

ANWIL



Ammel bewegt sich vom 1. Mai – 2. Juni 2024



Eröffnungsanlass am 1. Mai um 14.00 Uhr auf dem Schulhausplatz

Podiumsdiskussion mit Kevin Schläpfer, ehemaliger Schweizer Eishockeyspieler, Lars Lutz und Andrea Büchel, beide aus Anwil sowie Romy Tschopp, Vize-Weltmeisterin im Para-Snowboard. Eröffnung des Fitnessparcours des TSV Anwil, Spiel und Spass für die ganze Familie. Festwirtschaft mit Grill.



groupe **mutuel**

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Medienpartner:

SonntagsZeitung

TagesAnzeiger



«Coop Gemeinde Duell»: Die Schweiz bewegt sich vom 1. Mai – 2. Juni 2024!

Vom 1. Mai bis zum 2. Juni bietet unsere Gemeinde abwechslungsreiche Bewegungsprogramme an, bei welchen du kostenlos teilnehmen und neue Sportangebote kennen lernen kannst. Zudem sammelst du dabei wertvolle Bewegungsminuten für unsere Gemeinde und hilfst uns dabei, die «bewegteste Gemeinde der Schweiz» zu werden. Neugierig geworden? Alle Infos findest du unter: www.coopgemeindeduell.ch

Der Spass an der Bewegung wird grossgeschrieben! 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. **Wenn es Ammel schafft, einer der ersten drei Ränge in der Kategorie A zu belegen, gewinnen wir einen Geldbetrag, den wir für ein Sportprojekt in der Gemeinde einsetzen können.**

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Für das OK Timo Gysin, TSV Anwil, Petra Huth, Gemeinderätin und Doris Schweizer, Gemeindeschreiberin

Bewegungsminuten sammeln – so funktioniert's:

Die Gemeinde Anwil 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 Sammeln von Bewegungsminuten unterstützen kannst:

1. Nimm an den kostenlosen Bewegungsprogrammen teil: Vom 1. Mai – 2. Juni finden in unserer Gemeinde tolle Bewegungsaktivitäten statt, an welchen du kostenlos teilnehmen kannst.
2. Es ist ganz einfach: Lade die kostenlose App herunter. Damit kannst du vom 1. Mai – 2. Juni all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln:
 - App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos)
 - Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Anwil auswählen
 - Via App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen

Personen, welche individuelle Minuten sammeln und selber keine App herunterladen können, wenden sich entweder an eine Person im Umfeld (Erfassung mehrere Personen möglich) oder an die Gemeinde.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



Programm Anwil «Coop Gemeinde Duell»: Die Schweiz bewegt sich vom 1. Mai – 2. Juni 2024

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
Mi, 1.5.	14.00 Uhr	Eröffnungsanlass mit Podiumsdiskussion	Schulhausplatz	Gemeinde / TSV Anwil *
Mo, 6.5.	18.00 Uhr	Yoga mit Kathrin Fischer	Altes Schulhaus	Kathrin Fischer *
Di, 7.5.	10.45 Uhr	Spaziergang mit den Gästen des Mittagstischs	Altes Schulhaus	Frauenverein
Di, 7.5.	19.00 Uhr	Schnupperkurs Linedance mit Patrizia Hasler	Turnhalle	Patrizia Hasler
Mi, 8.5.	14.00 Uhr	Märchenspaziergang mit der Geschichten- und Märchen-Erzählerin Ines Henner (Dauer ca. 1.5 h)	Schulhausplatz	Gemeinde Anwil
Mi, 8.5.	18.00 Uhr	SYPOBA	Turnhalle	Physio Kühni *
Do, 9.5.	10.00 Uhr	Banntag	Schulhausplatz	Gemeinde
Sa, 11.5.	10.00 Uhr	Schatzsuche mit Gemeinderätin Franziska Wehrlin	Schulhausplatz	Gemeinde
Mo, 13.5.	18.00 Uhr	Bodyfit mit Manuela Ruepp	Turnhalle	Manuela Ruepp
Mo, 13.5.	18.30 Uhr	Feierabend-Spaziergang durch unseren Dorfkern mit dem zuständigen Ortsbildpfleger Philippe Allemann	Dorfplatz	Gemeinde *
Di, 14.5.	19.00 Uhr	Schnupperkurs Linedance mit Patrizia Hasler	Turnhalle	Patrizia Hasler
Do, 16.5.	09.00 Uhr	SeniorenFIT mit Patrizia Hasler	Turnhalle	Patrizia Hasler
Do, 16.5.	19.00 Uhr	Lauftraining für Anfänger:innen und Fortgeschrittene mit Marcel Dürrenberger	Schulhausplatz	Marcel Dürrenberger
Sa, 18.5.	09.30 Uhr	Wasserwanderung mit Gemeinderat Marco Ruepp	Schulhausplatz	Gemeinde *
So, 19.5.	10.00 Uhr	Biketour mit Gemeinderat Michael Schaffner	Schulhausplatz	Gemeinde
Di, 21.5.	19.00 Uhr	Schnupperkurs Linedance mit Patrizia Hasler	Turnhalle	Patrizia Hasler

Mi, 22.5.	18.00 Uhr	SYPOBA	Turnhalle	Physio Kühni *
Do, 23.5.	09.00 Uhr	SeniorenFIT mit Patrizia Hasler	Turnhalle	Patrizia Hasler
Do, 23.5.	19.00 Uhr	Lauftraining für Anfänger:innen und Fortgeschrittene mit Marcel Dürrenberger	Schulhausplatz	Marcel Dürrenberger
Fr, 24.5.	18.30 Uhr	Naturkundliche Abendexkursion	Werkhof Anwil	NUVRAO *
Sa, 25.5.	7.30 Uhr	Wanderung durch die mittlere Belchentunnelröhre mit Ferdinand Moor	Werkhof Anwil	Ferdinand Moor *
Mo, 27.5.	18.00 Uhr	Bodyfit mit Manuela Ruepp	Turnhalle	Manuela Ruepp
Di, 28.5.	19.00 Uhr	Schnupperkurs Linedance mit Patrizia Hasler	Turnhalle	Patrizia Hasler
Mi, 29.5.		Frauenvereinsreise Wanderung von Tifferden nach Arboldswil		Frauenverein *
Do, 30.5.	18.00 Uhr	Yoga mit Kathrin Fischer	Altes Schulhaus	Kathrin Fischer *
Do, 30.5.	19.00 Uhr	Lauftraining für Anfänger:innen und Fortgeschrittene mit Marcel Dürrenberger	Schulhausplatz	Marcel Dürrenberger
So, 2.6.	10.30 Uhr	Zumba Abschlussevent mit Maxi und anschliessendem Grillplausch	Schulhausplatz	Gemeinde/ TSV Anwil *

* 1.5. Eröffnungsanlass mit Podiumsdiskussion

Die Auftaktveranstaltung am 1. Mai auf dem Ammeler Schulhausplatz startet um 14.00 Uhr mit einem Podium unter dem Titel „Der Weg in den Spitzensport und wieder zurück – Erfahrungen und Erlebnisse“. Auf dem Podium diskutieren Kevin Schläpfer, ehemaliger Schweizer Eishockeyspieler, Trainer und Sportchef diverser Clubs, zwei Mitglieder unseres Turnvereins, die den Weg in den Spitzensport angetreten sind sowie Romy Tschopp, die Vize-Weltmeisterin im Para-Snowboard aus Rothenfluh. Danach gibt es Spiel, Spass und Sport für die ganze Familie sowie die Eröffnung des Fitnessparcours rund um Ammel des TSV Anwil. Festwirtschaft mit Grill.

* 6. & 30.5. Yoga

Anmeldung bis am 4.5. bzw. 28.5. erwünscht: gemeinde@anwil.ch, Tel. 061 991 07 90.

* 8. & 22.5. SYPOBA

SYPOBA ist gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit hohem Spassfaktor. Kraft, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten werden perfekt geschult. Es verbessert Motorik, Gleichgewicht und fördert den Muskelaufbau. Geeignet für Anfänger und Profis, Jung und Alt. Anmeldung bis am 6.5. bzw. 20.5. erwünscht: gemeinde@anwil.ch, Tel. 061 991 07 90.

* 13.5. Feierabend-Spaziergang durch unseren Dorfkern

Die Gemeinde und die kantonale Denkmalpflege laden alle interessierten Einwohner:innen von Anwil herzlich zu einem gemeinsamen Feierabend-Spaziergang durch unseren Ortskern ein. Der zuständige Ortsbildpfleger Philippe Allemann wird verschiedene dorf- und ortsbildrelevante Themen erörtern. An einzelnen Zwischenhalten wird das Dorf bezüglich der Siedlungsstruktur, den Aussenräumen sowie der Architektur betrachtet und diskutiert. Anschliessend offeriert die Gemeinde einen Apéro.

* 18.5. Wasserwanderung mit Marco Ruepp

Begeben Sie sich auf den Weg des Wassers. Die Wanderung dauert ca. 4 h. Erfahren Sie spannende Geschichten des Wassers von der Quelle bis ins Reservoir. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, das Reservoir Egg zu besichtigen. Die Gemeinde offeriert einen Imbiss. Anmeldung bis am 14.5. erwünscht: gemeinde@anwil.ch, Tel. 061 991 07 90.

* 24.5. Naturkundliche Abendexkursion

Der Vorstand des Vereins NUVRAO freut sich, alle zu einem naturkundlichen Abendrundgang einzuladen. Der Spaziergang führt durchs Dorf ins Gebiet Ob Räben – Hinder Tann – Stöckacher. Welche Tiere und Pflanzen sich beobachten lassen, wird sich zeigen. Zudem erfahren Sie viel Interessantes über die Natur und Landschaft. Anschliessend gemütliches Beisammensein beim Grillplatz beim Stöckacherwäldchen. Grillwurst und Getränke werden vom Verein offeriert. Die Exkursion findet bei jeder Witterung statt.

* 25.5. Wanderung durch die mittlere Belchentunnelröhre (limitierte Teilnehmerzahl)

Ferdinand Moor gibt uns die einmalige Möglichkeit einer Wanderung durch die mittlere Belchentunnelröhre. Fahrt nach Högendorf zum Infopavillon auf der Baustelle. Danach gibt es eine kurze Einführung in die Thematik zum Tunnel Belchen sowie einen Film über den Bau der neuen Tunnelröhre. Anschliessend Abmarsch durch den Tunnel (Röhre Mitte) und zurück. Zwischendurch kurze Pausen mit Erläuterungen und Fragerunden. Anmeldung bis am 17.5. erwünscht: gemeinde@anwil.ch, Tel. 061 991 07 90.

* 29.5. Frauenvereinsreise

Persönliche Einladung an die Frauenvereinsmitglieder. Gäste sind willkommen. Weitere Infos auf www.frauenvereinanwil.jimdofree.com

* 2.6. Zumba Abschlussevent mit Maxi und anschliessendem Grillplausch

Das Konditionstraining kombiniert einfache Bewegungsabläufe zu heissen Rhythmen. Der bunte Mix an Tanzstilen macht ZUMBA zu einem effektiven Konditionstraining – inklusive Fettverbrennung und Koordinationsschulung. Nebst dem gemeinsamen Schwitzen steht dabei der Spass im Vordergrund. Maxi bietet während 60 Minuten ein temperamentvolles Latin Dance Workout vom Feinsten. Zudem kombiniert er in seinen Choreographien Elemente aus Merengue, Cumbia, Reggaeton, Salsa und anderen Tanzstilen.

Bewege dich im Gruppenkurs



zum Film

**Seniorenfit | SYPOBA | Rückenfit
Pilates | Bodyfit | Schwangerschaftsfit**

Praxis für Physiotherapie | 4460 Gelterkinden | www.physiokuehni.ch

Fitnessparcours TSV Anwil



Der TSV Anwil wird nach dem Coronajahr 2020 erneut einen Fitnessparcours rund um Ammel zusammenstellen. Der Parcours kann zu Fuss, joggend oder auf dem Velo absolviert werden. Insgesamt gibt es 14 Posten. Bei jedem Posten ist ein Aufgabenblatt hinterlegt. Die Posten befinden sich meist bei einem «Bänkli». Die Route kann nach dem Posten 9 abgekürzt werden. Der Start befindet sich beim Werkhofparkplatz (Posten 1). Es gibt pro Posten immer zwei Schwierigkeitsstufen. Blau für Anfänger und rot für Fortgeschrittene. Bitte Postenblätter nicht mitnehmen!

Viel Spass, viele Bewegungsminuten und Ausdauer wünscht der TSV Anwil.

**JETZT
APP
HERUNTERLADEN**



Mach mit und sammle Bewegungsminuten für Deine Gemeinde!

SO FUNKTIONIERTS:

- App „Coop Gemeinde Duell“ herunterladen (kostenlos)
- Wähle Deine (Wohn) - Gemeinde aus
- Erfasse via App vom 1. Mai - 2. Juni all deine Bewegungsaktivitäten (Spazieren, Velofahren, Tennis, etc.)
- Motiviere Deine Familie, Freunde und Bekannten ebenfalls via App Bewegungsminuten zu sammeln und Deiner Gemeinde zum Sieg zu verhelfen!



Weitere Infos unter: coopgemeindeduell.ch



groupe **mutuel**

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt

Medienpartner:

SonntagsZeitung

TagesAnzeiger