



SEEDORF BE

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>die Mobilier</b><br>Generalagentur Lyss<br>Stefan Rüfenacht   | <b>GIPSEREI NOBS AG</b><br>Gipsarbeiten<br>Fassadenverputz<br>Malerei / Renovationen<br>GIPSEDEI NOBS AG<br>Bernstrasse 110 - 3267 Seedorf<br>Telefon 032 393 70 68 - www.gipserei-nobs.ch | <b>arona</b><br>IMMOBILIEN   | <b>Tschanz Treuhand</b><br>PERSÖNLICH. ENGAGIERT. WEITLICKEND.  |
| <b>garage 3000</b><br>3036 Detligen - www.bill.ch  | <b>Verein Chutzentrum</b>  | <b>Bäckerei Konditorei</b><br>Liechti Frieswil   | <b>ROVATOR</b><br>Brennstrasse 61 - 3267 Seedorf - 032 392 39 38 - info@rovator.ch  |
| <b>Hofmann &amp; Weibel</b><br>METALLBAU AG<br>Bernstrasse 19 3270 Aarberg<br>Info@hofmannweibel-ag.ch Tel. 032 360 18 00<br>www.hofmannweibel-ag.ch | <b>ZIEHLI</b><br>Küchen   Fenster   Schreinerei  | <b>SCHAUFELBERGER</b><br>SEEDORF   | <b>Muster</b><br>Bedachungen<br>Dach- und Fassadenbau AG<br>Lyss / Lobsigen • Tel. 032 392 57 20<br>www.musterbedachungen.ch              |
| <b>GLAS NUSSBAUM AG</b>  | <b>KARTBAHN</b><br>LYSS SPEED FOOD EVENTS  | <b>EVENOMENT</b>   | <b>grafodruck</b><br>gestalten drucken beschriften binden<br>3207 Grossaffoltern - www.grafodruck.ch                                      |
| <b>Schranz Automobile</b><br>Baggwil<br>SCHRANZAUTO.CH   | <b>DORFLADEN</b><br>MITENAND<br>3267 Baggwil 032 392 30 81<br>www.mitenand-verein.ch   | <b>Elektro Schlup AG</b><br>Beratung / Planung / Installationen<br>3267 Seedorf Tel. 032 392 22 44 | <b>ZIMMEREI ZIEHLI AG</b><br>Holzbau   Umbau   Neubau<br>Zimmerei Ziehli AG<br>3268 Lobsigen<br>Tel. 032 392 49 82<br>www.zimmerziehli.ch |
| <b>baeriswyl tschanz &amp; partner ag</b><br>www.btpag.ch  | <b>STEINER BÄR SANITÄR GMBH</b><br>Reparaturen und Installationen<br>032 392 11 63   | <b>RESTAURANT KREUZ</b><br>ASPI BEI SEEDORF  |   |



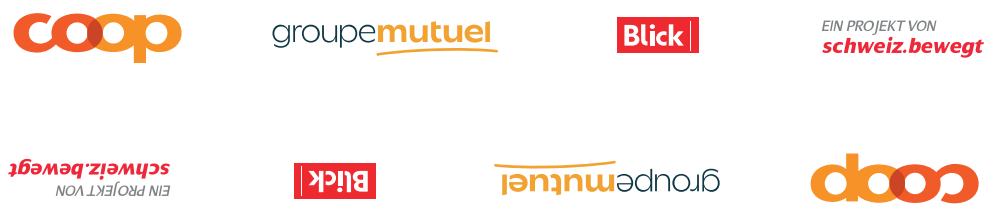
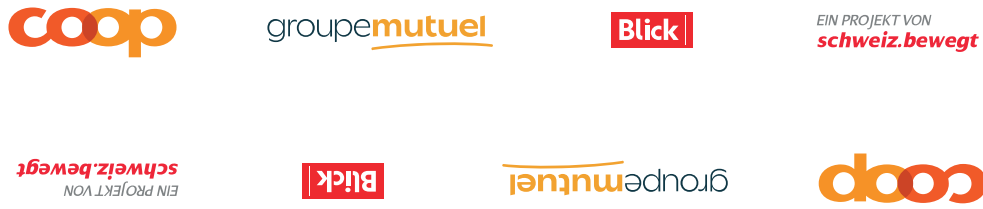
Mach mit und verhele  
Seedorf zum Sieg!  
Wir bewegen uns vom  
1.-31. Mai 2023.  
Mit grossem Wettbewerb  
[www.seedorf-bewegt.ch](http://www.seedorf-bewegt.ch)



JETZT APP  
HERUNTERLADEN



[www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)



**Wettbewerb intern in Seedorf für die Aktionszeit 1.-10. Mai 2023**

In diesem Jahr gibt es wiederum einen Wettbewerb zwischen allen Teilnehmenden unserer Gemeinde. Wir haben uns entschieden, dass wir in diesem Jahr die Bewegungsminuten der **Frauen/Mädchen** und diejenigen der **Männer/Knaben** messen und die drei Frauen/Mädchen und die drei Männer/Knaben, die am meisten Bewegungsminuten in der Zeit vom 1.-10. Mai 2023, 19.30 Uhr haben, werden tolle Preise gewinnen. Wiederum konnten wir sehr schöne Preise bei unseren Sponsoren bekommen und sind gespannt, wer diese gewinnt.

**Wie funktioniert die Teilnahme?**

Für alle Personen:  
Um am Wettbewerb teilnehmen zu können, müsst ihr die App «Coop Gemeinde Duell» laden und einrichten (App-Anleitung, QR-Code auf Frontseite). Nach der Einrichtung muss [www.seedorf-bewegt.ch/wettbewerb/](http://www.seedorf-bewegt.ch/wettbewerb/) befinden. Danach kommt die Aufforderung, das Team auszuwählen, in dem ihr teilnehmen möchtet:  
**Frauen/Mädchen bei "Frauen + Mädchen" / Männer/Knaben bei "Männer + Knaben"** und schon ist die Challenge für den Wettbewerb eingerichtet.

Eure gesammelten Minuten werden jetzt automatisch unserer Challenge angerechnet und es muss nichts weiter unternommen werden als aktiv Minuten zu sammeln.  
Es spielt zeitlich keine Rolle, wann ihr euch an der Challenge einklickt, denn es werden auch nachträglich alle Minuten, welche ihr schon vorher gesammelt habt, automatisch angerechnet. Diese Challenge gilt nur **im Zeitraum 1.-10. Mai 2023**.  
Rangverknüpfung wird am 10. Mai 2023, 19.30 Uhr statt finden.

Bruchst du Hilfe? Melde dich an unseren Events oder auf [seedorf-bewegt@bluewin.ch](mailto:seedorf-bewegt@bluewin.ch) und wir helfen gerne. Weitere Angaben und Informationen sind auch auf unserer **Homepage [www.seedorf-bewegt.ch](http://www.seedorf-bewegt.ch)** zu finden.

Wir möchten unseren Sponsoren, die diesen Wettbewerb ermöglicht haben, herzlich für die Unterstützung danken.

**Wir freuen uns auf viele bewegende Momente, fröhliches Zusammensein und verbindende Aktivitäten.**

OK Seedorf bewegt

**Informationen**

«Coop Gemeinde Duell»: Die Schweiz bewegt sich vom 1.-31. Mai 2023!  
Der Spass an der Bewegung wird gross geschrieben! Egal ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich unterwegs – jede Minute zählt. Hilf auch du mit, unsere Gemeinde zur «bewegtesten Gemeinde der Schweiz» zu machen!

**Gemeindeprogramme begleitet durch das OK Seedorf bewegt 1.-10. Mai 2023**  
Vom 1.-10. Mai 2023 bietet unsere Gemeinde zudem Bewegungsprogramme an, bei welchen Du kostenlos teilnehmen und neue Sportangebote kennen lernen kannst. Neugierig geworden? Weitere Infos zum Projekt, zur App und den Gemeinden findest du unter: [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch) und auf unserer Homepage: [www.seedorf-bewegt.ch](http://www.seedorf-bewegt.ch).

**Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:**  
Es gibt 2 Möglichkeiten, wie du unsere Gemeinde beim Bewegungsminuten sammeln unterstützen kannst:

- Nimm an den kostenlosen Bewegungsprogrammen teil! Vom 1.-31. Mai 2023 finden in unserer Gemeinde tolle Bewegungsaktivitäten statt, an welchen du kostenlos teilnehmen kannst. Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch den Kursleiter / Trainer etc. erfasst.
- Lade die kostenlose App herunter. Mit der App kannst du vom 1.-31. Mai 2023 all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln. App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos). Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Seedorf BE auswählen. Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen.

**Versicherung:**  
Ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalter und die Gemeinde Seedorf lehnen jede Haftung ab.

**Programm:**  
Das detaillierte und ständig aktualisierte Programm ist unter [www.seedorf-bewegt.ch](http://www.seedorf-bewegt.ch) aufgeschaltet. Besucht diese Seite regelmässig, um bei Schlechtwetter etc. über die Durchführung auf dem Laufenden zu sein. Es können dort auch neue Angebote oder Aktualisierungen aufgeschaltet werden.

SEEDORF BE



SEEDORF BE







# Seedorf bewegt und verbindet

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**



## Ständige Aktivitäten 1.–31. Mai 2023

| Datum        | Treffpunkt   | Ort        | Beginn | Was   | Anbieter                           | Bemerkung   |
|--------------|--------------|------------|--------|---|------------------------------------|---|
| 1.–31.5.2023 |              |            |        | Besuch Chutzenturm mit Eintrag im Turmbuch  | OK Seedorf bewegt                  |   |
|              |              | siehe Plan |        | Finde die «Gwunderhüsl» und erkenne die Sternbilder (Rundweg Seedorf, Wiler, Aspi, Lobsigen mit Sternbild-Rätsel für die ganze Familie) | Elternforum Seedorf                | Info und Plan auf Homepage <a href="http://www.elternforum-seedorf.ch">www.elternforum-seedorf.ch</a> |
|              |              | Baggwil    |        | Baumartenweg (Rundweg) ab Bürgerwaldhütte   | Bürgergemeinde Seedorf             | Info Homepage   |
|              |              | siehe Plan |        | Velotour Route 890 Frienisberger Fernsicht Route von Schweiz Mobil  | Infozettel bei Fam. Feller Ruchwil | Info Homepage   |
|              | alte Käserei | Wiler      |        | Bänkliwanderung in Wiler, es stehen vier Varianten zur Auswahl  | Dörfleiste Wiler und Altersforum   | Infoblatt auf Homepage  |

## Programm 1. bis 10. Mai 2023

| Datum                | Treffpunkt  | Ort           | Beginn  | Was  | Anbieter                                 | Bemerkung   |  |
|----------------------|---|---------------|---|--|--|---|--|
| Montag, 1.5.2023     | MZH   | Seedorf       | 17.15   | Jugi Leichtathletik offenes Training   | Stefan Hübscher                          | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH und Aussen  | Seedorf       | 18.00   | Männerriege diverse Spiele für Frau und Mann mit <b>Festwirtschaft</b>   | Männerriege Seedorf                      | Info Homepage   |  |
| Dienstag, 2.5.2023   | MZH   | Seedorf       | 10.00   | MUKI / VAKI Turnen offenes Training Kinder im Alter von 3–4 Jahren in Begleitung   | Tania Lobsiger                           | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH Parkplatz   | Seedorf       | 13.30   | Wandergruppe Seedorf   | Kathrin Nyffenegger                      |   |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 18.15   | Jugi Klein offenes Training 1.–4. Klasse   | Martina Weber                            | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | JMEM ehem.Reithalle   | Wiler         | 19.30–20.30                                       | PilatesFlows (Niveau Anfänger-Mittel) Anmeldung siehe Infoblatt  | Sue Vetter                               | Infoblatt Homepage  |  |
| Mittwoch, 3.5.2023   | Turnhalle   | Lobsigen      | 08.30–09.30                                       | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer  | Sue Vetter                               | Mitnehmen und Details siehe Infoblatt Homepage  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 15.15   | Vital SchnupperTraining  | Urs Rudolf                               | Info Homepage   |  |
|                      | alte Käserei  | Wiler         | 18.15   | Bänkli-Wanderung in Wiler mit dem Dörfleiste Wiler und dem Altersforum, Start und Ziel alte Käserei Wiler mit <b>Festwirtschaft</b>                      | Dörfleiste Wiler und Altersforum Seedorf | Info Homepage   |  |
|                      | Turnhalle   | Baggwil       | 17.45   | Geräteturnen Einsteiger offenes Training   | Urs Hofer                                | Info Homepage   |  |
| Donnerstag, 4.5.2023 | Schulhausplatz  | Lobsigen      | 13.30   | E-Bike Tour mit den LoRu-Flyers  | Müniger Hans                             | Schlechtwettertelefon 079 398 15 15   |  |
|                      | Bürgerwaldhütte   | Baggwil       | 17.30   | Führung Baumartenweg (Rundweg)   | Ruedi Schweizer                          | Info Homepage   |  |
|                      | Turnhalle   | Baggwil       | 18.00   | Jugi Mittel offenes Training 5.–6. Klasse  | Bettina Baumgartner                      | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 18.00   | Jugi Gross offenes Training 7.–9. Klasse   | Philipp Hofer                            | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | Schulhaus   | Lobsigen      | ab 19.00  | <b>Festwirtschaft</b> mit Kuchen, Kaffee und Getränken   | LoRu Lobsigen                            |   |  |
|                      | Schulhaus   | Lobsigen      | 19.00   | öffentliche Marschmusikprobe mit Bevölkerung durchs Dorf   | MG Baggwil-Lobsigen                      | <a href="http://www.mgbl.ch">www.mgbl.ch</a> , bei schlechtem Wetter in der Turnhalle                     |  |
|                      | Schulhausplatz  | Lobsigen      | 20.00   | Linedance mit Frauenriege Seedorf  | Frauenriege TV Seedorf                   | bei schlechter Witterung MZH Seedorf. Auskunft über Durchführungsort 079 811 61 60                        |  |
|                      | Turnhalle   | Baggwil       | 20.00   | Fit und Fun, 2 Stunden Fitness und Bewegen mit Fun   | Anne Wyder                               |   |  |
| Freitag, 5.5.2023    | Schulhausplatz  | Lobsigen      | ca. 20.45   | Tanz und Bewegung mit Latzhosen-Brass  | Latzhosen-Brass                          | <a href="http://www.latzhose-brass.ch">www.latzhose-brass.ch</a> , bei schlechtem Wetter in der Turnhalle |  |
|                      | Turnhalle   | Lobsigen      | 08.30–09.30                                       | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer  | Sue Vetter                               | Mitnehmen und Details siehe Infoblatt Homepage  |  |
| Samstag, 6.5.2023    | Turnhalle   | Baggwil       | 09.00   | MUKI/VAKI Turnen mit Schnitzelgrube; offenes Training für Kinder im Alter von 3–4 Jahre in Begleitung  | Marika Gamma                             | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 16.15   | Kinderturnen offenes Training für Kinder im Kindergartenalter  | Tania Lobsiger                           | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 18.00   | Geräteturnen Jugendturnen offenes Training 3.–8. Klasse  | Reto Imbach                              | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 18.30   | Laufevent für jung und alt (auch Familien) Américaine Staffel  | Anne-Maria und Daniel Schmid             | Info Homepage   |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 20.00   | TV Seedorf offenes Training  | Yanik Schori                             | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
| Sonntag, 7.5.2023    | MZH   | Seedorf       | 09.00–10.00                                       | Unihockeyschule  | UHC Seedorf                              | Info Homepage   |  |
|                      |   |               | 10.00–12.00                                       | Offene Erlebnis-Turnhalle für Kinder im Alter von 3–6 Jahre mit Begleitung   | Marika Gamma, Tania Lobsiger             | Info Homepage   |  |
|                      | Turnhalle MZH   | Seedorf       | 12.00–15.00                                       | Unihockeyturnier für Jugendliche mit <b>Festwirtschaft</b>   | UHC Seedorf                              | Info Homepage   |  |
|                      | Schulhaus   | Seedorf       | 11.00–15.00                                       | Einführung Pumptrack   | Urs Rudolf                               |   |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 16.00   | Biketour durch den Frienisberg nach Frieswil   | Urs Rudolf                               |   |  |
|                      | Dorfhaus  | Frieswil      | 15.00   | Walkingrunde   | Dorfverein Frieswil                      | Info Homepage   |  |
|                      | Dorfhaus  | Frieswil      | 16.00   | Dorfgrundgang mit Albert Weber   | Dorfverein Frieswil                      | Info Homepage   |  |
|                      | Dorfhaus  | Frieswil      | 17.00   | Walkingrunde   | Dorfverein Frieswil                      | Info Homepage   |  |
|                      | Dorfhaus  | Frieswil      | 17.00   | Biketour am Frienisberg Hannes Brunner   | Dorfverein Frieswil                      | Info Homepage   |  |
|                      | Dorfhaus  | Frieswil      | ab 18.00  | <b>Festwirtschaft</b> und gemütlicher Höck mit Risotto und Bratwurst   | Dorfverein Frieswil                      | Info Homepage   |  |
| Montag, 8.5.2023     | Parkplatz Försterstein / Postautohaltstelle Saurenhorn  | Saurenhorn    | 10.00   | BEwandert durch die Region: Grosse Wanderung zum Thema Wasser (Von den Quellen Frienisbergs zum See, Ziel MZH Seedorf) Wanderzeit ca. 3 Std.             | OK Seedorf bewegt                        | Info Homepage   |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 17.15   | Jugi Leichtathletik offenes Training   | Stefan Hübscher                          | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 19.00   | Velotour mit Strassenvelo  | Adrian Roth                              | Info Homepage   |  |
| Dienstag, 9.5.2023   | MZH   | Seedorf       | 20.00   | offenes Training Männerriege Seedorf   | Urs Rudolf                               | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 10.00   | MUKI Turnen offenes Training Kinder im Alter von 3–4 Jahre in Begleitung   | Tania Lobsiger                           | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 18.00   | Jugi Klein offenes Training 1.–4. Klasse   | Martina Weber                            | <a href="http://www.tvseedorf.ch/riege">www.tvseedorf.ch/riege</a>  |  |
|                      | Schulhaus   | Lobsigen      | 19.00   | Maibummel Landfrauenverein Seedorf; ca. 1.5 h Wanderung mit anschliessendem Bräteln. Mitnehmen: Etwas zum Bräteln. Findet nur bei guter Witterung statt. | Landfrauenverein Seedorf                 | Info Homepage   |  |
| Mittwoch, 10.05.2023 | JMEM ehem.Reithalle   | Wiler         | 19.30–20.30                                       | PilatesFlows (Niveau Anfänger-Mittel) Anmeldung siehe Infoblatt  | Sue Vetter                               | Infoblatt Homepage  |  |
|                      | Schulhaus   | Lobsigen      | 08.30–09.30                                       | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer  | Sue Vetter                               | Mitnehmen und Details siehe Infoblatt Homepage  |  |
|                      | MZH   | Seedorf       | 16.30   | Vital Schnuppertraining  | Urs Rudolf                               | Info Homepage   |  |
|                      | «wir bewegen und begegnen uns» zur Chutzhütte zum Abschluss von Seedorf bewegt. Gemütliches Beisammensein. <b>Festwirtschaft</b> Chutzenturm Verein |               |   |  |  |   |  |
|                      | Parkplatz Försterstein  | Saurenhorn    | 18.00   | Wanderung zur Chutzhütte   | OK Seedorf bewegt                        | Info Homepage   |  |
|                      | Parkplatz Holzröhle   | Baggwilgraben | 18.00   | Wanderung zur Chutzhütte   | OK Seedorf bewegt                        | Info Homepage   |  |
|                      | Parkplatz Försterstein  | Saurenhorn    | 18.00   | Biketour zur Chutzhütte  | OK Seedorf bewegt                        | Info Homepage   |  |
| Chutzhütte           | Frienisberg Wald  | 19.30         | <b>Rangverkündigung</b> Wettbewerb Seedorf bewegt | OK Seedorf bewegt  | Info Homepage                            |   |  |

## Programm 11. bis 31. Mai 2023

| Datum                 | Treffpunkt             | Ort         | Beginn      | Was   | Anbieter             | Bemerkung                                    |
|-----------------------|------------------------|-------------|-------------|---|----------------------|--|
| Donnerstag, 11.5.2023 | Turnhalle              | Baggwil     | 20.00       | Fit und Fun, 2 Stunden Fitness und Bewegen mit Fun                  | Anne Wyder           |  |
| Freitag, 12.5.2023    | Turnhalle              | Lobsigen    | 08.30–09.30 | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer | Sue Vetter           | Mitnehmen + Details siehe Infoblatt Homepage |
| Dienstag, 16.5.2023   | JMEM ehem.Reithalle    | Wiler       | 19.30–20.30 | Pilates Flows (Niveau Anfänger-Mittel) Anmeldung siehe Infoblatt    | Sue Vetter           | Infoblatt Homepage                           |
| Mittwoch, 17.5.2023   | Turnhalle              | Lobsigen    | 08.30–09.30 | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer | Sue Vetter           | Mitnehmen + Details siehe Infoblatt Homepage |
|                       | MZH                    | Seedorf     | 16.30       | Vital SchnupperTraining   | Urs Rudolf           |  |
|                       | Parkplatz Försterstein | Saurenhorn  | 18.30       | Biketour im Frienisberg Wald  | Urs Rudolf           |  |
| Donnerstag, 18.5.2023 | Beachfeld MZH          | Seedorf     | 19.00       | Beachsoccer   | Urs Rudolf           |  |
|                       | Turnhalle              | Baggwil     | 20.00       | Fit und Fun, 2 Stunden Fitness und Bewegen mit Fun                  | Anne Wyder           |  |
| Freitag, 19.5.2023    | Turnhalle              | Lobsigen    | 08.30–09.30 | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer | Sue Vetter           | Mitnehmen + Details siehe Infoblatt Homepage |
| Sonntag, 21.5.2023    | Landw.Betr.Maurer      | Frienisberg |             | Patrouillenritt   | SVPK Sektion Seeland |  |
| Dienstag, 23.5.2023   | JMEM ehem.Reithalle    | Wiler       | 19.30–20.30 | PilatesFlows (Niveau Anfänger-Mittel) Anmeldung siehe Infoblatt     | Sue Vetter           | Infoblatt Homepage                           |
| Mittwoch, 24.5.2023   | Turnhalle              | Lobsigen    | 08.30–09.30 | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer | Sue Vetter           | Mitnehmen + Details siehe Infoblatt Homepage |
|                       | MZH                    | Seedorf     | 16.30       | Vital SchnupperTraining   | Urs Rudolf           |  |
|                       | Parkplatz Försterstein | Saurenhorn  | 18.30       | Biketour im Frienisberg Wald  | Urs Rudolf           |  |
| Donnerstag, 25.5.2023 | MZH Parkplatz          | Seedorf     | 13.30       | Wandergruppe Seedorf  | Kathrin Nyffenegger  |  |
|                       | Beachfeld MZH          | Seedorf     | 19.00       | Beachsoccer   | Urs Rudolf           |  |
|                       | Turnhalle              | Baggwil     | 20.00       | Fit und Fun, 2 Stunden Fitness und Bewegen mit Fun                  | Anne Wyder           |  |
| Freitag, 26.5.2023    | Turnhalle              | Lobsigen    | 08.30–09.30 | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer | Sue Vetter           | Mitnehmen + Details siehe Infoblatt Homepage |
| Dienstag, 30.5.2023   | JMEM ehem.Reithalle    | Wiler       | 19.30–20.30 | PilatesFlows (Niveau Anfänger-Mittel) Anmeldung siehe Infoblatt     | Sue Vetter           | Infoblatt Homepage                           |
| Mittwoch, 31.5.2023   | Turnhalle              | Lobsigen    | 08.30–09.30 | Fitness «Barre/PilatesFlows» offenes Training für Frauen und Männer | Sue Vetter           | Mitnehmen + Details siehe Infoblatt Homepage |
|                       | MZH                    | Seedorf     | 16.30       | Vital SchnupperTraining   | Urs Rudolf           |  |

Unsere Homepage gibt Auskunft über die Durchführung. Komm und schau rein! Wir freuen uns auf DICH! → [www.seedorf-bewegt.ch](http://www.seedorf-bewegt.ch)

Kontakt-Mail: [seedorf-bewegt@bluewin.ch](mailto:seedorf-bewegt@bluewin.ch)