

EGAL WIE ALT DU BIST:

JEDE

MINUTE

ZÄHLT

für «Hefenhofen»



Mach mit und ver helfe
«Hefenhofen» zum Sieg!
Wir bewegen uns vom
01. – 31. Mai 2023.



www.coopgemeindeduell.ch

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



groupe **mutuel**



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Hefenhofen

DARUM GEHTS

Bewegung macht Spass. Das beweist das «Coop Gemeinde Duell».

Während des ganzen Monats Mai werden wieder die aktivsten Gemeinden der Schweiz gesucht. Vom 01. bis 31. Mai 2023 organisieren rund 200 Gemeinden zusammen mit Vereinen, Schulen und Privaten kostenlose Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung und sammeln dabei Bewegungsminuten. Auch unsere Gemeinde macht mit. Bist du auch dabei? Nimm mit Freunden und Familie an unserem Programm teil und sammle dabei Bewegungsminuten für unsere Gemeinde! Gewinnen wir gemeinsam den Titel «Bewegteste Gemeinde der Schweiz»?

Die täglich aktualisierte Rangliste findest du im Mai unter www.coopgemeindeduell.ch/rangliste#A

UND SO FUNKTIONIERT'S:

Bewegungsminuten sammeln ist leicht!
Wenn du an den offiziellen Programmen wie in diesem Programm beschrieben teilnimmst, erfasst das OK deine Bewegungsminuten.

Du kannst aber auch individuelle Bewegungsminuten sammeln. Dies funktioniert via App. Ob beim Velofahren, beim Spazieren oder Workout: starte einfach vor jeder Aktivität die Stoppuhr in der App und sammle somit zusätzliche, wertvolle Minuten für unsere Gemeinde.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

coop

groupe **mutuel**

Blick

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt



Hefenhofen

Programm

Wann	Zeit	Was	Treffpunkt	Wer
1. Mai	09.00	Bike-Velotour für jede/n	Parkplatz Schule SoBerg	Urs Rohner
3. Mai	19.00	Start: «0 bis 5 Km» Jogging Challenge	Parkplatz Schule SoBerg	Saskia Rutz
4. Mai	20.00	Qi Gong	Kurszentrum Moosmühle	Brigitta Ulusoy
5. Mai	18.00	«De Schnellscht Hefenhofer» und Dorflauf	Parkplatz Schule SoBerg	Saskia Rutz
8. Mai	20.00	Kreistanzen	Kurszentrum Moosmühle	Brigitta Ulusoy
10. Mai	19.00	«0 bis 5 Km» Jogging Challenge	Parkplatz Schule SoBerg	Saskia Rutz
11. Mai	19.00	Nordic Walking und Abendspaziergang	Parkplatz Schule SoBerg	Sonja Brühlmann
13. Mai	Ab 12.00	Weilerwanderung	Trudis Remise Auenhofen	Thomas Schnyder
17. Mai	19.00	«0 bis 5 Km» Jogging Challenge	Parkplatz Schule SoBerg	Saskia Rutz
24. Mai	19.00	«0 bis 5 Km» Jogging Challenge	Parkplatz Schule SoBerg	Saskia Ruth
30. Mai	19.00	Nordic Walking und Abendspaziergang	Parkplatz Schule SoBerg	Sonja Brühlmann
31. Mai	19.00	«0 bis 5 Km» Jogging Challenge	Parkplatz Schule SoBerg	Saskia Rutz



Hefenhofen

Bike- / Velotour für Jedermann/frau - 1. Mai 2023

Die Bike- / Velotour führt uns in ca. 3 Std. mehrheitlich über Flurstrasse durch den Thurgau. Ein Anlass nicht nur für Cracks und mit Flurstrassen tauglichen Velos zu bewältigen (Mountainbikes, Cravelbiks, E-Bikes bis 25km/h, usw.).

- Treffpunkt / Abfahrt: Schulhaus Sonnenberg.
- Zeit: 09.00 Uhr
- Ausrüstung: Intaktes Fahrrad, dem Wetter angepasste sportliche Kleidung, Getränkeflasche, kleinen Snack.
- Fragen / Kontakt: Urs Rohner 079 945 58 48
- Ausweichdatum bei Schlechtwetter: Sonntag 07.Mai

Weilerwanderung – 13. Mai

Der Gemeinderat hat sich im Rahmen der Legislaturzielsetzung 2019-2023 das Ziel gesetzt die Dorfgemeinschaft zu fördern. Neben verschiedenen Anlässen und Projekten wurde gemeinsam mit einem Projektteam eine zweiteilige Erlebnis-Weilerwanderung geplant. Im Mai 2023 findet nun die Durchführung des ersten Teils statt.

- Es wird eine **Erlebnis-Wanderung** geben mit verschiedenen Möglichkeiten für Degustationen und Einblicken auf der Route
- Es wird gleichzeitig auch eine **digitale Schnitzeljagd** entlang der Route angeboten mit der App «Actionbound» mit Hinweisen zur Geschichte sowie sind spannende Rätsel zu lösen.

Aufgrund der ausgedehnten Distanzen wurde beschlossen den Anlass auf zwei Tage zu verteilen:

- Südroute: Samstag **13. Mai 2023**
- Nordroute: Samstag **2. September 2023**

Mit dem Gemeindeblättli vom 5. Mai wird eine detaillierte Information versendet. Aber: **SAFE THE DATE!**



Hefenhofen

Qi Gong - Donnerstag, 4. Mai 2023, 20.00 - 21.15 Uhr

Qi Gong - was auf Deutsch Energie-Arbeit bedeutet - ist bekanntlich eine Bewegungstherapie aus China. Davon gibt es sehr viele unterschiedliche Richtungen und Übungsreihen. Allen gemeinsam ist, dass sie sehr langsam, bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Ich persönlich praktiziere (und vermittele sie auch an Interessierte) seit vielen Jahren die einfachen, aber trotzdem hochwirksamen Übungen "Hui Chun Gong", was "Übung zur Rückkehr des Frühlings" bedeutet. Wie der Name sagt, kann "Hui Chun Gong" bei regelmässiger Durchführung eine Verjüngung bewirken, aber schon bei einmaligem Üben spüren die Teilnehmenden die wohltuende, sowohl entspannende, als auch vitalisierende Wirkung auf Körper und Geist. Die einzelnen Übungen mit den wohlklingenden Namen, wie "Der Vogel Rock fliegt", "Himmelskreise" oder "Der Adler schärft seine Krallen" werden alle im Stehen ausgeführt und sind grösstenteils sehr leicht zu lernen.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, warme Socken (Steinboden)

Kreistanzen - Montag, 8. Mai 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Tanzen macht glücklich! Tanzen spricht den ganzen Menschen an, den Körper, den Verstand und das Gemüt. Darum übt der Tanz diese wohltuende, ganzheitliche Wirkung aus. Im Kreistanzen erfahren sich die Teilnehmenden als Individuum, aber auch die Dynamik der Gruppe wird spürbar. Es werden einfache Tänze aus ganz verschiedenen Ländern und Kulturen vermittelt zu teils ruhiger, teils fröhlicher, traditioneller, aber auch neuerer Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle, die sich gerne zur Musik bewegen sind willkommen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und flache, bequeme Schuhe.

Ort: Kurszentrum Moosmühle, Mühleraum
Anmeldung und Auskunft: Brigitta Ulusoy 071 411 91 81 oder
brigitta.ulusoy@gmx.ch, www.moosmuehle.ch



Hefenhofen



Dä schnellscht Hefehofer 2023 – Freitag 5. Mai, 18.00 Uhr

Ort: Schulanlage Sonnenberg (Bei Unklarheiten betr. Wetter:
tel. Info Freitag 5. Mai unter 071 463 57 89 von 12 - 13 Uhr)

Kategorien: **80m Sprint:** Jahrgänge 2009 und älter
60m Sprint: Jahrgänge 2010 und jünger
Muki/Vaki: 1 Kind und 1 Elternteil
Dorflauf: siehe separates Beiblatt „Dorflauf“
Familienprint: mindestens 3 Personen derselben Familie
(mind. 1 Erwachsener)

Anmeldung: Alle Schüler/Schülerinnen sind automatisch angemeldet!
Muki/Vaki, Familien, Auswärtige und nicht schulpflichtige
Kinder bitte ab 17:15 Uhr beim Speakertisch anmelden.

Rangverkündigung: ca. 20 Uhr. Die ersten drei Klassierten sowie ab dem
4. Rang jedes Jahrgangs erhalten eine Medaille. Beim
Familienprint werden drei Naturalpreise ausgelost.

Hefenhofer Dorflauf 2023 – Freitag 5. Mai, 19.00 Uhr

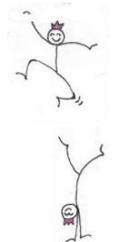
Nach der erfolgreichen Premiere findet dieses Jahr der «Hefenhofer
Dorflauf» wieder statt.

Start: 19 Uhr bei der Ziellinie «dä schnällscht Hefenhofer».
Distanz: 2100m
Startgeld: CHF 5.- Unkostenbeitrag inkl. Startnummer &
Finishermedaille.

Anmeldung: ab 17:15 Uhr beim Speakertisch.

Kategorien: Es gibt keine separaten Kategorien für den Dorflauf, sondern
ein gemeinsamer Start.

Rangverkündigung: Die wohlverdiente Medaille gibt es für alle direkt nach
dem Zieleinlauf.





Hefenhofen

Nordic Walking und Abendspaziergang – 11. Mai und 30. Mai

Der **Landfrauenverein** Hefenhofen-Sommeri organisiert an zwei Abenden eine Nordicwalkingrunde von ca. 1,5h und einen Abendspaziergang von ca. 1h.

Es sind ALLE willkommen, die Freude an der Bewegung haben draussen in der Natur. Das Tempo wird den Teilnehmer/innen angepasst. Es braucht keine Anmeldung und findet bei jeder Witterung statt. Einfach vorbeikommen und mitlaufen!

Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Sonnenberg um 19.00 Uhr.
Bei Fragen: Sonja Brühlmann 071 411 04 57

Schule Sonnenberg

Die Schule Sonnenberg wird sich ebenfalls wieder mit verschiedenen Aktivitäten am Coop Gemeindeduell beteiligen.

Frauenturnverein

Auch der Frauenturnverein wird sich im Rahmen ihrer Aktivitäten am Coop Gemeindeduell beteiligen.

DTV mit Mädchen-, Bubenriege und Muki

Ebenso wird sich der Damenturnverein im Rahmen ihrer Aktivitäten am Coop Gemeindeduell beteiligen.