



## Verantwortliche / Kontakt

Gemeinde Freimettigen  
Werner Moser, OK-Chef  
031 791 16 32  
E-Mail wemofrei@bluemail.ch



Gemeinde Seftigen  
Urs Rüfenacht  
Tel: 033 345 20 05  
E-Mail: info@seftigen.ch



coop

Gemeinde Duell  
schweiz.bewegt



### Wir sind dabei!

Vom 05. bis 13. Mai 2017 messen sich Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt». Freimettigen und Seftigen sind auch dabei.

### Machen Sie mit!

In den zwei Gemeinden kann bei verschiedenen Angeboten mitgemacht werden. Sammeln Sie Bewegungszeit für Freimettigen oder Seftigen! Gemäss der Einwohnerzahl wird ein Faktor berechnet und die Bewegungszeiten der zwei Gemeinden werden als Duell gegeneinander gewertet. Wer gewinnt?

Erscheinen Sie am Treffpunkt und machen Sie mit. Sie bekommen eine Startnummer und Ihre Bewegungszeit wird von der verantwortlichen Person erfasst und gemeldet.

### Darum geht es

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist ein nationales Programm für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Gemeinden. Vom 05. bis 13. Mai 2017 organisieren Gemeinden Sport- und Bewegungsanlässe für die Bevölkerung. Ziel ist es, möglichst viele Bewegungsminuten für die Gemeinde zu sammeln.

### Internet-Informationen

Informationen über den Duellstand finden Sie unter:

[www.coopgemeindeduell.ch/zip/351008](http://www.coopgemeindeduell.ch/zip/351008)

# Auf zum Duell

## 3510 Freimettigen und 3662 Seftigen

Vom 05. bis 13. Mai 2017 messen sich Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» auch Sie können mitmachen!

[www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)  
Ein Projekt von: [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

coop

suvaliv

SwissLife

D  
DOMINACH  
SPORT

## Grusswort

### Freimettigen und Seftigen bewegen sich - und wie?

Dieses Jahr wollen zwei aktive Gemeinden die Bevölkerung anfangs Mai in Bewegung bringen, damit zur Gesundheitsförderung beitragen und natürlich das Gemeindeduell 2017 gewinnen.  
Im Zentrum dieses nationalen Anlasses steht die körperliche Aktivität: sich bei verschiedenen Angeboten bewegen, zusätzliche Trainingsmöglichkeiten nutzen, Neues ausprobieren, Spass haben und Kontakte knüpfen.

**„Bewegung tut Körper und Seele gut“.**

Die mitwirkenden Anbieter dieser wertvollen Veranstaltung und die jeweiligen OK laden herzlich zum Mitmachen ein.

**Wir freuen uns, wir bewegen uns – und wie!**

OK Freimettigen und OK Seftigen



## Programm Freimettigen

Anbieter	Angebot	Wochentag	Datum	Zeit	Ort	Kontaktperson	Telefon	Email
Gde. Freimettigen	Nordic Walking	Freitag	05.05	19:30-21:00	Schulhausplatz	Hanspeter Wyss	031 791 05 42	wyssshp@msn.com
Gde. Freimettigen	Velotour	Samstag	06.05	10:00-16:00	Schulhausplatz	Werner Moser	031 791 16 32	wemofrei@bluemail.ch
Gde. Freimettigen	Gemeindewanderung mit Brätlen Brätliplatz ARA Konolfingen	Sonntag	07.05	10:00-16:00	Schulhausplatz	Niklaus Moser	031 791 18 73	niklaus.moser@freimettigen.ch
Gde. Freimettigen	Aquafit	Montag	08.05	18:30-21:00	Beitenwil Taxidienst vorhanden	Hanspeter Wyss	031 791 05 42	wyssshp@msn.com Anmeldung erforderlich!
<i>Freimettigen pilates</i> Schule Freimettigen	Pilates	Dienstag	09.05	19:00-21:00	Schulhaus Saal	Sabine Uhlmann	076 376 50 76	sabinez@sunrise.ch
	Maibummel (offen für alle)	(Verschiebedatum Donnerstag)		10:15-16:00	Schulhausplatz	Franziska Reusser	031 791 03 71	fb.reusser@bluewin.ch
Gde. Freimettigen	Volleyball	Mittwoch	10.05	19:00-21:00	Schulhausplatz	Irene Locher	031 791 13 42	irene.locher@freimettigen.ch
Gde. Freimettigen	Biketour Frauen Wanderung mit Anhang	Donnerstag	11.05	18:00-20:00 13:30-16:30	Schulhausplatz	Heinz Mathys Lotti Zürcher	031 791 35 01 031 791 16 04	heinzmathys@gmx.ch
Gde. Freimettigen	Inlineskating	Freitag	12.05	18:00-20:00	Schulhausplatz	Heinz Mathys	031 791 35 01	heinzmathys@gmx.ch
Gde. Freimettigen	Abendwanderung	Samstag	13.05	17:00-20:00	Schulhausplatz	Niklaus Moser	031 791 18 73	niklaus.moser@freimettigen.ch