



Organisierte Wanderungen

Velo- und Wandertag inkl. Picknick am Mittag

Sa. 9. Mai, 9.00 – 14.00 Uhr
Gemeinnütziger Verein Dorfläbe Grünenmatt
Treffpunkt: Bahnhof Grünenmatt
Picknick bitte selber mitnehmen

Spaziergang mit 1. Hilfe Surprise

Mo. 11. Mai, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 26. Mai, 19.00 – 21.00 Uhr
Samariter Grünenmatt und Lützelflüh-Goldbach
Treffpunkt: MZH Emmenschachen

Rundwanderung «Kulturweg»

Di. 12. Mai, 18.00 – 20.00 Uhr
Mi. 20. Mai, 18.00 – 20.00 Uhr
Verein Kulturmühle Lützelflüh
Treffpunkt: Kulturmühle Lützelflüh
Es besteht die Möglichkeit, nach der Wanderung gemeinsam ein Picknick aus dem Rucksack zu geniessen.

Weitere Informationen findest du unter:

www.coopgemeindeduell.ch

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Mo. 4. Mai	16.30 – 17.30 Uhr	Offene Turnstunde 1. + 2. Klasse	MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mo. 4. Mai	17.30 – 18.30 Uhr	Offene Turnstunde 3. – 6. Klasse	MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mo. 4. Mai	18.30 – 20.00 Uhr	Offenes Juniorinnen-Volleyballtraining	MZH Emmenschachen	Minivolley VBC Lützelflüh
Mo. 4. Mai	18.45 – 19.45 Uhr	Line-Dance Beginner/Improver	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mo. 4. Mai	20.00 – 21.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Grünenmatt	5. Liga b VBC Lützelflüh
Di. 5. Mai	20.00 – 21.00 Uhr	Line-Dance Training Beginner	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mi. 6. Mai	14.00 – 16.15 Uhr	Stern-OL für ELKI – 6. Klasse	Aussenplatz MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mi. 6. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	MZH Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 7. Mai	18.30 – 20.00 Uhr	Offenes Hornusser-Training	Hornusserplatz Ramsei	HG Grünenmatt-Brandis
Do. 7. Mai	19.30 – 22.00 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Emmenschachen	Mixed VBC Lützelflüh
Do. 7. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Grünenmatt	5. Liga a VBC Lützelflüh
Mo. 11. Mai	16.30 – 17.30 Uhr	Offene Turnstunde 1. + 2. Klasse	MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mo. 11. Mai	17.30 – 18.30 Uhr	Offene Turnstunde 3. – 6. Klasse	MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mo. 11. Mai	18.30 – 20.00 Uhr	Offenes Juniorinnen-Volleyballtraining	MZH Emmenschachen	Minivolley VBC Lützelflüh
Mo. 11. Mai	18.45 – 19.45 Uhr	Line-Dance Beginner/Improver	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mo. 11. Mai	20.00 – 21.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Grünenmatt	5. Liga b VBC Lützelflüh
Di. 12. Mai	20.00 – 21.00 Uhr	Line-Dance Training Beginner	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mi. 13. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	MZH Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Mo. 18. Mai	15.00 – 16.00 Uhr	Bewegungsspiel «Die magische 30»	MZH Emmenschachen	Samariter Grünenmatt und Lützelflüh-Goldbach
Mo. 18. Mai	16.30 – 17.30 Uhr	Offene Turnstunde 1. + 2. Klasse	MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mo. 18. Mai	17.30 – 18.30 Uhr	Offene Turnstunde 3. – 6. Klasse	MZH Emmenschachen	Kinderriege DTV
Mo. 18. Mai	18.30 – 20.00 Uhr	Offenes Juniorinnen-Volleyballtraining	MZH Emmenschachen	Minivolley VBC Lützelflüh
Mo. 18. Mai	18.45 – 19.45 Uhr	Line-Dance Beginner/Improver	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mo. 18. Mai	20.00 – 21.45 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Grünenmatt	5. Liga b VBC Lützelflüh
Di. 19. Mai	20.00 – 21.00 Uhr	Line-Dance Training Beginner	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mi. 20. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	MZH Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 21. Mai	18.30 – 20.00 Uhr	Offenes Hornusser-Training	Hornusserplatz Ramsei	HG Grünenmatt-Brandis
Do. 21. Mai	19.30 – 22.00 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Emmenschachen	Mixed VBC Lützelflüh
Do. 21. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Grünenmatt	5. Liga a VBC Lützelflüh
Di. 26. Mai	20.00 – 21.00 Uhr	Line-Dance Training Beginner	Saloon der HSR Arena	Greenvalley Dancers
Mi. 27. Mai	20.00 – 21.30 Uhr	Offene Turnstunde	MZH Emmenschachen	DTV Lützelflüh
Do. 28. Mai	18.30 – 20.00 Uhr	Offenes Hornusser-Training	Hornusserplatz Ramsei	HG Grünenmatt-Brandis
Do. 28. Mai	19.30 – 22.00 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Emmenschachen	Mixed VBC Lützelflüh
Do. 28. Mai	19.30 – 21.15 Uhr	Offenes Volleyballtraining	MZH Grünenmatt	5. Liga a VBC Lützelflüh
So. 31. Mai	Ab 14.00 Uhr	Linedance-Auftritt, Workshops und gemeinsames Bräteln	HSR Arena	Greenvalley Dancers



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

Kontaktangaben:

Sekretärin TKK Patricia Zürcher
patricia.zuercher@luetzelflueh.ch
Tel. 034 460 16 13





Angebot AEMME FIT GMBH

Kostenlose, wöchentliche Trainings

sämtliche Kurse finden im AEMME FIT statt

Montag	
08.45 – 09.40 Uhr	Jumping
09.50 – 10.20 Uhr	Bauch Total
17.15 – 18.15 Uhr	Dance+*
18.20 – 19.30 Uhr	BODYPUMP
19.35 – 20.30 Uhr	Pilates
20.35 – 21.55 Uhr	Showdance*
Dienstag	
08.30 – 09.25 Uhr	Funktionales Basistraining
18.15 – 19.10 Uhr	Indoor Cycling
19.30 – 20.45 Uhr	Power Yoga
Mittwoch	
08.40 – 09.35 Uhr	Low Jumping
09.50 – 10.45 Uhr	BODYPUMP
13.00 – 13.45 Uhr	Ballett/Jazz Teens*
13.45 – 14.30 Uhr	Ballett/Jazz Kids 1*
14.30 – 15.15 Uhr	Ballett/Jazz Kids 2*
18.25 – 19.20 Uhr	Jumping
19.30 – 20.45 Uhr	Modern/Contemporary
Donnerstag	
08.20 – 09.15 Uhr	Fat Burner Cycling
09.25 – 10.20 Uhr	Kraft & Beweglichkeit
Freitag	
08.30 – 09.25 Uhr	Five Rücken & Gelenk
09.30 – 10.25 Uhr	Senioren Fit
18.00 – 18.45 Uhr	Ballett/Jazz Teens*
19.00 – 20.15 Uhr	Erwachsenen Ballett
20.15 – 21.30 Uhr	Showdance*
Samstag	
10.00 – 10.55 Uhr	Indoor Cycling

*Anmeldung:
Béatrice Bichsel Tel. 079 730 22 51

UND SO FUNKTIONIERT'S:

Bewegungsminuten sammeln ist leicht. Wenn du an den offiziellen Programmen unserer Gemeinde teilnimmst, erfasst die Kursleitung deine Bewegungsminuten vor Ort.

Du kannst aber auch individuelle Bewegungsminuten sammeln. Erstelle jetzt deinen persönlichen «Coop Gemeinde Duell» - Account. Ob beim Spazieren, Velofahren oder Fussball spielen: Starte einfach vor jeder Aktivität die Stoppuhr und sammle somit zusätzliche, wertvolle Minuten für deine Gemeinde!

Über deinen Account kannst du deine Familie, Freunde und Bekannte zum persönlichen Bewegungs-Duell herausfordern.

JETZT REGISTRIEREN



Angebote TV Lützelflüh Athletics

Offene, wöchentliche Trainings

Immer Kleidung und Schuhe für Halle und Aussenanlage mitnehmen.

Montag	
19.00 – 20.30 Uhr	U18 – Aktive Turnhalle Primarschule Dorf
Dienstag	
18.15 – 19.45 Uhr	U14, U16 Sportanlage Emmenschachen oder Turnhalle Primarschule Dorf Auskunft unter Tel. 075 417 25 29
Mittwoch	
16.30 – 18.00 Uhr	U12 Sportanlage Emmenschachen
Donnerstag	
17.30 – 19.00 Uhr	U10 Sportanlage Emmenschachen
Freitag	
16.45 – 18.15 Uhr	U12 Sportanlage Emmenschachen
18.30 – 20.00 Uhr	U14, U16 Sportanlage Emmenschachen oder Turnhalle Primarschule Dorf Auskunft unter Tel. 075 417 25 29
20.15 – 22.00 Uhr	U18 – Aktive Sportanlage Emmenschachen

Sa. 30. Mai UBS Kids Cup

Sportanlage Emmenschachen
Weitere Informationen: tvluetzelflueh.ch

DARUM GEHT'S:

**Bewegung macht Spass.
Das beweist das «Coop Gemeinde Duell».**

Während des ganzen Monats Mai werden wieder die aktivsten Gemeinden der Schweiz gesucht. Im Mai organisieren rund 200 Gemeinden zusammen mit Vereinen, Schulen und Privaten kostenlose Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung und sammeln dabei Bewegungsminuten. Auch unsere Gemeinde macht mit. Bist du auch dabei? Nimm mit Freunden und Familie an unserem Programm teil und sammle dabei Bewegungsminuten für unsere Gemeinde! Gewinnen wir gemeinsam den Titel «Bewegteste Gemeinde der Schweiz»?

Die täglich aktualisierte Rangliste findest du im Mai unter www.coopgemeindeduell.ch/de/rangliste