

## Bewegungsangebote von 1. Mai bis 2. Juni 2024

Wer	Wann	Was und für wen	Wo	Bemerkungen
Collibri Treff Münsingen	Di, 28. Mai, 14.15 bis 16.15 Uhr	Spaziergang mit kulturellem Austausch und Zvieri Für alle, die Lust auf einen Spaziergang haben.	Brunnen vor dem Schulhaus Mittelweg	Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
EHC WIKI Münsingen	Sa, 1. Juni, 9.30 bis ca. 13 Uhr	Wanderung Wichterach – Münsingen – Gerzensee – Kirchdorf – Wichterach	Start Sagibach Wichterach	
Verein Gegenseitige Hilfe, Velogruppe	Do, 23. Mai, 13.30 Uhr	Velotour Münsingen – Heimberg – Münsingen Erwachsene	Treffpunkt Schlossgutplatz	
Verein Münsiger Louf Verein Sport 2 Help Lauf-Team Münsingen	Sa, 11. Mai, 9 / 9.40 / 10.50 und 11.10 Uhr	Wir trainieren den «Louf» vom Münsiger Louf Unter Begleitung von Markus Gretler und Adrian Josty können alle Strecken des Münsiger Loufs trainiert werden. Für alle, die fit sind, in einem moderaten Tempo (ca. 6.30 Min./km) die jeweiligen Strecken zu joggen. Tipp: Das Zusammenhängen der Strecken «Louf» und «Haupt-Louf» ergibt ein gutes Abschlusstraining für den GP von Bern.	Roter Hartplatz bei Sporthalle Schlossmatt	Die Läufe werden aneinandergelängt. Jede Jogglerin und jeder Joggler läuft so viel, wie sie und er Lust hat. Ungefähre Startzeiten: 9 Uhr: «Louf» (5,7 km) 9.40 Uhr: «Haupt-Louf» (10,5 km) 10.50 Uhr: 1,6 km (Schülerlauf 1) 11.10 Uhr: 2,25 km (Schülerlauf 2/Pauschelauf; empfehlenswert für Familien)
Museum Münsingen	Jederzeit möglich	SmartTrails – digitale Themenwege Lerne Münsingen auf einem gemütlichen Spaziergang oder im Lauf-Tempo neu kennen, vier verschiedene Trails. Für Jung und Alt.	Diverse Orte	Alle Infos auf <a href="http://www.museum-muensingen.ch/smart">www.museum-muensingen.ch/smart</a> , internetfähiges Smartphone nötig. Bewegungsminuten gleich selber in der App Coop Gemeinde Duell eintragen.
ol norska	Mi, 1. Mai bis Do, 2. Juni	OL-Angebot im Schwandwald, freies Training Alle Altersstufen	Parkplatz Schwand	Kartenbestellung und Infos per E-Mail an <a href="mailto:matthias.niggli@gmx.ch">matthias.niggli@gmx.ch</a> App Coop Gemeinde Duell eintragen.
Ludothek Münsingen	Sa, 25. Mai, 10 bis 12 Uhr	Spielen und Bewegen mit Fahrzeugen und Grossspielen der Ludothek Für alle spiel- und bewegungsbegeisterten Menschen	Schlossstrasse 5 vor der Ludothek	Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch.
Naturfreunde Münsingen	Sa, 25. Mai, 9.50 Uhr	Wanderung Thun – Einigen – Spiez Dauer: ca. 3,5 Std. Für alle Interessierten.	Besammlung 9.20 Uhr Bahnhof Münsingen, Abfahrt Zug 9.29 Uhr nach Thun	Anmeldung bis am Do, 22. Mai. Für ÖV-Tickets ist jeder/jede selber besorgt, Mittagessen aus dem Rucksack oder Kiosk bei Seewiese Einigen, Rückkehr mit ÖV oder Schiff ab Spiez 15.14 Uhr.
T-Shapeswing Münsingen	Fr, 24. Mai, 19 bis 20.15 Uhr	Lindy-Hop-Crashkurs Erwachsene, Anfänger, Interessierte	Mehrzweckraum Feuerwehrmagazin, Schlossstrasse 2	Gerne anmelden, spontanes Erscheinen ist aber auch erlaubt!
Tennisschule Smash Münsingen	Sa, 1. Juni, 13 bis 16 Uhr	Erlebnistag Tennis Tennisunterricht, Fitnessparcours, Kinderolympiade mit gratis Hotdog usw. für alle	Tennishalle Smash	Tennismaterial wird durch die Tennisschule zur Verfügung gestellt.

Alle Schnupper- und Bewegungsangebote sind kostenlos und unverbindlich.



Letztes Jahr sammelte Münsingen 287 479 Bewegungsminuten und belegte damit den 14. Rang. Ob es wohl diesmal zum Sieg reicht? Mach mit, sammle Bewegungsminuten und verhilf Münsingen zum Sieg.

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

### Gemeindeaktivitäten

#### Schnupperwochen

Während zwei Wochen, gleich nach Pfingsten vom 21. Mai bis 2. Juni 2024, kannst du bei vielen Vereinen und Organisationen in diversen Schnuppertrainings kostenlos und unverbindlich mitmachen.

#### Bewegungsangebote

An unterschiedlichen Daten und Orten, finden viele kostenlose Bewegungsaktivitäten wie z. B. Münsiger Louf Training mit den beiden Marathonläufern Adrian Josty und Markus Gretler, Wanderung mit dem EHC WIKI Münsingen oder den Naturfreunden, Erlebnistag Tennis in der Tennisschule Smash, Spaziergang mit kulturellem Austausch oder ein Lindy-Hop-Crashkurs statt. Bitte beachte, dass du dich bei einigen Aktivitäten anmelden musst. Alle Angebote sind kostenlos.

Für die gelb hinterlegten Anlässe ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldungen via QR-Code oder via [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)



münsingen  
vielfältig nachhaltig

## Coop Gemeinde Duell Münsingen bewegt sich!

Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:  
Es gibt zwei Möglichkeiten, wie du unsere Gemeinde beim Sammeln von Bewegungsminuten unterstützen kannst:

1. Nimm an den kostenlosen Gemeindeaktivitäten (Schnupperwochen und Bewegungsangebote) teil! Bei allen Gemeindeaktivitäten werden die Bewegungsminuten der Aktivität durch den Kursleitenden erfasst.
2. Lade die kostenlose App herunter. Mit der App kannst du vom 1. Mai bis am 2. Juni all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln.

- App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos)
- Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Münsingen auswählen
- Via Stoppuhr in der App alle Bewegungsaktivitäten erfassen.

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**



EIN PROJEKT VON  
schweiz.bewegt

Medienpartner:

SonntagsZeitung

Tages-Anzeiger

## Schnupperwochen von 21. Mai bis 2. Juni 2024

Wer	Wann	Was und für wen	Wo	Bemerkungen
Brigitte Schumacher	Mi, 22. Mai, 8.30 bis 9.30 Uhr Mi, 29. Mai, 18.30 bis 19.30 Uhr	<b>Walking/Nordic Walking</b> Für bewegungsfreudige Erwachsene	Hauptgang PZM	Der Witterung angepasste Kleidung
Cantaare Münsingen Frauenchor	Mo, 27. Mai, 19.15 bis 21.15 Uhr	<b>Bewegung unserer Stimmblätter</b> Für singbegeisterte, erwachsene Frauen	Singzimmer 1. Stock, Schlossmatt	
EHC WIKI Münsingen	Do, 23. Mai, 17 bis 18 Uhr	<b>U9-Training mit HC Dragon Thun</b> Für Kinder bis 11 Jahre	Turnhalle Rebacker	
EHC WIKI Münsingen	Fr, 31. Mai, 18 bis 19.30 Uhr	<b>U11-Training mit HC Dragon Thun</b> (Small Games, Exploiswität, Laufschule und Koordination) Für Kinder bis 9 Jahre	Turnhalle Kirchdorf, Zeig 1	
Hockeyclub Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 20 bis 21.30 Uhr	<b>Rollhockey-Anfänger-Training Erwachsene</b> Erwachsene mit oder ohne Erfahrung auf Rollschuhen	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Das Material wird zur Verfügung gestellt.
Hockeyclub Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 16 bis 17 Uhr Fr, 24. und 31. Mai, 16 bis 17 Uhr	<b>Rollhockey-Training für Kinder</b> Kindergräten bis 2. Klasse	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Mitnehmen: Velo-/Hockeyhelm und Sportkleidung, Rest wird zur Verfügung gestellt.
Hockeyclub Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 17 bis 18 Uhr Fr, 24. und 31. Mai, 17 bis 18 Uhr	<b>Rollhockey-Training für Kinder und Jugendliche</b> 3. bis 6. Klasse	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Mitnehmen: Velo-/Hockeyhelm und Sportkleidung, Rest wird zur Verfügung gestellt.
Hockeyclub Münsingen	Di, 21. und 28. Mai, 17 bis 18 Uhr	<b>Rollkurlauf Training</b> Für alle Alterskategorien	Rollhockeyplatz Schlossmatt	Das Material wird zur Verfügung gestellt.
IG Badminton	Mo, 27. Mai, 18 bis 19.15 Uhr	<b>Badminton Spiel</b> Für alle von 12 bis 99 Jahren	Sporthalle Schlossmatt	Saubere Hallenturnschuhe erforderlich
KIS-Kenseikan-Karate-schule	Fr, 24., Mo, 27. und Fr, 31. Mai, 17.15 bis 18.15 Uhr	<b>Karate</b> (Selbstverteidigung, Kampfkunst, Konzentration, Koordination, Selbstvertrauen) Für alle, Kinder ab 5 Jahren, Anfänger bis Blaugurt	Im Dojo, Industriestrasse 4, 2.OG	Bequeme Kleidung, keine Hallenschuhe nötig
KIS-Kenseikan-Karate-schule	Fr, 24., Mo, 27. und Fr, 31. Mai, 18.30 bis 20 Uhr	<b>Karate</b> (Wie oben) Erwachsene, Senioren und Fortgeschrittene	Im Dojo, Industriestrasse 4, 2.OG	Bequeme Kleidung, keine Hallenschuhe nötig
Lauf-Team Münsingen	Fr, 24., Mo, 27. und Fr, 31. Mai, 9 bis 10 Uhr	<b>Joggen für alle</b> Für alle	Parkplatz Parkbad	
Lauf-Team Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 18.45 bis 19.45 Uhr	<b>Joggen für alle</b> Für alle	Parkplatz Parkbad	
Movement is Life, Claudia Wachs	Fr, 24. Mai, 7.45 bis 8.45 Uhr sowie 9 bis 10 Uhr	<b>Pilates</b> Geeignet für alle, keine Vorkenntnisse nötig	Bei Ballettschule Cabriole, Gerbegarben 4	
ol norska	Mi, 29. Mai, 17.45 bis 19 Uhr	<b>Ol-Schnuppertraining</b> Alle Altersstufen	Parkplatz Schwand	
ParkourONE GmbH	Di, 21. und 28. Mai, 16.30 bis 18 Uhr	<b>Kids Parkour Training</b> Kids zw. 6 und 12 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	Turnhalle Mittelweg	Training findet draussen statt – dem Wetter angepasste Kleidung
ParkourONE GmbH	Di, 21. und 28. Mai sowie Do, 23. und 30. Mai, 18.10 bis 20.10 Uhr	<b>Juniors Parkour Training</b> Jugendliche ab 12 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	Dienstag: Schulhaus Schlossmatt Donnerstag: Turnhalle Mittelweg	Training findet draussen statt – dem Wetter angepasste Kleidung
ParkourONE GmbH	Mi, 22. und 29. Mai, 9 bis 10.30 Uhr	<b>Seniors Parkour Training</b> Personen ab 30 Jahren – für Anfänger/innen geeignet	Schlossgutplatz	Training findet draussen statt – dem Wetter angepasste Kleidung
Ref. Kirchengemeinde, Karin Meumann	Di, 21. Mai, 9 bis 9.50 Uhr	<b>Line Dance Einsteiger</b> Für interessierte Seniorinnen und Senioren	Kirchgemeindehaus	
Ref. Kirchengemeinde, Karin Meumann	Di, 28. Mai, 9 bis 9.50 Uhr	<b>Everdance, Solotanz 60+</b> Für interessierte Seniorinnen und Senioren	Kirchgemeindehaus	
Tennisschule Smash Münsingen	Di, 21. und 28. Mai, 9 bis 10 Uhr, Kurs 1 Mi, 22. und 29. Mai, 9 bis 10 Uhr, Kurs 2 Do, 23. und 30. Mai, 9 bis 10 Uhr, Kurs 3 Di, 21. und 28. Mai, 17 bis 18 Uhr, Kurs 4 Mi, 22. und 29. Mai, 17 bis 18 Uhr, Kurs 5 Do, 23. und 30. Mai, 17 bis 18 Uhr, Kurs 6 Di, 21. und 28. Mai, 18 bis 19 Uhr, Kurs 7 Mi, 22. und 29. Mai, 18 bis 19 Uhr, Kurs 8 Do, 23. und 30. Mai, 18 bis 19 Uhr, Kurs 9	<b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Seniorinnen und Senioren <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Seniorinnen und Senioren <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Seniorinnen und Senioren <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Juniorinnen und Junioren <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Juniorinnen und Junioren <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Juniorinnen und Junioren <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Erwachsene <b>Tennis-Schnupperkurs</b> für Erwachsene	Tennishalle Smash	Material wird durch die Tennisschule zur Verfügung gestellt.
Tanzstudio ma-move GmbH	Mi, 22. und 29. Mai, 9 bis 10.15 Uhr	<b>Contemporary Jazz Dance</b> Erwachsene	Aeschstrasse 23	Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich
Tanzstudio ma-move GmbH	Fr, 24. und 31. Mai, 9 bis 10.15 Uhr	<b>Contemporary Dance/Yoga</b> Erwachsene	Aeschstrasse 23	Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich
Training und Therapie Highlight	Mo, 20. Mai bis So, 2. Juni Mo, bis Fr, von 8 bis 21 Uhr Sa, bis So, 9 bis 15 Uhr (auch Pfingstmontag)	<b>Krafttraining + Kurse</b> Für alle Personen ab 18 Jahren	Erlenuweg 15	Bitte vorgängig einen Termin vereinbaren: 031 721 82 28
Turnverein Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 18.30 bis 20 Uhr	<b>Senioren bleiben gesund</b> Für interessierte Senioren (Männer)	Turnhalle Rebacker 2	
Turnverein Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	<b>Fitness, Beweglichkeit und Spiel</b> Für interessierte Männer	Turnhalle Rebacker 2	
Turnverein Münsingen	Mi, 22. und 29. Mai, 20 bis 21.45 Uhr	<b>Mixed Volleyball</b> Für interessierte Frauen und Männer	Turnhalle Rebacker 1	
Turnverein Münsingen	Do, 23. und 30. Mai, 18 bis 19 Uhr	<b>Nordic Walking</b> Für alle Interessierte	Bei der Turnhalle Rebacker 2	
Turnverein Münsingen	Do, 23. und 30. Mai, 19 bis 20 Uhr	<b>Fit und vital</b> Für interessierte Frauen jeden Alters	Turnhalle Rebacker 2	
Turnverein Münsingen	Do, 23. und 30. Mai, 20 bis 21 Uhr	<b>Fitness, Spiel und Spass</b> Für interessierte Frauen	Turnhalle Rebacker 2	
Turnverein Münsingen	Do, 23. und 30. Mai, 21 bis 21.40 Uhr	<b>Plauschvolley</b> Für interessierte Frauen	Turnhalle Rebacker 2	
Turnverein Münsingen	Fr, 24. und 31. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	<b>Spass an Spiel und Beweglichkeit</b> Für alle Erwachsenen	Turnhalle Rebacker 1	
VBC Münsingen, Mixed Team	Di, 21. und 28. Mai, 20 bis 21.40 Uhr	<b>Volleyball Mixed</b> Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger willkommen	Turnhalle Schlossmatt Süd	
Vitaswiss	Mo, 27. Mai, 13.30 bis 14.20 Uhr sowie 14.30 bis 15.20 Uhr	<b>Funktionelle Gymnastik für Männer</b>	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turnschuhe
Vitaswiss	Di, 21. und 28. Mai, 7.30 bis 8.15 Uhr sowie 8.20 bis 9.05 Uhr	<b>Funktionelle Gymnastik für Frauen</b>	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turnschuhe
Vitaswiss	Do, 23. und 30. Mai, 18 bis 18.50 Uhr sowie 19 bis 19.50 Uhr	<b>Funktionelle Gymnastik für Frauen</b>	Turnhalle Mittelweg	Mitnehmen: bequeme Turnschuhe
Xung macht Yung	Di, 21. und 28. Mai, 19 bis 20 Uhr	<b>Funktionelles Outdoor-Gruppentraining</b> Für jedes Fitnesslevel, Alter und Geschlecht geeignet.	Hartplatz, bei Sporthalle Schlossmatt	Findet garantiert bei jedem Wetter draussen statt – kleide dich entsprechend.
Zumba Karin Meumann	Do, 23. und 30. Mai, 19.30 bis 20.20 Uhr	<b>Zumba</b> Für Erwachsene	Turnhalle Schlossmatt Nord	Saubere Hallenschuhe