

2+3/21



inform

*Turnverband
Luzern, Ob- und Nidwalden*

- Neue Köpfe
- Verein(t) gegen Corona
- Gesundheit

HIRSLANDEN 
ST. ANNA IM BAHNHOF

SPORTMEDIZIN ST. ANNA IM BAHNHOF. WO DANIEL, 47, SEINE SPORTLICHE LEISTUNG GEZIELT VERBESSERT.

BLICK AUS DER SPORTMEDIZIN DES ST. ANNA IM BAHNHOF



Wir zählen auf dich!

Liebe Turnerin Lieber Turner

«Ich vermisse das Training mit meinen Kolleginnen und Kollegen». «Mir fehlt der wöchentliche Trainingsabend». «Ich möchte so gerne wieder einmal an ein Turnfest gehen».

Kommen dir diese Aussagen bekannt vor? Wer weiss, vielleicht sind genau diese oder ähnliche Äusserungen auch schon über deine Lippen gegangen.

«Ich habe plötzlich freie Abende». «Ich habe mich bereits daran gewöhnt, am Dienstagabend nicht mehr ins Training zu gehen». «Eigentlich finde ich Onlinesitzungen gar nicht so unangenehm».

Und diese Aussagen? Könnten die von dir stammen?

Die besondere Zeit fordert uns alle sehr. Wir lernen mit Ungewohntem umzugehen, das Beste daraus zu machen. Und doch... Vermissen kann ich nur Personen, Gefühle, Gegenstände, welche ich vorher einmal schätzen und lieben gelernt habe. Bestimmt hast du in der Turnhalle oder auf dem Rasenplatz auf ein Ziel hingearbeitet, trainiert, geschwitzt und danach mit deinem Verein/deinem Team Erfolge gefeiert und einmalig tolle Gefühle genossen.

Oder dein Einsatz als Trainerin, als Vorstandsmitglied, als OK-Mitglied, als Mädchen für alles trug Früchte. Was für eine Wertschätzung!

Ich ertappe mich selber ab und zu dabei, dass mir diese freigewordene Zeit gut behagt. Und doch überwiegt ein ganz starkes Gefühl: Ihr fehlt mir!

Wie freue ich mich auf gemeinsame Anlässe, auf spannende Wettkämpfe, auf interessante Gespräche und vor allem auf ein herzliches «Dröckerli».

Genau jetzt ist es wichtig durchzuhalten, sich auf die kommende Zeit zu freuen und deinem Verein treu zu bleiben.

«Wir zählen auf dich!»

Gemeinsam haben wir diese Herausforderung vor einem Jahr angenommen, und gemeinsam gehen wir gestärkt und mutig in die Zukunft. Ganz nach unserem Verbandslogan «ohne dich, kein mich». An dieser Stelle danke ich allen, welche während den letzten Monaten verständnisvoll die neuen Weisungen angepasst und diese für ihren Verein umgesetzt haben. Eure Einsatz, eure grosse Motivation und die zusätzlichen Arbeiten schätzen wir Vorstandsmitglieder sehr.



Von Herzen wünsche ich dir weiterhin viele positive Gedanken, eine grosse Portion Geduld und Humor und vor allem das Wichtigste: Bliib gsond!

Liebe Turnergrüsse

*Evi Hurschler
Präsidentin Turnverband Luzern,
Ob- und Nidwalden*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Gesundheit	17–19
Blickpunkt	3	Kursberichte	21
Neue Köpfe	4	Kunstturnverband	22–25
Vereinsvorstellung	5–7	Nationalturnverband	27
Verein(t) gegen Corona	8–12	Gratulationen/Impressum	28
Ausschreibungen	13–16	Technikerseiten	in der Mitte



AKROPARK

Dienstag
10:00 - 11:30
und
Donnerstag
14:00 - 16:30

Vielseitige Bewegungslandschaft in der TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

Viel Spass und immer wieder neue Herausforderungen und Nervenkitzel.
Top Infrastruktur mit Schnitzelgrube und Trampolinlandschaft unter professioneller Leitung.

Vielseitig kombinierte Bewegungsformen fördern das Körpergefühl, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.
Schafft ideale Voraussetzungen für alle Sportarten.

Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren (eine gewisse Selbstständigkeit wird vorausgesetzt)
CHF 10.- pro Kind und Besuch (vergünstigte Halbjahres- und Ganzjahresabos erhältlich)

Begleitpersonen dürfen im Bistro verweilen.

Alle Infos gibts auf unserer Webseite – Wir freuen uns auf dich!

TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

www.turnwerkstatt.ch/akropark



Dieses Angebot wird vom Kunstturnerverband LU OW NW durchgeführt.



Alles,
wirklich alles,
für Sport,
Spiel
und Spass.



alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Telefon 071 992 66 33, info@alder-eisenhut.swiss, www.alder-eisenhut.swiss

100 Jahre Turnverband – Parkour und Jubiläumsbankett

Verschiebung der Jubiläums-Events

Seit 2020 gehört Parkour zu den Turndisziplinen beim STV. Diese neue Disziplin will das OK 100 Jahre Turnverband unseren Mitgliedervereinen näher bekannt machen. Im Sommer sollte der Höhepunkt der Jubiläumsfeier ein Bankettessen mit begleitenden Showeinlagen werden.

Aufgrund der Coronavirus-Pandemie (COVID-19) hat der Verbandsvorstand aus Sicherheitsgründen die Entscheidung getroffen, die beiden Jubiläums-Events abzusagen. Die gute Nachricht ist – im Jahre 2022 sollen die Feierlichkeiten zum 100-Jahr-

Jubiläum nachgeholt werden. Wir informieren euch rechtzeitig über den Startpunkt.

OK 100 Jahre Turnverband

Sportliche Zukunft für unsere Jugend – Wir sind dabei!

Vorschau für den Jugitag vom 2. Mai 2021

Das OK-Team des Jugitags 2020 in Zell war bereit: Alles war geplant, um im Frühling einen grossartigen Anlass für die Jugendriege des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden auf die Beine zu stellen. Doch Covid wollte es anders. Praktisch die ganze Wettkampfsaison wurde gestrichen und so erlebten wir aus turnerischer Sicht ein Jahr, welches sich so nicht mehr wiederholen soll!

Dem STV Zell ist es ein Anliegen den Kindern und Jugendlichen der Jugendriege eine sportliche Perspektive zu bieten und im Jahr 2021 einen Wettkampf zu ermöglichen. Ihnen soll einen sportlichen Ausgleich geboten werden, was in der aktuellen Situation wichtiger ist denn je. Wettkämpfe gehören da genauso dazu

wie Trainings. Deswegen hat das Organisationskomitee trotz anhaltender Ungewissheit in Bezug auf Corona die Arbeit wieder aufgenommen und das Team mit einem Corona-Verantwortlichen ergänzt. «Wir sind zuvorsichtig, den für dieses Jahr geplante Jugitag neu am 2. Mai 2021 in Zell mit den nötigen Schutzmassnahmen durchführen zu können», sagt Irma Meier, OK-Präsidentin des Jugitag 2021.

In welcher Grösse der Jugitag stattfinden und ob man Zuschauer begrüssen darf, ist momentan schwer abschätzbar. Deshalb werden zwei Konzepte ausgearbeitet, damit man auf den Best-Case (Anlass mit Zuschauer) und auf den Worst-Case (Anlass ohne Zuschauer) vorbereitet ist. Welches Konzept schlussendlich

umgesetzt wird, entscheidet das OK circa Mitte April.

Die unsichere epidemiologische Lage erschwert natürlich die Vorbereitungen ungemein. Der Jugitag soll aber ein sportlicher Hoffnungsschimmer sein und bestenfalls als Startschuss für eine tolle Wettkampfsaison 2021 dienen. Der STV Zell nimmt die Herausforderung an!

Bericht: Melanie Knupp

JUGITAG 2021 ZELL

inform@oetterliag.ch

Neue Köpfe

Name: Franz Blättler
Wohnort: Horw
Geburtsdatum: 22. Oktober 1955
Zivilstand: geschieden
Beruf: Betriebswirtschafter/Informatiker im Unruhestand
Hobbys: Skifahren, Trailrunning, Berg-Wandern, Fotografieren, Lesen
Lieblingessen: Cordon bleu
Mein Verein: TV Kriens
Vereinstätigkeit: Vorstandsmitglied (Kommunikation, Redaktor Broschüre Krienser Turner)
Verbandstätigkeit: Fotograf

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen? Freude an der Sportfotografie und an Anlässen/Wettkämpfen mitten im Geschehen zu sein.

Was fasziniert dich am Turnsport? Das Polisportive und die Vielseitigkeit.

Was findest du, sollten die Turnerinnen und Turner aus dem Verbandsgebiet von dir wissen? Dass ein Pensionierter nicht unbeschränkt Zeit hat und man seine Prioritäten respektiert.

Bisher unerfüllter Traum? Freeriden am Titlis.

Slogan für deine Abteilung? Kurzweilige Berichterstattung mit faszinierenden Bildern aus dem Turngeschehen.

Ressort Kommunikation



Name: Markus Huber
Wohnort: Buttisholz
Geburtsdatum: 26. August 1967
Zivilstand: verheiratet
Beruf: Marketingfachmann
Hobbys: Fotografieren, Wandern, Reisen, Skifahren, Langlaufen
Lieblingessen: Cordon bleu und Pommes frites
Mein Verein: Familienguggenmusig «Schopperassler»
Vereinstätigkeit: Aktivmitglied, Fotograf, ehem. Kassier
Verbandstätigkeit: Fotograf

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen? Aktiver Unterstützungsbeitrag, da unsere drei Kinder beim TV Grosswangen an den Vereinstätigkeiten teilhaben dürfen.

Was fasziniert dich am Turnsport? Teamgeist, Motivation, Fitness, Perfektion, Ehrgeiz. Wenn die Turnerinnen durch die Lüfte fliegen und ihnen dabei nicht schwindlig wird!

Was findest du, sollten die Turnerinnen und Turner aus dem Verbandsgebiet von dir wissen? Nicht ablenken lassen, wenn ich fotografiere. Motivierte Ausstrahlung beim Turnen gibt schöne, ausdrucksstarke Bilder

Bisher unerfüllter Traum? Südamerika bereisen

Slogan für deine Abteilung? «Wotsch es guets Föteli ha, mosch nome lächle ond Zeche schön gestreckt lah!»

Ressort Kommunikation



Männerturnverein Neuenkirch – vielseitig und wettkampfstark

Vereinsvorstellung: MTV Neuenkirch

Der Männerturnverein Neuenkirch ist einer der vier selbständigen Vereine, welcher sich auf der Homepage des STV Neuenkirch präsentieren – neben dem Aktivturnverein (Präsident Simon Niederberger), dem Turnerinnenverein (Präsidentin Bernadette Ottiger) und der Gymnastikriege (Co-Präsidentinnen Katja Wespi und Gerda Hermann).

Der Männerturnverein Neuenkirch entstand aus dem Bedürfnis einiger Männer, denen das Turnen bei den Aktiven an den Geräten zu streng wurde und sich ein ruhigeres, ihrem Alter angepasstes Fitnessstraining wünschten. Um diese Turner nicht zu verlieren, wurde kurzerhand der Männerturnverein gegründet. Am 21. Januar 1983 unterschrieben Theo Krauer, Sepp Wandeler, Walter Schmid, Franz Degen, Hanspeter Kirchhofer und weitere Turner die Gründungsurkunde. Als erster Präsident wurde Theo Krauer gewählt.

Ein polysportives Sportangebot begeistert heute die Mitglieder. Faustball wird gerne gespielt – aber sie starten auch erfolgreich an Wettkämpfen in der Sparte Fit+Fun. Nach einem gemeinsamen Einturnen am



Von links: Michael Bachofner (Besitzer), Patrick Graber (Kassier), Guido Duss (Präsident), Hanspeter Krauer (Technischer Leiter) und Ruedi Steinmann (Aktuar).

Freitagabend werden die Turner in zwei Gruppen aufgeteilt. Zur Auswahl steht jeweils ein Fitnessprogramm ruhigerer Art sowie ein eher leistungsorientiertes Programm. Am selben Abend trainieren zeitgleich die Turner des Aktivturnvereins Neuenkirch. Dies ermöglicht den Vereinen gewisse Synergien zu nutzen. Den Turnern vom MTV und ATV stehen am Freitagabend die 3-fach

Turnhalle Grünau und die Sonneweid Turnhalle zur Verfügung – ein Idealfall! Vor einem Wettkampf trainiert die Fit+Fun Gruppe (bestehend aus Turnerinnen der Fitnessgruppe und Turner des MTV) zusätzlich noch am Montagabend.

Technischer Leiter des MTV Neuenkirch ist Hanspeter Krauer, der die Trainingspläne zusammen mit dem



TK (Roman von Büren, Walter Krauer, Kurt Brühlmann und Werner Niederberger) erstellt. Auf sportliche Erfolge kann der MTV mit Stolz zurückblicken – sie sind in der Sparte Fit+Fun sehr stark.

Ihr Highlight: Sie wurden vielumjubelte Erste beim Fit+Fun-Wettkampf am Verbandsturnfest 2012 in Schüpfheim in der ersten Stärkeklasse. Auch am Zürcher Kantonaltturnfest in Tösstal 2017 konnten die Männer des MTV und die Frauen der Fitnessgruppe den Turnfestsieg erkämpfen. Ebenso wurden an regionalen Fit+Fun Turnfesten zahlreiche Spitzenränge herausgeholt.

Auf Grund der aktuellen Corona-Lage ist ein Training in der Halle leider nicht möglich. In dieser Zeit sind alternative Ideen gefragt. Seit der Lockerung anfangs März 2021 versucht man seitens TK ein sportliches Pro-

gramm im Freien unter Einhaltung der Vorgaben zu organisieren, z. B. mit Wanderungen oder Velotouren.

Jahresprogramm 2021

Vom Jahresprogramm 2021 musste bereits einiges abgesagt werden. So z.B. die Faustball-Freundschaftsrunde, das Schneeschuhlaufen und die Teilnahme am Turnfest Embrachertal vom 2. Juli. Bereits zum zweiten Mal entfällt auch die Hasenparty vom Ostersonntag. Weiter auf dem Jahresprogramm ist am 14. Mai die MTV-Velotour. Am 3. Juni trifft sich die ganze STV-Neuenkirch-Familie zum alljährlichen STV-Picknick und am 2. Juli findet der Triathlon des STV Neuenkirch statt. Am 11./12. September freuen sich die Turner auf einen 2-Tages Ausflug, welcher hoffentlich durchgeführt werden kann. Weiter findet am 24. September ein Jass- und Kegelabend sowie am 22. Oktober die Vereinsmeisterschaft für



die MTV Turner statt. Der bekannte Turnerabend, der von 2020 auf 2021 verschoben wurde, findet am 12./13. November statt. Hier werden auch die Männerturner eine Nummer zum Besten geben.

5 Fragen an Hanspeter Krauer, techn. Leiter Männerturnverein Neuenkirch

In welchem Bereich liegen die Schwerpunkte im Turnbetrieb?

Körperliche Fitness, Spiel und Spass, Faustball und das gesellschaftliche Beisammensein.

Welches sind die Stärken des Männerturnvereins Neuenkirch?

Das abwechslungsreiche Jahresprogramm mit Faustballturnieren, Turnfeste mit Fit+Fun, Schneeschuhwandern, Curling, Velotouren, Abendwanderung, Vereinsmeisterschaft, Triathlon sowie dem Turnerabend etc.

Hat der Männerturnverein Neuenkirch auch Schwächen?

Der Trainingsbesuch lässt manchmal etwas zu wünschen übrig.

Wie sieht es mit dem Turnnachwuchs aus?

Wichtig ist es, dass das Gefüge des Gesamtvereins STV Neuenkirch gut miteinander arbeitet. Eine gute

Jugendarbeit trägt Früchte für die Aktivturnvereine und später auch für den Männerturnverein. So besteht im Moment bei unserem Verein kein Nachwuchsmangel.

Ein kurzer Werbeslogan zum Schluss: Warum soll man dem Männerturnverein Neuenkirch beitreten?

Sich körperlich fit zu halten und sich kameradschaftlich auszutauschen und den Alltag für ein paar Stunden zu verschönern.



Die 39. Generalversammlung ist auf den 26. November 2021 terminiert worden, wobei sich der Vorstand einer physischen Durchführung erfreuen würde. Aus bekannten Gründen musste die 38. Generalversammlung schriftlich abgehalten werden, an welcher auch der neue Präsident Guido Duss einstimmig in das Amt gewählt wurde. Die Stabsübergabe erfolgte im kleinen Rahmen. Das Traktandum Ehrungen wurde auf die Generalversammlung 2021 verschoben und so kann sich der «alte» Präsident Hanspeter Kirchhofer, der mehr als 20 Jahre im Vorstand mitwirkte, davon 10 Jahre als Präsident, auf diese GV besonders freuen.

Nachwuchsprobleme hat der MTV keine, neue Mitglieder treten meist vom Aktivturnverein über. An der GV von 2019 konnten gleich fünf neue Turner begrüsst werden, und hie und da gibt es Quereinsteiger. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen, an einem Probetraining im MTV teilzunehmen.

Heute zählt der Männerturnverein stolze 52 Mitglieder, davon 11 Ehrenmitglieder. Der neue Präsident Guido Duss ist voller Elan. «Ich wurde von Hanspeter Kirchhofer angefragt, ob ich dieses ehrenvolle Amt übernehmen möchte. Nach einer Bedenkzeit habe ich zugesagt. Wichtig ist mir, dass ich die Mitglieder motivieren kann, die Proben regelmässig zu besuchen. So bleibt einerseits die Fitness erhalten und andererseits können die Trainings optimal gestaltet



Stabübergabe: Hanspeter Kirchhofer (links) übergibt Stab an neuen Präsidenten Guido Duss.

werden. Eine gemeinsame Teilnahme an den Wettkämpfen stärkt die Kameradschaft. Jedoch nicht nur unter Wettkampffieber, sondern allgemein innerhalb des MTV schätzen und pflegen wir alle den kameradschaftlichen Umgang. Dies finde ich grossartig. Mit dem Verbandsturnfest in Neuenkirch kommt ein Grossanlass auf uns zu auf den ich mich persönlich sehr freue. Die Mithilfe jedes einzelnen MTV-Mitgliedes und des gesamten STV Neuenkirch wird von Nöten sein».

kircher STV-Vereine, wurde bereits gegründet und an der DV des Turnverbandes vom 23. November 2019 vorgestellt. Das Wettkampf- und Festgelände wird am Rande des Sempachersees sein, welches zur Gemeinde Neuenkirch gehört. «Wir haben das OK des Verbandsturnfestes bis auf eine Person beisammen. Auch sind wir am Erarbeiten der einzelnen Reglemente», so Erwin Grossenbacher, «im Herbst findet unsere erste OK-Sitzung statt und wir freuen uns drauf!».

Vorstand:

Guido Duss, Präsident
 Patrik Graber, Kassier
 Hanspeter Krauer, techn. Leiter
 Ruedi Steinmann, Aktuar
 Michel Bachofner, Beisitzer

Verbandsturnfest 2024

Erwin Grossenbacher ist MTV-Mitglied und neu OK-Präsident des Verbandsturnfestes Luzern, Ob- und Nidwalden, das vom 15./16. Juni und 21.–23. Juni 2024 in Neuenkirch stattfinden wird. Der Trägerverein, alles OK-Mitglieder der vier Neuen-

*Bericht: Ursula Hunkeler
 Fotos: Hanspeter Kirchhofer*

Mit Airtrack und Tabata Workouts gegen den Corona-Blues

GETU Obwalden

Der Lockdown letzten März kam für fast alle von uns sehr überraschend und überrumpelte die Meisten von uns. Ich kann mich noch gut an den Nachmittag vom Freitag dem 13. März 2020 erinnern, als der Bundesrat an seiner Pressekonferenz den Lockdown bekannt gab. Innerhalb ein paar wenigen Stunden mussten sämtliche Trainings, Wettkämpfe und Anlässe abgesagt werden. Nach den ersten paar Wochen der Schockstarre, in welcher wahrscheinlich alle von uns die Entschleunigung genossen haben, kam dann aber doch bei vielen der Wunsch auf, raus zu kommen, sich zu bewegen und seine Freunde wieder zu treffen. Viele Vereine taten sich schwer oder hatten schlicht und einfach nicht die Möglichkeiten mit den vom Bundesrat vorgegebenen Bestimmungen ein Alternativprogramm anzubieten.

Flavia Imfeld und Mario Meier waren beide persönlich vom Lockdown betroffen. Mario, damals noch für den Cirque du Soleil in Amerika als Artist angestellt, musste abrupt nach Hause fliegen, da der Zirkus keine Vorstellungen mehr geben konnte. Und sogar Flavia als Physiotherapeutin musste teilweise in Kurzarbeit gehen. Die Beiden nutzten die frei gewordene Zeit, um sich für ihre K6 Turnerinnen vom GETU Obwalden etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Sie hatten sich einen kleinen Airtrack



(8m x 1m x 10cm) gekauft. Da es Frühling wurde und es an den Abenden länger hell war, versuchten sie Trainings, wann immer es das Wetter erlaubte, draussen anzubieten. Es war gar nicht einfach, einen geeigneten Standort zu finden, denn um den Airtrack aufzupumpen brauchten sie eine frei zugängliche Steckdose. Sie erkundeten dafür extra die Umgebung rund um die Dossenhalle in Kerns und fanden mit der Wiese unterhalb des Schulhauses einen geeigneten Platz. Sie hatten dann ihre Turnerinnen in zwei Gruppen aufgeteilt, so dass jede Gruppe nicht mehr als fünf Personen aufwies. Abwechselnd wurde auf dem Airtrack ge-

turnt oder daneben Kraft und Beweglichkeit geübt. Dieses originelle Training im Freien kam bei den Turnerinnen sehr gut an. Auf der einen Seite mal die Turnhalle mit dem Rasen zu tauschen und unter dem freien Himmel zu turnen und andererseits, dass sie doch noch ihre Turnfreundinnen treffen und so etwas Abwechslung in ihren Alltag bringen konnten. Flavia und Mario achteten sehr darauf, dass alle Sicherheitsmassnahmen und Abstandsregeln eingehalten wurden. Alle turnten die Elemente, welche sie sich zutrauten, und Flavia und Mario gaben einfach mündlich Korrekturen. Da die Sicherheitsmassnahmen so gut eingehalten wurden, stiessen ihre Trainings im Freien bei den einzelnen Passanten und der patrouillierenden Securitas auf positive Reaktionen und Staunen. Einige erkundigten sich sogar, wo man so ein Airtrack bestellen kann. Zum Glück hatten Flavia und Mario so rasch reagiert, denn diese Airtracks waren sehr rasch ausverkauft. Wer jetzt aber denkt, diese kleineren Airtracks seien sehr handlich, der irrt sich. Obwohl die Beiden nur ca. 400 Meter vom Schulhaus entfernt wohnen, mussten sie diesen wegen seinem Gewicht mit dem Auto transportie-



ren. Was macht man nicht alles für die Turnerinnen!

In der zweiten Welle, als erneut der Trainingsbetrieb eingestellt werden musste, und die Witterungs- und Lichtverhältnisse ein Training draussen sehr ungemütlich machten, boten die Beiden zwei Mal pro Woche ein Zoom-Workout für alle Turnerinnen und Turner vom GETU Obwalden an. Seit Januar haben Flavia und Mario die Gesamtleitung übernommen. Jeweils am Dienstag- und Freitagabend boten sie für je 45 Minuten diese Trainings an. Gestartet wurden die Tabata Workouts mit einem Warm-Up, gefolgt mit einer Session für Rumpf- und Stützkraft

und inkludiertem Dehnen und anschliessendem auspowern, (Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des HI-IT-Trainings High Intensity Intervall Training). Flavia und Mario hatten sich jeweils die Zeit genommen, für jedes Workout neue Übungen und Kraftereinheiten zusammen zu stellen, um die Workouts möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Die Dienstagsessions wurden jeweils von Mario geleitet, und den Freitag übernahm Flavia. Diese Online-Workouts wurden von den Turnerinnen und Turner rege besucht und sehr geschätzt. Glücklicherweise dürfen nun die U20 Jährigen wieder wie gewohnt am Dienstagabend in der

Halle trainieren. Für alle Älteren bietet Flavia aber noch immer jeden Freitag ein abwechslungsreiches Zoom-Workout an. Und wer weiss, vielleicht wird ja schon bald wieder der kleine Airtrack aus dem Keller geholt.

*Bericht: Isabelle Ziegler-Weibel
Bilder: Flavia Imfeld*

Wir haben soeben das Wasser neu erfunden.

**Erfrischend leicht für alle
Kola und Tonic Liebhaber!**

- » Natürliches KNUTWILER Mineralwasser
- » Feinster Kola und Tonic Geschmack
- » Für den kalorienarmen Genuss
- » Erhältlich beim regionalen Getränkehandel, RIO Getränkemarktkette und SPAR Filialen



KNUTWILER

www.knutwiler.ch



Kreativität per Zoom ausleben

Der BTV Luzern schwitzt online

Seit nun schon über einem Jahr hat das Coronavirus die Schweiz fest im Griff. Der Turnsport steht seither mehr oder weniger still, und die Vereine stehen vor der Herausforderung, ihre Mitglieder trotz Trainings-Lockdown irgendwie fit zu halten. Einer dieser Vereine ist der BTV Luzern – genauer – das Turn-Leistungszentrum (TLZ) des BTV Luzerns. Für seine rund 130 Mitglieder und 60 aktive Turnende in den Disziplinen Aerobic, Schaukelringe, Barren und Sprung bietet das TLZ seit knapp drei Monaten Online-Trainings an.

Das 45-minütige Zoomtraining fand zuerst wöchentlich statt und wurde später aufgestockt auf zwei Trainings pro Woche – jeweils Montag und Freitag, zur selben Zeit wie das Sektionstraining in der Halle stattfinden würde. Das Training wird dabei abwechselnd von den verschiedenen Trainern sowie auch von freiwilligen Turnenden geleitet, weswegen sich die Trainingsinhalte stets abwechseln. Diese beabsichtigte Diversität spiegelte sich in einem Trainingsprogramm wieder, welches rumpfkraftspezifischen Trainings, Arm-Brust-Fokussierungen, full-body-Workouts und Sypoba-Trainings, bis hin zu Einführungen in Yoga und Pilates fast alles beinhaltete, was über Zoom sportlich gemacht werden kann. Zusätzlich zu den Zoomtrainings wurden auch online Challenges organisiert, welche die Turnenden bei Bedarf selbstständig machen konnten. So gab es die Aufgabe, einen mindestens fünf Kilometer langen Weg zu Fuss (joggend oder laufend) zu absolvieren. Die Herausforderung war dabei nicht zwingend, die Strecke zurückzulegen, sondern diese in Form eines Briefumschlags zu bewältigen. Das Ganze konnte mit dem Handy aufgenommen und dann im gemeinsamen WhatsApp-Chat des TLZ publiziert werden. Wie dem Bild zu ent-



nehmen ist, wurden auch gerne ein paar Zusatzmeter gemacht, um so die Vereinstreue digital festzuhalten.

Zusammen schwitzen fürs Teambuilding

Alisha Grüter (23) ist Trainerin der Schaukelring Sektion des BTV Luzerns. Für sie war die Zeit des Lockdowns eine Zeit, in der sie sich als Turnerin, aber vor allem auch als Trainerin neu erfinden musste und durfte. Als der Bundesrat im Frühling 2020 zum ersten Mal einen Lockdown ausrief, entschied sich das Leiterteam des TLZ's dazu, keine Online-Trainings anzubieten. «Die Situation war für alle komplett neu, und wir mussten zuerst uns selber neu organisieren. Nicht nur bezüglich des Trainings, sondern auch privat», erklärt Alisha Grüter diesen Entscheid. Zudem ging man davon aus, dass dieser Trainingsunterbruch nicht sehr lange währen würde. Im Sommer konnte das Training dann auch tatsächlich wiederaufgenommen werden. Zuerst ohne Maske, dann mit. «Wir wollten sichergehen, dass alle Turnende in einem geschützten Rahmen trainieren konnten. Da alle eine Maske trugen, bestand keine Gefahr, dass das ganze Team in Quarantäne hätte gehen müssen, falls jemand positiv getestet



worden wäre». Mit dem Einzug des Herbstes folgte dann das, was schweizweit befürchtet wurde: die zweite Welle und es kam schliesslich zu einem erneuten Trainingslockdown. Dieser dauert nun schon ein halbes Jahr und zwingt die Trainer des TLZ's dazu, umzudenken. Mit zwei Zoom-Trainings pro Woche wollte man sich auf die Saison 2021 vorbereiten: «Unser Ziel war die Vorbereitung auf die kommende Saison. Zuerst mit einem, dann mit zwei Trainings pro Woche. Nun ist die SMV zwar abgesagt, aber wir machen dennoch weiter mit dem Online-Training», sagt Grüter und fügt an, «es geht auch darum, den Mitgliedern etwas bieten zu können und, auch wenn nur über den Bildschirm, ein gewisses Gefühl der Zusammengehörigkeit zu stärken». So bietet das zusammen Schwitzen über den Bildschirm zwar nicht dasselbe Trainingsfeeling, wie wenn man sich in der Halle treffen würde, aber der persönliche Austausch vor oder nach dem Training könne so zumindest teilweise erhalten werden. «Es gibt immer ein paar, die schon 10–15 Minuten vor dem Training in den Zoom-Raum kommen, um noch etwas zu plaudern. Auch nach dem Training kommt es öfters zum Austausch. Das Bedürfnis zum Gespräch ist also definitiv vorhanden», meint Grüter.



Flexibilität und Umdenken bei der Trainingsplanung

Als Mitglied des Leitungsteams hat Alisha Grüter selber ein paar Online-Trainings geleitet. Auch wenn an gewisse Herausforderungen geknüpft, war dies für sie eine span-



nende Erfahrung: «Natürlich war für mich persönlich der Aufwand viel grösser. Wenn ich ein solches Training zusammenstelle, so möchte ich es auch gut machen. Ich wollte, dass die Turnenden durch mein Training auch gefordert werden, weswegen das Suchen der Übungen und der passenden Musik etwas zeitaufwendig war». Vor allem auch deswegen, weil Grüter versuchte, nach Neuen, den Turnenden noch unbekannte Übungen, zu suchen. «Ich wollte, dass die Turnenden auch etwas Neues kennenlernen und so vielleicht etwas mehr Motivation mitbringen, als wenn sie Übungen machen müssen, die sie schon von der Halle oder den eigenen Workouts der letzten Wochen und Monaten her kennen», meint Grüter. So kam es, dass sich Grüter dazu entschied, das ganze Training auf dem Hilfsmittel Tuch aufzubauen (sogenannte «Catslides»). Das heisst, dass jede Übung mit den Füßen auf je einem Tuch oder einer anderen rutschigen Unterlage stattfand. Dabei gab es Ausfallschritte, Mountain-Climbers oder Stützübungen, welche mit dem Rutschelement zu einer etwas grösseren Herausforderung wurden und auch teilweise etwas mehr Kraft benötigten. Die Schwierigkeit dabei war, im Voraus die Intensität des Trainings einzuschätzen und die Übungen zwar anspruchsvoll aber nicht überfordernd zu gestalten. Dies scheint Alisha Grüter jedoch sehr gut gelun-

gen zu sein, da die direkten Rückmeldungen nach dem Training sehr positiv gewesen waren. «Am nächsten Tag hatten alle Muskelkater», sagt Grüter. «Mein Ziel habe ich somit erreicht (*lacht*)». Für Alisha Grüter war die Planung und Durchführung des Online-Trainings zwar eine Herausforderung, hatte aber durchaus auch seine Vorteile: «Es war eine schöne Erfahrung, ein geführtes Training zu haben und nicht, wie in der Halle, an die Ringe raufzuschreien (*lacht*)». Zudem habe sie sich den Ablauf des Zoom-Workouts notiert (siehe Bild), womit sie nun über ein vorgefertigtes Training verfüge. «Ich habe die Übungen seit dem Zoom-Training schon einige Male durchgemacht. Ich finde es praktisch, dass ich nun auf meine Notizen zurückgreifen kann, und mir nicht zwingend neue Übungen suchen muss», meint sie.

Das «Chäferfäst» ist vorprogrammiert

Die Online-Trainings sind also irgendwie Fluch und Segen zugleich: Natürlich würde man sich lieber in der Halle treffen, aber dank der modernen Technik steht das Vereinsleben nicht komplett still. Das TLZ des BTV Luzerns hat die Herausforderung «Corona» angenommen und versucht, das Beste aus der Situation zu machen. «Wir sind immer bereit, die Änderungen des Bundesrates aufzunehmen und umzusetzen», meint Grüter und versichert, «sobald der Bundesrat sagt, dass wir mit 15 Personen in die Halle dürfen, werden wir versuchen, dies umzusetzen». Mit den aktuellen Einschränkungen dürfen nur die Turnenden unter 20 Jahren trainieren, weswegen es jetzt wichtig ist, dass auch die älteren Turner und Turnerinnen fit bleiben und dann auch sobald als möglich das Training in der Halle wieder aufnehmen können», sagt Grüter. Alle Trainer und Turnenden, welche

in den vergangenen Wochen ein TLZ-Training geleitet haben, haben ihre Übungen digitalisiert. Dadurch entstand ein ganzes Korpus an verschiedenen Trainings, welche nun auf der internen Plattform des TLZ verfügbar sind. «So können die Turnenden diese Übungen auch für sich selber nutzen, wenn sie nicht am Online Training teilnehmen», sagt Grüter. Denn die Teilnahme an den Online-Trainings ist für die Mitglieder des TLZ nicht obligatorisch und wöchentlich nimmt nur etwa ein Drittel des Teams an diesen Zusammenkünften teil. Alisha Grüter erklärt diese eher spärliche Teilnehmerzahl damit, dass sich viele ihre eigenen Trainings zusammengestellt haben. «Gewisse Turner haben uns Trainern auch mitgeteilt, dass sie ein Wochenprogramm an Trainings haben, welches sie absolvieren. Da passt das Online-Training dann quasi nicht mehr in den Plan», spezifiziert Grüter. Hinzu kommt, dass gewisse Turnenden schon seit zehn oder mehr Jahren mit dabei sind und die Situation des freien Freitagabends auch einfach mal geniessen würden. «Es ist nicht so, dass die Motivation zum Training fehlen würde», sagt Grüter, «sondern ich denke, dass durch die Lockdown-Situation viele ihren Zeitplan umstrukturiert haben». Das heisst, dass man vielleicht über den Mittag rausgehen würde, um dem Home-Office zu entfliehen. Oder, dass man sich am Abend vielleicht lieber zu einem gemeinsamen Abendessen im kleinen Rahmen treffe. Grüter versichert: «Man vermisst sich und ich bin sicher, sobald wir wieder in die Halle dürfen, wird dies ein Chäferfästchen».

Der Frühling bringt Neues

Die seit Monaten anhaltende Situation zehrt an den Kräften und für das Leiterteam des Turn-Leistungszentrums ist jegliche Planung der kommenden Wochen und Monaten unmöglich. Mit dem wärmer wer-

denden Wetter öffnet sich für Alisha Grüter jedoch eine neue Möglichkeit, die Zeit des Training-Lockdowns etwas abwechslungsreicher zu gestalten. «Es gäbe die Möglichkeit, dass man sich nun vielleicht auch einmal draussen trifft», meint Grüter. «Man könnte vielleicht einmal zusammen joggen gehen. Draussen sind Gruppen bis zu 15 Personen ja erlaubt. Mit einer gemeinsamen Aktivität im Freien könnte man auch den Zusammenhalt der Gruppe auf eine andere Art und Weise wieder mehr fördern». Schlussendlich gilt aber auch hier, flexibel zu bleiben und versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. «Die Möglichkeit des Zoomtrainings war super, aber wir freuen uns alle, wenn es dann wieder in die Halle geht», sagt Grüter. Im Moment ist noch nicht klar, wann die über 20-Jährigen wieder in die Halle dürfen, weswegen eine Planung der Saison 2021 sowieso schwierig ist. «Wir müssen es vorwegnehmen und machen, was wir können», sagt Grüter und fügt an, dass mit der Absage der SMV vom Herbst in Zug die Saison komplett anders aussehen werde, als ursprünglich gedacht. «Sobald wir wieder in die Halle dürfen, geht es zunächst einmal darum, dass man wieder fit wird. Nach einer so langen Zeit ohne Training müssen wir uns

zuerst wieder mit den Geräten vertraut machen, die wirkenden Kräfte spüren und uns einfach wieder an alles gewöhnen». Dabei besteht die Möglichkeit, dass sich die Trainer des TLZ's dazu entscheiden, wie bereits letzten Sommer, freie Trainings durchzuführen. So kann sich jeder in seinem Tempo an die Sprünge, Landungen und sonstigen Elemente gewöhnen», sagt Grüter. Wichtig sei, vor allem für die Älteren, dass man es vorsichtig angehe und sich nicht zu fest unter Druck setze. «Da die SMV 2021 abgesagt wurde, ist unser nächstes Fernziel nun die Gym Motion, welche dann hoffentlich im Januar 2022 stattfinden wird», meint Grüter. Die Teilnahme des BTV Luzerns an der Gym Motion 2022 stellt ein Co-Projekt mit dem STV Wettlingen (AG) dar, was die Trainingsplanung zusätzlich erschweren würde: «Mit der aktuellen Lage ist es schwierig abzuschätzen, ob es überhaupt möglich sein wird, zusammen zu trainieren. Wir hätten diesen Frühling und Sommer gemeinsame Trainingstage geplant. Wie das dann tatsächlich möglich sein wird, steht noch in den Sternen», analysiert Grüter und meint, dass man in dieser Hinsicht flexibel bleiben müsse. Zuerst müsse man sich wieder die nötigen Kräfte aneignen, um das Risiko von Verletzungen zu verhindern, bevor man

sich wieder mit dem Thema Wettkampf und Show befasse. Somit gilt bis auf Weiteres, zusammen schwitzen und zusammen fitbleiben, mit dem entfernten Ziel der Gym Motion. «Das ist für uns ein kleines Licht am Ende des Tunnels», sagt Grüter.

Der Verein bleibt wichtig

Auch wenn die trainingsfreie Zeit neue Möglichkeiten zum Sporttreiben aufgezeigt hat, und auch die freien Freitagabende für einige Vereinsmitglieder sehr komfortabel waren, so ist Grüter überzeugt, dass die Institution Verein trotzdem wichtig bleibt. «Die Situation war und ist für uns alle nicht einfach und die Online-Trainings waren vor allem auch dazu da, eine Möglichkeit zur Bewegung zu bieten», meint Grüter. Schlussendlich sei aber das «sich Sehen» über den Bildschirm nicht das Gleiche, wie wenn man in der Halle miteinander plaudern könne. Schon nur deswegen ist Grüter überzeugt, dass man das Zusammenkommen in der Halle in Zukunft mehr schätzen werde. «Der Zusammenhalt in der Halle wird definitiv vermisst. Wir freuen uns alle, wenn wir dieses soziale Element wieder als Teil unseres Alltags sehen dürfen», fasst Grüter zusammen.

Bericht: Mirjam Strässle
Fotos: Flavia Imfeld

Diese Broschüre wurde produziert von:

druckexperte.ch 

Ihre Drucksachen aus der Schweiz.

Briefpapier | Kuverts | Visitenkarten | Flyer | Falzprospekte |
Broschüren | Plakate | Blachen | Kleber und mehr

 ein Unternehmen
der Oetterli AG



April

Sa	24.	Schiedsrichterkurs Fit + Fun – ABGESAGT	Eschenbach
Sa	24.	Frühlingsmeeting Turner K1–K4 – ABGESAGT	Altbüron
Di	27.	SR Fachtest Allround – Modul 3 (FK) – ABGESAGT	Langnau

Mai

Sa	1.	Regionenmeisterschaft Napf Tu &Ti K1–K3 – ABGESAGT	Dagmersellen
So	2.	Regionenmeisterschaft Napf Ti K4–K7/KD – ABGESAGT	Dagmersellen
So	2.	Jugitag	Zell
Fr	7.	Fachtest Meeting – ABGESAGT	Langnau
Fr	7.	LMM Vorrunden Wettkampf	Willisau
Sa	8.	Teku Aktive plus (55+) – ABGESAGT	Ruswil
Sa	8.	Regionenmeisterschaften Pilatus Turnerinnen K1–K4	Kerns
Sa	15.	Männerturntag – ABGESAGT	Winikon
Sa	22.	Getu Games Turnerinnen + Turner K4-K7, KD, KH – ABGESAGT	Malters
Sa	22.	Getu Games Kids Turnerinnen K1–K4 Napf	Malters
So	23.	Getu Games Kids Turner K1–K4 Napf + Pilatus	Malters
Sa	29.	Jugendmeisterschaften Turner K1–K4 – ABGESAGT	Buochs
Sa	29.	Jugendnationalturntag Luzern, Ob- und Nidwalden	Schwarzenberg

Juni

Di	1.	SR Fachtest Allround – Modul 3 (FK) – ABGESAGT	Langnau
Mi	2.	SR Fachtest Unihockey – Modul 3 (FK) – ABGESAGT	Beromünster
Sa	5.	Jugendmeisterschaften Pilatus Turnerinnen K1–K4	Kerns
So	6.	Jugendmeisterschaften Pilatus Turner K1–K4 Napf + Pilatus	Kerns
Sa	12.	Verbandsmeisterschaften Tu/Ti K4–K7, KD, KH – ABGESAGT	Luzern
Sa	12.	Jugendmeisterschaften Napf Turnerinnen K1–K4 Napf	Luzern
Sa	12.	Jugendsägemehringertag Luzern, Ob- und Nidwalden	Ballwil
Sa	19.	Muki Fortbildungskurs	Stans
So	27.	Spielturnier	Willisau

Achtung: Gilt für alle Kurse!**Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe**

Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen **Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz** versichert.

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden kann während der Veranstaltung Film- und Fotoaufnahmen machen. Er kann diese für eigene Zwecke (Werbung, Berichterstattung, Internet, Publikationen, inform etc.) weiterverwenden und ist ermächtigt, Fotoaufnahmen auch an Sponsoren zur Veröffentlichung weiterzugeben. Durch die Anmeldung für die Veranstaltung geben die Teilnehmenden automatisch ihr Einverständnis.

Für unentschuldigtes **Fernbleiben** wird **Fr. 50.–** und **bei J+S-/esa-Kursen Fr. 100.–** durch die Geschäftsstelle des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Rechnung gestellt.

Die **Kontrolle der Mitgliederkarte STV** erfolgt am Kurstag!

Aus- und Weiterbildungsangebote (ausgenommen Grundkurse) sind für unsere Verbandsmitglieder gratis!

Dank Sponsoring der CONCORDIA**Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:**

- Kurs bis 4 Stunden: Fr. 50.–/Person
- Kurs länger als 4 Stunden: Fr. 100.–/Person

Wichtiger Hinweis zu den Ausschreibungen 2021

Aufgrund der aktuellen Situation gelten alle hier ausgeschriebenen Kurse und Anlässe unter Vorbehalt. Bitte beachte die Ausschreibungen auf unserer Website www.turnverband.ch. Dort findest du jeweils den aktuellen Stand der Ausschreibungen.

Absage Schiedsrichterkurs Fit+ Fun 24. April 2021 Eschenbach

Der Schiedsrichterkurs Fit+ Fun vom 24. April in Eschenbach findet leider nicht statt.

Die kantonalen Ausbilder Fit+ Fun konnten letztes und auch dieses Jahr von der Fachgruppe des STV nicht ausgebildet werden. Zudem sind nach wie vor alle Turnhallen für Erwachsene immer noch geschlossen.

Der Schweizerische Turnverband empfiehlt, keine Kurse in physischer Form bis Ende Mai durchzuführen. Wir als Kantonaltturnverband übernehmen diese Vorgaben.

Sämtliche Turnfest 2021 in der ganzen Schweiz mussten auch dieses Jahr wieder abgesagt werden.

*Abteilung Aktive plus
Silvia Butscher, Verantwortliche Fit + Fun*

Absage Teku Aktive plus 55+ 8. Mai 2021 Ruswil

Die Funktionäre der Abteilung Aktive plus haben an einer digitalen Konferenz beschlossen, den Teku 55+ vom 8. Mai 2021 in Ruswil abzusagen.

Alle Turnhallen sind momentan für Erwachsene immer noch geschlossen.

Der Schweizerische Turnverband empfiehlt, keine Kurse in physischer Form bis Ende Mai durchzuführen. Wir als Kantonaltturnverband übernehmen diese Vorgaben.

Eine Kursausschreibung und auch spätere Durchführung ist nur mit entsprechender Vorlaufzeit möglich. Auf welchen Zeitpunkt und unter welchen Rahmenbedingun-

gen Hallen durch Erwachsene wieder benützt werden können ist momentan nicht absehbar. Aus diesen Gründen mussten wir uns leider für eine Kursabsage entschliessen.

Die Abteilung Aktive plus wird, sobald es die Umstände zulassen, die Kursplanung für das 2. Halbjahr 2021 an die Hand nehmen. Sofern es zeitlich möglich ist und es die Umstände zulassen suchen wir nach Möglichkeiten diesen Kurs nachzuholen.

*Abteilung Aktive plus
Franz Rössli, Abteilungsleiter*

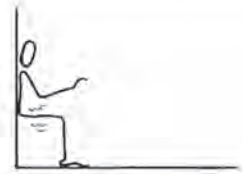
Spiel- und Übungsformen

Scharf-Schütze (Werfen)

Der Ball wird möglichst stark auf den Boden geworfen.
Bei wem hüpfert der Ball 3-, 4-, 5x?

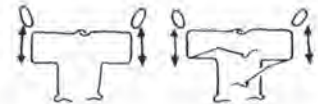
Im Wartesaal (Kräftigen)

Wir sitzen an der Wand (gerader Rücken).
Wer kann es auch einbeinig?



Lass nicht los (Kräftigen)

A und B halten sich gegenseitig an den Händen. Langsam tief gehen und wieder aufstehen.
Wer kann es auch einbeinig?
Auch gegenseitig wie eine Wippe: A auf B ab usw.



Walze (Kräftigen)

Rückenlage, Arme gespannt in Hochhalte über den Boden, Beine in die Länge gezogen, 5 cm ab Boden:
Wechsel von der Rücken- zur Bauchlage (evtl. mit Zwischenhalt in der Seitenlage). Arme und Beine bleiben immer gespannt über dem Boden.
Erschwerung: In der Rückenlage sowie in der Seitenlage Zwischenhalt und Knie zur Brust ziehen und wieder strecken.



Wie der Blitz (Kräftigen)

Durchgespannte Seitenlage re, Arme in Hochhalte: Rasches Drehen, Aufsitzen und sich zu einem Päckchen zusammenziehen. Senken zur Seitenlage li und sich vor dem erneuten Aufrichten langmachen.



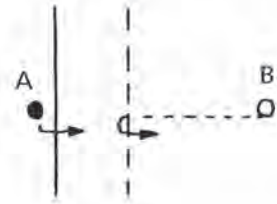
Bauch weg (Kräftigen)

Arme und Brust verschränkt, Rückenlage, Ferse fest auf den Boden pressen: Kopf und Schulter anheben (Kinn zur Brust ziehen) und in dieser Stellung 3 Sekunden verharren. Darauf achten, dass die Füße immer gegen den Boden pressen.



Foppen und Fangen (Laufspiel)

A ist auf einer Linie startbereit (Hochstart). B nähert sich A von vorne und berührt mit einem Fuss eine 4 – 5 m von A entfernte Marke, dreht sich um (1/2 Drehung) und läuft davon. A verfolgt nun B.



Tag und Nacht (Laufspiel)

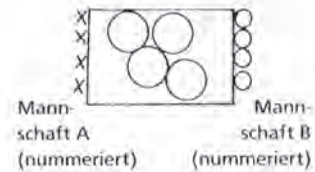
Die Gruppe steht (liegt, sitzt, kniet) sich auf 2 Gliedern gegenüber. Auf den Zuruf «Tag» (auch mit Farben, Zahlen etc. möglich) versucht die eine Gruppe sich über eine bestimmte Linie zu retten. Die andere Gruppe versucht zu fangen.

Welche Gruppe hat nach einigen Durchgängen mehr Fänge erzielt?



Nummernwettlauf (Springspiel)

Je ein Spieler startet auf Nummernaufwurf. Sprint, alle Reifen einbeinig durchhüpfen. Sprint zurück zum Ausgangsort. Mannschaftspunkte zählen. Reifen in der Mitte des Spielfeldes (ohne Zwischenräume).



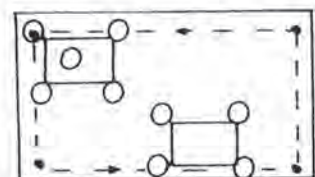
Froschhüpfen (Stoss-Spiel)

Medizinball stossen: Vom Aufprallort des Medizinballs muss die restliche Distanz bis zur Wand im Froschhüpfen zurückgelegt werden.

Rettungs-Stafette (Dauerlauf-Spiel)

Ein Teilnehmer wird eine Runde auf der Matte getragen, evtl. gezogen. Nach einer Runde: Last wechseln. Es müssen alle der Reihe nach getragen werden (Anstelle eines Teilnehmers ist auch ein Medizinball möglich).

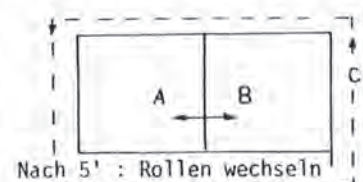
Wie viele Runden in 5 Minuten?



Kombispiel (Dauerlauf-Spiel)

3 Mannschaften: A und B spielen irgendein Spiel gegeneinander. Tore und Punkte zählen. C läuft gleichzeitig möglichst viele Runden um das Spielfeld, in dem gleichzeitig gespielt wird. Runden zählen.

Bewertung: Anzahl Runden + Anzahl Punkte = Total.



STARKE BÜHNENPRÄSENZ DURCH IMPROVISATION

Mit Freude auf der Bühne tanzen ... Die Gefühle im Griff ... Aufgeregt aber ohne Angst ... Mit einer internen Sicherheit, der Situation gewachsen zu sein ... Selbst von seinen Stärken überzeugt ...

Dies sind einige Ziele, welche durch Improvisation erreicht werden können. Improvisation ist viel mehr als einfach ein bisschen frei tanzen. Es bestehen klare Regeln. Dieses Regelwerk schafft Sicherheit und Kreativität bei den Teilnehmenden. Sie verlassen ihre Komfortzone und kreieren neue Bewegungsmuster. Mit Offenheit und Flexibilität reagieren sie situationsbedingt auf Inputs. Das stärkt den Selbstwert und verleiht den Teilnehmenden eine Sicherheit für Präsentationen, die überzeugen.

Die folgenden Übungen sind nicht nur für Tänzerinnen gedacht. Es geht vielmehr darum, die Angst vor einem Auftritt, einer Präsentation, eines Wettkampfes zu nehmen und sich zu freuen, vor Publikum präsentieren zu dürfen.

Abkürzungen

LP Leitperson

TN Teilnehmer

ERSTE IMPROVISATIONSMUSTER

- **Dreiecksbewegung.** Die TN werden in Gruppen à 3 Personen aufgeteilt. Die Gruppe bewegt sich zur Musik frei in einer Dreiecksform, wobei eine Spitze des Dreiecks die Führung übernimmt. Die anderen folgen und kopieren die Bewegungen. Der Wechsel der Führung erfolgt, indem die Musik leiser gestellt wird und die alte Führung durch Blickkontakt einer anderen Person in der Gruppe die Führung übergibt.
- **Weich im Tempo.** Unter Anleitung der LP bewegen sich die TN frei an Ort – mit weichen Bewegungen in den Gelenken. Diese Bewegung geht nach einigen Minuten in eine weiche *tief-hoch-Bewegung* über, wobei sich die TN zum Boden und zurückbewegen. Das Tempo dieser Bewegung ist gegeben. Die LP zählt dabei von 10 abwärts. Während dieser Zeit bewegen sich die TN zum Boden. Danach wird auf 10 hochgezählt. Nun bewegen sich die TN in die stehende Position zurück. Danach wird verkürzt auf 9, 8, 7 – bis auf 1. Eine rasante, anstrengende Übung.

SPRACHE

Witzige Töne und schrille Geräusche von sich zu geben, das braucht Mut.

Die TN gehen zu zweit zusammen. Person A gibt unterschiedliche Töne und Geräusche von sich. Person B bewegt sich entsprechend den Geräuschen. Der Spassfaktor bei dieser Übung ist garantiert!

DER ROLLENTAUSCH

Der TN wird für eine bestimmte Phase während dem Unterricht zur LP. Sich getrauen, vor allen anderen TN etwas zu sagen, etwas zu zeigen, das stärkt enorm das Selbstvertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung. Eine Tanzchoreografie wird eingeübt. Dabei geht es um die Synchronisierung von Bewegung und Beats. Der Lernprozess wird beschleunigt, indem ein TN ganz nach vorne kommt und die Rolle der LP übernimmt. Dabei tanzt dieser TN vor und zählt laut mit. Alle anderen tanzen mit, sind aber still.

MUTPROBE

Mit geschlossenen Augen auf eine Wand zugehen – um im letzten Moment durch die Stimme einer anderen Person gebremst zu werden – das braucht grosses Vertrauen und Mut.

Die TN stellen sich in einer Kolonne auf und laufen einzeln blind auf eine Wand zu. Die LP steht circa 2 Meter von der Wand entfernt und ruft «STOPP», sobald der TN auf derselben Höhe ist.

VEREINFACHEN

Die TN halten die Hände nach vorne.

ERSCHWEREN

Die TN erhöhen das Tempo der Laufgeschwindigkeit, bis sie rennen, sprinten. Dabei muss entsprechend der höheren Geschwindigkeit der TN die LP die Distanz zur Wand erhöhen.

CUES – AUF SIGNALE REAGIEREN

Alle bewegen sich frei in einem im Voraus definierten Raum. Den Raum eher klein wählen. Die Akteure reagieren dabei auf Signale, sogenannte Cues. Dadurch entsteht eine Improvisation mit Mustern – erzeugt durch die Regeln der Signale.

Die TN nehmen den Raum und die anderen TN mit allen Sinnen wahr und beeinflussen aktiv das Geschehen. Die Cues werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge eingeführt. Die Regeln der bereits eingeführten Cues haben immer ihre Gültigkeit (Summation der Regeln), wodurch die Improvisation spannender und anspruchsvoller wird.

Ein mögliches Beispiel:

1. Cue Die TN bewegen sich frei im Raum und nehmen den ganzen Raum ein. Alle TN versuchen kontinuierlich, die Lücken zu füllen, so dass immer Abstand zwischen den Akteuren vorhanden ist.
2. Cue Die TN schauen sich gegenseitig in die Augen, ohne dabei eine Miene zu verziehen. Mit einem neutralen Blick gehen sie aktiv umher. Dies ist äusserst schwierig, da oft in Gruppen, welche sich gut kennen, ein Lachen von den Lippen geht.
3. Cue Treffen zwei Personen dennoch auf ihrem Weg zusammen, werden sie zum Spiegelbild. Dabei ahmt Person B die Bewegungen der Person A nach, wobei nicht definiert ist, wer A und B ist. Die Entscheidung, wer A respektive B ist, geschieht durch das Ergreifen der Initiative: Beim Zusammentreffen stehen beide still – und zwar so lange, bis sich eine Person beginnt zu bewegen – und sich dadurch als Person A definiert.
4. Cue Plötzlich friert jemand die Bewegung ein (Stopp-Signal). Alle anderen frieren dabei auch in der Position ein, in welcher sie sich gerade befinden. Die Gruppe verharrt im Stillstand. Wichtig ist ein Stillstand, der ersichtlich ist. Den Stopp nicht sofort wieder auflösen. Ruhe und Spannung in die Improvisation bringen. Weiter geht es, indem jemand den Stillstand durch seine Bewegungen auflöst. Alle tanzen weiter.
5. Cue Analog zum 4. Cue. Dieses Mal jedoch fällt jemand zu Boden und friert ein – alle ahmen nach. Freie Art, wie man zu Boden fällt und in welcher Pose man verharrt.
6. Cue Jemand ruft „ICH FALLE“. Diese Person streckt die Arme zur Seite und fällt dann als Brett nach hinten, wenn drei andere TN parat stehen und diese Person auffangen (je ein Helfer hält einen Oberarm, der dritte Helfer greift von hinten unter die Achseln). Danach kommen alle anderen dazu und heben die Person, welche am Boden liegt, als Brett hoch in die Luft. Nach einigen Schritten wird die Person sachte zu Boden gelegt und das Bewegen geht weiter.

VEREINFACHEN

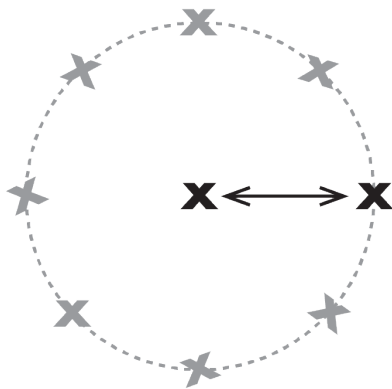
- Cues nur einzeln verwenden.
- Nur die LP darf den 4. und 5. Cue initiieren, respektive auflösen.

MUSIKIDEEN

<i>Interpret</i>	<i>Titel</i>	<i>Bemerkung</i>
Ludovico Einaudi	Divenire	Spannend mit unterschiedlichen Tempos
Philip Glass	Facades	Ernsthafter Song
Helene Fischer	Hallelujah	Weihnachtszeit

LET'S DANCE – HAVE A GREAT BATTLE

Aufstellung im Kreis. Alle tanzen. Eine Abfolge dauert 4 mal 8 Beats.



1. Erste 8 Beats: Jemand beginnt und tanzt während 8 Beats ins Kreiszentrum hinein.
2. Zweite 8 Beats: Die Person im Kreiszentrum friert ihre Bewegung ein (Freeze). Die anderen auf dem Kreis tanzen an Ort weiter.
3. Dritte 8 Beats: Alle gehen in eine Freeze-Position, respektive die Person im Kreiszentrum bleibt in der bereits definierten Pose.
4. Vierte 8 Beats: Alle tanzen wieder und die Person in der Mitte tanzt zurück zur Kreislinie.

3

Danach beginnt der Loop von vorne, wobei die nächste Person auf der Kreislinie an der Reihe ist. Das heisst, die Reihenfolge der Personen, welche in die Mitte gehen, ist bestimmt.

VEREINFACHEN

Zu zweit ins Kreiszentrum gehen.

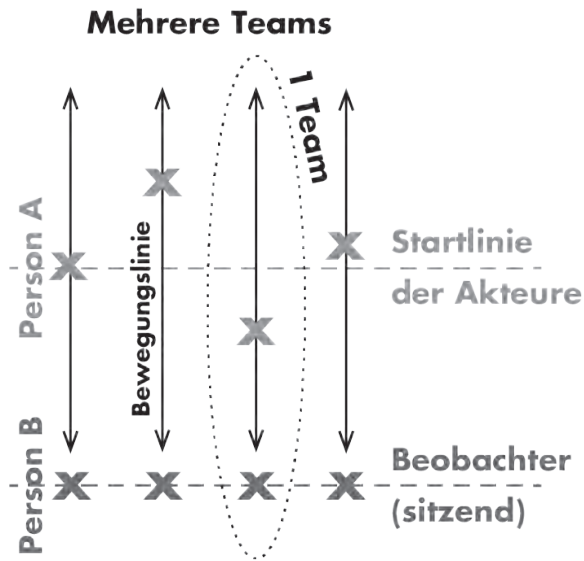
ERSCHWEREN für geübte Gruppen

Nicht bestimmen, wer wann in die Mitte geht. Ziel: ALLE gehen einmal in die Mitte.

MUSIKIDEEN

<i>Interpret</i>	<i>Titel</i>	<i>Bemerkung</i>
BTS	Dynamite	Aktueller Top Song
Rea Garvey & VIZE	The One	Für Fortgeschrittene, da auch Schläge eingeschoben werden. Es kann somit nicht immer auf 8 durchgezählt werden.

GEFÜHLE TANZEN – AUSDRUCK STÄRKEN



Hervorragende Übung, welche den Selbstwert stärkt, die Bewegungsqualität verbessert und dem Akteur Sicherheit für Bühnenauftritte verleiht.

Für TN ab circa 14 Jahren gedacht. Gefühle zu tanzen bedarf einem gewissen Entwicklungsschritt.

ABLAUF

1. Den TN den folgenden Ablauf erklären. Erklärungen zu einem späteren Zeitpunkt sind ungeeignet, befinden sich die TN emotional in einer anderen Welt.
2. Teams à 2 Personen bilden. Selbstständig dabei einteilen in Person A und Person B.
3. Die LP definiert ein **Gefühl**, zu welchem die TN tanzen werden, wie Trauer oder Wut. Die Erklärung durch die LP anhand von Beispielen ist wichtig, damit sich die TN das Gefühl bildlich vorstellen können. Danach bekommen die TN Zeit, sich in das Gefühl anhand von eigenen Erfahrungen einzuleben. Augen schliessen. Sobald ein TN soweit ist, bewegt sich dieser an die Startposition. Die Musik startet, sobald alle TN in ihrer Startposition sind.
4. Person A darf sich auf einer imaginären Linie senkrecht zur Startlinie frei bewegen. Auf dieser Bewegungslinie sind alle Bewegungsmöglichkeiten erlaubt, wie z. B. Vorwärtsbewegung, Rückwärtsrolle, Drehungen oder Bodenelemente. Es gibt keine Grenzen. Alles ist erlaubt. Dabei zentral: Person A versucht wenn immer möglich den **Augenkontakt** mit Person B zu halten. Und Person B hat dabei auch eine schwierige Aufgabe: regungslos, aber aktiv und interessiert der Person A zuschauen mit Fokus auf die Augen. Schwierig deshalb, weil der Gesichtsausdruck der Person B neutral sein muss. Kein Lachen, kein Staunen.
5. Rückmeldung im Team. Wie fühlte es sich für Person A, die Gefühle zu tanzen? Wie war es, immer beobachtet zu werden? Und was war für Person B besonders beeindruckend? Person B soll auf positive Rückmeldungen fokussieren.

4

VEREINFACHEN

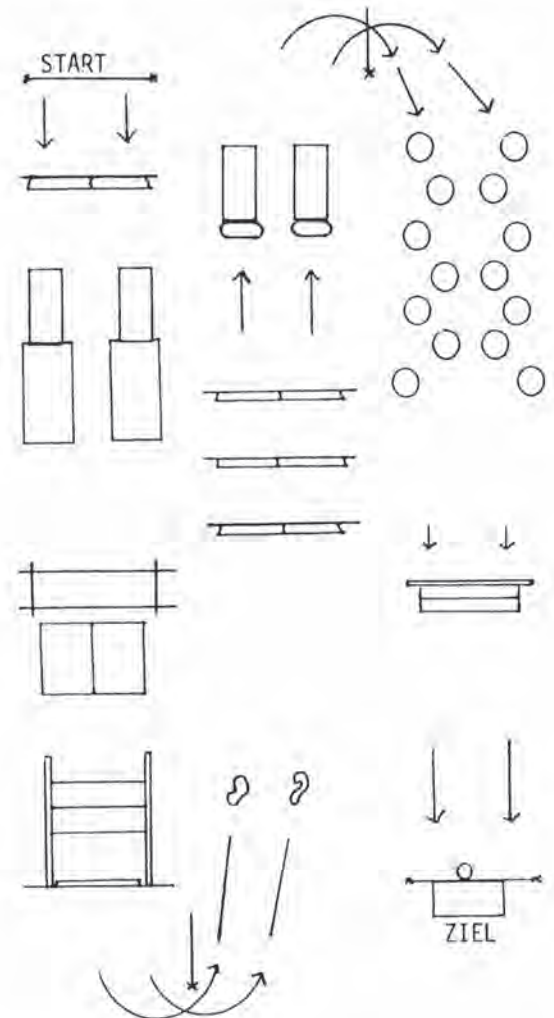
- Alle TN starten auf einer Linie und tanzen senkrecht dazu auf der imaginären Bewegungslinie eine vorgegebene, emotionale Tanzsequenz. Die LP beobachtet von der Seite aus.
- Person A und B stehen sich gegenüber und improvisieren gleichzeitig zu einem vorgegebenen Thema.

MUSIKIDEEN

<i>Interpret</i>	<i>Titel</i>	<i>Gefühlswelt</i>
Yiruma	Kiss The Rain	Träume
Philip Glass	The Poet Acts	Trauer
Bobby McFerrin	Circlesong Six	Wut
Ulrich Schnauss	Passing By	Gleichgültigkeit

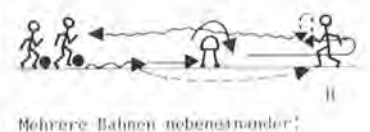
Hindernislauf auf zwei parallelen Bahnen (Balancieren, Klettern, Drehen)

Start	Gemeinsamer Start hinter der Linie
Langbank	Unten durchkriechen
Kästen/ Matten	Über Kasten klettern und Niedersprung auf die Matte
Barren	Über den ersten Holm klettern, unter dem Zweiten durchkriechen
Dreifach- Reck	Über sämtliche Stangen klettern
Malstab	Wendepunkt, aussen herumlaufen
Band	Durchschlüpfen
Lang- bänke	Unten durchkriechen – überspringen – unten durchkriechen
Böcke	Überspringen
Malstab	Wendepunkt, aussen herumlaufen
Reifen	Slalomhüpfen
Kasten	Überspringen
Ziel	Wer zuerst einen Handabdruck mit Magnesia auf die Matte «gestempelt» hat, ist Sieger



Pferdesprung-Pass

Zuerst den Ball führen, dann ein weites Zuspiel zu H. Anschliessend Grätschsprung über den Bock, Spurt um den Helfer H, den von H geworfenen Ball annehmen und an den Start zurückführen.



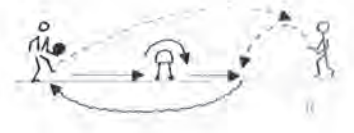
Pass-Sprung-Lauf

Den Ball unter dem Bock durchspielen, neben dem Bock vorbeilaufen und den Ball zu Helfer H spielen. Nachher Malstab umlaufen, Bocksprung, den von H zugeworfenen Ball annehmen und zum Start zurückführen.



Volley-Zuspiel

Den Ball direkt mit der Hand (volley) zu H spielen, Sprung über den Bock, den Outeinwurf von H annehmen und den Ball zurückführen.



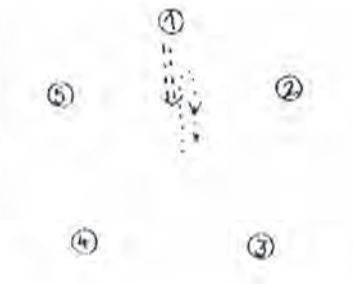
Badminton (Stellen)

Zu zweit. «Stellen» mit Platzwechsel. A schlägt an und läuft auf B's Position. B «stellt» A's Ball mit Uh-Schlag senkrecht in die Höhe und läuft auf A's Position usw. Bei Unterbrechung des Schlagwechsels Aufgaben tauschen.



Badminton (Nummernkreisspiel)

4er- bis 6er-Gruppen bilden. Im Kreis aufstellen. Jeder erhält eine Nummer. Der Ball wird in der Mitte des Kreises senkrecht hochgeschlagen (Uh-Schlag). Der jeweils schlagende Spieler ruft bei seinem Schlag eine Nummer. Der Inhaber dieser Nummer ist als nächster dran. Wer einen Fehler macht, läuft 1x um die Gruppe und spielt wieder mit.



Matten schieben

Zwei Mannschaften versuchen jeweils eine Weichbodenmatte über die gegnerische Linie zu schieben.

Quellenangaben:

Bucher, W., (2007). 777 Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit

Marcel Arnold, Turnverband LU/OW/NW, Abteilung Aktive, Ressort Fachteste

Wir
suchen dich!



Für unseren Vorstand suchen wir eine/n ehrenamtliche/n

Abteilungsleiter /-in Finanzen

Wir bieten dir eine spannende und interessante Aufgabe in einem lebhaften und dynamischen Team mit viel Kontakt zu Turnerinnen und Turnern. Der Bereich umfasst folgende Schwerpunkte:

- Erstellung der Jahresrechnung
- Erstellung des Verbandsbudgets
- Kontaktpflege und Bindeglied zu den Kassiers der Mitgliedervereine
- Planung und Koordination der Abteilung
- Bindeglied zur Geschäftsprüfungskommission (GPK)



Fühlst du dich angesprochen, der Turnsport und die Ausführung einer ehrenamtlichen Aufgabe in einem dynamischen und lebhaften Team interessieren dich? Dann bist du an der richtigen Stelle.

Weitere Auskunft erteilt dir gerne Andreas Arregger, Abteilungsleiter Finanzen a.i., andreas.arregger@turnverband.ch oder +41 79 328 99 77.

Wir
suchen dich!



Für unseren Vorstand suchen wir eine/n ehrenamtliche/n

Vize-Präsident /-in

Wir bieten dir eine spannende und interessante Aufgabe in einem lebhaften und dynamischen Team mit viel Kontakt zu Turnerinnen und Turnern. Der Bereich umfasst folgende Schwerpunkte:

- Unterstützung und Entlastung der Präsidentin
- Verantwortlich für die Organisation von verschiedenen Anlässen
- Vertretung des Vorstand in den OK's der Verbandswettkämpfe und Verbandsturnfeste



Fühlst du dich angesprochen, der Turnsport und die Ausführung einer ehrenamtlichen Aufgabe in einem dynamischen und lebhaften Team interessieren dich? Dann bist du an der richtigen Stelle.

Weitere Auskunft erteilt dir gerne Evi Hurschler, Präsidentin, evi.hurschler@turnverband.ch oder +41 79 547 77 86.

Gymnastik Grossgruppen: Vorführung an der Gymnaestrada 2023, Amsterdam

Liebe Turnerinnen und Turner

Vom 30. Juli bis 5. August 2023 findet in Amsterdam, Niederlande die 17. Welt Gymnaestrada statt. Der STV wird auch in Amsterdam wieder mit einer der grössten Turndelegationen der Welt teilnehmen. Die Weltgymnaestrada ist das grösste internationale Breitensportfestival der Welt. 2019 waren 69 Nationen dabei. Ziel der Veranstaltung ist es, Menschen aus aller Welt zum Turnen zusammen zu bringen. Die Grundpfeiler sind: Freude, Fitness, Aktivität und Freundschaften.

Grossgruppenvorführungen sind eine Besonderheit der Gymnaestrada. Im Olympic Stadion in Amsterdam werden Ländergruppen mit einer Grösse von 300 bis 900 TeilnehmerInnen ihre farbenfrohen Shows zeigen. Die Schweizer Grossgruppe setzt sich aus Turnenden von allen Landesteilen zusammen. Wenn du an diesem unvergesslichen Ereignis auch dabei sein möchtest – melde dich!

Welches sind die Rahmenbedingungen:

- Aktives Mitglied des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden
- Bereitschaft für regelmässige Trainingsbesuche, ab Anfangs 2022 ca. einmal pro Monat
- Geschätzter Kostenrahmen pro Person: Fr. 2100.– bis 2500.–
- Die CH Grossgruppe teilt sich auf in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen
- Die Leitung der Kantonalgruppe Luzern, Ob- und Nidwalden behält sich vor, je nach Anmeldungen nur mit einer Gruppe teilzunehmen

Verbindliche Anforderungen für die Gruppe Silver

- Rhythmus- & Orientierungsfähigkeit
- Gehen/Laufen/Hüpfen an Ort
- Kniestand re oder li/Knie heben hüfthoch/Hocke oder Fersensitz
- Arme in Hochhalte/Armschwingen & -kreisen

Verbindliche Anforderungen für die Gruppe Color

- Alle Anforderungen der Gruppe Silver und zusätzlich die folgenden:
- Rennen/Joggen/Koordinative Formen & Variationen
- Streck sprung/Sprung in und aus der Hocke/Einbeinsprünge
- 1/1 Einbeindrehung an Ort
- Gestrecktes Bein heben 45° hoch

Einsendeschluss für die Interessensmeldung

- Bitte schicke ein E-Mail bis am 06. Juni 2021 an die Adresse: joerg.andergassen@schindler.com mit den folgenden Angaben:
Name, Vorname, w/m, E-Mail-Adresse, Verein

Mit sportlichen Grüssen

*Administrativer Verantwortlicher
Luzern, Ob- und Nidwalden
Jörg Andergassen
079 302 69 00
joerg.andergassen@schindler.com*



Zurück ins Vereinstraining – Wichtige Trainingsaspekte, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden

Interview mit Eliane Thalmann (Physiotherapeutin FH)

Nach monatelangem Warten hoffen die Turnerinnen und Turner auf eine baldige Rückkehr in die Turnhalle. Damit der Trainingsstart nach der langen pandemiebedingten Pause nicht zur ungewollten Katastrophe wird, gibt es aus medizinischer Sicht einige Punkte zu beachten.

Welche Aspekte sind für einen reibungslosen Start in der Sporthalle wichtig? (Auch Hinweis auf BAG-Regeln!)

Wichtig ist, dass in den Trainings die BAG-Regeln (Abstand halten, sonst Maskenpflicht, keine Kontaktsportarten) eingehalten werden sollen. Besuche das Training nur, wenn du dich fit fühlst und einen guten Tag hast. Kränkelnde TurnerInnen sind in der Halle nicht erwünscht.

Falls Du bereits an Covid erkrankt warst, achte darauf, dass du dir nach der Krankheit genügend Zeit zur Erholung gibst. Geh das Training langsam an. Um wieder voll trainieren zu können, warte bis zu 6 Wochen und höre auf die Zeichen deines Körpers.

Von 0 auf 100 – ohne Verletzungen, was ist zu beachten?

Von 0 auf 100 ist sowieso nicht zu empfehlen. Starte langsam ins Training. Zu jedem Training gehört ein ausgedehntes Warm-Up. Danach gilt es zuerst wieder die Basics zu trainieren, Grundlagenübungen mehrfach zu wiederholen. Die mentale und physische Stärke muss wieder von Grund auf aufgebaut werden. Es empfiehlt sich, beispielsweise im Geräteturnen, wieder mit Grundlagentraining zu starten. Bekannte und

einfachere Technik-Übungen sollen als Einstieg ins Training wiederholt werden. Komplexere Übungen und Kombinationen werden erst nach einem gefestigten Grundlagentraining wieder aufgebaut.

Aktive und Aktive plus starten die Trainings mit einem ausgedehnten Warm-Up, trainieren danach die schwierigeren Koordinationsübungen, Kraft und am Schluss des Trainings die Ausdauer.

Wie sollen die Trainings nach diesem monatelangen Unterbruch aus medizinischer Sicht organisiert werden?

Thema Nummer 1 sind die Erarbeitung der Grundlagen, wenn möglich in Einzelübungen für die eigene Sicherheit, Technik- und Koordinationstraining. Danach soll die Routine



Sich auf
die Arbeit freuen:
100 % gesund

Die CONCORDIA hat viele Seiten.
Genau wie du. Entdecke und entfalte sie.

CONCORDIA
Dir vertraue ich

concordia.ch/jobs

gefördert werden durch mehrfaches Wiederholen der Grundlagen. Dieses Grundlagentraining kann und soll zwischen 4–6 Wochen dauern. Erst danach soll das Training mit komplexeren Übungen bis zum Feinschliff ergänzt werden.

Was müssen die technischen Leiterinnen und Leiter beachten?

Die Fitness der TurnerInnen kann nach einer so langen Pause unterschiedlich sein, je nach Trainingsfleiss während des Trainingsunterbruchs. Mit einfachen Übungen kann der Fitnesszustand der Trainingsgruppe kontrolliert werden, um danach die Trainings entsprechend dem Formstand aufzubauen.

In den Trainings soll vermehrt auch auf Müdigkeitszeichen geachtet werden. Wichtig als Leiter ist es auch, die TurnerInnen nicht zu überfordern mit zu intensiven Trainings.

Gibt es Unterschiede in der Trainingsgestaltung in den Altersgruppen? Bsp. Frauen-/Männerriege vs. Aktive?

Grundsätzlich gilt: Je jünger und fitter, je weniger Grundlagentrainings braucht es bis zum normalen Trainingsbetrieb. Zusätzlich ist auch die Trainingshäufigkeit entscheidend. Bei zwei Trainings in der Woche dauert ein Grundlagenaufbau 3–4 Wochen, bei einem Training in der Woche kann dies bis zu acht Wochen dauern.



Steckbrief Eliane Thalmann

Physiotherapeutin mit Fachhochschulabschluss

Seit 2012 als Physiotherapeutin (im Moment Teilzeit) mit Praxis in Hitzkirch

Früher Geräteturnen im Turnverein Heute Ausdauersportarten (Bike, Joggen, Schwimmen)

www.epic-physio.ch

Im Aktive Plus-Training soll über einen längeren Zeitraum im Grundlagenbereich (Koordination und Kraft) die Fitness trainiert werden. Kontaktsport (Spiel), reaktive Trainings und Geschwindigkeit sollen erst später ins Training eingebaut werden.

Müssen Aspekte wie Beweglichkeit, Ausdauer und Fitness speziell beachtet werden nach einer so langen Pause im Vereinsbetrieb?

Sicherlich hat sich die Muskelspannung während einer längeren Trainingspause verändert und auch die Beweglichkeit nimmt ab. Deshalb kann es sein, dass die Anfälligkeit für Zerrungen und Verletzungen zunimmt.

Deshalb sind ein gutes Aufwärmen und Ausdehnen besonders wichtig.

Kraft und Fitness müssen auf jeden Fall wieder aufgebaut werden.

Der Abbau bei der Ausdauer wirkt sich am wenigsten aus. Trotzdem ist bei der Ausdauer wichtig, dass nicht durch ein zu schnelles Forcieren der Trainingseinheiten ein Übertraining provoziert wird.

Welches sind wichtige Inhalte in den ersten Trainings, damit die Unfallgefahr möglichst klein gehalten werden kann?

Grundlagen, Grundlagen und Grundlagen.

Das Level soll Schritt für Schritt gesteigert werden. Nicht zu rasches Einsteigen in den gewohnten Trainingsalltag.

Interview: Daniel Schneider

EMSR plan ag
Umwelttechnik

... mehr als Planen

Ihr EMSR-Partner in den Bereichen Wasserversorgung und Abwasserreinigung

EMSR Plan AG | Umwelttechnik | Dammweg 4 | 5503 Schafisheim | www.emsrplan.ch | 056 484 22 22

Ist dein Kopf bereit für den Wiedereinstieg?

Interview mit Andy Grüter (zert. Hypnosetherapeut)

Nicht nur unser Körper muss bereit sein fürs Training. Auch unser Kopf trägt seinen Teil dazu bei, dass der Wiedereinstieg nach einer längeren Trainingspause Freude bereitet und nicht umgekehrt. Andy Grüter, zert. Hypnosetherapeut aus Ruswil, kennt die Stolperfallen, in die uns unser Kopf ganz automatisch hineinführt und weiss, wie man sich davor schützt.

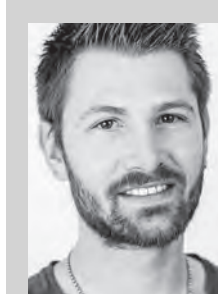
Jeder würde gerne dort weitermachen, wo er aufgehört hat. Wann war das nochmals? Ziemlich genau vier Monate liegt das letzte Training zurück. Was passiert jetzt wohl, wenn du mit demselben Gefühl, derselben Erwartung die Halle betrittst wie damals? Richtig, du wirst möglicherweise mit hängendem Kopf die Halle wieder verlassen.

Andy, warum ist das so? Was passiert da mit uns?

Es gilt, die Erwartungshaltung an sich selbst herunterzuschrauben. Stell dir vor, du trainierst regelmässig und verbesserst kontinuierlich deine Leistung, bis du dein gewünschtes Niveau erreicht hast. Als Beispiel nehmen wir einen Läufer, der seine Kilometer in einer gewissen Zeit zurücklegt. Der Läufer weiss ganz genau, was er im Training von sich erwarten kann. Dann der Unterbruch und kurze Zeit später der Wiedereinstieg. Eigenschaften wie Kondition, Schnellkraft und Technik sind nicht mehr auf demselben hohen Niveau. Sprich, der Läufer wird nicht mehr dieselbe Leistung erbringen können, begibt sich aber mit derselben Erwartungshaltung wieder auf seine erste Laufrunde. Genau in dem Moment nimmt er sich die Freude und Motivation am Laufen. Warum? Weil er was ganz anderes von sich erwartet hat und sich gerade selbst enttäuscht hat.

Wie stellt man sich also auf das erste Training ein?

Das erste Training sollte etwas wie eine Standortbestimmung sein als



Andreas Grüter, zert. Hypnosetherapeut, führt seit zwei Jahren seine eigene Praxis für Hypnosetherapie und Sporthypnose. Er hilft mit Hypnose nicht nur Menschen ihre Ängste, Phobien, Allergien oder ein etwas tiefes Selbstwertgefühl loszuwerden, sondern unterstützt auch Unternehmen bei der persönlichen Weiterentwicklung der Mitarbeitenden sowie Sportlerinnen und Sportler im Bereich der Fokussierung und Leistungssteigerung.

Referenz für den Wiedereinstieg – ohne konkrete Erwartungen. Beobachte, was geht, was geht nicht, wo setzt du beim nächsten Training an und wo kannst du vielleicht sogar dort weitermachen, wo du aufgehört hast. Deine Enttäuschung, auch wenn etwas nicht gelingen sollte, wird viel kleiner sein – deine Motivation dafür umso grösser! Für die Standortbestimmung gilt: je ungewohnter, desto besser. Sei glücklich, wieder trainieren zu dürfen und nimm so viel positive Energie auf wie du nur kannst. Unwesentlich, ob deine Standortbestimmung eine oder zwei Wochen dauert – es geht schlussendlich darum, deinen «Status Quo» ausfindig zu machen.

Und wie geht es dann weiter? Wie trainiere ich «geistig» sinnvoll?

Der Mensch neigt (leider) immer dazu, sein Endziel zu fokussieren. Das erweist sich meist als sehr demotivierend, weil das Ziel nicht immer sofort erreicht wird. Der ehemalige US-amerikanische Tennisspieler Pete Sampras hat mal gesagt: «Ich will nicht das Spiel gewinnen, sondern nur den nächsten Punkt». Und genau das ist die Lösung. Setze dir Zwischenziele, die für dich einfach zu erreichen sind und dich motivieren. Dazu ist es aber wichtig, seinen persönlichen nächsten Schritt zu kennen. Zerlege dein Endziel in viele, kleine Zwischenziele und definiere deinen persönlichen, nächsten Schritt. Die Idee dahinter ist, dass du stets kleine Erfolge feierst und deinem grossen Endziel in vielen, kleinen Schritten näherkommst. Ein

Läufer verbessert seine Kondition und Muskulatur nicht damit, in dem er von Null auf Hundert einen Halbmarathon zu laufen versucht. Nein, er tastet sich schrittweise heran.

Was hältst du davon, sich solche Zwischenschritte zu notieren? Ein sogenanntes Trainingsbuch zu führen?

Ein Notizbuch kann als Leistungsnachweis und Motivationsspritze dienen. Es kann aber auch das Gegenteil bewirken, wenn die Zwischenziele beispielsweise nicht nach Wunsch erreicht werden. Schneller als man denkt, baut sich innerlich ein Druck auf und man verkrampft sich. Da muss jeder Athlet selbst herausfinden, ob ihm ein Trainingsbuch nützt oder ihn eher hindert.

Wie kann ein Athlet sich auf mentaler Ebene noch mehr fokussieren?

Unser Nervensystem kann nicht unterscheiden, ob eine Bewegung echt ist oder sich nur im Kopf abspielt. Eine grossartige Eigenschaft, die wir beispielsweise vor dem Einschlafen als Mentaltraining nutzen können. Die Vorstellung, wie einfach mir ein Salto gelingt oder wie beflügelt ich über die Ziellinie laufe, dient als echtes Training. Wichtig dabei: man muss es machen und zwar regelmässig. Mit der Wiederholung werden die Bilder im Kopf immer klarer.

Vielen DANK Andy, für diesen interessanten Einblick «in unseren Kopf»!

Interview: Stefanie Meier

21	17	3	18	20	8	16		15		9	17	9	7	23	14	17	
17		19			20	12	23	20		8			23			4	17
6		19	17	7	8		3		14	17	7	4	20	5	5	19	8
17	19	7	17		8	17	14	4	20	15	19			19			2
	9		8		20		17		12	21		21	20	19	12	7	19
19	23	15	2	19	7	18	15	17	8	17	4		2			19	
	15		19		20		15		7		19	21	23	7	17	4	
21	20	16	19		15	4	20	8	17		10	17			17	4	9
	16		7	11	15	15			2	7	20	14	14	20	8	23	
20	19	7	19		20		21	17	23	15		7		13		1	21
		20		17		20		1			8	19	15	20	4	12	20
5	11	4	20	3		2	20	12	3	19		8		3	17		2
19		19		17	2	20		17	20	7	4	19	3		5	2	23
3	17	2	11		18	19	22	19	7	2	19		19	12	19		8
1		19	15	1	12			19		15	7		9	17	8	21	
12	20	4	19	8		18	11	7	14	19		15	9	23	3	17	4
19	12	19	16	19	21												
8			20		23	8											
	4	20	21	17	4	19											

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15 S
- 16
- 17 A
- 18
- 19
- 20
- 21 M
- 22
- 23 I
- 24 *
- 25 *
- 26 *

frisch & gesund

Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben.
 Durch Ausprobieren ist jeder Zahl ein Buchstabe zuzuordnen und in die Grafik einzutragen, sodass ein vollständiges Rätsel entsteht.



J+ S MF Kindersport Gymnastik & Tanz

Sportkurs via Zoom-Meeting vom 27. März

Der obgenannte Kurs war eigentlich schon für letztes Jahr geplant und musste bereits zum zweiten mal verschoben werden. Nun wurde er online abgehalten.

Die Kursteilnehmerinnen hatten im Vorfeld schon Unterlagen in Papierform erhalten, welche sie dann im Kurs brauchten. Die Kursleiterin Heidi Ruckstuhl begrüßte alle herzlich und gab noch den einen oder anderen Tipp zu den Funktionen im Zoom-Meeting. Auf dem Bildschirm blickte man in viele motivierte und gespannte Gesichter. Gestartet wurde mit einer kurzen Vorstellungsrunde gefolgt von generellen Informationen vom Verband.

Die ganze Ausbildungsserie erstreckt sich über 4 Jahre. In diesem Jahr ging es um das Thema «Fördern» hauptsächlich von Kindern im Alter von ca. 5 bis 8 Jahren. Der Morgen beinhaltete vier kurzweilige Theorieblöcke, in welchen die Leiterinnen mit diversen Videos und Präsentationen an das Thema herangeführt wurden. Themen wie «Selbstwahrnehmung fördern», «Selbstwert stärken» und «Teamgeist fördern» standen dabei im Mittelpunkt. Auch mussten sie gewisse Situationen zusammen in eigenen Chaträumen diskutieren und analysieren. In den Begleitunterlagen, die sie im Voraus erhalten hatten, waren Aufgaben enthalten, wo man sich zuerst von einer BASPO-Seite Lernvideos anschauen konnte und anschliessend Fragen dazu beantworten musste. Eine Auf-



gabe war auch, die Ergebnisse und Beobachtungen mit einer andern Kursteilnehmerin zu besprechen, indem man mit dieser telefonierte. Dies alles machte den theoretischen Kursmorgen sehr interaktiv und kurzweilig.

Ein Theorieblock war dem Thema «Cool & Clean» gewidmet. Dabei nahmen die Teilnehmerinnen an zwei online Spielen von der Plattform «Spirit of Sport Challenge» teil, wo es um die Themen «Nähe – Distanz – Grenzen» ging. Nach der verdienten Mittagspause ging es körperlich aktiv weiter. Die Teilnehmerinnen erschienen in Turnkleidung vor dem Laptop und allfällige störende Möbelstücke wurden zur Seite geschoben, um genügend Platz für Bewegung und Tanz zu haben.

Unter dem Motto «Dance Hits for Kids» zeigte Heidi praktische Ideen und forderte die Kursleiterinnen zu Hause vor den Bildschirmen auf, mit zu machen und selbst aktiv zu werden und ihre Ideen einzubringen. Der interessante Tag endete um 16.00 Uhr mit einer kurzen Reflexion und gemeinsamen Abschluss.

Bericht: Isabelle Ziegler-Weibel

Auch der Kunstturnverband hat eine Briefwahl durchgeführt

Generalversammlung Kunstturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Auch der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden hat Gebrauch gemacht von der schriftlichen Generalversammlung. Da die Generalversammlung 2019 ersatzlos gestrichen wurde, durften die Mitglieder über zwei Geschäftsjahre, Wahlen und die Finanzen schriftlich abstimmen. Dem Aufruf an die Ehrenmitglieder, Athleten und Funktionäre sich aktiv an der Abstimmung zu beteiligen, wurde sehr reichlich gefolgt.

Eckdaten zu den Abstimmungen

Stimmbeteiligung: 81%
Anzahl Geschäfte: 16
Resultat: Alle 16 Geschäfte wurden mit je über 98% angenommen (wenige Enthaltungen)

Wichtigste Inhalte

- Genehmigung Rechnungen und Budget
- Decharge Erteilung
- Bestätigung Vorstand bisher
- Wahl Sportchef, Silvan Troxler
- Beteiligung Investition Küche Kunstturnerverband an Turnwerkstatt Zentralschweiz



Silvan Troxler wurde von der GV als Sportchef gewählt.

Für die sehr hohe Stimmbeteiligung, das grosse Vertrauen, die zusätzlichen, positiven Kommentare und Briefe bedanken wir uns ganz herzlich! Dies freut uns sehr und motiviert für das Weiterführen unserer Strategie.

Nun hofft der ganze Kunstturnverband eine Rückkehr zur Normalität. Ein erstes Zeichen dazu sind die Mittelländischen Meisterschaften, die am 24. April in der Turnwerkstatt Zentralschweiz stattfinden (leider ohne Zuschauer).

Weitere Informationen aus dem Kunstturnerverband

Ressort Kampfrichter: Im Dienst als Kampfrichter dürfen vier Personen ein grosses Jubiläum feiern!

10 Jahre – Esther Tamsel und Daniel Tamsel

20 Jahre Kampfrichter und Kampfrichterchef – André Rochat

30 Jahre – Bruno Krauer

Wir danken diesen vier Ehrenamtlichen herzlich für ihren jahrelangen Einsatz als Kampfrichter!

Runde Geburtstage haben gefeiert

50 Jahre

Roger Sütterlin
Bruno Krauer

60 Jahre

Walter Hüsler
Marcel Wey

65 Jahre

Peter Niederberger

75 Jahre

Hans Ettl
Elmar Müller
Aldo Buob

80 Jahre

Cäcilia Taverna
Fritz Häfeli

Leider mussten wir uns von den folgenden Ehrenmitgliedern verabschieden:

- Alfred Duner, gestorben 21. Februar 2020
- Hans Odermatt, gestorben 27. Februar 2020
- Matthias Zurfluh, gestorben, 13. August 2020
- Seppi Jost, gestorben 22. Februar 2021

Corona hinterlässt auch in der Nati Spuren

Interview mit Dominic Tamsel

Aktuell ist Dominic Tamsel der einzige Kunstturner von Luzern, Ob- und Nidwalden im Nationalkader in Magglingen. Wie er die Pandemie gemeistert hat, welche Auswirkungen sie gleichzeitig auf die Saisonplanung hatte und wie es ihm sonst so geht, erfährt ihr in diesem exklusiven Interview.

Im September hattest du einen Bizepssehnen Abriss an der Schulter. Wie geht es dir heute und wie war der Verlauf deiner Reha?

Dominic: Danke, mir geht wieder besser. Ich habe es auf Empfehlung einer Ärztin zuerst mit Physiotherapie versucht. Anfänglich ist es mir dann auch wieder besser gegangen. Jedoch habe ich im Dezember wieder Rückschläge gehabt und dann doch ein MRI gemacht. Daraufhin musste ich im Januar meine Schulter operieren.

Aktuell bin ich im Aufbau und habe letzte Woche wieder mit dem Training an den Geräten gestartet.

Wie sieht deine Saisonplanung für 2021 aus?

Dominic: Die Schulter Operation hat natürlich die Planung durcheinander gebracht. Nun ist es das Ziel an der Schweizermeisterschaft im Juni zwei bis drei Geräte zu turnen.

Was waren die ursprünglichen Pläne?

Die Sommer Universiade 2021 in China (Chengdu) wäre das Ziel gewesen. Diese wurde aber leider um ein Jahr verschoben. Damit fehlt mir ein wichtiges Saisonziel, welches im Training die nötige Motivation gegeben hätte. Ich habe mich auf diesen Wettkampf, das Erlebnis in China, die vielen Sportarten und Athleten aus aller Welt sehr gefreut und als grosses Ziel nach der Verletzung angeschaut. Ich wusste, mit einer guten Reha würde es genau auf die Universiade hin reichen.

Wie prägt Corona euren Trainingsalltag?

Grundsätzlich ist der Alltag für uns nicht sehr anders als sonst. Wir haben keine Maskenpflicht während dem Training. In allen anderen Räumlichkeiten gilt Maskenpflicht. Bei Coronafällen wird sofort reagiert und die Personen müssen abreisen und sich testen lassen. Bis jetzt wurden wir aber von grösseren Coronawellen verschont.

Du studierst nebenbei Elektrotechnik an der Fachhochschule Biel. Wie läuft es im Studium?

Es läuft mir sehr gut und es gefällt mir auch sehr. Durch die Coronakrise und meine Verletzung habe ich weniger trainiert. Dadurch konnte ich mehr Zeit in die Schule investieren.



Dominic Tamsel.

Der letzte Wettkampf hatte ich im November 2019. Deshalb bin ich froh, nebenbei noch zu studieren. So konnte ich mir dort Ziele setzen und gleichzeitig «vorwärts» machen mit dem Studium.

Zum Schluss, wie hast du den Rücktritt von Oliver Hegi aufgenommen?

Der Kontakt hat sich aufgrund seines Wegzuges (Hegi trainierte in Lenzburg, um den Fokus aufs Studium zu legen) stark verringert. Die Rücktrittsmeldung im WhatsApp Chat kam dann für uns aber auch ziemlich überraschend.

*Interview: Raphael Wolfisberg
Bilder: zur Verfügung gestellt.*



Tamsel bei einem seiner letzten Wettkämpfe im 2019.



Tamsel an seinem Lieblingsgerät Pferd.

weitere Infos: www.turnwerkstatt.ch



Opentraining Sonntag unter 20 Jahren

14.00 – 16.00 Uhr | CHF 10.–

Kontakt: raul.timoneda@kunstturnen-luzern.ch

- 2. Mai
- 16. Mai
- 30. Mai (11.30–13.30)
- 6. Juni
- 13. Juni (11.30–13.30)

für alle U20 geöffnet!

Aktuelle Updates jederzeit auch auf Instagram
[turnwerkstatt.zentralschweiz](https://www.instagram.com/turnwerkstatt.zentralschweiz)



Mittelländische Meisterschaften finden ohne Zuschauer statt



Es geht wieder los! Nachdem letztes Jahr keine Wettkämpfe stattfinden konnten, sind Wettkämpfe für die U20 Athleten wieder möglich.

Am Samstag, 24. April finden in der Turnwerkstatt Zentralschweiz die Mittelländischen Meisterschaften

(MLM) für die Programme EP bis P4 statt. Kunstturner von Basel, Solothurn, Aargau und Luzern, Ob- und Nidwalden werden ihre Übungen in Malers präsentieren und an diesem Tag die Wettkampfsaison 2021 so richtig lancieren.

Leider sind am ganzen Wettkampftag keine Zuschauer zugelassen. Drückt doch bitte die Daumen von zu Hause aus.

U20 in der Turnwerkstatt willkommen



Opentraining am Donnerstag und Sonntag, Akropark, Geburtstagsparty, Spezialtraining

Die Turnwerkstatt Zentralschweiz bietet trotz Corona Einschränkungen viele Angebote für U20 Jugendliche an. Bei entsprechenden Lockerungen werden sofort weitere Angebote geöffnet.

Die aktuellsten Daten und Infos findest du wie immer auf: www.turnwerkstatt.ch

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

VENUSTAMED
Dr. Kainth
Medizinische Ästhetik für Sie & Ihn, Gesundes Altern, Prävention

Mit Herzblut für den Spitzensport & Ihre natürliche Schönheit

in Kooperation mit **Body Nah** Neuenkirch
Conny Sager
076 489 57 01

Venustamed Dr. Kainth
Dr. med. habil. Dr. med. habil.
Geschäftsführer und Inhaber
Strosser 223, 8052 Zurich
Tel. 044 303 90 00
info@venustamed.ch



ohne dich, kein mich

turnverband.ch

Bildungszentrum
Dickerhof AG

dickerhof.ch

Deine Ausbildung
in guten Händen

Verlange unser detailliertes
Ausbildungs-Programm!

Mit Diplom:
Kosmetikerin
Visagistin

... und viele weitere
interessante Ausbildungen

Emmenbrücke
Tel. 041 544 95 35
dickerhof.ch

Dickerhof
AG
Bildungszentrum für Massage, Pflege & Kosmetik



1 = C, 2 = B, 3 = N, 4 = T, 5 = F, 6 = Y, 7 = R,
8 = L, 9 = P, 10 = J, 11 = U, 12 = H, 13 = Z,
14 = K, 15 = S, 16 = D, 17 = A, 18 = G, 19 =
E, 20 = O, 21 = M, 22 = W, 23 = I

Waldmeyer neuer Technischer Leiter ENV

87. Delegiertenversammlung ENV – schriftliche Durchführung, 13. März 2021

Aus aktuellem Anlass wurde die 87. Delegiertenversammlung des Eidgenössischen Nationalturnverbandes ENV auf dem Schriftweg durchgeführt. Die Finanzen wurden genehmigt und René Waldmeyer in den Zentralvorstand gewählt. Erwin Gort und Roland Kunz sind neue Ehrenmitglieder.

Mit einer sehr erfreulichen Rücklaufquote von rund 77 Prozent haben sich die ENV Delegierten zu den Verbandsgeschäften geäußert. Da die Versammlung im Vorjahr coronabedingt abgesagt werden musste, sind die Verbandsgeschäfte von zwei Jahren den Delegierten vorgelegt worden. Die Delegierten bestätigten die statutarischen Finanzgeschäfte und nahmen von der soliden finanziellen Verbandssituation Kenntnis.

Wahl Zentralvorstand

Die bisherigen Mitglieder des Zentralvorstands sind für eine weitere Amtsdauer gewählt. Der Eschenbacher René Waldmeyer übernimmt die Nachfolge von Roland Kunz als technischer Leiter und nimmt Einsitz im obersten Führungsgremium des ENV. Der Zentralvorstand wird weiterhin von Kurt Zemp, Eschenbach, als Zentralpräsident geführt.

Eine Wiederwahl erfolgte ebenso für Jost Meier und Walter Knöpfli als Mitglieder der Kontrollstelle.

Neue Ehrenmitglieder

Der Bündner Erwin Gort und der Luzerner Roland Kunz sind in die Garde der Ehrenmitglieder des Eidgenössischen Nationalturnverbandes aufgenommen worden. Die höchste Auszeichnung erhalten die beiden Persönlichkeiten für ihre aussergewöhnlichen Verdienste für das Nationalturnen auf kantonaler und nationaler Ebene.

Vergabe von Anlässen

Bestätigt wurden die Organisatoren der Schweizermeisterschaften im Nationalturnen 2021 in Beckenried sowie der ENV Delegiertenversammlung 2023 im basellandschaftlichen Läfelfingen.

Die alle sechs Jahre stattfindenden Eidgenössischen Nationalturntage sind für das Jahr 2023 nach Wigoltingen im Kanton Thurgau vergeben worden. Initiant Markus Thomi zeichnet sich mit dem Organisator vom Turnverein und der Männerriege Wigoltingen für die Durchführung dieses namhaften Wettkampfs verantwortlich.

Auskunft:

*Kurt Zemp, kurt.zemp@env-afgn.ch,
079 344 73 78*



René Waldmeyer übernimmt die Nachfolge als technischer Leiter des ENV.



Kurt Zemp ist weiterhin Präsident des Zentralvorstands.



Erwin Gort (links) und Roland Kunz (rechts) sind in die Garde der Ehrenmitglieder des Eidgenössischen Nationalturnverbandes aufgenommen worden.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Gute im neuen Lebensjahr

Ehrenmitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

90 Jahre

Adolf Lustenberger, Luzernerstrasse 94, 6010 Kriens 1. Juni 1931
Alois Wey-Menz, Münsterstrasse 7, 6221 Rickenbach LU 3. Juni 1931

85 Jahre

Heinrich Baumeler, Feldstrasse 55, 6060 Sarnen 27. April 1936
Eugen Triebold, Sagenhofrain 19, 6030 Ebikon 14. Mai 1936
Hansruedi Schläpfer, Unterhusweg 2a, 6010 Kriens 20. Mai 1936

80 Jahre

Alois Stalder, Dormenstrasse 25, 6048 Horw 26. April 1941
Karl Tschuppert, Aussendorf 62, 6218 Ettswil 3. Mai 1941

75 Jahre

Hans Hodel, Rütihofstrasse 35, 6234 Triengen 28. April 1946
Jost Murer, Dorfstrasse 20b, 6375 Beckenried 14. Mai 1946

65 Jahre

Hans Bürkli, Kreuzbuchstrasse 108, 6045 Meggen 8. Mai 1956

50 Jahre

Esther Koller-Duss, Hellbühlstrasse 20, 6206 Neuenkirch 7. Mai 1971



Finde uns auf Facebook

Der Turnverband auf Facebook:
www.facebook.com/turnverband

www.turnverband.ch / Stefan Weibel
turnverband@gmail.com

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 22, Nr. 2+3/2021

Präsidentin Turnverband Verbandsvorstand

Evi Hurschler, Willisau
Tel. 079 547 77 86
E-Mail: evi.hurschler@turnverband.ch

Abteilungsleiterin Kommunikation

Olivia Muff, Hochdorf
Tel. 079 614 14 47
E-Mail: olivia.muff@turnverband.ch

Redaktion

Marco Oetterli, Eschenbach,
Tel. 041 449 50 60 (G)
E-Mail: inform@oetterliag.ch

Ressortleiterin + Berichterstatlerin

Ursula Hunkeler, Ebikon, Tel. 041 440 36 85
E-Mail: ursula.hunkeler@sunrise.ch

Fotograf/-in

Fabienne Felder, Willisau, Tel. 079 485 47 93
E-Mail: fabienne.felder@hotmail.com

Walter Linke, Kriens, Tel. 079 778 95 38
E-Mail: foto.linke@bluewin.ch

Franz Blättler, Horw, Tel. 077 428 16 33
E-Mail: franz.bla@hispeed.ch

Markus Huber, Buttisholz, Tel. 079 699 54 63
E-Mail: huber-felder@epost.ch

Berichterstatler/-in

Daniel Schneider, Schenkon, Tel. 041 920 21 07 (P)
E-Mail: duesi.schneider@gmx.net

Isabelle Ziegler-Weibel, Kerns, Tel. 079 221 47 50
E-Mail: isabelle.ziegler@bms.com

Stefanie Meier, Ruswil, Tel. 079 694 83 48
E-Mail: st-meier@hotmail.com

Philipp Steinmann, Reiden, Tel. 079 335 98 31
E-Mail: steinmann-philipp@hotmail.com

Mirjam Strässle, Horw, Tel. 078 849 08 49
E-Mail: mirjam-straessle@hotmail.com

Anzeigen:

Christian Aeschlimann, Hofstatt
Tel. 076 369 14 05
E-Mail: christian.aeschlimann@turnverband.ch

Internet / www.turnverband.ch

Stefan Weibel, Malters
E-Mail: turnverband@gmail.com

Geschäftsstelle/Finanzen/Abos/

Adressen/Mutationen:
Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden
Mirjam Hebeisen, Kalofen 10,
6022 Grosswangen, Tel. 041 311 22 80
E-Mail: info@turnverband.ch

Redaktionsschluss *inform* Nr. 4/2021

Sonntag, 13. Juni 2021
Auflage: 2500 Exemplare

Druck und Versand

Oetterli AG, Rothlstr. 3, 6274 Eschenbach
Tel. 041 449 50 60,
E-Mail: inform@oetterliag.ch

Abo-Preis *inform* / Fr. 15.-, erscheint 5-mal jährlich

Hauptsponsor:

CONCORDIA



KNUTWILER

DAS MINERALWASSER DER ZENTRALSCHWEIZ

oetterli

digitale und analoge Kommunikation




posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.

A full-page advertisement featuring a female athlete, Géraldine Ruckstuhl, smiling and holding a bottle of Knutwiler water. She is wearing a light blue athletic top with a Puma logo. The background is a blurred stadium with blue seats and a red running track. The text is overlaid on the bottom half of the image.

**«KNUTWILER
MACHT MICH NICHT
SCHNELLER, ABER
GLÜCKLICHER.»**

GÉRALDINE RUCKSTUHL, LEICHTATHLETIN



**ERFRISCHEND
EHRlich**

#ÜESWASSER