

MACH MIT!

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Aefligen



**Mach mit und ver helfe
Aefligen zum Sieg!
Wir bewegen uns vom
1. Mai bis 1. Juni 2025.**

Jetzt den WhatsApp-Kanal der Gemeinde abonnieren und keine
Veranstaltung mehr verpassen!



coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



gruppe mutuel

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



für Aefligen

Liebe Anwohnerinnen und Anwohner

Aefligen ist wieder beim Coop Gemeinde Duell dabei!

Vom 1. Mai bis 1. Juni sammeln wir gemeinsam Bewegungsminuten – ob an den zahlreichen Veranstaltungen, in der Schule, am Arbeitsplatz oder privat.

Die Bewegungsminuten, welche ihr privat sammelt, könnt ihr einfach mit der Coop Gemeinde Duell App erfassen. Bei den Veranstaltungen übernehmen wir die Zeiterfassung für euch.

Wir freuen uns auf eure aktive Teilnahme und wünschen viel Spass beim Bewegen!

Programm

Programmpunkte mit dem Wettersymbol  sind nicht wetterfest, daher bei zweifelhaftem oder schlechtem Wetter den WhatsApp-Kanal der Gemeinde oder die Kontaktperson kontaktieren.

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Kontaktperson	Bemerkung
01.05	15:00 – 15:30	Schulter- & Haltungsmobilisation	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
03.05	16:00 – 19:00	Marsch an der Ämme	Lindenweg 7 Schützenhaus	Jürg Weber 079 237 25 44	Mitbringen: Trinken und kleine Marschverpflegung
05.05	14:00 – 15:00	Fitness / Gymnastik mit Pro Senectuten	Fraubrunnenstr. 3 Gemeindesaal	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
05.05	19:30 – 21:00	Turnen mit Turnverein	Ischlagweg 5 Turnhalle	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	Hallenschuhe
06.05	18:30 – 20:30	Kulturspaziergang mit Kulturverein	Ischlagweg 5 Schule	Anna Weber 079 664 79 19	
07.05	18:00 – 19:15	Walking	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
07.05	18:00 – 19:30	Spaziergang mit der Seniorenkommission	Ischlagweg 5 Schule	Ruth Widmer 079 253 25 10	
08.05	15:00 – 15:30	Schulter- & Haltungsmobilisation	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
10.05	16:00 – 19:00	Marsch an der Ämme	Lindenweg 7 Schützenhaus	Jürg Weber 079 237 25 44	Mitbringen: Trinken und kleine Marschverpflegung
12.05	14:00 – 15:00	Fitness / Gymnastik mit Pro Senectuten	Fraubrunnenstr. 3 Gemeindesaal	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
13.05	18:30 – 19:30	Gemütliches Joggen ca. 5 Kilometer	Ischlagweg 5 Schule	Ronny Beck 079 892 88 84	
13.05	18:30 – 19:30	Joggen ca. 10 Kilometer	Ischlagweg 5 Schule	Ronny Beck 079 892 88 84	



für Aefligen

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Kontaktperson	Bemerkung
14.05	18:00 – 20:00	Plausch Fussballturnier	Ischlagweg 5 Rasenplatz Schule	Gian Derungs 079 631 09 20	Keine Nockenschuhe 
14.05	18:00 – 19:15	Walking	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
15.05	15:00 – 15:30	Schulter- & Haltungsmobilisation	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
17.05	10:00 – 16:00	Bewegungstag der Gemeinde	Ischlagweg 5 Schule	Karin Wälti 079 640 22 75	Informationen auf der letzten Seite
18.05	10:00 – 11:00	Team Escape Fitness	Ischlagweg 5 Schule	Jara Galli 079 311 33 71	
19.05	14:00 – 15:00	Fitness / Gymnastik mit Pro Senectuten	Fraubrunnenstr. 3 Gemeindesaal	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
19.05	19:00 – 20:15	Maibummel mit Turnverein	Bahnhof Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	Anschliessend Suppe im Atelier / Individuelle Zeiterfassung!
21.05	18:00 – 19:15	Walking	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
21.05	18:00 – 19:00	Zumba	Ischlagweg 5 Turnhalle	Romina Hügli 077 526 26 34	Hallenschuhe
22.05	15:00 – 15:30	Schulter- & Haltungsmobilisation	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
22.05	19:00 – 21:00	Spiel und Spass	Ischlagweg 5 Turnhalle	Gian Derungs 079 631 09 20	Hallenschuhe
25.05	16:00 – 19:00	Marsch an der Ämme	Lindenweg 7 Schützenhaus	Jürg Weber 079 237 25 44	Mitbringen: Trinken und kleine Marschverpflegung
26.05	14:00 – 15:00	Fitness / Gymnastik mit Pro Senectuten	Fraubrunnenstr. 3 Gemeindesaal	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
26.05	19:30 – 21:00	Turnen mit Turnverein	Ischlagweg 5 Turnhalle	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	Hallenschuhe
27.05	18:30 – 19:30	Gemütliches Joggen ca. 5 Kilometer	Ischlagweg 5 Schule	Ronny Beck 079 892 88 84	
27.05	18:30 – 19:30	Joggen ca. 10 Kilometer	Ischlagweg 5 Schule	Ronny Beck 079 892 88 84	
28.05	18:00 – 19:15	Walking	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
29.05	15:00 – 15:30	Schulter- & Haltungsmobilisation	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
30.05	19:00 – 21:00	Spiel und Spass	Ischlagweg 5 Turnhalle	Gian Derungs 079 631 09 20	Hallenschuhe



für Aefligen

Samstag, 17. Mai auf dem Schulhausareal Aefligen Gemeinsamer Bewegungstag der Gemeinde Aefligen

Von 10:00 bis 16:00 ist für alle etwas dabei! Bewegung, Spass und Begegnung stehen im Mittelpunkt.

- 10:00 – Begrüssung durch Gemeinderat & gemeinsames Warm-up
- 10:15 – Posten der Feuerwehr & Feuerwehrverein
- 10:15 – Einschreibung Tischtennis-Turnier (Turnierbeginn: 11:00 Uhr)
- 10:30 – Gemeinsame Velo- / Laufrunde
- 11:00 – Hindernislauf in der Turnhalle
- 12:00 – Festwirtschaft mit gratis Bratwurst & Getränk
- 13:30 – Plausch Fussballturnier
- 15:00 – Plausch Volleyballturnier
- 16:00 – Abschluss des offiziellen Teils, danach gemütliches Ausklingen mit Grillmöglichkeit

Wir danken unseren lokalen Sponsoren für die Unterstützung:

