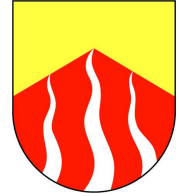


# Notizzettel



## *Schwanden bewegt sich*

Vom 5. bis zum 12. Mai 2010 findet schweizweit wiederum die Aktionswoche „Schweiz bewegt“ statt. Nach dem Jahr 2008 machen wir zum zweiten Mal mit, diesmal allerdings nicht offiziell angemeldet für das Gemeindeduell sondern mit eigenem „Bewegungsprogramm“.

Wir bieten verschiedene Anlässe an. Mitmachen kann jedermann, jedefrau und auch Kinder. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Start- und Schlussanlass ist für Kinder vielleicht weniger geeignet, weil wir sonst in der Mehrzweckhalle und im öffentlichen Raum ein Platzproblem kriegen.

Machen Sie an einem der Anlässe mit. Sie erhalten am Schluss des Anlasses ein kleines Präsent in Form einer Dächlikappe mit Schwanderwappen geschenkt. Diese Dächlikappe wird aus der Burgerkasse gesponsert.

### **Unsere Anlässe:**

**Mittwoch, 5. Mai 2010;  
19.30 Uhr MZH Lamm**

#### **„Bewegung“**

Unter der kompetenten Leistung von Rychard Helene lernen wir während einer ganzen Stunde verschiedene Bewegungsformen kennen. Sie werden staunen wie viele Muskeln unser Körper hat und wie vielfältig diese bewegt werden können. Es werden auch Übungen gezeigt, welche sich gut für die Ausführung zuhause eignen.

**Freitag, 7. Mai 2010;  
19.00 Uhr Gischerhittli**

#### **„Nordic Walking“**

Allenbach Elisabeth macht eine kurze Einführung ins „Nordic Walking“. Dann begeben wir uns auf eine rund einstündige abwechslungsreiche Tour. Die Strecke wird so angelegt sein, dass auch wenig geübte „Walker“ mithalten oder zwischen- durch eine Abkürzung nehmen können.

**Samstag, 8. Mai 2010:  
08.00 Uhr „Gischerhittli“**

#### **„Kampf den invasiven Neophyten“**

René Mäder und die Mitglieder des Umweltvereins Schwanden führen uns zu den Orten, wo die invasiven Neophyten langsam die Oberhand gewinnen. Wir helfen mit, die für unsere einheimischen Pflanzen bedrohlichen „Eindringlinge“ zu entfernen und richtig zu entsorgen. Das Mittagessen (Cervelat) wird vom Umweltverein gespendet.

**Sonntag, 9. Mai 2010;**

## **„Wandern“**

Wir machen eine Sternwanderung im Schwanderbärgli mit dem Ziel in der Irtschelen. Besammlung ist immer beim Gemeindehaus. Die Zeiten für die verschiedenen Touren werden nachstehend aufgeführt. Wir gehen davon aus, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer seine Leistungsfähigkeit für die Auswahl der Tour selber gut einschätzen kann. Touren 1 und 2 bedingen eine gute Kondition und Trittsicherheit auf schmalen und stotzigen Wegen.

**Tour 1 „nahrhaft“  
08.00 Uhr**

Gemeindehaus – Sitschenen – Baalen – Simmeler – Schwanderort – Gibelegg – Irtschelen. Mittagshalt. Rückweg nach Schwanden auf Wanderweg entweder durchs Brunni oder durch die Lamm.

**Tour 2 „stotzig“  
09.00 Uhr**

Gemeindehaus – Untersitsch – Bärhag – Tschingel – Riitischwendi – Aegerdi – Hagesitsch – Irtschelen. Mittagshalt.. Rückweg nach Schwanden auf Wanderweg entweder durchs Brunni oder durch die Lamm.

**Tour 3 „romantisch“  
09.30 Uhr**

Gemeindehaus – Oberschwanden – Lamm – Teifenboden – Roshimmel – Hagesitsch – Irtschelen. Mittagshalt. Rückweg nach Schwanden auf Wanderweg entweder durchs Brunni oder durch die Lamm.

**Tour 3 „gemütlich“  
10.30 Uhr**

Gemeindehaus – mit Privatauto bis Gummen – Wanderung Gummen – Irtschelen. Mittagshalt. Rückweg nach Schwanden wieder über Gummen und mit Privatauto bis Gemeindehaus. Für diese Tour ist eine Anmeldung notwendig damit wir wegen den Fahrzeugen planen können.

Das Mittagessen und die Getränke nimmt jeder im Rucksack selber mit. Daniel Haldimann wird an Irtschelen dafür besorgt sein, dass der Grill zur Mittagszeit gut beheizt bereitsteht.

**Montag, 10. Mai 2010;  
19.00 Uhr**

## **„Biken“**

Wer Lust hat kann unter kundiger Leitung eines Gemeinderatsmitgliedes eine einstündige Velo- oder Bike-Tour in der näheren Umgebung machen. Diejenigen die es gemüthlicher mögen, spazieren zur Freeride-Downhillstrecke neben dem Schwanderbedli. Die Mitglieder des Vereins Bergvelo werden uns von 19.00 bis 20.00 Uhr hier ihre Fahrkünste vorführen.

**Mittwoch, 12. Mai 2010:  
20.00 Uhr Gemeindehaus**

## **„Gesunde Ernährung“**

Nicht nur viel Bewegung ist für unser Wohlbefinden wichtig. Mindestens ebenso zielführend ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Ingrid Brunner, dipl. Wellnesstrainer I+II aus Hofstetten zeigt uns auf, was gesunde Ernährung heisst. Dauer des Vortrages ca. eine Stunde.

Lassen Sie sich die Gelegenheit zum gemeinsamen Bewegungserlebnis nicht entgehen. Wir freuen uns auf ihre Teilnahme an einem oder mehrerer unserer Anlässe.

**Gemeinderat Schwanden**