



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



***Bewegteste Gemeinden
der Schweiz gesucht!***



Vom **01. bis 31. Mai 2019** messen sich die Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeinde Duell» von schweiz.bewegt. – Birwinken ist auch wieder dabei!



Sinn und Zweck



Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Auf zum Duell
MÄNNER gegen FRAUEN

Ein Bewegungsfest 2019 für Birwinken

mitmachen vom 2. Mai – 27. Mai 2019 und fit werden!

Ein Gemeindefest mit Bewegungscharakter und einem grossen Sportangebot für alle!

Standortmarketing: Positives Engagement der Vereine mit Schnuppertrainings für gesundheitswirksame Bewegung unserer Bürger-/innen.

Nehmen Sie teil an den Sportangeboten innerhalb der Gemeinde mit dem Ziel, langfristig ein wichtiges Bewegungs- und Sportnetz der Vereine aufrecht zu erhalten.

Machen Sie mit um die Menschen unserer Dörfer, Kirchgemeinden und Schulen kennen zu lernen und sich gemeinsam kreuz und quer durch die Gemeinde für eine gute Sache, «Schweiz bewegt Birwinken», zu engagieren.

Unsere Gemeinde, Kirchen, Schulen, Samariter, Sportvereine und Gruppen sind laut Monatsplaner Mai 2019 an einem bestimmten Tag für das Bewegungs-Angebot zuständig. Ausgangspunkt und Start der Aktivitäten entnehmen Sie dem Plan.

Dort werden die Startnummern herausgegeben und die Bewegungszeit erfasst.

Im Start- und Zielgelände ist gesunde Ernährung gross geschrieben: Ernährungstipps und gesunde Verpflegung gehören ebenso zum «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» wie die sportlichen Aktivitäten.

Die Bewegungsstunden und Resultate werden während dem «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» täglich im Internet aktualisiert und sind für alle Teilnehmenden ersichtlich.



Gemeinde- und Vereinsangebot

Das Angebot während des ganzen Jahres unserer Vereine, Institutionen und Organisationen ist gross und vielseitig. Schauen Sie im Mai mal vorbei und machen Sie da und dort mit.



Woche 18

Mittwoch, 01. Mai 2019

14.00 – 17.00 Uhr Senioren-Treff

Musig-Schöpfli, Birwinken

Donnerstag, 02. Mai 2019

08.30 – 09.30 Uhr Nordic Walking-Treff mit Peter Alder

Gemeindehaus, Mattwil

Freitag, 03. Mai 2019

13.45 – 14.45 Uhr Seniorenturnen

Turnhalle Mattwil

18.30 – 20.30 Uhr Jugendriege, Polysportive Turnstunde

Turnhalle Andwil

19.00 – 20.00 Uhr Gartenbesichtigung Ess- und Genussgarten

Fam. Brühlmann, Eckartshausen 2

Sonntag, 05. Mai 2019

05.00 – 09.00 Uhr Maitanz für tanzfreudige Frühaufsteher

Rest. Stelzenhof, Weinfelden

10.00 Uhr, Start Sternmarsch ab Birwinken, Andwil,
Happerswil, Klarsreuti

10.30 Uhr ökumenischer Gottesdienst

FW-Depot Mattwil

12.00 – 15.00 Uhr Dessertbuffet der Landfrauen Birwinken

FW-Depot Mattwil

Woche 19

Montag, 06. Mai 2019

08.00 – 09.30 Uhr **Nordic Walking-Treff** mit Caro Brühlmann
Eckartshausen 2, Andwil

19.30 – 21.15 Uhr **TV-Aktive** Korbballtraining
Aussenplatz, Turnhalle Andwil

20.00 – 22.00 Uhr **Frauenriege Heimenhofen** Fit und Fun
Turnhalle Andwil

21.15 – 22.00 Uhr **TV-Aktive**, Schwerpunkt Leichtathletik und
Aussenplatz, Turnhalle Andwil Nationalturnen

Dienstag, 07. Mai 2019

19.00 Uhr **E-Bike Test und Tour** mit Heinz Haffa
Haffa Velos, Eckartshausen

Mittwoch, 08. Mai 2019

08.00 – 11.45 Uhr **Waldkindergarten** Andwil
Oberandwiler Wald

14.00 – 17.00 Uhr **Krafi Bröckli**
Brückenwaage, Happerswil

18.00 Uhr **erste Erfahrung beim Voltagieren und Reiten**
Strupler-Pferde, Guggenbühl

19.30 Uhr **Lauftreff für Laufanfänger**
FW-Depot Mattwil

20.00 – 22.00 Uhr **Volleyball Schnuppertraining TGTV**
Aachtalhalle Erlen mit der Frauenriege Heimenhofen

Donnerstag, 09. Mai 2019

08.30 – 09.30 Uhr **Nordic Walking-Treff** mit Peter Alder
Gemeindehaus, Mattwil

Freitag, 10. Mai 2019

13.45 – 14.45 Uhr **Seniorenturnen**

Turnhalle Mattwil

18.30 – 20.00 Uhr **Jugendriege**, Polysportive Turnstunde

Turnhalle Andwil

19.00 – 20.00 Uhr **Gartenbesichtigung** Garten für alle Sinne

Fam. Siegrist, Buch b. Kümmertshausen

Sonntag, 12. Mai 2019

Muttertag

05.00 – 09.00 Uhr **Maitanz** für tanzfreudige Frühaufsteher

Rest. Stelzenhof, Weinfelden

09.45 – 11.45 Uhr **Andwiler Mountainbike Treff** bei jedem Wetter

Volg Andwil

Woche 20

Montag, 13. Mai 2019

08.00 – 09.30 Uhr **Nordic Walking-Treff** mit Caro Brühlmann

Eckartshausen 2, Andwil

19.00 Uhr **Line Dance**

Neuwies, Berg

auch Frauenriege Heimenhofen tanzt mit

19.30 – 21.15 Uhr **TV-Aktive** Korbballtraining

Aussenplatz, Turnhalle Andwil

21.15 – 22.00 Uhr **TV-Aktive**, Schwerpunkt Leichtathletik und

Aussenplatz, Turnhalle Andwil Nationalturnen

Dienstag, 14. Mai 2019

19.00 Uhr **E-Bike Test und Tour** mit Heinz Haffa

Haffa Velos, Eckartshausen

Mittwoch, 15. Mai 2019

14.00 – 17.00 Uhr Senioren-Treff

Brückenwaage, Happerswil

16.00 – 18.00 Uhr schnällschte Birwinker

Schulhaus Mattwil

18.00 – 20.00 Uhr Crosslauf

Schulhaus Mattwil

**20.00 – 22.00 Uhr Volleyball Schnuppertraining
mit der Frauenriege Heimenhofen**

Turnhalle Andwil

20.00 – 22.00 Uhr MR Heimenhofen

Aachtalhalle Erlen

Donnerstag, 16. Mai 2019

08.30 – 09.30 Uhr Nordic Walking-Treff mit Peter Alder

Gemeindehaus, Mattwil

18.00 Uhr gemeinsamer Ausritt

Strupler Pferde, Guggenbühl

Freitag, 17. Mai 2019

13.45 – 14.45 Uhr Seniorenturnen

Turnhalle Mattwil

18.30 – 20.30 Uhr Jugendriege, Polysportive Turnstunde

Turnhalle Andwil

**19.00 – 20.00 Uhr Gartenbesichtigung Natur-, Nutz- und
Kräutergarten**

Fam. Breitenmoser, Mattwil

Samstag, 18. Mai 2019

19.00 – 21.00 Uhr Stallbesichtigung Melken – heutige Techniken

Fam. Adolf Häberlin,

Andwilerstr. 5, Happerswil

Sonntag, 19. Mai 2019

05.00 – 09.00 Uhr **Maitanz** für tanzfreudige Frühaufsteher
Rest. Stelzenhof, Weinfeldten

09.45 – 11.45 Uhr **Andwiler Mountainbike Treff** bei jedem Wetter
Volg Andwil

12.00 Uhr **Seifenkistenrennen, Rennstart 13.30 Uhr**
Chrischona Mattwil und
Heimenhoferstrasse

Woche 21

21. – 26. Mai 2019 **Ausstellung zum Thema Neophyten**
FW-Depot Mattwil

Montag, 20. Mai 2019

08.00 – 09.30 Uhr **Nordic Walking-Treff** mit Caro Brühlmann
Eckartshausen 2, Andwil

12.00 – 17.00 Uhr **Mittagstisch** mit anschliessendem
Nachmittagsprogramm
Rest. Waage, Mattwil

19.30 – 21.15 Uhr **TV-Aktive** Korbballtraining
Aussenplatz, Turnhalle Andwil

20.00 – 22.00 Uhr **Frauenriege Heimenhofen** Fit und Fun
Turnhalle Andwil

21.15 – 22.00 Uhr **TV-Aktive**, Schwerpunkt Leichtathletik und
Nationalturnen
Aussenplatz, Turnhalle Andwil

Dienstag, 21. Mai 2019

19.00 Uhr **E-Bike Test und Tour** mit Heinz Haffa
Haffa Velos, Eckartshausen

Mittwoch, 22. Mai 2019

08.00 – 11.45 Uhr **Waldkindergarten Andwil**
Oberandwiler Wald

14.00 – 17.00 Uhr **Senioren -Treff**
Musig-Schöpfli, Birwinken

18.15 – 19.30 Uhr **Samariter Parcour HELP**
FW-Depot Mattwil

19.30 Uhr **Vortrag Neophyten**
Turnsaal, Mattwil

19.30 Uhr **Lauftreff für Laufanfänger**
FW-Depot Mattwil

20.00 – 22.00 Uhr **Volleyball Schnuppertraining TGTV**
Aachtalhalle Erlen bei der Frauenriege Heimenhofen

20.00 – 22.00 Uhr **MR Heimenhofen**
Turnhalle Andwil

Donnerstag, 23. Mai 2019

08.30 – 09.30 Uhr **Nordic Walking-Treff** mit Peter Alder
Gemeindehaus, Mattwil

Freitag, 24. Mai 2019

13.45 – 14.45 Uhr **Seniorenturnen**
Turnhalle Mattwil

18.30 – 20.30 Uhr **Jugendriege, Polysportive Turnstunde**
Turnhalle Andwil

19.00 – 20.00 Uhr **Gartenbesichtigung** Wildblumen
Kirchplatz Andwil
Fam. Widmer/Keller, Andwil

Samstag, 25. Mai 2019

10.00 – 12.00 Uhr **Informationsvormittag zur Neophyten**
FW-Depot Mattwil **Ausstellung**

Sonntag, 26. Mai 2019

05.00 – 09.00 Uhr **Maitanz** für tanzfreudige Frühaufsteher
Rest. Stelzenhof, Weinfelden

09.45 – 11.45 Uhr **Andwiler Mountainbike Treff** bei jedem Wetter
Volg Andwil

Woche 22

Montag, 27. Mai 2019

08.00 – 09.30 Uhr **Nordic Walking-Treff** mit Caro Brühlmann
Eckartshausen 2, Andwil

20.00 – 22.00 Uhr **Gemeindeversammlung**
Kirche Birwinken Abschluss «Schweiz bewegt Birwinken»

Startzeit und Ort entnehmen Sie dem Plan.

Beim Startort erhalten Sie Ihre Startnummer und die Bewegungszeit wird erfasst.

Ausserdem können die Bewegungszeiten während der ganzen Zeit auch online erfasst werden.

HOL DIR UNSERE APP!

Sammele mit unserer App jederzeit Bewegungsminuten auch ausserhalb vom Eventprogramm deiner Gemeinde. Starte NEU zusätzlich deine eigene Challenge!



Wettbewerb unter www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»





Senioren Aktivitäten «Schweiz bewegt Birwinken» **Kafi Bröckli, Senioren Mittagstisch und Senioren Kaffee mit Kopf- und Handtraining, Seniorenturnen Pro Senectute**

Mi. 1. Mai 2019, 14.00-17.00 Uhr im Musig-Schöpfli, Birwinken

Bei Heidi Thür, Musik/Malen mit Heidi Lemmenmeier, Hand- und Hirntraining

Mi. 8. Mai 2019, 14.00-17.00 Uhr «Kafi Bröckli» Evang. Kirchgemeinde

Langrickenbach-Birwinken **Rest. Brückenwaage** mit Singen/Jassen/Spielen

Mi. 15. Mai 2019, 14.00-17.00 Uhr Rest. Brückenwaage Happerswil

Bei Anita Hengartner, mit Hand- und Hirntraining, Jassen/Spiele

Mo. 20. Mai 2019, 12.00 Senioren Mittagstisch, Rest. Waage Mattwil

Bis Freitag 17. Mai 2019 Reservation nötig; Rest. Waage 071 648 10 40

mit Hand- und Hirntraining, Jassen/Spiele auch für Frauen.

Mi. 22. Mai 2019, 14.00-17.00 Uhr im Musig-Schöpfli, Birwinken

Bei Heidi Thür, Musik/Singen mit Hand- und Hirntraining, Fingerhäkeln

Fr. 3./10./17./24. Mai 2019, 13.45-14.45 Uhr Seniorenturnen Pro Senectute, Turnsaal Mattwil

Regelmässiges Training im Alter ist wichtig um beweglich und fit zu bleiben.

Musig-Schöpfli

Rosengartenstr. 3

8585 Birwinken

Telefon: 071 648 22 45

Restaurant Waage

Dorfstrasse 22

8585 Mattwil

Telefon: 071 648 10 40

Restaurant Brückenwaage

Mattwilerstr. 25

8585 Happerswil

Telefon: 071 648 12 77





Nordic-Walking Laufftreff «Schweiz bewegt»

Montag; 6./13./20./27. Mai 2019, 8.00-9.00 Uhr in Eckartshausen 2

Donnerstag, 02./09./16./23. Mai 2019, 08.30 – 09.30 Uhr Gemeinde Mattwil

Nordic Walking für jeden Menschen

Viele Menschen leiden unter Bewegungsmangel. Nordic Walking gilt als die ideale Ausdauersportart, denn dabei bleiben Sie in Bewegung und Nordic Walking tut gut!

Egal ob Sie jung oder alt, dünn oder übergewichtig, sportlich oder untrainiert, auf dem Dorf oder in der Stadt wohnen – **Nordic Walking ist von (fast) jedem (fast) überall durchführbar.**

Nordic Walking ist für alle Menschen geeignet, die sich gesundheitsorientiert an der frischen Luft bewegen wollen. Aber auch dem sportlichen Ehrgeiz sind beim Nordic Walking keine Grenzen gesetzt; mit regelmäßigem Training **verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit enorm** und **stärken gleichzeitig auch die Ober- und Unterkörpermuskulatur.**

Gesundheitsvorteile von Nordic Walking

- Stärkt die Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.
 - Stärkt die Rücken- und Nackenmuskulatur.
 - Verbessert die aerobe Ausdauer und optimiert den Fettstoffwechsel.
 - Stärkt das Immunsystem und ökonomisiert die Herzstätigkeit.
 - Belastet Fuss-, Knie und Hüftgelenke nur sehr moderat.
- 
 - Fördert die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.
 - Fördert die Koordination und die Rhythmisierungsfähigkeit.
 - Verbrennt im Vergleich zum normalen Gehen mehr Kalorien.
 - Verzeichnet ausgezeichnete Erfolge zur kontrollierten und langfristigen Gewichtsabnahme.

Regelmässiges Nordic-Walking Training bietet alle gesundheitlichen Vorteile, die eine sanfte Ausdauersportart mit sich bringt.

Fit Gym / Turnen

Bewegung, Kraft, Ausdauer und Spiele



Im Fit Gym / Turnen von Pro Senectute Thurgau werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik trainiert. Nebst rhythmischen Übungen werden Spiele mit verschiedenen Geräten angeboten. Das Angebot ist den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Es kann auch sitzend ausgeführt werden. Erwachsenensportleiter/innen leiten die Gruppe. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Turnen nötig.

während schweiz.bewegt am

03. Mai / 10. Mai / 17. Mai / 24. Mai

Jeweils Freitag, 13.45 – 14.45 Uhr Turnhalle Mattwil

Leitung: Edith Blanchet, 071 622 86 80

Auskunft: bei der zuständigen Leitung oder
Pro Senectute Thurgau 071 626 10 83

Ist es nicht super, dass es dieses tolle Angebot in unserer Gemeinde, ganz in Ihrer Nähe gibt. Es wäre schön, wenn es auch weiterhin in Mattwil durchgeführt werden könnte.

2019 mach mit!



Gartenbesichtigungen im Rahmen **von Schweiz bewegt**: Was kann ich in meinem Garten für die Biodiversität tun?

In den Gärten, die wir besichtigen werden, gibt es eine Fülle an Ideen von kleinen Biodiversitätsinseln für Ihren Garten.



Man spricht überall von Insektensterben. Es steht fest, dass die Insektenpopulation überall sehr stark zurück gegangen ist (wisst Ihr noch, wie stark die Windschutzscheiben im Sommer von Insekten verdreckt waren?). Wenn es weniger Insekten hat, gibt es weniger Vögel, Ihnen fehlt glatt die Nahrung, um zu überleben.

Jeder kann etwas dazu beitragen, indem er ein bis mehrere Inseln schafft, welche den Insekten ermöglichen, sich zu verbreiten.

Wir besichtigen Gärten, in denen viele solche Inseln für Insekten und Vögel verwirklicht wurden. Da gibt es eine Fülle an Ideen für Ihre Inseln, die mit ganz wenig Aufwand in Ihrem Garten geschaffen werden können.

Jede Ecke zählt: Das Schaffen von Naturinseln hilft und lohnt sich überall und je dichter das Angebot ist, desto grösser ist die Wirkung.



Besichtigungen wo Sie Ideen für Ihr Garten finden:

Freitag, 03. Mai 2019, 19.00 Besuch bei Fam. Brühlmann, Eckartshausen 2, Andwil:

Ess- und Genussgarten: Fam. Brühlmann lassen gerne Wildes wachsen und Beeren sind da um gegessen zu werden, so haben Vögel auch im Winter noch etwas.

Freitag, 10. Mai 2019, 19.00 Besuch bei Fam. Siegrist, Oberdorf 2, Buch b. Kümmersthausen:

Ein Garten für alle Sinne: Zwischen Blumen (-Wiese), Obst und Gemüse finden sich Asthaufen, Weiher, Nistkästen,und auch für uns grosse und kleinen „Zweibeiner“ so manch lauschiges Plätzchen.

Freitag, 17. Mai 2019, 19.00 Besuch bei Fam. Breitenmoser, Klarsreutistr. 10, Mattwil

Natur-, Nutz- und Kräutergarten: Es hat für alle Platz und jeder kann sich durch das ganze Jahr ernähren: Frösche und Mölche im Teich, Insekten in den vielen Naturinseln und Vögel ernähren sich von allem.

Freitag, 24. Mai 2019, 19.00 Besuch bei Fam. Widmer/Keller, Treffpunkt Kirchplatz, Andwil

Wildblumen bilden die natürliche Nahrung für Insekten und sie wachsen gern überall.





Jomaiaiai! Da machen wir mit «Schweiz bewegt Birwinken» 2019 mit!

Der Maitanz auf dem Stelzenhof
ist eine schöne und von der Familie Kamm gerne gepflegte Tradition seit 1933.

Live-Musik zum Tanzen, vom volkstümlichen Stimmungslied über Rock'n Roll
bis zu den neuesten Beats machen Party-Laune.
Hier geniessen Kenner Dancing, Party, Natur und Kulinarisches OpenAir in der
wunderschönen Gartenwirtschaft.

Für Frühaufsteher jeweils von morgens um 5 bis 9 Uhr
und für Langschläfer jeweils nachmittags von 14 bis 18 Uhr.

Der Maitanz ist generationen-übergreifend.
Er zieht Tänzer, Romantiker, Liebende, Verliebte, Naturliebhaber, Träumer,
Hungrige, Durstige, Individualisten, Singels, Gruppen, Kommunikative und
Geniesser jeden Alters an.
Man muss es erlebt haben.
Es ist einfach schön, es ist Schweiz bewegt 2019, es ist Maitanz!

2019 mach mit!

Alle wichtigen Infos über den Maitanz finden Sie auch unter www.maitanz.ch

Wirtschaft Stelzenhof
Familie Kamm
Stelzenhofstrasse 11
CH-8570 Weinfelden
Tel. [071 622 40 10](tel:0716224010)
Fax [071 622 42 12](tel:0716224212)
eMail info@stelzenhof.ch

Wirtschaft Stelzenhof



Dessertbuffet bei schweiz.bewegt



Besuchen Sie das verführerische Dessertbuffet der Landfrauen!

Im Anschluss an den Gottesdienst präsentieren wir unsere vielseitigen Kreationen und laden Sie zum Schlemmen ein.



Datum: Sonntag, 5. Mai 2019

Zeit: 12 - 15 Uhr

Wo: Feuerwehr Depot Mattwil



Die backfreudigen Landfrauen aus der Gemeinde Birwinken ☺



Schweiz bewegt...

Sonntag, 05. Mai 2019, 10.30 Uhr

Motivation

Was treibt mich an

Infos auf nächster Seite

Familienfreundlicher Gottesdienst

Feuerwehrdepot Mattwil
Rietwiesstrasse 3, 8585 Mattwil

10.30 Uhr Familiengottesdienst

Warum tue ich das, was ich tue?!

Wir treffen jeden Tag Entscheidungen; wir legen jeden Tag Hand an: in der Familie, im Beruf, in der Freizeit, im Verein, in der Feuerwehr, im Sozialen, in der Kirche...

Irgendetwas bewegt mich!
Irgendetwas treibt mich an!
Irgendetwas gibt mir Kraft!
Irgendetwas gibt mir Ausdauer!

Ja, was denn eigentlich?!



12.00 Uhr Mittagessen

Für die Getränke ist gesorgt.
Dessert Verkauf durch den Landfrauenverein.
Wir bitten Sie, das Mittagessen mitzubringen.
Zwei Grills stehen zur Verfügung.
Geniessen Sie die Gemeinschaft.

Wir stellen uns vor:

Frauenriege Heimenhofen



❖ Wer sind wir?

Eine zusammengewürfelte Schar Frauen, von klein bis gross, von dürr bis rund, und jung bis alt.

❖ Wir möchten dich als Sportlerin ansprechen!

Bist du eine Frau zwischen 20 – 69 Jahren, die sich gerne sportlich in der Gemeinde Birwinken betätigen möchte? Dann sei bei uns willkommen.

❖ Du brauchst keine sportlichen Vorkenntnisse.

Wir freuen uns auch über sportliche Neueinsteigerinnen.

❖ Was kann die Frauenriege Heimenhofen dir bieten?

Eine Volleyballgruppe und eine Gymnastikgruppe.

Regelmässige Trainings, Teilnahme an Volleyball Wintermeisterschaften, Turnieren und Turnfesten, wie auch an gemütlichen Anlässen.

❖ Trainingszeiten:

Frauenriege Turnen Mo. 20.00 – 22.00 Andwil

FR Volleyball Mi. 20.00 – 22.00 Erlen/ Sonnenberg Amriswil

Frauenriege Turnen, Leiterin; Marianne Beerli 071 648 21 02

Frauenriege Volleyball, Coach Caroline Brühlmann 071 648 10 27

Wir freuen uns, dich beim Schnuppertraining begrüßen zu dürfen.

Turnen: Montag, 6. und 20. Mai, 20.00-22.00 Uhr, Turnhalle Andwil

Line Dance: Montag, 13. Mai 2019 Teilnahme am Line Dance in Berg

Volleyball: Mittwoch, 8. und 22. Mai, 20.00-22.00 Uhr, Aachtalhalle Erlen und 15. Mai 2019 20.00-22.00 Uhr Turnhalle Andwil.

coop
Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Auf zum Duell
MÄNNER gegen FRAUEN



E-Bike Tour Haffa Velos «Schweiz bewegt»

Dienstag; 7./14./21. Mai 2019, 19.00 Uhr ab Eckartshausen 25

Schönes Wetter, Motivation und einen ganzen Abend Zeit für eine entspannende Velotour, mit dem eigenen oder Test E-Bike.

Doch auch das schönste Wetter hilft irgendwann nicht mehr, wenn der letzte Stich zu steil ist. Wie praktisch wäre es, wenn das Velo einfach mithelfen könnte, die letzten Meter nach Hause zu kommen? Natürlich ist das möglich, mit den neuen E-Bike wirst du jeden Berg erobern können.

E-Bikes haben einen großen Platz im Straßenverkehr eingenommen und sind schon lange keine "exklusiven" Sportgeräte oder "Oma-Räder". Damit du lange Spaß mit einem neuen E-Bike hast, haben wir für dich die **wichtigsten Infos und Tipps gesammelt**, um dir bei deiner Test- oder Kaufentscheidung unter die Arme zu greifen. Dazu gehören Infos zu **Sicherheit, Qualität und Reichweite der Akkus**.



Test-E-Bikes müssen reserviert werden bei Haffa- Velos 079 467 91 12.



Frisch
vom Bauernhof

Heinz Haffa
Velos
8586 Eckartshausen
bei Andwil
www.haffa-velo.ch
Tel. 071 648 25 94



Waldkindergarten Andwil



Mami, Papi, Götti, Gotti, Grosi, Grosspapi, Tante, und andere Interessierte...

Besuchen Sie uns im Oberandwiler Wald.

Der Weg von der Schule Andwil bis zum Waldkindergartenplatz im Oberandwilerwald ist gekennzeichnet.

Mittwoch, 8. Mai, 8.30 – 11.00 Uhr im Oberandwiler Wald.

Mittwoch, 22. Mai, 8.30 – 11.00 Uhr im Oberandwiler Wald.

Kreative Förderung in der Natur

Der Unterricht im Wald unterscheidet sich stark von demjenigen im schulischen Raum, weil sich die Umgebung ständig verändert.

Der Waldkindergartentag ermöglicht eine gezielte Förderung der Bereiche Motorik, Wahrnehmung, Raumorientierung und Persönlichkeitsentwicklung für Kinder im Kindergarten.



Herzlich willkommen beim Stall Strupler im Guggenbühl

Sammle Bewegungsminuten für Birwinken bei Strupler- Pferde

❖ **08. Mai 2019, 18.00 – 20.00 Angebot 1**
erste Erfahrungen beim Voltigieren und Reiten

❖ **16. Mai 2019, 18.00 – 20.00 Angebot 2**
Gemeinsamer Ausritt ins nahe Gelände



Bei uns ist **Helmpflicht** und die Versicherung
ist Sache der Teilnehmer.

Willkommen sind alle, die Freude an den
Vierbeinern haben.

Egal ob du bereits Erfahrung mitbringst oder
etwas Neues wagen willst.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

Strupler Pferde Pension Zucht und Ausbildung

Bei Fragen melde dich bei Stefan Strupler Tel. 078 818 83 09.

coop
Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



Auf zum Duell
MÄNNER gegen FRAUEN



Joggen für Anfänger hört sich eventuell etwas komisch an, denn das Laufen beherrschen wir Menschen in der Regel schon seit der frühesten Kindheit. Die meisten Kinder rennen, laufen und springen unbeschwert auf Spielplätzen und geben sich der Bewegung hin. Es werden kein Trainingsplan oder eine Vorgabe benötigt. Meist passiert es aus eigenem Antrieb und der Lust an der Bewegung. Leider locken im späteren Alter oft die bequemen Versuchungen. Die Folgen sind bekannt: Weniger Bewegung und vielleicht auch Zunahme des Gewichts.

Das Joggen stellt aber für viele Menschen den einfachsten Weg dar, wieder mit dem Sport zu beginnen. Deshalb werden unsere Laufexpertinnen am

Mittwoch, 08. Mai 2019, 19.30 Uhr

Mittwoch, 22. Mai 2019, 19.30 Uhr

Treffpunkt beim FW-Depot Mattwil



für Laufeinsteiger/-innen einige erste Tipps geben, die das Laufen erleichtern und das **Joggen für Anfänger** zu einem vielleicht langfristigen Spass werden lassen.

Lassen Sie sich zum **START** motivieren!

coop
Gemeinde Duell
 schweiz.bewegt

2019 mach mit!

Es geht nicht um die zurückgelegte Distanz, besonders beim **Joggen für Anfänger** ist es wichtig, ganz langsam zu laufen. Ohne Zeitdruck und am besten auch ohne Uhr. In den eigenen Körper hineinhören und die Umgebung intensiv wahrnehmen.



Andwiler Mountainbike Treff, Sonntagstouren So.12./19./26. Mai 2019, 9.45-11.45 Uhr ab Volg Andwil, bei jeder Witterung.

Mountainbiken im Thurgau ist wohl die schönste Art, unsere schönen Ecken in der Ostschweiz zu entdecken. Abwechslungsreiche Touren mit dem Mountainbike unter der Leitung von Max Jakob.

Jedermann ist herzlich willkommen sich in den Sattel zu schwingen und teil zu nehmen.

Die konditionellen Anforderungen sind im Genussbereich von leicht bis mittlere Belastung und die Technischen Voraussetzungen sind im leichten bis mittleren Bereich, Naturwege mit Single Trails.

Zur Ausrüstung gehören; Mountainbike, Helm und wettertaugliche Kleidung.



Auf zum Duell
MÄNNER gegen FRAUEN

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



Line Dance mit Marcel Rohrer in Berg

Montag: 13. Mai 2019, 19.00 Uhr, in MZH Neuwies in Berg

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Erleben Sie Line Dance als Fitness für Körper und Geist,

haben Sie Spass an der Bewegung und der Musik in einer grossen Gruppe. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Tänze werden für alle Teilnehmer neu eingeführt.



Marcel Rohrer, Tanzlehrer des Jahres 2017 wird den Schnupper-Tanzkurs leiten.



Line Dance Hall GmbH, Sonnenwiesenstrasse 26, 8280 Kreuzlingen,
Telefon: +41 79 418 18 50, E-Mail: marcel@risingmoon.ch

Wir stellen uns vor:

Männerriege Heimenhofen



➤ **Wir sind...**

Gesellige Männer mit grossen und kleinen sportlichen Ambitionen.

➤ **Wir spielen vor allem Faustball und betreiben Fitness.**

Bei uns sind Männer zwischen 29 – 69 Jahren richtig, die sich gerne sportlich in der Gemeinde Birwinken betätigen möchten.

➤ **Du brauchst keine sportlichen Vorkenntnisse.**

Wir freuen uns, dir diese Sportart näher zu bringen.

➤ **Was kann dir die Männerriege bieten?**

Regelmässige Trainings, Teilnahme an Turnieren und Turnfesten, wie auch an gemütlichen Anlässen.

➤ **Trainingszeiten:**

Männerriege Mi. 20.00 – 22.00 Andwil

abwechselnd mit Mi. 20.00 – 22.00 Erlen

im Sommer finden die Trainings im Freien statt.

Komm ins nächste Training!

Melde dich bei unserem Präsidenten, Roland Kreis, Happerswil,
Tel. 071 648 18 92.

➤ **Offene Trainings bei «Schweiz bewegt Birwinken»:**

Mi. 15. Mai 2019, 20.00 – 22.00 Uhr Erlen, Aachtalhalle

Mi. 22. Mai 2019, 20.00 – 22.00 Uhr Andwil Turnhalle

Wir freuen uns, dich bei den Schnuppertrainings begrüßen zu dürfen.



Auf zum Duell
MÄNNER gegen FRAUEN



„De schnällscht Birwinker“

Wann:	Mittwoch, 15. Mai 2019
Anmeldung:	16.30 – 16.50 Uhr, Gemeinsames Einlaufen 16.50 Uhr
Start:	17.00 Uhr
Wo:	Schulhaus Mattwil, Strasse: Happerswil-Mattwil
Wer:	Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2012 bis 2004
Wichtig:	Dieser Anlass dient als Qualifikation für den Final der schnellsten Sprinter des Kantons Thurgau der Jahrgänge 2008-2003
Organisator:	Gemeinde Birwinken TV Heimenhofen Caro Brühlmann, Andwil, 071 648 10 27
Distanzen:	Jahrgänge 2004 - 2005: 80m Jahrgänge 2006 - 2007: 60m Jahrgänge 2008 - 2012: 50m
Preise:	Für die ersten 3 pro Kategorie gibt es Medaillen (nur für Einheimische)

Neu am Start 2013 – 2014 in einer Pfüderi Kategorie

Wer ist „de schnällscht Birwinker“?

Bereits zum zehnten Mal organisiert die Gemeinde Birwinken im Rahmen von *Schweiz bewegt* den Sprintanlass: Wer ist „de schnällscht Birwinker“?

Die Mädchen und Knaben der politischen Gemeinde Birwinken (Andwil, Birwinken, Happerswil-Buch, Klarsreuti und Mattwil) haben am Mittwoch, 15. Mai 2019 alle dasselbe Ziel:

Sie wollen bei den 50-, 60- oder 80-Meter-Sprints am schnellsten sein.

Als Schnellste gewinnen die 7- bis 15-Jährigen nicht nur den Titel „schnällschte Birwinker“, sie sichern sich auch ein Start-Ticket für den **Sprint-Kantonalfinal** in Kreuzlingen, am 17. Aug. 2019, an dem es um die Qualifikation für den **Schweizer Final** geht.

Bewegung und Nachwuchs fördern

„De Schnällste...“ ist ein nationales Nachwuchsprojekt von Swiss Athletics. Es soll Kindern die Freude am Rennen und der Bewegung vermitteln und dabei helfen, junge Sprinttalente möglichst früh zu erkennen und sie zu fördern. An lokalen Ausscheidungen, also an Rennen wie „de schnällscht Birwinker“ qualifizieren sich die schnellsten Kids für den Kantonalfinal ihres Kantons und dort für den Schweizer Sprint Final.

Liebe Eltern begleiten Sie Ihr Kind zum Start. Unterstützen Sie den Nachwuchs mit dem verdienten Applaus.

Weitere Informationen unter: www.birwinken.ch

Veranstalter: Politische Gemeinde Birwinken

Koordination: Caro Brühlmann, Tel 071 648 10 27, carobruhlmann@bluewin.ch



„Birwinker Crossmeisterschaft“

Mit Wanderpokal für die Tagesbestzeit

Wann:	Mittwoch, 15. Mai 2019		
Anmeldung:	17.00 -18.00 Uhr		
Start:	18.30 Uhr		
Wo:	Schulhaus Mattwil, Strasse, Feldweg und Wiese		
Wer:	Alle Sportler/-innen und „Schweiz bewegt Birwinken“ Teilnehmer/-innen		
Wichtig:	Wanderpokal für die schnellste Tageszeit		
Organisator:	Gemeinde Birwinken TV Heimenhofen, Caro Brühlmann, Andwil, 071 648 10 27		
Distanzen:	Jahrgänge über 40:	2000m	2 Runden
Kategorien:	Jahrgänge über 20:	2000m	2 Runden
	Jahrgänge 1999 – 2002	2000m	2 Runde
	Jahrgänge 2003 – 2005	1000m	1 Runde
	Jahrgänge 2006 – 2008	1000m	1 Runde
	Jahrgänge 2009 – 2011	1000m	1 Runde
	Jahrgänge 2012 und jünger	1000m	1 Runde
Preise:	Für die ersten 3 pro Kategorie gibt es Medaillen (nur für Einheimische)		

Liebe Birwinkerbürger/-innen begleiten Sie Ihre Familien zum Start. Unterstützen Sie die Sportler/-innen mit dem verdienten Applaus.

Birwinker Crosslauf

„Der Crosslauf“ ist eine tolle Birwinker Talentschau im Ausdauerbereich für Gross und Klein. Die Läufer/-innen kämpfen auf Feldwegen und Wiesenabschnitten um den Sieg, wie auch Familien oder Gruppen untereinander um die beste Zeit kämpfen.

Wir freuen uns auf einen Wettkampf zwischen Vater und Sohn, Mutter und Tochter, zwischen Geschwister und Freunden.

Die beste Laufzeit wird mit einem Wanderpokal gebührend gefeiert!

Lauftalente aufgepasst:

Der regionale Final Mille Greyère der schnellsten Nachwuchs-Mittelstreckler der Region findet am Samstag, 17. August 2019, in Kreuzlingen statt. U10, U12, U14, U16.

Weitere Informationen unter: www.birwinken.ch

Veranstalter: Politische Gemeinde Birwinken

Koordination: Caro Brühlmann, Tel 071 648 10 27, carobruhlmann@bluewin.ch



2019
mach
mit!



Samstag, 18. Mai 2019, 19.00 Uhr
Andwilertrasse 5, Happerswil

Der Dorfverein Happerswil und die Familie Häberlin laden Sie herzlich zur Stallbesichtigung und Stallführung bei Adolf Häberlin, Andwilerstr. 5, Happerswil ein.

Lassen Sie sich den modernen Kuhstall zeigen und die heutige Viehhaltung erklären. **Melken – heutige Techniken**



coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



Chrischona-Gemeinde Mattwil

9. Mattwiler Seifenkistenrennen



Mattwiler Seifenkistenrennen

Sonntag 19. Mai 2019

Festwirtschaft ab 12:00 Uhr

Rennstart 13:30 Uhr

weitere Informationen und Anmeldeformular unter:

<http://www.chrischona-mattwil.ch>

RAIFFEISEN



Erste Hilfe lernen, Verantwortung übernehmen, eigene Fähigkeiten weiterentwickeln, Freundschaften pflegen, unvergessliche Momente erleben und zusammen lachen – das alles und vieles mehr bietet die Samariter Jugend.



Mittwoch, 22. Mai 2019

18.15 – 19.30 Uhr, FW-Depot Mattwil

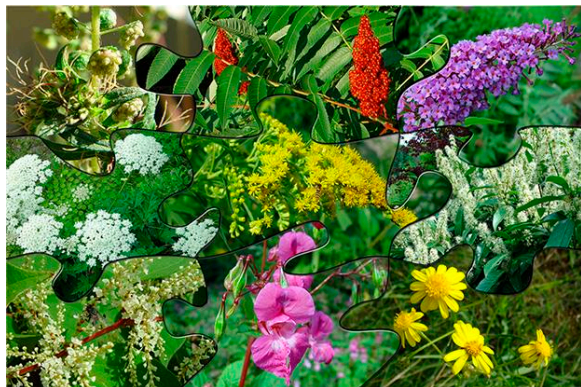
Samariter Parcour HELP

Samariter Verein Erlen und Umgebung

verbiicho, inneluege, mitmache, däbii sii.

2019 mach mit!





2019 mach
mit!

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

Neophytenausstellung mit Vortrag und Beratung

Neophyten sind fremde Pflanzen, die von Menschen in unseren Gebieten eingeschleppt wurden. Einige haben ein grosses Schadenpotential (sogenannte invasive Neophyten), diese müssen aktiv bekämpft werden.

Vom **Montagnachmittag 21. Mai bis Sonntag 26. Mai 2019** findet beim **Feuerwehrdepot Mattwil** eine **Ausstellung** über invasive Neophyten statt. Jeder kann sich dort über diese Pflanzen informieren und am **Mittwochabend 22. Mai**, von **19:30 bis 20:30 Uhr** referiert Frau Isabel Portmann vom Amt für Umwelt über diese Pflanzen. Sie steht danach für individuelle Beratungen bei der Ausstellung zur Verfügung.

Diejenigen, die an diesem Mittwoch verhindert sind, können sich am **Samstag 25. Mai von 10:00 bis 12:00 Uhr** von ihr bei der Ausstellung ebenfalls beraten lassen.

Lassen Sie sich diese wertvolle Information für Ihre Gärten nicht entgehen!

Eckdaten:

21.05. – 26.05.2019

22.05.2019, 19.30- 20.30 Uhr

25.05.2019, 10.00 -12.00 Uhr

Neophyten-Ausstellung, FW-Depot Mattwil

Vortrag Neophyten, Turnhalle Mattwil

Information zur Ausstellung, FW-Depot

AUF ZUM DUELL UND BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN!

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist ein kostenloser Anlass für jedermann - egal ob jung, alt, sportlich oder gemütlich unterwegs. Der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund und nicht die sportliche Meisterleistung. Es wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung der Teilnehmenden gemessen, damit auch wirklich alle mitmachen können. Deine Gemeinde stellt, in Zusammenarbeit mit lokalen Vereinen und anderen Anbietern ein abwechslungsreiches Programm für dich zusammen, mit dem Ziel, dich und die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu animieren. Je mehr du dich bewegst, desto mehr Bewegungsminuten sammelst du für deine Gemeinde - und verhilfst ihr so zum Sieg in ihrer Kategorie, abgestuft nach der Einwohnerzahl.

Wie sammelst du Minuten für deine Gemeinde:

- Komm zum Eventzentrum deiner Gemeinde und hol dir beim Informationszelt einen Timing-Badge.
- Sobald du mit einer Aktivität beginnen möchtest, lass dich vom Veranstaltungsteam beim Informationszelt einscannen und leg los.
- Wenn du mit Deiner Aktivität fertig bist, lässt du dich wieder ausscannen.

Sammle auch per App Bewegungsminuten.

1. Die App herunterladen und deine Gemeinde (*Birwinken*) auswählen.
2. Mit der App den QR-Code an einer Self Scanning-Station einscannen
3. Los geht's! Velofahren, Joggen oder was du auch vorhast, die Bewegungsminuten für *Birwinken* werden gezählt.
4. Sobald du die Aktivität beendet hast, scannst du erneut den QR-Code ein, Fertig!

