

Im Mai zählt wieder jede Bewegungsminute!

Auch dieses Jahr nimmt Birmenstorf am Coop Gemeinde Duell, organisiert von Schweiz bewegt teil. Im sportlichen Wettkampf messen wir uns mit Hunderten anderer Gemeinden in der Schweiz. Mitmachen ist ganz einfach: Alle Bewegungsminuten können individuell **zwischen dem 1. Mai und dem 2. Juni** über die Gemeinde-Duell-App gesammelt werden. Dabei zählt jede Art von Bewegung: vom Spaziergang bis zur Jogging-Runde, von der Velotour bis zum Trainieren im Verein.

Die Birmenstorfer Vereine haben wieder ein vielseitiges Programm zusammengestellt und freuen sich auf viele Teilnehmer! Alle Teilnahmen sind kostenlos und verpflichten nicht zu einem Vereinsbeitritt.

Einfach den inneren Schweinehund überwinden und mitmachen!

Das gesamte Programm finden Sie in der App Coop Gemeinde Duell und über www.birmenstorf.ch.

10 000-Schritte-Wege

Und damit das Sammeln von Bewegungsminuten dieses Jahr noch einfacher wird, stehen dieses Jahr drei vorgegebene Routen mit jeweils 10 000 Schritten zur Verfügung.

Route 1: Biotop – Pumptrack (mit Kinderwagen möglich)

Route 2: Baldegg (für Sportliche)

Route 3: Rütihof – Bächliüberquerung (Spazierrunde)

Start- und Zielpunkt ist jeweils das Gemeindehaus.

Die Routenpläne sind dort angeschlagen und stehen fürs direkte Navigieren auf **komoot** kostenlos zur Verfügung. (Kostenloses Nutzerkonto in der App/auf komoot.com).



Drei Routen à jeweils (rund) 10 000 Schritte.
Hier als Beispiel die kinderwagen-taugliche Route 1.

Einladung zur offiziellen Eröffnung der 10 000-Schritte-Wege

Routenplanerin Cécile Koch begrüsst alle Interessierten zur offiziellen Einweihung der drei Routen am

1. Mai 2024, 14 Uhr

vor dem Gemeindehaus

Eingeladen sind Sportbegeisterte und Bewegungsmuffel jeden Alters. Alle Teilnehmer erhalten ein kleines Präsent. Anschliessend macht man sich in Gruppen auf den Weg auf eine der drei Routen.

Alle Routen sind durchgehend offen und können vom 1. Mai bis zum 2. Juni jederzeit individuell (auch in Teilstrecken...) abgelaufen werden. Viel Spass!

Mit der kostenlosen App **komoot** navigieren Sie einfach und bequem über die Routen.
Bei Fragen steht Cécile Koch (079 669 54 43) gerne zur Verfügung.



Route 1



Route 2



Route 3



App Coop Gemeinde Duell

Herunterladen, kostenlos anmelden und im Mai für Birmenstorf Bewegungsminuten sammeln!



komoot

App komoot

Herunterladen, kostenlos registrieren, QR-Code des gewünschten 10 000-Schritte-Wegs scannen und dem Navi folgen!