

# mühleberg.bewegt



Letztes Jahr nahm Mühleberg zum ersten Mal am Gemeindeduell «schweiz.bewegt» teil und schaffte es in der Kategorie der Gemeinden mit 2'000 - 5'000 Einwohnern auf den 16. Schussrang von insgesamt 50 Gemeinden. Das ist ein tolles und für eine erstmalige Teilnahme höchst erfreuliches Resultat. Der Gemeinderat hat sich daher entschieden, 2023 erneut am Gemeindeduell mitzumachen. Dank der Unterstützung von Vereinen, Gruppierungen, Firmen und Einzelpersonen wird in unserer Gemeinde im Mai wiederum ein attraktives Programm für Jung und Alt, Sportbegeisterte und weniger Sportbegeisterte angeboten (Programm auf der Rückseite). Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos.

## **Machen Sie mit und sammeln Sie Bewegungsminuten für Mühleberg!**

Die Gemeinden mit den meisten Bewegungsminuten werden mit einem Geldbetrag prämiert, der für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt werden kann.

## **Kommen Sie am Sonntag, 7. Mai 2023, von 13:30 – 17:00 Uhr mit Familie, Freunden, Nachbarn und Bekannten ins Schul- und Sportzentrum Allenlüften!**

Hier können Sie sich über die verschiedenen Angebote von «mühleberg.bewegt» informieren und Bewegungsminuten sammeln. Das Studio «Feel it – Fitness» aus Laupen bietet zwischen 13:30 und 14:30 Uhr «Pilates für alle» an und offeriert zwischen 15:00 und 16:00 Uhr unter dem Titel «HIT Functional Training» ein kurzes, aber sehr intensives Training zur Förderung von Ausdauer, Kraft und Stabilität. Der Feuerwehrverein hält Sie mit seinen Fahrzeugen und Geräten auf Trab und testet Ihre Geschicklichkeit.

Das Team des Restaurant Schwanen sorgt für Speis und Trank und leckere Gelati aus Müntschemier.

Mit der «Coop Gemeinde Duell»-App können Sie den ganzen Monat Mai auch ausserhalb der offiziellen Angebote wertvolle Bewegungsminuten für unsere Gemeinde sammeln, sei dies beim Spazieren, Gassi gehen mit Hunden, Velofahren, Joggen, Reiten oder bei anderen sportlichen und gesundheitsfördernden Tätigkeiten.

Sammeln können Sie die Minuten auf der App, per Stoppuhr oder – im Nachhinein – über die «manuelle Zeiterfassung».

Für Bewegungsminuten kämpfen und diese der Gemeinde gutschreiben, können Sie auch mit Familienmitgliedern, Nachbarn, Arbeitskolleginnen oder Freunden. Starten können Sie solche persönlichen Duelle auf der App unter «Meine Duelle».

**JETZT APP HERUNTERLADEN**



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

## Mühleberg.bewegt – die Angebote – machen Sie mit!

Detaillierte und laufend aktualisierte Informationen zu den kostenlosen Bewegungsangeboten in der Gemeinde Mühleberg finden Sie unter:

[www.coopgemeindeduell.ch/gemeindeprogramme](http://www.coopgemeindeduell.ch/gemeindeprogramme)



1. Mai, 08:30 – 09:30	Turnen für Frauen ab 65	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
1. Mai, 18:30 – 19:45	Mühleberg walkt	Chlyforst Juchlishaus, Waldeingang bei Zivilschutz-Übungsplatz
1. Mai, 18:30 – 19:30	Mühleberg macht Yoga Matte oder rutschfestes Tuch mitbringen	SSZ Allenlüften, Eingang mittleres Schulhaus beim Brunnen
3. Mai, 18:00 – 19:45	Mühleberg turnt und spielt	SSZ Allenlüften, Turnhalle 3
3. Mai, 20:00 – 21:15	Mühlebergs Frauen halten sich fit	SSZ Allenlüften, Turnhalle
3. Mai, 20:00 – 22:00	Mühlebergs Frauen spielen Korbball	SSZ Allenlüften, Turnhalle
4. Mai, 08:30 – 09:45	Mühleberg walkt	Chlyforst Juchlishaus, Waldeingang bei Zivilschutz-Übungsplatz
4. Mai, 20:00 – 21:30	Fit + Fun für Leute ab 16	SSZ Allenlüften, Turnhalle
7. Mai, 13:30 – 17:00	Mühleberg trifft sich zu Spiel, Sport und gemütlichem Beisammensein - Feuerwehrverein: Bewegung und Geschicklichkeit - Pilates für alle (13:30-14:30) - HIT - Functional Training (15:00 – 16:00)	SSZ Allenlüften, Turnhalle und Aussenanlagen
8. Mai, 08:30 – 09:30	Turnen für Frauen ab 65	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
8. Mai, 18:30 – 19:45	Mühleberg walkt	Heggidorn, Parkplatz
10. Mai, 18:00 – 19:45	Mühleberg turnt und spielt	SSZ Allenlüften, Turnhalle 3
10. Mai, 20:00 – 21:15	Mühleberg hält sich fit mit Trampolin	SSZ Allenlüften, Turnhalle
11. Mai, 08:30 – 09:45	Mühleberg walkt	Heggidorn, Parkplatz
11. Mai, 19:30 – 21:30	Mühlebergs Frauen spielen Volleyball mit Anmeldung (Website)	SSZ Allenlüften, Turnhalle
11. Mai, 20:00 – 21:30	Fit + Fun für Leute ab 16	SSZ Allenlüften, Turnhalle
15. Mai, 08:30 – 09:30	Turnen für Frauen ab 65	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
15. Mai, 18:30 – 19:45	Mühleberg walkt	SSZ Allenlüften, Parkplatz Buchstrasse
22. Mai, 08:30 – 09:30	Turnen für Frauen ab 65	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
22. Mai, 18:30 – 19:45	Mühleberg walkt	Biberenbad, Parkplatz unterhalb Rest.
24. Mai, 18:00 – 19:45	Mühleberg turnt und spielt	SSZ Allenlüften, Turnhalle 3
24. Mai, 20:00 – 22:00	Mühlebergs Frauen spielen Korbball	SSZ Allenlüften, Turnhalle
25. Mai, 08:30 – 09:45	Mühleberg walkt	Biberenbad, Parkplatz unterhalb Rest.
25. Mai, 19:30 – 21:30	Mühlebergs Frauen spielen Volleyball mit Anmeldung (Website)	SSZ Allenlüften, Turnhalle
25. Mai, 20:00 – 21:30	Fit + Fun für Leute ab 16	SSZ Allenlüften, Turnhalle
26. Mai, 18:00 – 21:00	Maibummel mit Anmeldung (Website)	SSZ Allenlüften, Eingang Turnhalle
31. Mai, 18:00 – 19:45	Mühleberg turnt und spielt	SSZ Allenlüften, Turnhalle 3

Programmänderungen sind vorbehalten (Website Coop-Gemeindeduell konsultieren).

Für Fragen und weitere Angebote: Lukas Bühlmann, Gemeinderat und Koordinator  
«mühleberg.bewegt» [lukas.buehlmann@muehleberg.ch](mailto:lukas.buehlmann@muehleberg.ch)

Das Mitmachen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Gemeinde und die beteiligten Vereine, Gruppierungen, Firmen und Personen übernehmen keine Haftung für Unfälle.