



EGAL WO DU BIST:

**JEDE  
MINUTE  
ZÄHLT**

**Das erste Mal ist Gurmels am Gemeinde-Duell dabei!**

Mit der kostenlosen App können vom 1. Mai - 2. Juni Bewegungsminuten gesammelt werden.



### Programm

(Treffpunkt Pfarrschür = kleiner Parcours, Tribüne = grosser Parcours)

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
6.5.2024	10:00	FriActiv für alle	Pfarrschür	TSV Gurmels
7.5.2024	18:30	FriActiv ab 5H	Pfarrschür	TSV Gurmels, Laufgruppe
16.5.2024	18:00	FriActiv ab 5H	Pfarrschür	TSV Gurmels, Jugi gross
21.5.2024	18:30	FriActiv ab 5H	Pfarrschür	TSV Gurmels, Laufgruppe
22.5.2024	14:00	FriActiv 60+	Pfarrschür	Gymnastik 60+ / TSV Gurmels
22.5.2024	18:30	FriActiv ab 5H	Pfarrschür	TSV Gurmels, Kutu
23.5.2024	20:00	FriActiv ab 16-jährig	Tribüne Pfarrschür	TSV Gurmels, LA-Aktive
27.5.2024	20:00	FriActiv ab 16-jährig	Tribüne	TSV Gurmels
29.5.2024	14:00	FriActiv 60+	Pfarrschür	Gymnastik 60+ / TSV Gurmels

Weitere Aktivitäten und Probetrainings sind im Verlauf des Monats Mai geplant und werden laufend online und in der Coop Gemeinde-Duell App aufgeschaltet! Schaut also regelmässig vorbei und vergesst nicht eure Bewegungsminuten einzutragen!

# Gurmels bewegt

Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Tennis- / oder Fussball spielen - starte vor jeder Aktivität die Stoppuhr via App und hilf Deiner Gemeinde zur bewegtesten Gemeinde der Schweiz zu werden!

### BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN - SO FUNKTIONIERTS

1. App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos).
2. Benutzerkonto erstellen und Gemeinde Gurmels auswählen.
3. Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen.
4. Die gesammelten Bewegungsminuten zählen für deine Gemeinde, deine persönliche Statistik, sowie für deine persönlichen Duelle.



**FriActiv verspricht für Alle zu jeder Zeit ein tolles Angebot.**

Am 4. Mai findet im Rahmen des Kirchenbank-Jubiläumsanlasses die Einweihung zwei neuer Entdeckungs- und Bewegungsparcours in Gurmels statt.

Die zwei Parcours in Gurmels unterscheiden sich durch die Distanz und den Schwierigkeitsgrad. Die Parcours sind in der App FriActiv zugänglich für alle Altersgruppen und Fitnesskategorien und auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität oder Beeinträchtigung. Ausgehend von den Einstellungen der Nutzerinnen und Nutzer führt die App diese anschliessend durch den gesamten Parcours und gibt Vorschläge für Sportübungen und kulturelle Informationen.

In Zusammenarbeit mit dem TSV Gurmels wurden tolle Videos aufgenommen. Freut euch auf ein neues Angebot für Alt und Jung!

Sammelt mit den FriActiv Parcours zusätzliche Bewegungsminuten.

Medienpartner:

SonntagsZeitung TagesAnzeiger

EGAL WO DU BIST:

**JEDE  
MINUTE  
ZÄHLT**



**Sammelt vom 1. Mai bis 2. Juni Bewegungsminuten für unsere Gemeinde!**



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



# Mai 2024 Gurmels bewegt



Kirchenbank unterwegs  
une paroisse à votre rencontre



Entdeckerrundweg zu Vergangem und Zukünftigem ab 13.30 Uhr, Kaffee und Kuchen ab 14 Uhr, ökumenische Feier 17 Uhr und Spaghetti-Plausch um 18 Uhr; rund um die Pfarr-Schür

**Am Sonntag die Kirchenbank drücken – Kirche ist mehr!**

**Erlebe es am 4. Mai 2024 in Gurmels selbst und feiere mit uns 150 Jahre reformierte Kirche Cordast.** Begib dich ab 13.30 Uhr von der Pfarrschür Gurmels aus auf einen interaktiven Rundweg und entdecke anhand abwechslungsreicher Stationen, bei Spiel und Bewegung, Erzählungen aus früheren Zeiten und Zukunftsvisionen, den Ort, seine Bewohner:innen und die Kirche neu.

Tritt bei Kaffee und Kuchen in der Pfarrschür (14–17 Uhr) und beim gemeinsamen Spaghettiesen (ab 18 Uhr), organisiert durch die JuBla Gurmels, in Austausch mit anderen. Und um 17 Uhr feiern wir Ökumene auf dem Dorfplatz.

Von Jung bis Alt ist für jeden und jede etwas dabei.

Wir freuen uns auf dich!



EIN PROJEKT VON schweiz.bewegt



Macht euch am 4. Mai 2024 auf Entdeckungstour:

- sportlich
- gemütlich zu Fuss
- wandernd
- mit Kutsche



**Gurmels für aui!** *Gurmels bewegt*

**1.82 km**

**00h45**

Hindernisfrei führt dieser Parcours Klein und Gross durch das Dorf Gurmels.

**Entdeckungstour am 4. Mai 2024**

**Jugendarbeit**

ab 13h30 bis 16h30

**Muttergotteskirche**

ab 13h30 bis 16h30

**Jubla**

Spaghetti-Plausch mit Voranmeldung bis 29.04.\*\* ab 18h00 - 20h00

Bar-Betrieb ab 20h00 - 02h00

**Pfarr-Schür**

Start 13h30

Kaffee & Kuchen 14h00 - 17h00

Ökumenische Feier 17h00

**Ref. Schulhaus**

ab 13h30 bis 16h30

**Rund um Gurmels**

**6.11 km**

**01h10**

Vom Wald, zum See, durchs Dorf bis zur Bibere - eine facettenreiche Runde um Gurmels.

Übungen

Erkundungsposten

\*\* Spaghetti-Plausch bei der JUBLA von 18:00 bis 20:00 all you can eat für 5 Fr. Essen mit Voranmeldung bis zum 29. April 2024 unter 078 955 61 72. Weitere Infos unter jubla-gurmels.ch

- Start 13h30 & Informationen
- Hüpfburg
- Kaffee & Kuchen
- Fotoposten
- Spiel & Bewegung
- Erzählungen aus früheren Zeiten
- Zukunftsvisionen
- Ökumenische Feier um 17h00

