

MACH MIT!

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für Emmetten



**Mach mit und ver helfe Emmetten zum Sieg!
Wir bewegen uns vom 1. – 31. Mai 2026.**

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**



coop

gruppe **mutuel**

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Emmetten

Emmetten bewegt sich vom 01. – 31. Mai 2026

Miär sind ÄMMÄTTÄ – und zämä bewegid miär eys! Im Mai 2026 nimmt Emmetten erneut am Coop Gemeinde Duell teil. Bereits 2018 gewann Emmetten in seiner Kategorie vor Seftigen BE – ein voller Erfolg. Vom 1. bis 31. Mai wird Emmetten wieder zum Treffpunkt für Bewegung: Im ganzen Dorf finden Anlässe statt, bei denen jede Minute zählt. Vereine, Schule, Kirche, Gemeinde, Unternehmen und private Gruppen gestalten ein abwechslungsreiches Programm für alle. Detaillierte Informationen über die verschiedenen Anlässe findest Du unter www.kultuir-stube.ch. **Bitte beachte, dass bei einigen Anlässen eine Anmeldung erforderlich ist.** So zeigt Emmetten einmal mehr, wie stark Gemeinschaft sein kann.

Darum geht's

Über einen QR-Code werden alle Aktivitäten erfasst, sodass das ganze Dorf gemeinsam Bewegungsminuten sammelt. Dabei zählen nicht die Schritte oder die Geschwindigkeit, sondern die Anzahl Minuten, wo Du Dich bewegst – jede einzelne Minute trägt zum gemeinsamen Erfolg bei.

Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren: Alle können mitmachen und Teil dieser Aktion werden. Auch Unternehmen können nach Feierabend aktiv sein und gleichzeitig den Teamgeist stärken. Jede Bewegung zählt – je aktiver wir sind, desto grösser ist unser gemeinsamer Erfolg. Gemeinsam zeigen wir, dass Emmetten ein lebändiger Ort ist, in dem Gemeinschaft und Zusammenhalt im Mittelpunkt stehen.

Miär sind ÄMMÄTTÄ – hiäsig, lebändig und einzigartig!

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**





Emmetten

Und so funktioniert's

Bewegungsminuten sammeln ist leicht.

Wenn Du an den organisierten Anlässen (siehe weiter hinten) teilnimmst, erfasst die Kursleitung Deine Bewegungsminuten vor Ort.

Selber Bewegungsminuten sammeln

Du kannst aber auch ausserhalb des Programms Bewegungsminuten sammeln. Ob beim Hunde-Gassi gehen, Wandern, Spazieren, Arbeitsweg zu Fuss oder mit Velo, Gartenarbeiten, Rasenmähen, Velofahren, Joggen, Besuch Iheimisch etc.

Starte einfach vor jeder Aktivität die Stoppuhr auf Deiner Coop Gemeinde Duell App und sammle jederzeit und überall zusätzliche, wertvolle Minuten für Emmetten!

Erstelle dafür Deinen persönlichen „Coop Gemeinde Duell“-Account.

Über Deinen Account kannst Du auch Deine Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

Der Account kannst Du über den untenstehenden QR-Code (im orangenen Balken unten bei „jetzt registrieren“) oder über www.coopgemeindeduell.ch/Teilnehmen auf Deinem Handy einrichten.

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**





Emmetten

Hier bist Du immer auf dem Laufenden...

Emmetten bewegt sich – und du bist mittendrin!

Den ganzen Mai über gibts in unserem Dorf Action, Schweiss und jede Menge Teamgeist. Ob früh am Morgen, über den Mittag oder am Abend: Rund ums Dorf ist immer etwas los und jede Bewegungsminute bringt uns gemeinsam weiter. Egal ob Du spazierst, joggst oder einfach eine Runde drehst – jede Bewegung zählt!

Aktuelle Fotos und spannende Berichte findest Du laufend auf www.kultuir-stube.ch (Rubrik News/Rückblick), auf www.coopgemeindeduell.ch unter der Gemeinde Emmetten (Rubrik News und Gallery) oder auf Instagram der Kultuir-Stube Emmetten. Schau regelmässig rein, lass Dich motivieren und erlebe, was im Dorf alles läuft – die Energie ist ansteckend! Sende uns ein Foto Deiner Aktivität auf Whats app 079 405 98 90 oder auf info@kultuir-stube.ch und lass alle davon teilhaben.

Du willst wissen, wo wir in der Rangliste stehen? Die täglich aktualisierte Rangliste findest Du ab 1. Mai 2026 unter Kategorie B: www.coopgemeindeduell.ch/de/rangliste

Mach mit und werde Teil von etwas Grossem. Gemeinsam zeigen wir, was Emmetten kann – mit vollem Einsatz, vollem Stolz und voller Bewegung!

Miär sind Ämmättä! Und miär bleybid die Nummer 1.

Verein Kultuir-Stube Emmetten

Bei Fragen: Daniela Gröbli 079 405 98 90 oder info@kultuir-stube.ch

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**





Emmetten

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
01.-31.05.	Ganzer Tag	Dorfkundgang Emmetter Ruschtig	Ruädis Märcht	Kann immer gemacht werden
01.-31.05.	Ganzer Tag	schweiz.bewegt-Wettbewerb	Kultuir-Stube	Kann immer gemacht werden
01.05.	18.30	Dorfführung Schöneck	Ruädis Märcht	Peter Würsch
02.05.	08.30-14.00	Brätli-Tag mit Wanderung	Grillstell Plegerloch	Gemeinde Emmetten
03.05.	08.00-18.00	10 Stunden Laufen für Emmetten im 12-3-30-Modus Anmeldung erforderlich	Praxis Rundum Gesund	Praxis Rundum Gesund
03.05.	08.30-	Weidepflege auf der Alp Frutt Niederbauen	Talstation Niederbauen	Marco Würsch
03.05.	14.00-18.00	Erste Hilfe bewegt Emmetten	Schule Emmetten	Gemeinsam Leben retten
04.05.	18.15-20.30	Biken mit Werner und Hanspeter	Dorfplatz Emmetten	Skiclub Emmetten
05.05.	09.30-10.30	MuKi-Turnen	Turnhalle Emmetten	Evelyn Würsch
05.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut



Emmetten

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
06.05.	18.45-19.45	Fitnessstraining ab 16 Jahre	Turnhalle Emmetten	Luzia Aschwanden-Walker
07.05.	09.00-10.30	Rundgang Schluchtweg	Dorfplatz Emmetten	FG Emmetten
07.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut
07.05.	15.15-16.15	Kinderturnen	Turnhalle Emmetten	Evelyn Würsch
07.05.	19.15-20.30	fühlsam Yoga	Praxis Rundum Gesund	Kathrin Gann
07.05.	20.15-21.45	Herrenturnen	Turnhalle Emmetten	Turnverein Emmetten
08.05.	19.00-20.30	Krimi-Spaziergang	Mediothek Emmetten	Ingrid Pagnier
09.05.	08.30-	Weidepflege auf der Alp Frutt Niederbauen	Talstation Niederbauen	Marco Würsch
09.05.	10.00-16.00	Tischtennis für Alle	Schule Emmetten	Event Team Emmetten

Detaillierte Informationen findest Du auf www.kultuir-stube.ch



Emmetten

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
09.05.	14.00-15.30	Träktiraktoren-Rennen	Schule Emmetten	Pfarrei Emmetten
10.05.	09.00-18.00	Tennisspielen für Gross und Klein	Zentrum Emmetten	Steven Krucker
12.05.	09.30-10.30	MuKi-Turnen	Turnhalle Emmetten	Evelyn Würsch
12.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut
12.05.	18.00-19.30	Kapellenweg	Pfarrkirche Emmetten	Pfarrei Emmetten
12.05.	19.15-20.30	fühlsam Yoga	Praxis Rundum Gesund	Kathrin Gann
13.05.	18.00-20.00	Feyrwehr-Challenge Ämmättä	Schule Emmetten	Feuerwehrverein Emmetten
14.05.	10.00-15.00	1. Drachenfest Stockhütte	Bergstation Stockhütte	Tourismusverein Emmetten

Detaillierte Informationen findest Du auf www.kultuir-stube.ch

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**





Emmetten

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
16.05.	08.00-16.30	Wandern mit Helen – Hallwilersee Anmeldung erforderlich	Dorfplatz Emmetten	FG Emmetten
18.05. – 24.05.	18.00-20.00	Bluäme bschittä Blumen giessen	Ruädis Märcht	Tourismusverein Emmetten
18.05.	18.30-20.30	Line Dance by Sandro	Dorfplatz Emmetten	Sandro Mathis
19.05.	09.30-10.30	MuKi-Turnen	Turnhalle Emmetten	Evelyn Würsch
19.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut
20.05.	18.30-20.30	Line Dance by Sandro	Dorfplatz Emmetten	Sandro Mathis
20.05.	18.45-19.45	Fitnessstraining ab 16 Jahre	Turnhalle Emmetten	Luzia Aschwanden-Walker
21.05.	09.00-10.30	Rundgang Schluchtweg	Dorfplatz Emmetten	FG Emmetten
21.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut

Detaillierte Informationen findest Du auf www.kultuir-stube.ch



Emmetten

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
21.05.	15.15-16.15	Kinderturnen	Turnhalle Emmetten	Evelyn Würsch
21.05.	19.15-20.30	fühlsam Yoga	Praxis Rundum Gesund	Kathrin Gann
21.05.	20.15-21.45	Herrenturnen	Turnhalle	Turnverein Emmetten
22.05.	19.00-20.30	Sagen-Spaziergang	Mediothek Emmetten	Ingrid Pagnier
23.05.	10.00-16.00	Tischtennis für Alle	Schule Emmetten	Event-Team Emmetten
23.05.	10.00-11.00	MuVa Kind Tanzen für Kinder 1.-4. Primar	Turnhalle Emmetten	Luzia Aschwanden-Walker
23.05.	13.30-15.00	Selbstverteidigungskurs	Turnhalle Emmetten	Schule Emmetten
25.05.	17.30-20.30	Wallfahrt nach Seelisberg	Pfarrkirche Emmetten	Pfarrei Emmetten
26.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut

Detaillierte Informationen findest Du auf www.kultuir-stube.ch



Emmetten

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
27.05.	18.30-20.30	Öffentliches Schiesstraining Anmeldung erforderlich	Schiesstand Laui	SG Emmetten
28.05.	09.00-10.30	Rundgang Schluchtweg	Dorfplatz Emmetten	FG Emmetten
28.05.	12.30-13.30	Calisthenics mit Elias Jungblut	Turnhalle Emmetten	Elias Jungblut
29.05.	19.15-20.30	fühlsam Yoga	Praxis Rundum Gesund	Kathrin Gann
29.05.- 30.05.	12.00-12.00	24-Stundenlauf Alle sind willkommen	Dorfplatz Emmetten	Alle
31.05.	11.00-15.00	Plausch-Olympiade	Schule Emmetten	Ski- und Snowboardschule Emmetten
31.05.	15.00-15.30	Outdoor Yoga für Alle Anmeldung erforderlich	Schule Emmetten	Praxis Rundum Gesund

Detaillierte Informationen findest Du auf www.kultuir-stube.ch

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**





Emmetten

schweiz.bewegt-Wettbewerb vom 01. – 31. Mai 2026

Neu hat schweiz.bewegt.ch einen Wettbewerb lanciert.
Mitmachen können alle und jederzeit vom 01. bis 31. Mai 2026.

Unter den Teilnehmenden werden Coop-Gutscheine im Wert von CHF 100 / CHF 50 / CHF 20 verlost.



Und so funktioniert's:

Starte beim 1. Plakat bei der Kultur-Stube, Hinterhostattstrasse 3 (vis-à-vis Volg).

Scanne den QR-Code und mach, wenn Du willst, die Übungen.

Hinter dem QR-Code befindet sich ein Buchstabe, den Du auf der nächsten Seite von diesem Programmheft eintragen kannst.

Folge dem Hinweis zum nächsten Posten, den Du neben dem jeweiligen Plakat siehst.

Wenn Du alle Posten eingescannt hast, kannst Du das Lösungswort an schweiz.bewegt.ch einsenden und Coop Gutscheine gewinnen.

Nicht vergessen! Starte Dein persönliches Coop Gemeindefuell App und sammle gleichzeitig Bewegungsminuten!

coopgemeindeduell.ch

**JETZT
REGISTRIEREN**





Emmetten

Trage hier die Buchstaben vom schweiz-bewegt-Wettbewerb ein

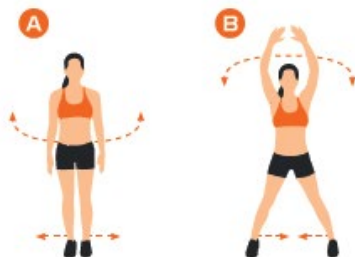
Bravo! Du hast einen von 10 QR-Codes
in deiner Gemeinde gefunden!



- Erledige die Aufgaben & bleib in Bewegung
- Sammele die Buchstaben und sende das Lösungswort
über dieses [Formular](#). Unter allen Teilnehmenden
werden tolle Preise verlost!

LOS GEHT'S

3x 10 Hampelmänner



Buchstabe für Lösungswort

G									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Deine Gemeinde macht mit beim «Coop Gemeinde Duell»

Sammele vom 1. - 31. Mai so viele Bewegungsminuten wie
möglich für deine Gemeinde und hilf ihr dabei, die beweg-
teste Gemeinde der Schweiz zu werden. Noch kein
[Account?](#) Registriere dich jetzt und sammle Minuten.