

**EGAL WAS DU MACHST:**

**JEDE**

**MINUTE**

**ZÄHLT**

**für die Gemeinde  
Sumiswald**



**Wir bewegen uns vom  
1. Mai bis 1. Juni 2025**

**Bewegungsprogramm in  
der Gemeinde Sumiswald  
vom 3. bis 10. Mai 2025**



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

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**



**coop**

groupe **mutuel**

EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**



Samme Bewegungsminuten für die  
Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**

**Sportland**  
Sumiswald

## **DIE SCHWEIZ BEWEGT SICH VOM 1. MAI BIS 1. JUNI 2025**

Eröffnungsanlass  
3. Mai 2025 / 10:00 Uhr  
Infopoint Gartenterrasse  
valley-adventures

Mit dem  
Gemeinderat  
unterwegs...

Glücksrad

Musikalische  
Unterhaltung

Essen &  
Trinken

### **3. bis 10. Mai 2025**

Die Gemeinde Sumiswald bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm an, bei welchem du kostenlos teilnehmen und neue Sportangebote kennenlernen kannst.

### **1. Mai bis 1. Juni 2025**

Wenn du selbst sportlich unterwegs bist – sei es beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Tennis- oder Fussball spielen – starte das App und sammle diese Bewegungsminuten für unsere Gemeinde.

Informationen zum Projekt und das  
Bewegungsprogramm in Sumiswald:



Team Sportland Sumiswald



Sammele Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**

**Sportland**  
Sumiswald

## **BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN – SO FUNKTIONIERT'S:**

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie du unsere Gemeinde beim Sammeln von Bewegungsminuten unterstützen kannst:

1. Nimm an den kostenlosen Bewegungsprogrammen teil: Vom 3. bis 10. Mai finden in unserer Gemeinde tolle Bewegungsaktivitäten statt, an welchen du kostenlos teilnehmen kannst.
2. Bist du selbst sportlich aktiv? Lade die kostenlose App herunter. Damit kannst du vom 1. Mai bis 1. Juni all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln:
  - App «Coop Gemeinde Duell» mit dem QR-Code herunterladen (kostenlos)
  - Benutzerkonto erstellen und die **Gemeinde Sumiswald** auswählen
  - Via App alle **Bewegungs-Aktivitäten innerhalb drei Tagen** erfassen

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**



Personen, welche individuelle Minuten sammeln und selbst keine App herunterladen können, wenden sich entweder an eine Person im Umfeld (Erfassung mehrerer Personen möglich) oder an die Sportkoordinatorin, Cornelia Schuler, Tel. 078 912 56 64 / [cornelia.schuler752@gmail.com](mailto:cornelia.schuler752@gmail.com)



Samme Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**



## UNSER BEWEGUNGSPROGRAMM VOM 3. BIS 10. MAI 2025

Wann	Zeit	Was	Wer/Treffpunkt
Sa, 03.05.	10:00	<b>Eröffnung «Coop Gemeinde Duell» &amp; neuer Foto-OL</b> zusammen mit dem Gemeinderat Sumiswald	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Sa, 03.05.	10:15– 12:30	Geführte E-Bike Erlebnistour zusammen mit dem Gemeinderat Sumiswald (g)	valley-adventures / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Sa, 03.05.	10:15– 12:30	Foto-OL zusammen mit dem Gemeinderat Sumiswald	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Sa, 03.05.	14:00– 14:30	Rhythmik & Bewegung ab 4 – 99 Jahren	Musikgesellschaft Sumiswald / Parkplatz Forum Sumiswald
Sa, 03.05.	14:00– 17:00	Unihockey ab 4 – 99 Jahren (a)	UHC Grünenmatt / Sporthalle Forum Sumiswald
Sa, 03.05.	14:00– 17:00	Gravelbike mit 2 Gruppen / ab 18 Jahren (e/h)	VeloStudio / Velo Studio Sumiswald
So, 04.05.	09:00– 12:00	E-MTB Tour mit 2 Gruppen / ab 18 Jahren (e/h)	valley-adventures / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mo, 05.05.	10:15– 11:15	Hallentennis Frauen & Männer (a/g)	Sportland Sumiswald / Sporthalle Forum
Mo, 05.05.	17:15– 18:30	Jugi Unterstufe / 1.-2. Klasse Mädchen & Knaben (b)	STV Sumiswald / Turnhalle Sumiswald oben
Mo, 05.05.	18:30– 20:00	Leichtathletikgruppe / 1.-9. Klasse Mädchen & Knaben (b)	STV Sumiswald / Turnhalle Sumiswald oder draussen



Samme Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**

**Sportland**  
Sumiswald

## UNSER BEWEGUNGSPROGRAMM VOM 3. BIS 10. MAI 2025

Wann	Zeit	Was	Wer/Treffpunkt
Mo, 05.05.	18:00– 19:00	Karatetraining / 6–12 Jahre Mädchen & Knaben (c)	Koubukan Kampfkunst- schule / Karateschule, Grünenstr. 2, 3455 Grünen
Mo, 05.05.	18:30– 20:00	Beachvolleyball / ab 9. Klasse bis Ü50 Frauen & Männer	SV Wasen / Beachfelder Forum
Mo, 05.05.	19:30– 21:00	Karatetraining / ab 13 Jahren Mädchen & Knaben, Erwachsene (c)	Koubukan Kampfkunst- schule / Karateschule, Grünenstr. 2, 3455 Grünen
Di, 06.05.	09:00– 10:00	Aroha / Frauen & Männer (f/g)	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Di, 06.05.	17:45– 19:15	Fussball Jun. E / Jg. 2014 – 2015 Mädchen & Knaben	SV Sumiswald / Fussballplatz Weiersmatt Sumiswald
Di, 06.05.	17:45– 19:15	Fussball Jun. D / Jg. 2011 – 2013 Mädchen & Knaben	SV Sumiswald / Fussballplatz Weiersmatt Sumiswald
Di, 06.05.	18:00– 19:30	Schwingen / Jg. 2015 – 2018 Mädchen & Knaben (d)	Schwingklub Sumiswald / Schwingkeller bei der Turnhalle Sumiswald
Di, 06.05.	20:00– 21:45	Volleyball 4. Liga / 16 – 50 Jahre Frauen (a)	SV Wasen / Turnhalle Wasen unten
Di, 06.05.	20:15– 21:45	Turnen Froue / ab 16 Jahre - Ü50 / Frauen (b)	SV Wasen / Turnhalle Wasen oben



Samme Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**

**Sportland**  
Sumiswald

## UNSER BEWEGUNGSPROGRAMM VOM 3. BIS 10. MAI 2025

Wann	Zeit	Was	Wer/Treffpunkt
Mi, 07.05.	09:00– 10:00	Pilates / Frauen & Männer (f/g)	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mi, 07.05.	13:30– 14:45	Mountainbike Pumptrack Schnuppertag / (e/g) 7-8 Jahre / Mädchen & Knaben	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mi, 07.05.	15:00– 16:15	Mountainbike Pumptrack Schnuppertag / (e/g) 9-10 Jahre / Mädchen & Knaben	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mi, 07.05.	16:30– 17:45	Mountainbike Pumptrack Schnuppertag / (e/g) 11-12 Jahre / Knaben	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mi, 07.05.	18:00– 19:30	Mountainbike Pumptrack Schnuppertag / (e/g) 13-16 Jahre / Knaben	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mi, 07.05.	18:00– 19:30	Mountainbike Pumptrack Schnuppertag / (e/g) 11-16 Jahre / «only girls»	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Mi, 07.05.	18:00– 19:15	Fussball Jun. F / Jg. 2016 – 2018 Mädchen & Knaben	SV Sumiswald / Fussballplatz Weiersmatt Sumiswald
Mi, 07.05.	18:00– 19:00	Karatetraining / 6–12 Jahre Mädchen & Knaben (c)	Koubukan Kampfschule / Karateschule, Grünenstr. 2 3455 Grünen
Mi, 07.05.	18:30– 20:30	Mountainbike Tour mit 2 Gruppen/ ab 18 Jahren (e/h)	VeloStudio / VeloStudio Sumiswald
Mi, 07.05.	18:30– 19:45	Outdoor Fit (Walking & Kraft) Ab 16 Jahren / Frauen & Männer	hüguFit / Vita Parcours Parkplatz Steinweid



Samme Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**

**Sportland**  
Sumiswald

## UNSER BEWEGUNGSPROGRAMM VOM 3. BIS 10. MAI 2025

Wann	Zeit	Was	Wer/Treffpunkt
Mi, 07.05.	19:30– 21:00	Karatetraining / ab 13 Jahren Mädchen & Knaben, Erwachsene (c)	Koubukan Kampfkunst- schule / Karateschule Grünenstr. 2, 3455 Grünen
Mi, 07.05.	20:00– 21:30	Ladiesfit / ab 16 Jahren Frauen (b)	STV Sumiswald / Turnhalle Sumiswald oben
Do, 08.05.	09:30– 10:45	Bewusst bewegend / Spazieren mit sanften Gymnastikübungen (g)	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Do, 08.05.	17:00– 18:00	Kinderturnen (KiTu) / Kindergartenalter / Mädchen & Knaben (a)	STV Sumiswald / Turnhalle Sumiswald oben
Do, 08.05.	17:45– 19:15	Fussball Jun. E / Jg. 2014 – 2015 Mädchen & Knaben	SV Sumiswald / Fussballplatz Weiersmatt Sumiswald
Do, 08.05.	17:45– 19:15	Fussball Jun. D / Jg. 2011 – 2013 Mädchen & Knaben	SV Sumiswald / Fussballplatz Weiersmatt Sumiswald
Do, 08.05.	18:00– 19:30	Schwingen / Jg. 2010 – 2014 Mädchen & Knaben (d)	Schwingklub Sumiswald / Schwingkeller bei der Turnhalle Sumiswald
Do, 08.05.	18:30– 20:00	Jugi Oberstufe / 5.-9. Klasse Mädchen & Knaben (b)	STV Sumiswald / Turnhalle Sumiswald oben
Do, 08.05.	19:45– 21:00	Krav Maga Training / ab 18 Jahren Frauen & Männer (c)	Koubukan Kampfkunst- schule / Karateschule, Grünenstr. 2, 3455 Grünen
Do, 08.05.	18:30– 19:30	Karatetraining / ab 12 Jahren Mädchen & Knaben, Erwachsene (c)	Koubukan Kampfkunst- schule / Karateschule, Grünenstr. 2, 3455 Grünen



Samme Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**



## UNSER BEWEGUNGSPROGRAMM VOM 3. BIS 10. MAI 2025

Wann	Zeit	Was	Wer/Treffpunkt
Do, 08.05.	20:00– 22:00	Turnen Mixed / ab 16 – Ü50 Frauen & Männer (b)	SV Wasen / Turnhalle Wasen unten
Fr, 09.05.	09:00– 10:00	M.A.X. (Intervall) / ab 16 Jahre Frauen & Männer (f/g)	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Fr, 09.05.	14:00– 15:15	Bewusst bewegend (sanftes Yoga) Frauen & Männer (f/g)	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures
Fr, 09.05.	17:30– 19:00	Leichtathletikgruppe / 1.-9. Klasse Mädchen & Knaben (b)	STV Sumiswald / Turnhalle Sumiswald oder draussen
Fr, 09.05.	19:00– 20:30	Turnen 50+ / Frauen (b)	Frauenturnverein Wasen / Turnhalle Wasen oben
Sa, 10.05.	14:00– 17:00	Rennradtour mit 2 Gruppen / ab 18 Jahren (e/h)	VeloStudio / VeloStudio Sumiswald
Sa, 10.05.	16:30	Abschluss mit Verlosung des Foto- OL	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures

## Weitere permanente Aktivitäten

Was	Wer/Treffpunkt
- Fixer OL-Parcours	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures (i)
- Foto-OL	Sportland Sumiswald / Infopoint Gartenterrasse valley-adventures (i)
- Mobiliar Pumptrack	Sportland Sumiswald / beim Forum Sumiswald
- ZÜRICH <i>vitaparours</i>	Sportland Sumiswald / Steinweid Sumiswald





Samme Bewegungsminuten für  
die Gemeinde Sumiswald

**Sportland Sumiswald wünscht  
viel Spass!**

**Sportland**  
Sumiswald

## INFORMATIONEN ZU DEN ANGEBOTEN

- a) Mitnehmen: Turnkleider, Hallenturnschuhe, Trinkflasche  
(Aktivität Unihockey: Unihockeystock und Schutzbrille für Kids wenn vorhanden)
- b) Mitnehmen: Turnkleider, Hallen- oder Aussenschuhe, Trinkflasche
- c) Mitnehmen: Bequeme Sportkleidung (im Karate wird barfuss und im Krav Maga mit Hallenturnschuhen trainiert)
- d) Mitnehmen: Trainingskleider für im Sägemehl (T-Shirt, lange Hosen, Turnschuhe) Trinkflasche, evtl. Duschzeug
- e) Mitnehmen: eigenes Velo und Helm
- f) Mitnehmen: bequeme Sportkleider inkl. Jäggli, grosses Frottiertuch  
(Aktivität sanftes Yoga: warme Socken)
- g) Anmeldung: bis spätestens 2 Tage vor der Aktivität / Tel. 078 912 56 64
- h) Anmeldung: bis spätestens 1 Tag vor der Aktivität / Tel. 079 712 56 25
- i) Kartenmaterial: Karten bei Infopoint im Forum Sumiswald abholen oder selber ausdrucken:  
[www.sportland-sumiswald.ch](http://www.sportland-sumiswald.ch) / Unser Engagement / Projekte

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

**Witterungsbedingte Absagen/Änderungen sind hier publiziert:**



## STANDORT INFOPOINT SPORTLAND SUMISWALD

Forum Sumiswald AG  
Burghof 104  
3454 Sumiswald

➤ Auf Gartenterrasse vom ehemaligen Restaurant (neu valley-adventures)

## Regionale Partner/Sponsoren



Bernerland Bank



sumiswaller  
Ihr partner für gesundheit



groupe **mutuel**

EIN PROJEKT VON  
**schweiz.bewegt**