



## Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:

Die Gemeinde Ins macht beim "Coop Gemeinde Duell" mit und mit deiner Hilfe können wir die "bewegteste Gemeinde der Schweiz" werden!

Es gibt **2 Möglichkeiten**, wie du unsere Gemeinde beim Bewegungsminuten sammeln unterstützen kannst:

1. Nimm vom 1. Mai bis 2. Juni 2024 an unserem kostenlosen Bewegungsprogramm in Ins teil! Wenn du an einer dieser Aktivitäten teilnimmst, werden deine Bewegungsminuten durch die Kursleitenden erfasst.

Das Gemeindeprogramm findest Du auf der Gemeinde Duell Website im Register "Events":

**HIER SCANNEN**



2. Lade die kostenlose "Coop Gemeinde Duell"-App herunter. Via App kannst du vom 1. Mai – 2. Juni all deine Bewegungsminuten erfassen und somit weitere wertvolle Minuten für Ins sammeln. Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Reiten, Tennis oder Fussball spielen - starte vor jeder Aktivität das Self-Tracking via App und hilf uns somit, zur bewegtesten Gemeinde der Schweiz zu werden!

- App "Coop Gemeinde Duell" herunterladen (kostenlos)
- Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Ins auswählen
- Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen

**JETZT APP  
HERUNTERLADEN**

