

EGAL WIE ALT DU BIST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für DOTZIGEN



**Mach mit und ver helfe
DOTZIGEN zum Sieg!
Wir bewegen uns vom
01. – 31. Mai 2023.**



www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

groupe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



«Dotzigen bewegt»

«Coop Gemeinde Duell»: Die Schweiz bewegt sich vom 1. – 31. Mai 2023!

Der Spass an der Bewegung wird gross geschrieben! Egal ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich unterwegs – Jede Minute zählt. Hilf auch du mit, unsere Gemeinde zur **«bewegtesten Gemeinde der Schweiz»** zu machen!

Das oberste Ziel ist, sich einfach zu bewegen und daran Freude zu haben (zB beim Spazieren, Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Turnen, Fussballspielen, mit dem Hund "Gassi gehen", usw,...)

Alleine, mit der Familie, Freunden,...in Dotzigen, im Seeland, in der Schweiz oder sonst wo auf der Welt. Jede Minute zählt!

Gemeindeprogramme

Vom 01. – 31. Mai 2023 bietet unsere Gemeinde zudem Bewegungsprogramme an, bei welchen Du kostenlos teilnehmen und neue Sportangebote sowie neue Leute kennen lernen kannst. Neugierig geworden? Weitere Infos zum Projekt, zur App und den Gemeinden findest du unter: www.coopgemeindeduell.ch, suche Dotzigen und siehe die Infos.

Ende April wird ein weiterer Flyer mit einer Übersicht von den Bewegungsprogrammen folgen!

Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:

Es gibt 2 Möglichkeiten, wie du unsere Gemeinde beim Bewegungsminuten sammeln unterstützen kannst:

1. Nimm an den kostenlosen Bewegungsprogrammen teil! Vom 01. – 31. Mai 2023 finden in unserer Gemeinde tolle Bewegungsaktivitäten statt, an welchen du kostenlos teilnehmen kannst. Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch den Kursleiter / Trainer etc. erfasst.
2. Lade die kostenlose App herunter. Mit der App kannst du vom 1. – 31. Mai 2023 all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln.
 - App «Coop Gemeinde Duell» mittels dem QR-Code auf der Frontseite herunterladen (kostenlos)
 - Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde DOTZIGEN auswählen.
 - Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen. Hast du vergessen vor deiner Bewegungseinheit die Stoppuhr zu starten, kein Problem, du kannst die Zeit im App nachtragen.
 - Weiter gibt es auch die Möglichkeit andere herausfordern, wer am meisten Minuten Ende Mai gesammelt hat! Sei dies unter Freunden, in der Familie, im Verein, auf der Arbeit,... jede Minute zählt!

Ich freue mich auch in diesem Jahr auf möglichst viele bewegte Momente.

Beste Grüsse

Stefan Hässig, GR Bildung + Sport