

**MACH MIT!**

**JEDE**

**MINUTE**

**ZÄHLT**

**für Aefligen**



**Mach mit und ver helfe Aefligen zum Sieg!  
Wir bewegen uns vom 1. – 31. Mai 2026.**

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



[coopgemeindeduell.ch](https://coopgemeindeduell.ch)

**JETZT  
REGISTRIEREN**



groupemutuel

EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**



für Aefligen

## Liebe Anwohnerinnen und Anwohner

Aefligen ist wieder beim Coop Gemeinde Duell dabei!


Vom 1. Mai bis 31. Mai sammeln wir gemeinsam Bewegungsminuten – ob an den zahlreichen Veranstaltungen, in der Schule, am Arbeitsplatz oder privat. Jede Minute zählt und bringt unsere Gemeinde ein Stück weiter nach vorne.

Doch es geht um mehr als nur Bewegung: Das Gemeinde Duell ist eine tolle Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen, gemeinsam aktiv zu sein und den Zusammenhalt in Aefligen zu stärken. Ob beim Spaziergang, Sport, Spielen oder an einem der organisierten Events – macht mit, bringt eure Freunde, Familie oder Nachbarn mit und erlebt Aefligen von seiner bewegten Seite.

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 darauf, gemeinsam viele unvergessliche Momente zu erleben. Lasst uns zusammen zeigen, was Aefligen kann!









## 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
04.05	14:00 – 15:00	Fit Gymnastik	Fraubrunnenstr. 3 Gemeindesaal	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
04.05	19:00 – 20:00	Walken	Lindenweg 7 Schützenhaus	vitawiss 079 411 41 60	
04.05	19:00 – 20:15	Gymnastik auf dem Gymball	Ischlagweg 5 Turnhalle	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
05.05	19:00 – 20:00	Kulturspaziergang mit Kulturverein	Ischlagweg 5 Schule	Anna Weber 079 664 79 19	
06.05	09:00 – 10:00	Walken	Lindenweg 7 Schützenhaus	vitawiss 076 475 07 57	Bei schlechtem Wetter Parcours in der Turnhalle.



## für Aefligen

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Kontaktperson	Bemerkung
06.05	18:00 – 19:15	Walken	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
06.05	18:00 – 20:00	Plausch Fussballturnier	Ischlagweg 5 Schule	Gian Derungs 079 631 09 20	Für jedes Alter. 
06.05	19:00 – 20:00	Joggen an der Emme	Ischlagweg 5 Schule	Ronny Beck 079 892 88 84	Gruppen bilden wir bei Bedarf vor Ort, damit es für alle passt.
09.05	15:00	Marsch an der Ämme	Lindenweg 7 Schützenhaus	Jürg Weber 079 237 25 44	Mitbringen: Trinken und kleine Marschverpflegung. 
11.05	14:00 – 15:00	Fit Gymnastik	Fraubrunnenstr. 3 Gemeindesaal	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
11.05	18:15 – 19:30	Gemütliche Velotour	Ischlagweg 5 Schule	Peter Hofer 079 296 11 26	Ab 12 Jahren, ca. 15 km.
11.05	19:00 – 20:00	Walken	Lindenweg 7 Schützenhaus	vitawiss 079 411 41 60	
13.05	18:00 – 19:15	Walken	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
20.05	09:00 – 10:00	Walken	Lindenweg 7 Schützenhaus	vitawiss 076 475 07 57	Bei schlechtem Wetter Parcours in der Turnhalle.
20.05	14:00 – 16:00	Fliegendes Malen	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	Für jedes Alter.
20.05	18:00 – 19:15	Walken	Ischlagweg 5 Schule	Katrin Stucki 079 622 44 83	
20.05	19:00 – 20:00	Joggen an der Emme	Ischlagweg 5 Schule	Ronny Beck 079 892 88 84	Gruppen bilden wir bei Bedarf vor Ort, damit es für alle passt.
21.05	15:00 – 15:20	Schulter- & Haltungsmobilisation	Bahnhofstrasse 14 Atelier Aefligen	Monika Rindlisbacher 079 649 81 57	
23.05	15:00	Marsch an der Ämme	Lindenweg 7 Schützenhaus	Jürg Weber 079 237 25 44	Mitbringen: Trinken und kleine Marschverpflegung. 
26.05	18:00 – 19:00	Walken	Bahnhof Aefligen	Karin Wälti 079 622 44 83	Gemütliche Runde. 
30.05	10:00 – 16:00	Gemeinsamer Bewegungstag	Ischlagweg 5 Schule	Karin Wälti 079 622 44 83	

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



für Aefligen

## **Gemeinsamer Bewegungstag der Gemeinde Aefligen am Samstag, dem 30. Mai auf dem Schulhausareal 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 – Einschreibung Tischtennis-Turnier (Turnierbeginn: 11:00 Uhr)

10:30 – Street Racket

10:45 – Posten der Feuerwehr

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 unserem lokalen Sponsor für die Unterstützung!**

