vereins-Training (Vom 1. Mai – 2. Juni max. vier Trainings pro Verein bzw. Altersgruppe/Team)

#### \*Schulen, Kindergarten, Kita, Spielgruppe:

- Folgende pauschalen Erfassungen sind erlaubt, auch wenn die Aktivität nicht öffentlich zugänglich ist: Aktivitäten, welche zusätzlich zum regulären Schulsport oder zum Jahresprogramm organisiert werden. z.B.: bewegte Hausaufgaben, bewegte Pausen, zusätzliche Wanderungen, Warm-up, Frühturnen, etc.
- Bereits im Jahresprogramm geplante Sporttage, Schulreisen, Klassenlager etc. zählen nicht als Gruppenaktivität. Die dort absolvierten sportlichen Aktivitäten können von den Kindern oder deren Eltern individuell über die «Coop Gemeinde Duell»-App erfasst werden.

#### \*Einrichtungen wie Altersheim oder Pflegeheim:

- Eine pauschale Erfassung der sportlichen Aktivitäten ist erlaubt, auch wenn die Aktivität nicht öffentlich zugänglich ist.

### Beispiele, die **nicht** pauschal als Gruppenaktivität erfasst werden dürfen:

- Vom «Coop Gemeinde Duell» losgelöste / schon bestehende Veranstaltungen wie z.B. Dorffest, «de schnellst xy», Grümpelturnier, Banntag, Maibummel, Auffahrts-Lager, etc.
- Vereinsinterne Veranstaltungen wie z.B. Pfadi-Lager, Vereinsausflüge, etc.
- Veranstaltungen mit einem anderen Titel-/oder Hauptsponsor (UBS Kids Cup, CS Cup, Slow Up, etc.)
- ordentlicher Schulweg/Arbeitsweg

Ihr könnt an einer der oben genannten Veranstaltungen die Anwesenheit des Publikums nutzen und beispielsweise einen «Coop Gemeinde Duell»-Stand mit einer sportlichen Aktivität aufstellen, an der die Besucherinnen und Besucher Bewegungsminuten sammeln können - zum Beispiel Hula-Hopp-Wettbewerb, Torwandschiessen, etc. Diese Minuten dürften pauschal erfasst werden (da extra im Rahmen vom «Coop Gemeinde Duell» organisiert).

**Alle sportlichen Aktivitäten, welche nicht pauschal erfasst werden dürfen, können von den Personen individuell über die «Coop Gemeinde Duell»-App gesammelt werden.**

Bei mehrfacher Verletzung der Spielregeln kann eine Gemeinde (nach vorgängiger Verwarnung) durch schweiz.bewegt disqualifiziert werden.

# 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,  
auch Ihre Gemeinde im 2025  
«bewegen» zu dürfen.**