



mühleberg.bewegt



2024 macht die Gemeinde Mühleberg zum dritten Mal am Gemeindefuell von «schweiz.bewegt» mit und kämpft mit vielen anderen Gemeinden um möglichst viele Bewegungsminuten und den Titel als bewegteste Schweizer Gemeinde. Vom 1. Mai bis 2. Juni erwartet die Mühlebergerinnen und Mühleberger ein attraktives Programm. Die Veranstaltungen richten sich an Jung und Alt, Sportbegeisterte und weniger Sportbegeisterte und sind kostenlos. Eine Übersicht über die Veranstaltungen findet sich auf der Rückseite; detaillierte Informationen gibt es auf www.coopgemeindefuell.ch.

Die Highlights

- **Challenge Spazierweg für die ganze Familie:** Das Elternforum Mühleberg bietet vom 1. Mai bis 2. Juni einen Suchspazierweg im Raum Allenlüften an. Es geht dabei darum, anhand einer Karte verschiedene Posten aufzusuchen.
- **Mühlentag in der Flühenmühle zu Fuss oder mit dem Velo:** Am 11. Mai 2024 findet der Schweizer Mühlentag statt und dies auch in der Flühenmühle mit einem attraktiven Programm.
- **Badminton Plauschturnier:** Das Plauschturnier des BC Mühleberg-Allenlüften findet dieses Jahr am 25. Mai 2024 statt. An zwei öffentlichen Trainings können sich Interessierte auf das Turnier vorbereiten.
- **Baukultureller Spaziergang zu Kraftwerken der BKW:** Von der Postautohaltestelle Fuchsenried führt der Spaziergang am 25. Mai zu den Kraftwerken am Wohlensee. Dabei erfährt man viel Interessantes über die Geschichte der BKW; von der Entstehung des Wasserkraftwerks bis zum Rückbau des KKW.

... und weitere spannende Angebote

Mittwochs und samstags kannst du in Allenlüften im Rahmen von **Functional Trainings** Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination üben. Montags und donnerstags steht **Nordic Walking** auf dem Programm und montags gibt's **Altersturnen für Frauen**. Am 8. Mai besteht die Gelegenheit zum **Trampolin hüpfen**. Am 11. sowie 14. Mai kannst du dich im **Bogenschiessen** üben, am 24. Mai einen gemütlichen **Maibummel** erleben und am 1. Juni bei einem **Pilates-Training** deine Haltung verbessern, das Körpergefühl stärken und dich entspannen.

Mach mit und sammle Bewegungsminuten für Mühleberg!

«mühleberg.bewegt» will die Begegnung, das Zusammensein und die Gesundheit fördern. Die Gemeinden mit den meisten Bewegungsminuten erhalten einen Geldbetrag, der für ein Sportprojekt in der Gemeinde eingesetzt werden kann. Es geht somit darum, für unsere Gemeinde möglichst viele Minuten zu sammeln. Mach mit!



Mit der «Coop Gemeindefuell»-App kannst du auch ausserhalb der offiziellen Angebote wertvolle Bewegungsminuten sammeln, sei dies beim Spazieren, Gassi gehen mit Hunden, Velofahren, Joggen, Schwimmen, Reiten oder bei anderen sportlichen und gesundheitsfördernden Tätigkeiten. Sammeln kannst du die Minuten auf der App, per Stoppuhr oder – im Nachhinein – über die «manuelle Zeiterfassung». Für Bewegungsminuten kämpfen und diese der Gemeinde gutschreiben, kannst du auch mit Familienmitgliedern, Nachbarn, Arbeitskolleginnen oder Freunden. Starten kannst du solche persönlichen Duelle auf der Gemeindefuell-App unter «Meine Duelle».

mühleberg.bewegt – die Angebote – mach mit!

Detaillierte und laufend aktualisierte Informationen zu den kostenlosen Bewegungsangeboten in der Gemeinde Mühleberg findest du unter:

www.coopgemeindeduell.ch > Gemeinden 2024 > Mühleberg



1. Mai – 2. Juni 08:00 – 20:00 Uhr	Challenge-Spazierweg für die ganze Familie	Raum Allenlüften Details siehe Webseite
1. Mai, 19:00 – 20:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
2. Mai, 08:30 – 09:45	Nordic Walking für Jung und Alt	Kreisel Rtg. Laupen (Gümmenenau), Parkplatz Wangelen
4. Mai, 09:00 – 10:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
6. Mai, 08:30 – 09:30	Altersturnen für Frauen	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
6. Mai, 19:00 – 20:15	Nordic Walking für Jung und Alt	Juchlishaus, Waldeingang nach Riedbach
7. Mai, 19:00 – 21:00	Badminton: Training für Interessierte	SSZ Allenlüften, Turnhalle
8. Mai, 19:00 – 20:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
8. Mai, 20:00 – 21:00	Trampolin Training*	SSZ Allenlüften, Gymnastikraum
11. Mai, 09:00 – 10:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
11. Mai, 10:00 – 16:30	Mühlentag Flühlenmühle (zu Fuss/Velo)	Flühlenmühle
11. Mai, 11:00 – 14:00	Mit Pfeil und Bogen – Zum Plausch oder zur Perfektion	Mädersforst Rosshäusern, Wiese am Waldrand, Strasse nach Riedbach
13. Mai, 08:30 – 09:30	Altersturnen für Frauen	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
13. Mai, 19:00 – 20:15	Nordic Walking für Jung und Alt	Heggidorn, Parkplatz
14. Mai, 18:00 – 20:00	Mit Pfeil und Bogen – Zum Plausch oder zur Perfektion	Mädersforst Rosshäusern, Wiese am Waldrand, Strasse nach Riedbach
15. Mai, 19:00 – 20:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
16. Mai, 08:30 – 09:45	Nordic Walking für Jung und Alt	Heggidorn, Parkplatz
21. Mai, 19:00 – 21:00	Badminton: Training für Interessierte	SSZ Allenlüften, Turnhalle
22. Mai, 19:00 – 20:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
23. Mai, 08:30 – 09:45	Nordic Walking für Jung und Alt	Laupen, Vitaparcours, oberhalb Schloss Gümmenen, alte Holzbrücke
24. Mai, 19:00 – 20:00	Gemütlicher Maibummel	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
25. Mai, 09:00 – 10:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Turnhalle
25. Mai, 14:00 – 18:30	Badminton Plauschturnier*	Fuchsenried, Postautohaltestelle
25. Mai, 16:45 – 19:30	Baukultureller Spaziergang zu den Kraftwerken der BKW*	
27. Mai, 08:30 – 09:30	Altersturnen für Frauen	Ehem. Schulhaus Mühleberg, Turnhalle
27. Mai, 19:00 – 20:15	Nordic Walking für Jung und Alt	Mühleberg, Parkplatz Gemeindehaus
29. Mai, 19:00 – 20:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
30. Mai, 08:30 – 09:45	Nordic Walking für Jung und Alt	Mühleberg, Parkplatz Gemeindehaus
1. Juni, 09:00 – 10:00	Outdoor Functional Training (Bootcamp)*	SSZ Allenlüften, Aussenanlage
1. Juni, 14:00 – 15:00	Pilates	Badi Sense, Laupen

* Für Veranstaltungen, die mit Stern * gekennzeichnet sind, ist eine Anmeldung erforderlich siehe Website Gemeindeduell

Programmänderungen sind vorbehalten (Website Gemeindeduell konsultieren). Kontaktperson bei Fragen und für weitere Angebote: Lukas Bühlmann, Gemeinderat, 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.



Medienpartner:

