



Mach mit und verhele Plaffeien zum Sieg im Duell gegen Giffers-Tentlingen

Wir bewegen uns gemeinsam am **Sonntag, 4. Mai 2025** an einem polysportiven Tag und sammeln wichtige Minuten für Plaffeien im Duell gegen Giffers-Tentlingen.

Diverse Food-Stände auf dem OS-Areal vorhanden!

Bewegungsminuten können individuell vom 1. Mai - 1. Juni 2025 gesammelt werden.



DARUM GEHT'S:

**Bewegung macht Spass.
Das beweist das «Coop Gemeinde Duell».**

Während des ganzen Monats Mai werden wieder die aktivsten Gemeinden der Schweiz gesucht. Vom 1. Mai bis 1. Juni 2025 organisieren rund 200 Gemeinden zusammen mit Vereinen, Schulen und Privaten kostenlose Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung und sammeln dabei Bewegungsminuten. Auch unsere Gemeinde macht mit. Bist du auch dabei? Nimm mit Freunden und Familie an unserem Programm teil und sammle dabei Bewegungsminuten für unsere Gemeinde! Gewinnen wir gemeinsam den Titel «Bewegteste Gemeinde der Schweiz»? »

Die täglich aktualisierte Rangliste findest du im Mai unter www.coopgemeindeduell.ch/rangliste#A

UND SO FUNKTIONIERT'S:

Bewegungsminuten sammeln ist leicht. Wenn du an den offiziellen Programmen unserer Gemeinde teilnimmst, erfasst die Kursleitung deine Bewegungsminuten vor Ort.

Du kannst aber auch individuelle Bewegungsminuten sammeln. Dies funktioniert via App. Ob beim Spazieren, Velofahren oder Fussball spielen: Starte einfach vor jeder Aktivität die Stoppuhr in der App und sammle somit zusätzliche, wertvolle Minuten für unsere Gemeinde!

Via App kannst du zudem Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

JETZT APP HERUNTERLADEN



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Ein detailliertes Handbuch zur App findest du auf der Homepage unter www.coopgemeindeduell.ch



JEDE MINUTE ZÄHLT für Plaffeien!

App herunterladen und
mitmachen!

Das gesamte Programm ist auch für Einsteiger geeignet! Weitere Details unter www.coopgemeindeduell.ch

Programm Sonntag, 4. Mai 2025

Zeit	Aktivität	Organisator	Treffpunkt
09:30-10:00	Zumba	Zumba Rechthalten	Mehrzweckhalle
09:30-10:15	Lu Jong tibetisches Heilyoga	imRUMM Sabine Boschung	Pfarreisaal
09:30-10:30	ElKi Turninsel	TV Plaffeien	OS-Turnhalle
09:30-11:00	Fit am Sonntag	BSO	Bikepark Sellen
10:00-15:00	div. Bewegungsangebote	Ludothek	Kulturraum
10:30-11:30	Rückenfit	Praxis im Fluss Charlotte Fontana	Pfarreisaal
10:45-11:15	Zumba	Zumba Rechthalten	Mehrzweckhalle
10:45-11:45	Dodgeball	TV Plaffeien	OS-Turnhalle
11:45-12:30	Yoga Flow	imRUMM Claudia Leuthard	Pfarreisaal
14:00-14:45	Pilates Mat Class	imRUMM Claudia Leuthard	Pfarreisaal
14:00-15:00	Netzbball	TV Plaffeien	OS-Turnhalle
14:00-15:30	Waldbaden	imRUMM Sabine Boschung	Parkplatz VitaParcours Hapfere
14:00-16:00	Technikkurs für Frauen	BSO	Bikepark Sellen
14:00-16:00	Olympiade	Jubla Plaffeien	Fussballplatz
15:00-16:00	Hindernislauf	TV Plaffeien	OS-Turnhalle
15:00-16:00	Parcours ü60 (draussen)	TV Plaffeien	Infostand vor Mehrzweckhalle

Programm 1. Mai – 1. Juni 2025

Datum / Zeit	Ort	Aktivität	Organisator
05.-09.05.2025	Tage, Zeiten, Ort unter www.tvplaffeien.ch	öffentliche Trainingswoche	TV Plaffeien
07.05.2025 / 18:00-19:30	Schützenhaus Plaffeien	öffentliches Training	Kleinkaliber-Klub Plaffeien & Umgebung
13.05.2025 / 18:00-19:00	Bühne Mehrzweckhalle	Trachtentanz ab 5 Jahren	Trachtengruppe Kaiseregg Plaffeien
14.05.2025 / 20:00-22:00	Bühne Mehrzweckhalle	Trachtentanz Jugendliche und Erwachsene	Trachtengruppe Kaiseregg Plaffeien
14.05.2025 / 20:00-22:00	Singsaal OS	Singprobe Jugendliche und Erwachsene	Trachtengruppe Kaiseregg Plaffeien
31.05.2025 / 10:00-12:00	Restaurant Hirschen 1. Stock	Dart ab 9 Jahren	DC Vikings Plaffeien
31.05.2025 / 13:30-15:30	Restaurant Hirschen 1. Stock	Dart ab 9 Jahren	DC Vikings Plaffeien