



am



Nur noch etwas mehr als einen Monat, bis wir mit dem Sammeln von Bewegungsminuten beginnen können. Inzwischen ist auch die für alle zugängliche App von schweiz.bewegt verfügbar, mit welcher man seine privat gemachten Bewegungsminuten rapportieren kann. Zählen ist natürlich erst ab Anfang Mai möglich.

Ausserdem wird der Kalender mit den öffentlichen Veranstaltungen laufend grösser. Wir freuen uns bereits über das vielseitige Programm. Gerne darf man sich bei weiteren Ideen noch melden. Aber genauso fest freuen wir uns, wenn die verschiedenen Angebote fleissig genutzt werden und ihr zahlreich mitmacht.

Auf unserer Gemeindeseite von schweiz.bewegt werden die Updates laufend veröffentlicht.

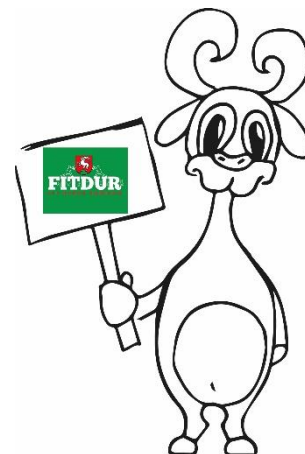


FIT DURCH REMIGEN

Vitaparcours mit vier Themenbereichen

Michael Blättler erstellt mit grossem Engagement und viel Eigenleistung zusammen mit den Jugendriegen und Freiwilligen einen Vitaparcours. Dieser wird unterteilt sein in vier Themenbereiche, welche unabhängig voneinander oder in einem Stück absolviert werden können.

Für das regionale Gewerbe bieten sich bei den einzelnen Posten interessante Sponsoring-Möglichkeiten mit hoher Sichtbarkeit. Bei Interesse bitte bei Michael Blättler melden. Die Arbeiten für die Posten sowie die Aufbauarbeiten finden im April statt. Wer sich gerne handwerklich betätigt und bei diesem Projekt mitwirken möchte, kann sich für die Bekanntgabe der Daten ebenfalls an Michael Blättler wenden.



Michael Blättler, michaelblaettler@hotmail.com, 076 722 11 22

VOLLEYBALLTURNIER

Weitere Teams gesucht

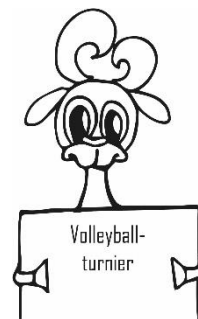
Im Rahmen des Gemeindeduells führen wir in der Turnhalle Remigen ein Volleyballturnier durch. Alle Teams spielen einmal gegeneinander. Jede Mannschaft stellt einen eigenen Schiedsrichter. Bei schönem Wetter bieten weitere Felder auf dem Sportplatz Gelegenheit, in den Pausen draussen weiterzuspielen. Ausserdem führen wir eine kleine Festwirtschaft im «Remige bewegt»-Zelt.

Samstag, 4. Mai 2024, 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Wir suchen noch sechs Mixed-Teams (mindestens zwei Frauen auf dem Feld), welche Lust haben, einen plauschigen Volleyballabend mit uns zu verbringen – und dabei natürlich Bewegungsminuten zu sammeln.

Anmeldung möglich bei:

Rahel Bühlmann, rahel.buehlmann@worteundmehr.ch, 079 / 385 15 61 oder direkt hier:





am



KINDERWAGENSPAZIERGANG

Mit den ganz Kleinen in Bewegung

Chiara und Alex Graf sind seit der Geburt ihrer Tochter viel zu Fuss in der Umgebung unterwegs. Vielleicht sind andere Remigerinnen und Remiger in der gleichen Situation und würden sich freuen, die Gelegenheit für neue Kontakte und gemeinsames Sammeln von Bewegungsminuten zu nutzen?

Hast du Lust auf einen gemütlichen Spaziergang (ca. eine bis eineinhalb Stunden) mit den ganz Kleinen?

Dann freuen sie sich auf ein gemeinsames Schlendern mit Kinderwagen, Babytrage, Buggy, etc. am

Sonntag, 05. Mai 2024, 09.30 Uhr und/oder

Samstag, 01. Juni 2024, 09.30 Uhr



BEWEGUNGSPARCOURS FÜR ALLE

Die 6. Klasse lädt die Bevölkerung ein

Am **Montag, 13. Mai 2024** organisiert Frau Hunziker mit der Abschlussklasse zwischen **10.15 Uhr bis 11.45 Uhr** einen Bewegungsparcours, welcher für ganz klein und ganz gross problemlos und individuell zu bewältigen ist. Man kann den Kurs absolvieren, wann man möchte und so oft wie gewünscht, wenn es der hoffentlich rege Ansturm zulässt. Im «Remige bewegt»-Zelt gibt es ausserdem bei kleinen Snacks und Getränken Gelegenheit für den gemütlichen Austausch.

Die jungen Organisierenden freuen sich auf viele Besucherinnen und Besucher.



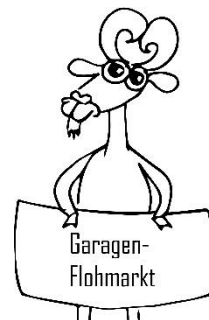
GARAGEN-FLOHMI

«Shopping» im ganzen Dorf

Bereits haben wir für den **Garagen-Flohmarkt vom Samstag, 25. Mai 2024**, zwischen **10.00 Uhr und 13.00 Uhr** einige Standorte über das ganze Dorf verteilt vergeben.

Gerne nimmt Kathrin Bögli bis Mitte April weitere Anmeldungen entgegen. Danach entsteht eine übersichtliche Ortskarte mit den eingezeichneten Adressen. So können die hoffentlich zahlreichen Besucherinnen und Besucher am Veranstaltungstag überall stöbern und das Dorf einmal auf andere Weise entdecken.

Kathrin Bögli, kathrin.boegli@gmail.com, 077 469 04 03 oder direkt hier:





am



PFLANZEN-EXKURSION BÜRERSTEIG

Die Natur vor unserer Haustüre

Zum Abschluss des bewegten Monats führt uns der Natur- und Vogelschutzverein Geissberg auf den Bürersteig. Wir werden das Naturschutzgebiet dank des Wissens unserer Exkursionsleiter Gabriela von Atzigen und Daniel Stenz anders entdecken und bestimmt viel Neues erfahren.

Sonntag, 02. Juni 2024, 13.15 Uhr – ca. 16.30 Uhr

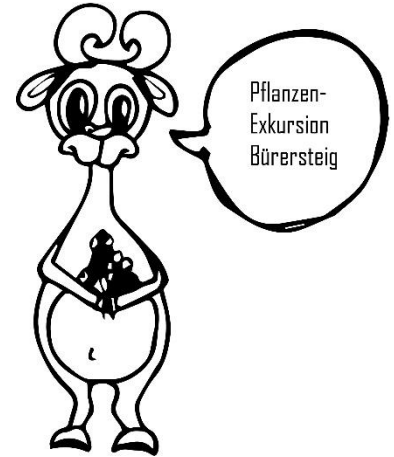
Treffpunkt ist das «Remige bewegt»-Zelt auf dem Schulhausplatz in Remigen. Wer den Fussweg auf den Bürersteig nicht mitmachen kann oder möchte, hat die Möglichkeit auf eine Anreise per Bus. Auch der Rückweg ist mit dem Bus möglich.

13:58 Uhr, Haltestelle Remigen Zentrum: Bus 142 Richtung Laufenburg, bis Bürersteig Passhöhe

16:08 Uhr, Haltestelle Bürersteig Passhöhe: Bus 142 Richtung Brugg

Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Wir freuen uns auf einen interessanten letzten bewegten Anlass, welcher bestimmt seinen gemütlichen Abschluss im «Remige bewegt»-Zelt findet.

Willi von Atzigen, willi.vonatzen@hispeed.ch oder direkt hier:



BIKE-TO-SCHOOL/WORK

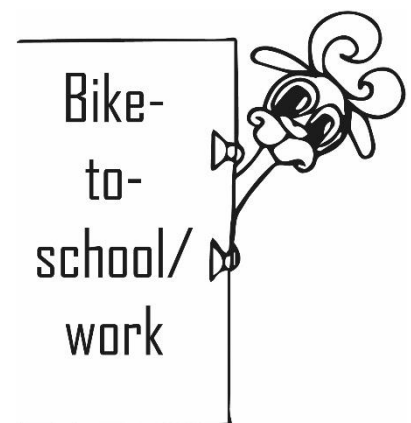
Arbeits- und Schulweg per Fahrrad

Das Gemeindeduell bietet eine gute Gelegenheit, den Arbeits- oder Schulweg vielleicht wieder mehr mit dem Fahrrad zu absolvieren. Das tut gut und ist gesund – und bringt natürlich wertvolle Bewegungsminuten. Via schweiz.bewegt-App können diese ganz einfach von jeder Person individuell rapportiert werden. Solltest du in deinem Betrieb bereits bei der Aktion Bike-to-Work mitmachen, zählt deine Zeit natürlich dennoch auch fürs Gemeindeduell. Sie muss dafür einfach auch noch erfasst werden.

Es ist aber spannend zu erfahren, wohin die Remigerinnen und Remiger so fahren. Mit einem einmaligen Erfassen deiner Zieldestination (alles anonym natürlich) erscheint die Strecke danach in einer interessanten Übersichtskarte.

Via QR-Code kann man den Zielort direkt eingeben, ansonsten auch via Angebot auf der Gemeindeseite von schweiz.bewegt unter der entsprechenden Veranstaltung.

Bei Fragen bitte an Roger Kalt, roger.kalt@gmail.com wenden.





am



BEWEGUNGSFEST AM 25. MAI 2024

Ein Tag für das ganze Dorf im Zeichen der Bewegung

Am **Samstag, 25. Mai 2024**, möchten wir einen bewegten Tag mit Dorffestcharakter zusammen feiern. Dafür sind bereits einige Programmpunkte geplant. Laufend wird weiter informiert. Wir freuen uns auf rege Teilnahme und ein gelungenes Event.



- | | |
|------------------------------|---|
| 10.00 Uhr – 13.00 Uhr | Garagen-Flohmarkt
Stöbern im ganzen Dorf (siehe separate Info) |
| 15.00 Uhr – 17.30 Uhr | Bewegter Spiel- und Spass-Parcours
Es können tolle Posten mit verschiedenen Aktivitäten für Gross und Klein ausprobiert werden |
| 15.00 Uhr – 17.30 Uhr | De/di schnällscht Remiger*ⁱ
47°8' und die Jugi organisieren den traditionellen Qualifikationswettkampf für den Visana-Sprint |
| 17.45 Uhr | Flashmob
Im Vorfeld wird eine Choreografie einstudiert und verbreitet, bei der zum Schluss hoffentlich alle zusammen auf dem Sportplatz mittanzen. |
| 20.00 Uhr | Konzert «Bewegte Klänge»
Das Jahreskonzert der Musikgesellschaft Remigen wird durch einen Gastauftritt des offenen Singens begleitet und bewegt auch alle Zuschauerinnen und Zuschauer. |
| ab ca. 22.30 Uhr | La Boum – die Fête
Das «Remige bewegt»-Zelt wird in eine Party-Location verwandelt, wo wir alle bis lange in die Nacht feiern und tanzen können. |

Ab 15.00 Uhr betreibt die Musikgesellschaft Remigen in der Turnhalle eine Festwirtschaft und umrahmt damit den Bewegungstag kulinarisch. Später ist auch noch Barbetrieb vorgesehen.