

EGAL WIE ALT DU BIST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

**FÜR DÄNIKEN
& DULLIKEN**



**Mach mit und ver helfe
Däniken oder Dulliken
zum Sieg!**

**Wir bewegen uns vom
1. Mai bis 1. Juni 2025**



www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



coop

groupe **mutuel**

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Die beiden Duellgemeinden Däniken und Dulliken laden dich zum sechsten Mal in Folge zum Gemeindeduell ein. Die beiden OKs haben dafür in Zusammenarbeit mit den Vereinen und diversen Organisationen ein attraktives Programm zusammengestellt. Du hast die Möglichkeit, auch an Aktivitäten der anderen Duellgemeinde teilzunehmen, um für deine eigene Gemeinde Minuten zu sammeln, beachte dazu das nachfolgende Programm. Die Zeit wird entweder über deine App auf dem Handy oder über die Zeitmessung am Zeitnehmerzelt der jeweiligen Gemeinde erfasst. Das Coop Gemeindeduell zwischen Däniken und Dulliken dauert über die gesamte Austragungszeit von «schweiz.bewegt» also vom 1. Mai bis 1. Juni 2025. Die aktuellen Bewegungsminuten siehst du jederzeit auf deinem Handy in der App oder auf der Website www.coopgemeindeduell.ch unter den Gemeinden Däniken und Dulliken. Hier siehst du auch, welche der beiden Gemeinden aktuell in Führung liegt.

Die App

Mit der kostenlosen App können vom 1. Mai bis 1. Juni Bewegungsminuten in individuellen Sport- und Bewegungsaktivitäten zu Hause oder im Freien gesammelt werden. Das kannst du zum Beispiel beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Tennis oder Fussball spielen und natürlich bei allen Aktivitäten, die wir nachfolgend im Programm aufführen, tun.

So funktioniert's

- App «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» kostenlos herunterladen
- Erstelle dein Benutzerkonto und wähle deine Gemeinde aus. Dafür ist eine E-Mailadresse notwendig, welche nur von schweiz.bewegt verwendet werden kann und nicht an die Sponsoren weitergegeben wird. Nach der Registrierung ist die Bestätigung deiner E-Mailadresse notwendig. Du erhältst dafür ein E-Mail.
- Von nun an kannst du alle deine Aktivitäten via Start/Stop-Funktion in der App speichern oder nach der Aktivität manuell erfassen.
- Die gesammelten Bewegungsminuten zählen für deine persönliche Statistik, deine Gemeinde sowie für deine persönlichen Duelle.

Probleme bei der Installation der App?

Däniken: Du kannst dich gerne an Yvonne Strässle via 077 412 06 13 oder am Schalter der Gemeindekanzlei melden. Wir helfen dir gerne weiter.

Dulliken: Du kannst dich gerne an Sandra Riner via 076 452 44 49 melden. Wir helfen dir gerne weiter.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



Bewegungsminuten sammeln ohne App

Hast du kein Smartphone? Dann melde dich bei uns, wir finden eine Lösung.

Däniken

schweiz.bewegt@daeniken.ch
077 412 06 13

Dulliken

dullikenbewegt@dulliken.ch
076 452 44 49

Fairplay

Grundsätzlich gilt: Alle sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Wandern, Velofahren, Schwimmen, Reiten, Fussball, Spazieren, Tennis, etc. Die maximale Dauer einer Bewegungsaktivität beträgt 4 Stunden.

Hier einige «Spezialfälle». Was gilt, was gilt nicht?

Gezählt werden darf:

- ✓ Bewusstes Treppensteigen
(bis anhin habe ich immer den Lift benutzt, nun aber nehme ich extra die Treppe)
- ✓ Arbeitsweg/Schulweg mit dem Velo/zu Fuss

Nicht gezählt werden darf:

- ✗ Aktivitäten während der Arbeitszeit
(körperliche Berufe wie Gärtner, Maurer, Velokurier... zur Kaffeemaschine laufen, etc.)
- ✗ Aktivitäten während dem Schulunterricht
(normaler Sportunterricht, Pausenspiele etc.)
- ✗ Einkaufsbummel (zu Fuss durch den Supermarkt oder das Shopping-Center)
- ✗ Haushaltsarbeiten (Staubsaugen, Gartenarbeiten, etc.)



Wichtige Informationen

Teilnahme und Sicherheit

Die Teilnahme an allen Bewegungsangeboten ist kostenlos und mehrmals möglich. Es können alle Einwohnerinnen und Einwohner, aber auch alle anderen bewegungsfreudigen Personen daran teilnehmen. Bei gewissen Angeboten besteht eine Anmeldepflicht. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Sauberkeit

Bitte halte während dem Bewegungsfest «Coop Gemeinde Duell von schweiz. bewegt» unsere Natur und die Umgebung sauber. Entsorge deinen Abfall in den vorgesehenen Abfallbehältern.

Talerlauf

Jede Gemeinde hat Tagesangebote, wie z. B. der Talerlauf, definiert. Informationen dazu können beim angegebenen Informationspunkt auch ausserhalb der Eventwoche abgeholt werden. Hole dort einen Taler und bringe diesen in die Duellgemeinde. Der Weg dorthin kann frei gewählt werden. Dort angekommen, wirfst du diesen in das Talergefäss (Vogelkasten). Ziel ist es, mehr Taler in die jeweilige Duellgemeinde zu tragen als diese in deine.

Die Talergefässe findest du an den untenstehenden Standorten:



Dulliken
Holzpavillon neben altem
Schulhaus/MZH



Däniken
Eingangsbereich Erlimatthalle



Däniken

Zum 6. Mal steht die Gemeinde Däniken am Start und misst sich erneut neben dem Duell mit Dulliken im nationalen Vergleich um die bewegteste Gemeinde.

Dank unseren Vereinen, Parteien, Schulen und vielen mehr konnte während des ganzen Monats Mai, sowie an den **Aktionstagen vom 22.–24. Mai** ein vielfältiges Angebot zusammengestellt werden. Das Programm bietet für ALLE etwas und lädt zum Mitbewegen ein. Die zahlreichen Aktivitäten wie beispielsweise Biketouren, Fussballdart, Spaziergänge, Lamatrekking usw. der Aktionstage sind im nachfolgenden Veranstaltungsprogramm aufgelistet.

Während den Aktionstagen vom 22.–24. Mai lädt zudem eine **kleine Festwirtschaft** mit Grilladen und einem Kuchenbuffet sowie eine **Kegelbahn** zum Verweilen und Spielen auf dem Vorplatz der Erlimatthalle ein.

Als weiteres **Highlight** findet dieses Jahr ein **Konzert** des Trios plusminusneutre statt. Das Trio spielt Lieder von Mundartliedermachern. Dominik Wyss sitzt am Klavier, Kaspar Hensel betreut Trompete und Percussion und Ivo E. Roesch singt dazu. Bekannte und weniger bekannte Lieder gehören in ihr Repertoire, aber der Autor wird immer verraten. Alle drei wohnen im Niederamt; Hensel und Roesch sogar in Däniken. Das Trio tritt am Samstag, 24. Mai um 18.00 Uhr im Foyer der Erlimatthalle auf. Die Mundartlieder aktivieren die Lachmuskeln und laden zum Mitbewegen ein.

Die **grösste Turnstunde** findet am Sonntag, 4. Mai um 9.30 Uhr unter der Leitung des TV und der Jugendriege Däniken statt. Marc Borer und Markus Gugger organisieren eine Turnstunde für alle Altersgruppen.

Nach dem schnellsten Däniker/der schnellsten Dänikerin vom Freitag, 23. Mai organisiert der Elternrat von 16.00–18.00 Uhr ein **Kinderflohmarkt**, an welchem gebrauchte Spielsachen und Bücher von Kindern für Kinder getauscht und verkauft werden können.

Ob an den organisierten Aktivitäten, allein, in der Familie oder auch kleinen Gruppen... macht mit und sammelt für unser Dorf Bewegungsminuten. Das OK-Däniken freut sich auf viele bewegte Einwohner:innen, ob klein oder gross, jung oder alt, langsam oder schnell, aktiv oder passiv.

Werk- und Umweltschutzkommission OK schweiz.bewegt (schweiz.bewegt@daeniken.ch)
Marcel Bärtschi, Lukas Metternich, Helene Schenker, Tamara Schenker, Yvonne Strässle und Andrea Widmer

Tagesangebote Däniken vom 1. Mai bis 1. Juni 2025

- Hydranten-OL (*Details siehe Website*)
- Bauten-OL (*Details siehe Website*)
- Talerlauf von Däniken nach Dulliken
(Taler bei OK + Gemeindeverwaltung erhältlich)
- Robidogtour/Kinderwagentour/Läufer/Jogger, Walker, Wanderer, usw.

(Diese Programmpunkte finden jeden Tag statt)

Die Angebote während der Aktionstage vom 22.–24. Mai findet ihr nachfolgend im Veranstaltungsprogramm.



SCAN ME



Dulliken

Dieses Jahr gehen wir mit einem grossen Ziel an den Start. Nach dem wir in der Gesamtwertung der ganzen Schweiz in unserer Kategorie im Jahr 2023 den dritten Platz und letztes Jahr sogar den zweiten Platz belegten, streben wir dieses Jahr den ersten Platz an! Dazu haben wir zusammen mit den Dorfvereinen, Behörden und Privatpersonen wieder ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zusammengestellt.

Die Tagesangebote sowie die Angebote während dem aktiven Wochenende und auch die Angebote der Vereine ausserhalb der Aktionstage stehen allen kostenlos zur Verfügung und können allein oder in Gruppen besucht werden.

Während dem **aktiven Wochenende vom 23.–25. Mai** befindet sich der Infostand vor der Mehrzweckhalle beim Alten Schulhaus, wo auch **eine kleine Festwirtschaft mit Grill** eingerichtet ist. Am Sonntagnachmittag wird das Angebot der Festwirtschaft durch Pizza und den Opel Blitz «Grosi» der Floriansbrüder ergänzt.

Also, nichts wie los, App downloaden, einloggen und Minuten oder besser Stunden sammeln für DULLIKEN bewegt. Wie du Bewegungsminuten ohne App sammelst, siehe Seite 3.

Tagesangebote Dulliken vom 1. Mai–1. Juni 2025

Nebst den bekannten und bewährten Tagesangebote wird es dieses Jahr ein neues Highlight geben. Wir konnten dank grosszügigen Sponsoren einen mobilen Pumptrack mieten, welcher während dem ganzen Monat Mai auf dem Pausenplatz des Alten Schulhauses für alle zugänglich sein wird. Sicherheitshinweise und Benützungsordnung sind vor Ort beschrieben.

Was

- Erklimme zu Fuss oder mit dem Bike den Engelberg
- Talerlauf von Dulliken nach Däniken
- Mobiler Pumptrack beim Alten Schulhaus
- Dorf Parcours
- Besuche den Tierpark Mühletäli
- Vita Parcours in Starrkirch-Wil

(Diese Programmpunkte finden jeden Tag statt)

Informationen

kath. Kirche
kath. Kirche
kath. Kirche
kath. Kirche
kath. Kirche
kath. Kirche



Sämtliche Angebote zu DULLIKENbewegt sind im nachfolgenden Veranstaltungsprogramm aufgelistet. Alle Infos und Unterlagen zu den Tagesangeboten findest du vom **1. Mai bis 1. Juni 2025 beim Infostand beim Pfarreizentrum der röm. kath. Kirche**, oder auf der Homepage: www.coopgemeindeduell.ch/gemeinden/dulliken-26338

Wir freuen uns auf deine Teilnahme und darauf, das ganze Dorf gemeinsam in Bewegung zu halten!

Rahel Weidmann, Silke Fischer-Kroesch, Matthias Weidmann,
Jean-Pierre Grob, Melisa Rexhepi und Sandra Riner

Bei Fragen wende dich an Sandra Riner 076 452 44 49
oder dullikenbewegt@dulliken.ch



Angebote ausserhalb der Aktionstage

Dulliken			
5.5.25 20.00–21.00 Uhr	Offene Turnstunde	Frauenriege, Ursi Wolf	Turnhalle Neumatt
7.5.25 14.00–16.00 Uhr	Fussball für Kinder von 8 bis 12 Jahre	Mahir Musanovic	Turnhalle Neumatt
10.5.25 10.00–12.00 Uhr	Blaulicht Morgen mit Ambulanz, Feuerwehr & Polizei	Feuerwehr, Marc Lüdin	Feuerwehrmagazin
12.–17.5.25	Offene Trainings FC Dulliken siehe Website Coop Gemeindeduell	FC Dulliken, alle Stufen	Fussballplatz Ey
15.5.25 18.30–19.30 Uhr	Musikspaziergang mit Platzkonzerten	Musikschule, Elisabeth Häfliger	Aula Kleinfeldschulhaus
17.5.25 13.30–17.00 Uhr	Gemütliche Velotour für alle	Bruno Spahr	Mehrzweckhalle
17.–25.5.25	Themenweg Wald (selbständiger Parcours zum Thema Wald)	OK Dulliken bewegt	Forsthaus Dulliken
21.5.25 14.00–15.00 Uhr	Unihockey für Kinder KiGa bis 2. Klasse	Claudia Felder	Turnhalle Neumatt
21.5.2025 15.30–17.00 Uhr	Unihockey für Kinder 3.–6. Klasse	Claudia Felder	Turnhalle Neumatt
2./9./16./23.5.25 08.30–09.30 Uhr	Jogging-Treff (Freitag)	Karsten Kroesch	Parkplatz FC Dulliken, Obere Ey
8./15./22.5.25 20.00–21.30 Uhr	Offene Turnstunde (Donnerstag)	Männerriege	Turnhalle Neumatt
7./14./21./28.5.25 09.00–11.00 Uhr	Wanderung «Wandergrüpli» (Mittwoch)	Edi Hofer	Mehrzweckhalle

Däniken			
4.5.2025 09.30–11.00 Uhr	Die grösste Turnstunde Eine Turnstunde für alle Alters- gruppen unter der Leitung des TV & der Jugendriege Däniken. Alle Teilnehmer/-innen sind ein- geladen, ein rotes oder weisses T-Shirt zu tragen.	TV und Jugend- riege Däniken OK schweiz. bewegt	Turnhalle Erlimatt



Programm Däniken

Donnerstag, 22. Mai 2025			
08.00–16.00	Schulsporttag (Schulinterner Anlass)	Schule und Kindergarten	Turnhalle und Sportplätze Erlimatt
13.30–16.00	Velo/Bike Tour (ca. 30 km)	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle
19.00–20.00	Gemütliche Joggingrunde mit dem Gemeindepräsident	Matthias Suter	Vorplatz Erlimatthalle
19.00–20.30	Badmintonplausch	Badminton Club	Turnhalle Erlimatt
19.00–22.00	Schnupper-Training Pétanque	Pétanque-Club	Clubhaus Sportplatz Bühl
19.30–21.00	Dorf-Orientierungslauf für ALLE	Männerriege	Vorplatz Erlimatthalle
20.30–21.30	Singen im Dorf 20:30 Uhr: vor der Aula Schulhaus Bühl 21:00 Uhr: Foyer oder Vorplatz Erlimatthalle)	Männerchor	Aula Schulhaus Bühl/ Foyer Erlimatthalle

Freitag, 23. Mai 2025			
08.00–12.00	Schulsporttag (Schulinterner Anlass)	Schule und Kindergarten	Turnhalle und Sportplätze Erlimatt
15.00–19.00	Schnellste:r Däniker:in	TV/Jugi Däniken	Sportplätze Erlimatt
17.45–19.15	Handball Schnuppertraining (ab 5-?? Jahren)	Handballverein Olten	Turnhalle Erlimatt
18.00–19.30	Pfeilbogenschiesen	Rafal Jastrzebski	Wiese neben Kindergarten
18.00–19.00	Fitness-Stunde	Frauenturnverein	Turnhalle Erlimatt
19.00–20.30	Velo/Bike Tour (Familien/Plauschtour)	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle
19.15–20.15	Yoga	Frauenturnverein	Turnhalle Erlimatt
19.00–21.30	Feuerwehrdienst erleben	Feuerwehr	Bühlhalle



Programm Däniken

Samstag, 24. Mai 2025			
09.00–11.00	Bewegungslandschaft (Kinder im Alter von 2.5–6 Jahre unter Aufsicht ihrer Eltern oder Begleitperson)	Spielgruppe Teddybär	Turnhalle Erlimatt
10.00–12.00	FDP bewegt	FDP Die Liberalen	Vorplatz Erlimatthalle
10.00–11.00	Fit&Fun (Gymnastikmatte mitnehmen)	Frauensportverein Däniken-Gretzenbach	Turnhalle Erlimatt
13.00–16.00	Feldschiessen 2025 – Tradition, Fröid und zäme si! (Anmeldung notwendig)	Schützen-gesellschaft	Treffpunkt: Vorplatz Erlimatthalle für Fahrt nach Gretzenbach
13.00–14.00	Geführter Rundgang mit Lamas	Sandra + Christoph Schenker	Vorplatz Erlimatthalle
13.30–15.30	Fussballdart	FC Däniken-Gretzenbach	Vor Feuerwehrmagazin
13.30–16.30	Velo/Bike Tour (ca. 40 km)	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle
14.00–16.00	Bewegungslandschaft (Kinder im Alter von 2.5–6 Jahre unter Aufsicht ihrer Eltern oder Begleitperson)	Spielgruppe Teddybär	Turnhalle Erlimatt
14.00–16.00	Badmintonplausch	Badminton Club	Turnhalle Erlimatt
18.00–???	Konzert Trio plusminusneutre mit Däniker Vertretung. Das Trio spielt Lieder von bekannten Mundartliedermachern, welche die Lachmuskeln aktivieren und zum Mitbewegen einladen.	OK schweiz. bewegt	Foyer Erlimatthalle

Sonntag, 25. Mai 2025			
09.00–??	Velo/Bike Tagestour (ca. 60 km)	Velo Club	Vorplatz Erlimatthalle

groupemutuel



marrer
Unterlagsböden AG
Industriestrasse 8
4658 Däniken

Kehrriechtabfuhr
Christoph Schenker
Chrummyacher 7, Däniken
Seit Jahren zuverlässig!





Programm Dulliken

Freitag, 23. Mai 2025			
09.00–11.30	Gemütliche Morgenwanderung	Edi Hofer	Mehrzweckhalle
14.00–15.30	Geführter Rundgang durch	OK, Förster	Forsthaus Dulliken
16.00–17.30	den Themenweg Wald	Daniel Kleger	
16.00–18.00	Spaziergang zur St. Anna Kapelle	Ref. Kirch-gemeinde, S. Thiel	Reformierte Kirche
19.30–21.00	Offene Turnstunde für alle ab 16 Jahren	Turnverein, André Bachmann	Turnhalle Neumatt
20.30–23.30	Abendwanderung	OK, Rahel Weidmann & Sandra Riner	Aula Kleinfeldschulhaus

Samstag, 24. Mai 2025			
08.00–12.00	Waldchutzen, Arbeiten im Wald	Waldchutzen, Heini Henzmann	Forsthaus Dulliken
09.00–10.00	Eltern-Kind Yoga <i>(nach Möglichkeit Gymnastikmatte mitbringen)</i>	Francesca Arcuri	Mehrzweckhalle
09.30–11.00	Spaziergang zu Alters- und Gesellschaftsthemen	EWG Dulliken, Andrea Bolliger	Mehrzweckhalle
10.00–12.00	CleanUp, Säubere die Strassen von Dulliken	FDP Die Liberalen Rahel Weidmann & Marco Lorenz	Mehrzweckhalle
11.50–16.30	Mountain-Bike Tour mit ESV Olten für erfahrene Biker	Edgar Fölml	Mehrzweckhalle
13.00–14.00	Line Dance	Ökum. Frauenverein, Anita Hayoz	Kath. Pfarreizentrum
13.00–17.00	Pumptrack: Fahrräder inkl. Helme stehen für Testfahrten bereit. <i>Beratung durch Fachperson möglich.</i>	OK, Biri Bikes Obergösgen	Mehrzweckhalle
14.30–16.00	Spaziergang zum Thema Raumplanung mit dem Ortsplaner	EWG Dulliken, Daniel Schneider & Shirkou Moradi	Mehrzweckhalle
15.00–16.00	Feuerwehrparcour für Gross und Klein	Feuerwehr, Tobias Weidmann	Mehrzweckhalle
16.00–18.00	Kultureller Spaziergang zur Kirche in Starrkrich-Wil	SP Dulliken, Andrea Bolliger	Mehrzweckhalle
18.00–20.00	Kinderdisco	OK, DJ Bruno	Mehrzweckhalle



Programm Dulliken

Sonntag, 25. Mai 2025			
09.00–10.00	Pilates <i>(nach Möglichkeit Gymnastikmatte mitbringen)</i>	Lara Martin, Pilatetrainerin	Mehrzweckhalle
09.30–12.00	Bewegungsparcours für Kinder unter Aufsicht ihrer Eltern oder Begleitperson	MuKi Turnen, Sandra Widmer & Antia Hayoz	Turnhallen Neumatt
12.30–16.30	Mountain-Bike Tour für alle	Werner Kohler	Mehrzweckhalle
13.30–15.30	Spaziergang mit dem Gemeinderat, Einblick in die Schulhaus- und Kindergarten-Neubauten	EWG Dulliken, Martin Wyss	Mehrzweckhalle
13.00–16.30	Family-Challenge <i>Als Ergänzung zur Festwirtschaft ist Cuma Mese mit seinem Pizzeria-Ofen und die Floriansbrüder mit dem Grosi auf dem Platz.</i>	OK Dulliken bewegt	Mehrzweckhalle / Pausenplatz Altes Schulhaus

groupe **mutuel**

amag
coop Dulliken

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Dulliken-Starrkirch

 Fernsehgenossenschaft
DULLIKEN

 **SCHWAIZER AG**
Storen • Rollläden • Tore • Service

Schule

1. Mai–1. Juni 2025			
Diverse	Schule Däniken und Dulliken, alle Schulhäuser	Lehrpersonen	Gemäss Info Lehrpersonen

Kurzfristige Programmänderungen

Aus verschiedenen Gründen kann es zu kurzfristig Programmänderungen kommen. Es können zusätzliche Aktivitäten angeboten werden oder Änderungen bei den geplanten Aktivitäten eintreten. Besuche daher regelmässig die Website, diese wird aktuell geführt. Zudem werden Änderungen beim Infostand angeschlagen.

Wir danken für das Verständnis
OK Däniken bewegt & OK DULLIKEN bewegt

Däniken...



Konzert des Trios plusminusneutre

Am Samstag, 24. Mai 2025,
um 18 Uhr im Foyer
der Erlimathhalle in Däniken

Das Trio spielt Lieder von bekannten
Mundartliedermachern, welche
die Lach-muskeln aktivieren und
zum Mitbewegen einladen.



...Dulliken

