



am



## REMIGEN BEWEGT (SICH)

**Bald geht es los – auch Ihre/deine bewegten Minuten zählen!**

Die privaten Bewegungsminuten in der Zeit vom **1. Mai bis 2. Juni 2024** kann man ganz unkompliziert via App erfassen.

Hier kann die **App heruntergeladen** werden:



Und dann natürlich Remigen als Gemeinde auswählen 🕒 Es spielt keine Rolle, ob in Remigen wohnhaft oder nicht, alle dürfen für uns sammeln. Und auch, wo die Bewegung stattfindet, ob in Remigen, Brugg oder im Urlaub, alles zählt. Sei es ein Spaziergang, eine Velotour oder ein Konzertbesuch, sämtliche Aktivitäten können mit der integrierten Stoppuhr erfasst oder abends nachgetragen werden.

Vor allem freuen wir uns auch, wenn die öffentlichen Angebote rege genutzt werden und sich viele Neugierige begeistern lassen. Die zahlreichen Programmpunkte sind auf dem beiliegenden Kalender aufgeführt und zu finden auf der App oder hier:



Beim «Remigen bewegt»-Festzelt auf dem Schulhausplatz wird ausserdem ein «Schwarzes Brett» stehen, wo das Programm ebenfalls ausgehängt wird. Zusätzlich wird dort jeweils der aktuelle Minuten-Stand präsentiert und allfällige News können aufgeführt werden.

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Bewegungs-Momente!

## Putz-Aktion

Neben den zahlreichen tollen Aktivitäten möchten wir auf die Putz-Aktion «Remigen ohne herumliegenden Abfall» für unser schönes Dorf aufmerksam machen. Die Aktion startet am Samstag, den **18. Mai 2024**, mit dem **Treffpunkt um 14:00 Uhr** auf dem Schulhausplatz. Geplant ist ein Einsatz bis max. 16:00 Uhr. Dabei werden wir in Gruppen (je nach Anzahl Teilnehmer) in und um Remigen unterwegs sein, um herumliegenden Müll einzusammeln und diesen richtig zu entsorgen. So bewegen wir uns, können weitere Minuten sammeln und tun gleichzeitig noch etwas Nützliches. Teilnehmer sollten dem Wetter angepasste Kleidung und Handschuhe tragen, wer hat, darf gerne auch eine Abfallklammer und einen Abfallsack mitbringen.

Im Anschluss an die Putzaktion gibt es eine Erfrischung. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer. Weitere Informationen zu diesem Anlass und allen anderen Events finden sich auf der Coop Gemeindeduell-Webseite unter Remigen.





am



## Nachmittagsspaziergang mit der Verwaltung

Die Verwaltung lädt alle Einwohnerinnen und Einwohner zu einem gemütlichen Nachmittagsspaziergang durch Remigen ein. Im Rahmen von REMIGE BEWEGT (sich) und dem Coop Gemeinde Duell freuen wir uns auf einen Austausch mit der Bevölkerung und auf das Sammeln von Bewegungsminuten. Der erste Spaziergang ist am **Dienstag, 7. Mai 2024**. Der Treffpunkt ist um **13.00 Uhr** beim **Gemeindehaus**. Eine Woche später am **Dienstag, 14. Mai 2024** findet der zweite Spaziergang statt. Die Spaziergänge dauern jeweils ca. 45 Min. Auch hier treffen wir uns um **13.00 Uhr** beim **Gemeindehaus**. Die Verwaltung freut sich auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



## Einladung zur Auffahrtswanderung

**Datum**

Donnerstag 9. Mai 2024

**Besammlung**

10.00 Uhr Schulhausplatz Remigen

**Wetter**

Die Wanderung findet nur bei trockenem Wetter statt. Im Zweifelsfall gibt Monika Läuchli Auskunft.

**Route**

Wir wandern der Winterhalde entlang Richtung Bürersteig und weiter zur Dianahütte. Falls dies zu lang ist (ca. 1.5 Std) kann auch mit dem Bus (09.48 Uhr ab Remigen Zentrum) abgekürzt werden.

**Verpflegung**

Bringt jede/r selbst mit. Die Frauenriege sorgt für Sitzgelegenheit, Grill, Getränke und Dessert. Getränke können zum Einkaufspreis bezogen werden.

**Rückweg**

ca. 1 Std

**Bei Fragen**

Monika Läuchli (079 371 03 21)

**Anmeldungen**

bis **1. Mai 2024** unter [frauenriege.remigen@gmail.com](mailto:frauenriege.remigen@gmail.com)  
Bitte mitteilen, ob der Bus benutzt wird!





am



# visana SPRINT - QUALIFIKATION

## REMIGEN UND UMGEBUNG

Samstag, 25. Mai 2024, 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Schulhausplatz Remigen

Auch Schüler\*innen aus umliegenden Dörfern  
sind herzlich willkommen!

Sie können sich für ihre Wohngemeinde für den Kantonalfinal  
qualifizieren, sollte dort keine Ausscheidung stattfinden.

Auf den Spuren von  
Mujinga Kambundji

- Alle im Alter von 7 bis 15
- Gemeinsames Aufwärmen
- Tolles Rahmenprogramm
- Anmeldung hier:



[www.kreative-remigen.ch/visanasprint](http://www.kreative-remigen.ch/visanasprint)



am



Am Bewegungsfest vom 25. Mai 2024  
und während des gesamten Monats gibt  
es weitere tolle Veranstaltungen.





am



JETZT APP  
HERUNTERLADEN



EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**



im Rahmen vom



Mehr Informationen:

<p><b>Montag, 06. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outdoor-Krafttraining (STV Remigen)</li> <li>18.15 Uhr, Schulhausplatz</li> <li>• Yoga-Lektion (Frauenriege)</li> <li>20.30 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Dienstag, 07. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenturnen (Daniela Wermli)</li> <li>7.15 Uhr, Turnhalle</li> <li>• Nachmittagsspaziergang mit der Verwaltung (Jonas Hübin)</li> <li>13.00 Uhr, Treffpunkt bei Gemeinde</li> </ul>	<p><b>Mittwoch, 08. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnstunde (MR Senioren)</li> <li>19 Uhr, Turnhalle</li> <li>• Turnstunde (Männerriege)</li> <li>19.45 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Donnerstag, 09. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auffahrtsbummel (Frauenriege)</li> <li>10 Uhr, Treffpunkt Schule</li> </ul>	<p><b>Freitag, 10. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nordic Walking (Frauenriege)</li> <li>16 Uhr, Treffpunkt vor Bauamt</li> </ul>	<p><b>Samstag, 11. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zumba-Lektion (Domenico Bartucca)</li> <li>14 Uhr, Schulhausplatz</li> </ul>	<p><b>Sonntag, 12. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zumba-Lektion (Domenico Bartucca)</li> <li>14 Uhr, Schulhausplatz</li> </ul>
<p><b>Montag, 13. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungs-Parcours</li> <li>10.15 Uhr, Turnhalle</li> <li>• Outdoor-Krafttraining (STV Remigen)</li> <li>18.15 Uhr, Schulhausplatz</li> <li>• Yoga-Lektion (Frauenriege)</li> <li>20.30 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Dienstag, 14. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachmittagsspaziergang mit der Verwaltung (Jonas Hübin)</li> <li>13.00 Uhr, Treffpunkt bei Gemeinde</li> </ul>	<p><b>Mittwoch, 15. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnstunde (MR Senioren)</li> <li>19 Uhr, Turnhalle</li> <li>• Turnstunde (Männerriege)</li> <li>19.45 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Donnerstag, 16. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenturnen (Daniela Wermli)</li> <li>6 Uhr, Turnhalle</li> <li>• Turnstunde (Frauenriege)</li> <li>20 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Freitag, 17. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nordic Walking (Frauenriege)</li> <li>16 Uhr, Treffpunkt vor Bauamt</li> </ul>	<p><b>Samstag, 18. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Putz-Aktion (Harri Märki)</li> <li>14 Uhr, Treffpunkt Schulhausplatz</li> </ul>	<p><b>Sonntag, 19. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Putz-Aktion (Harri Märki)</li> <li>14 Uhr, Treffpunkt Schulhausplatz</li> </ul>
<p><b>Montag, 20. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rennvelo-Tour (RV Sutz)</li> <li>9 Uhr, Treffpunkt vor Weinbau Hartmann</li> <li>• Outdoor-Krafttraining (STV Remigen)</li> <li>18.15 Uhr, Schulhausplatz</li> </ul>	<p><b>Dienstag, 21. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenturnen (Daniela Wermli)</li> <li>7.15 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Mittwoch, 22. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faustballrunde (Männerriege)</li> <li>19.30 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Donnerstag, 23. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussballtraining (Fam. Märki)</li> <li>18 Uhr, Schulhausplatz</li> <li>• Turnstunde (Frauenriege)</li> <li>20 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Freitag, 24. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nordic Walking (Frauenriege)</li> <li>16 Uhr, Treffpunkt vor Bauamt</li> </ul>	<p><b>Samstag, 25. Mai 2024</b></p> <p><b>BEWEGUNGSFEST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe separates Programm mit</li> <li>• Gargen-Flohmarkt</li> <li>• Spiel- und Spass-Parcours</li> <li>• Visma Sprint-Qualifikation</li> <li>• Flashmob</li> <li>• Konzert</li> <li>• La Boum - die Fête</li> </ul>	<p><b>Sonntag, 26. Mai 2024</b></p> <p><b>BEWEGUNGSFEST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe separates Programm mit</li> <li>• Gargen-Flohmarkt</li> <li>• Spiel- und Spass-Parcours</li> <li>• Visma Sprint-Qualifikation</li> <li>• Flashmob</li> <li>• Konzert</li> <li>• La Boum - die Fête</li> </ul>
<p><b>Montag, 27. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outdoor-Krafttraining (STV Remigen)</li> <li>18.15 Uhr, Schulhausplatz</li> <li>• Yoga-Lektion (Frauenriege)</li> <li>20.30 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Dienstag, 28. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenturnen (Daniela Wermli)</li> <li>7.15 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Mittwoch, 29. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnstunde (MR Senioren)</li> <li>19 Uhr, Turnhalle</li> <li>• Turnstunde (Männerriege)</li> <li>19.45 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Donnerstag, 30. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnstunde (Frauenriege)</li> <li>20 Uhr, Turnhalle</li> </ul>	<p><b>Freitag, 31. Mai 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nordic Walking (Frauenriege)</li> <li>16 Uhr, Treffpunkt vor Bauamt</li> </ul>	<p><b>Samstag, 1. Juni 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderwagen-Spaziergang (Familie Graf)</li> <li>9.30 Uhr, Treffpunkt Schulhaus</li> </ul>	<p><b>Sonntag, 2. Juni 2024</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflanzen-Exkursion (Natur- und Vogelschutzverein Geissberg)</li> <li>13.15 Uhr, Treffpunkt Schulhaus</li> <li>oder 14 Uhr Bärensteig</li> </ul>