

«Müsche-Chehr»

Mit bequemen Schuhen und dem Wetter angepasster Kleidung sind Sie bereits bestens ausgerüstet. Am Montagabend findet um 19.00 Uhr die offizielle Eröffnungstour mit dem Frauenturnen statt. Anschliessend sind Sie zu einer kleinen Zwischenverpflegung eingeladen. Während den Öffnungszeiten kann der «Müsche-Chehr» jederzeit individuell gemacht werden.
Infos: Ursula Stähli, Telefon 033 345 55 47

Spielnachmittag

Der Spielnachmittag findet auf dem Schulhausareal statt und richtet sich an alle Kinder vom Spielgruppenalter bis ca. 2. Klasse. Spiel, Spass und Bewegung stehen an diesem Nachmittag besonders im Vordergrund. Kleine Besucher bitte in Begleitung der Eltern.
Infos: Manuela Gerber, Mobile 079 708 70 74.

Kinderwagen Chehr/ Kindertanzen / Kinderclub

Der Kinderwagen-Chehr ist für Jung und Alt, mit oder ohne Kinderwagen. Wir treffen uns auf dem Pausenplatz beim Schulhaus. Das Kindertanzen ist für Kinder vom Spielgruppenalter bis 1. Klasse, im KBZ Seftigen. Im Kinderclub hören wir eine Geschichte, machen Spiele mit anschliessendem Zvieri, im KBZ Seftigen.
Infos: Barbara Stalder, Mobile 079 486 69 93.

Hallenparcours für Männer

Die Turn- und Bewegungsübungen sind so gestaltet, dass die Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Alter erhalten bleiben. Natürlich dürfen auch Ballspiele nicht fehlen. Treffpunkt in der Turnhalle. Mitbringen: Sportkleidung, hallentaugliche Turnschuhe.
Infos: Hans-Peter Gyger, Telefon 033 345 49 44.

Fit im Frühling – Grand Prix von Bern

Je nach Witterung sind verschiedene Angebote auf dem Programm: Gymnastik, Leichtathletik, Volleyball und Spiele in/bei der Turnhalle. Mitbringen: Sportkleidung und hallentaugliche Turnschuhe. Der Turnverein Seftigen am GP Bern! Die Läufer/innen melden sich jedoch separat zu diesem Anlass.
Infos: Michael Hauser, Mobile 079 622 00 01.

Sportnight mit Bumperballs

Mache mit bei verschiedenen sportlichen Aktivitäten, unter anderem Fussballspielen in grossen aufblasbaren Bällen. Für alle Jugendlichen ab der 7. Klasse. Der Anlass findet bei der RAIFFEISEN Arena statt. Mitnehmen: Sportkleidung.
Infos: Raphaela Allenspach, Mobile 079 738 04 67.

«Startschuss»

Am 11. Mai, ab 19 Uhr für die ganze Bevölkerung, in der Aula – gemeinsame Bewegung mit den «Hillbilly Linedancers», Darbietungen von «roundabout» Hip Hop, den «Beo Happy Dancers» und anderen Gruppen. Tanz mit rassischer Musik. Einfache Festwirtschaft zu günstigen Preisen!
Gross und Klein ist herzlich willkommen!



Infos zum Angebot

Nordic Walking

Nordic Walking Gruppe, Marlen Baumann
Telefon 033 345 24 55

Bewegung und Natur

Natur- und Vogelschutzverein, Konrad Tschirren
Telefon 033 345 29 62

Qi Gong

Astrid Brantschen Schluemp
Mobile 079 221 57 51

Spaziergang mit «Land-Art»

Schule Seftigen, Pia Aebersold
Mobile 078 763 30 85

Fun-Fahrzeuge

Tagesschule Seftigen, Stefanie Hotz
Mobile 079 663 82 38

«Müsche-Chehr»

Frauenturnen Seftigen, Ursula Stähli
Telefon 033 345 55 47

«Maibummel»

Frauenverein Seftigen, Barbara Roth
Mobile 076 533 05 60

Darum geht es

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist ein nationales Programm für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Gemeinden. Ziel ist es, möglichst viele Bewegungsminuten für die Gemeinde zu sammeln. Es wird dabei bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistungskilometer der Teilnehmenden gemessen. Der Zugang ist für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck, uneingeschränkt möglich. Die Gemeinde, welche mehr Bewegungsminuten sammelt, gewinnt das Duell und darf den vereinbarten Wetteinsatz einlösen.

Resultatverkündigung

Die Resultate der gesammelten Bewegungszeiten werden anlässlich der Gemeindeversammlung vom 4. Juni 2018 bekanntgegeben. Anschliessend an die Gemeindeversammlung wird ein Apéro offeriert.

Hallenparcours für Männer

Seniorenturner, Hans-Peter Gyger
Telefon 033 345 49 44

Spielnachmittag

Eltern- und Spielgruppenverein, Manuela Gerber
Mobile 079 708 70 74

Kinderwagen-Chehr/Kindertanzen/Kinderclub

KBZ Seftigen, Barbara Stalder
Mobile 079 486 69 93

Fit im Frühling / Grand Prix von Bern

Turnverein Seftigen, Michael Hauser
Mobile 079 622 00 01

Sportnight mit den Bumperballs

Jugendwerk Gurzelen-Seftigen, Raphaela Allenspach
Mobile 079 738 04 67

www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von: www.schweizbewegt.ch



Seftigen bewegt!

11. bis 19. Mai 2018

mit Wetteinsatz
und «Startschuss»-
Veranstaltung



Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln



Dorfkommission Seftigen

coop

suva



Seftigen bewegt!



Die Gemeinde Seftigen nimmt auch am diesjährigen Coop Gemeinde Duell teil. Mindestens zwei Städte oder Gemeinden treten, auf Distanz, gegeneinander an. Unser virtueller Gegner ist dieses Jahr die Gemeinde Emmetten im Kanton Nidwalden. Während dieser Woche sammeln wir eifrig «Bewegungsminuten». Werden auch Sie aktiv und nutzen Sie die vielfältigen Angebote zu mehr Bewegung. Unterstützen Sie durch Ihre Teilnahme die Bereitschaft der Organisatoren, den Dorfbewohnerinnen und -bewohnern, nebst Bewegung, auch soziale Kontakte zu ermöglichen. Im Vordergrund stehen vor allem Gemeinschaftsgeist und Spass. Mitmachen kann jeder – ob alt oder jung, gross oder klein, sportlich trainiert oder untrainiert. Denn es zählt wirklich jede Minute!

Wetteinsatz

Für die drei Teilnehmenden mit der höchsten Gesamtbewegungszeit ist ein Ausflug zu unserer Duellgemeinde Emmetten, mit einer Wanderung und einem gemeinsamen Bräteln, als Gewinn eingesetzt.



Starts

- Alle Angebote, sowie spontane Einzel-Aktivitäten (Nordic Walking, Vita-Parcours, Müsche-Chehr, usw.), starten jeweils beim Schulhaus.
- Das Zeitnehmerbüro ist wie folgt geöffnet. An den Werktagen, 11. bis 19. Mai von 08.30 bis 21.00 Uhr, am Sonntag, 13. Mai, von 9.00 bis 17.00 Uhr, im Turnlehrerzimmer beim Schulhaus.

- 11. Mai** 08.30 bis 09.45
Nordic Walking
Nordic Walking Gruppe
Ab 19.00
«Startschuss»
Aula Seftigen
- 12. Mai** 14.00 bis 16.30
Bewegung und Natur
Natur- und Vogelschutzverein
- 13. Mai** 09 bis 12.00
Fun-Fahrzeugpark
Tagesschule
10.00 bis ca. 11.00
Qi Gong – Atmung ins Jetzt
Astrid Brantschen
- 14. Mai** 08.30 bis ca. 11.00
Spaziergang mit «Land-Art»
Schule Seftigen
13.30 bis 17.30
Fun-Fahrzeugpark
Tagesschule
19.00 bis 21.15
«Müsche-Chehr»
Frauenturnen Seftigen
- 15. Mai** 08.30 bis ca. 11.00
Spaziergang mit «Land-Art»
Schule Seftigen
13.30 bis 17.30
Fun-Fahrzeugpark
Tagesschule
19.15 bis 21.15
Maibummel
Frauenverein Seftigen
- 16. Mai** 08.30 bis ca. 11.00
Spaziergang mit «Land-Art»
Schule Seftigen
14.00 bis 17.00
Spielnachmittag
Eltern- und Spielgruppenverein

- 17. Mai** 08.30 bis ca. 11.00
Spaziergang mit «Land-Art»
Schule Seftigen
09.30 und 10.30
Kinderwagen-Chehr
KBZ Seftigen
13.30 bis 17.30
Fun-Fahrzeugpark
Tagesschule
14.00 bis 15.00
Kindertanzen
KBZ Seftigen
15.30 bis ca. 17.00
Hallenparcours für Männer
Seniorenturner
19.45 bis 21.15
Fit im Frühling
Turnverein Seftigen
- 18. Mai** 08.30 bis 09.45
Nordic Walking
Nordic Walking Gruppe
08.30 bis ca. 11.00
Spaziergang mit «Land-Art»
Schule Seftigen
13.30 bis 17.30
Fun-Fahrzeugpark
Tagesschule
16.00 bis 17.30
Kinderclub
KBZ Seftigen
18.00 bis 19.00
Qi Gong mit meditativer Klangreise
Astrid Brantschen
- 19. Mai** Ganztags – Diverse Kategorien
Grand Prix von Bern
Turnverein Seftigen
19.30 bis 22.30
Sportnight mit Bumperballs
Jugendwerk Gurzelen-Seftigen

Nordic Walking

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich gerne draussen bewegen. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind willkommen. Ausrüstung: Sportliche Kleidung, Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke. Wer keine Stöcke besitzt, meldet dies bitte an. Soweit möglich, werden diese zur Verfügung gestellt. Infos: Marlen Baumann, Telefon 033 345 24 55.

Bewegung und Natur

Die Wanderung auf dem Gemeindegebiet ist geeignet für Leute, die gut zu Fuss sind (auch Familien mit Kindern), die Interesse an der Natur haben. Während der Wanderung gibt es Informationen über die Artenvielfalt bei Pflanzen und Tieren. Unterwegs wird ein Getränk angeboten. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz. Infos: Konrad Tschirren, Telefon 033 345 29 62.

Qi Gong

Qi Gong ist ein idealer Weg Ihre innere Balance zu halten oder sie neu zu entdecken. Qi Gong kann unabhängig von Alter und Geschlecht erlernt werden. Gemütliche Kleidung, Antirutschsocken oder Turnschlappi. Wir treffen uns in der Turnhalle beim Schulhaus. Bitte kurze Anmeldung per SMS. Infos: Astrid Brantschen, Mobile 079 221 57 51.

Fun-Fahrzeugpark

Nur mit deiner eigenen Bewegung, Kraft, Balance und deinem Willen kommst du weiter... Geeignet für Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 16 Jahren. Die Kinder werden nicht durch die Tagesschulmitarbeiterinnen betreut. Infos: Stefanie Hotz, Mobile 079 663 82 38.

Spaziergang mit «Land-Art»

Gross und Klein begeben sich auf einen Spaziergang rund um Seftigen. Unterwegs bietet sich die Gelegenheit zur künstlerischen Betätigung mit Naturmaterialien. Bitte Znüni und Getränk mitnehmen. Dauer: 08.30 Uhr (Pausenplatz) bis ca. 11.00 Uhr. Infos: Pia Aebersold, Mobile 078 763 30 85.

«Maibummel»

Unser diesjähriger Maibummel führt auf zwei verschiedenen Routen – einer kürzeren und einer längeren – durch die Gemeinde Seftigen. Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung ist empfohlen. Jedermann ist herzlich eingeladen. Infos: Barbara Roth, Telefon 033 345 57 41.