

4/21



inform

*Turnverband
Luzern, Ob- und Nidwalden*

- 100 Jahre Turnverband
- Neue Funktionäre «ingecheckt»
- Endlich wieder Wettkämpfe

HERZLICHEN DANK

petermode.ch | willisau



STORY

/ EINFACH MODISCH
BESSER BERATEN
PERSÖNLICH.



PETER

women & men

Hauptsponsor:

CONCORDIA



KNUTWIL⁺ER

oetterli 
digitale und analoge Kommunikation

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.

Lösungen statt nur Produkte.
Digital und analog.

oetterliag.ch



Marketing



Web



Grafik



Druck

oetterli 
digitale und analoge Kommunikation

Dankeschön – Von ganzem Herzen!

Liebe Turnerfamilie

Bereits haben wir Juni 2021. Nach wie vor ist vieles noch nicht ganz so, wie vor Corona. Und doch sind wir froh, dass wir Turner wieder gemeinsam trainieren dürfen, dass wieder Wettkämpfe angeboten werden oder dass wir nach dem Training wieder ins Restaurant dürfen.

Ganz klar fehlen uns auch dieses Jahr die Turnfeste. Sind diese doch unsere Highlights, für die wir Jahr für Jahr trainieren, neue Programme schreiben, Kleider auswählen und durch nichts ersetzt werden können. Wir überlegen uns, wie wir unseren «Nachwuchs» integrieren können und stellen ganze Konzepte auf, damit die zum Teil minderjährigen Vereinsmitglieder mit an die Turnfeste reisen können.

Bevor die Turnerjugend jedoch mit der Aktivriege an ein Turnfest reisen kann, durchlaufen sie einige Jahre in den div. Jugendriegen. Dort können sie unter fachkundiger Leitung der gut ausgebildeten J+S Leiter ihrer Lieblingssportart frönen und jene, die möchten, sich auch an Wettkämpfen messen.

Für mich war es deshalb in diesem Jahr eine Riesenfreude, als definitiv feststand, dass unser Jugitag vom 2. Mai in Zell stattfinden kann. Unglaubliche 987 Kids aus 31 Vereinen haben teilgenommen. Damit dies möglich war, brauchte es ein OK, das bereit war alles zu geben. Dazu war das elfköpfige OK des STV Zell bereit. Nicht weniger als 16 Sitzungen waren nötig, um jederzeit die nötigen Anpassungen machen zu können. Dafür wurde das OK mit viel Dankbarkeit und Wertschätzung der teilnehmenden Kids und Leiter honoriert.

An dieser Stelle möchte ich von ganzem Herzen jedem einzelnen Leiter, OK-Mitglied, Funktionär, Vorstandsmitglied, Helfer, etc. im ganzen Verbandsgebiet danken. Dank euch allen können wir weiterhin unserer Jugend eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten, welche auch die wichtigen sozialen Aspekte miteinschließt.

DANKESCHÖN,
VON GANZEM HERZEN!

Astrid Müller
Abteilungsleiterin Jugend



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Sportberichte	31–38
100 Jahre Turnverband	3–7	Kunstturnverband	39–45
Blickpunkt	9–13	Nationalturnverband	46–48
Verein(t) gegen Corona	14–16	Veteranen	49
Vorstellung Sportarten	17–19	Nachruf	50–51
Gesundheit	20–21	Gratulationen/Impressum	52
Ausschreibungen	23–30	Technikerseiten	in der Mitte



Persönliche Nähe bringt Sicherheit

Mit einer unserer 200 Agenturen und Geschäftsstellen in der ganzen Schweiz sind wir bestimmt auch in Ihrer Nähe. Schauen Sie vorbei und profitieren Sie von einer persönlichen Beratung.

CONCORDIA

Dir vertraue ich

www.concordia.ch

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 Getränkemarkt, TopCC und SPAR Filialen



KNUTWILER

www.knutwiler.ch



100 Jahre Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, 1921 – 2021

Der Werdegang – Ein kurzer Rückblick (Teil 1)

Drei Verbände – Drei Kantone = Ein Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Kantonturnverband Luzern

Am 13. März 1921 erfolgte an der DV im Restaurant Schwanen, Sursee die Gründung des Kantonturnverbandes Luzern unter dem Vorsitz von Alois Müller. Erster Präsident war Heinrich Schwegler. Dem Gesuch der Ob- und Nidwaldner Sektionen, dem Verband beizutreten zu können, wurde einstimmig zugestimmt.

1922 wurde an der ausserordentlichen DV vom 2. April der Verband in vier Kreisturnverbände aufgeteilt (Kreis I: Luzern-Seetal, Kreis II: Suren- und Wiggertal; Kreis III: Willisau und Entlebuch; Kreis IV: Ob- und Nidwalden, Kriens und Horw).



1923 – Am 14./15. August fand in Sursee das 1. Kantonturnfest des neugegründeten Verbandes statt. 20 Sektionen mit 333 Turnenden nahmen daran teil.

– Gründung der Jugendturnkommission (JUKO). Erster Präsident war Alois Müller.

1924 – 2. Kantonturnfest am 6./7. September in Luzern, an dem sich 27 Sektionen mit 431 Teilnehmern beteiligten.

1925 – Teilnahme am *Eidgenössisches Turnfest in Genf*. Die Jungturnkommission hatte mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Laut kant. Erziehungsgesetz war es schulpflichtigen Jugendlichen untersagt, Vereinen beizutreten.

1928 – glanzvolles *ETF in Luzern* vom 20.–24. Juni mit 798 Sektionen und rund 20'000 Turnenden.

1930 – An der ao. DV vom 25. Mai wurden neue Statuten verabschiedet, darunter die Namensänderung *Kantonturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden*. Mitgliederbestand: 46 Sektionen und 4693 Mitglieder.

1932 – 60. *EFT in Aarau* – 36 Verbandssektionen nahmen daran teil. – Neuer Etatbestand: 1782 Aktive, 578 Jungturner und 420 Damenturnerinnen!

1936 – 61. *ETF in Winterthur*, das durch die Kriegsereignisse viele Jahre das letzte sein sollte.

1938 – 6. Kantonturnfest am 30./31. Juli in Luzern bei herrlichem Festwetter – es beteiligen sich 45 Verbandssektionen mit 844 Sektionsturnern.

1944 – Der Stadtturnverein Luzern organisiert die Verbandssektionenwettkämpfe. Unser Land war immer noch durch kriegerische Ereignisse getrübt. Trotzdem beteiligten sich 41 Sektionen mit 870 Turnenden.

1946 – feiert der Verband sein 25-Jahr-Jubiläum mit dem Kantonturnfest vom 6./7. Juli in Reiden – ein Wasserfest! 49 Verbandssektionen und 1158 Aktive nahmen daran teil – dank dem Kriegsende.

1947 – 62. *ETF in Bern*, ein Nachkriegsturnfest. 46 (von 52) Sektionen nahmen daran teil – es wurde viel gefestet!

1958 – *Kantonturnfest in Stans* am 13. Juli mit 52 Sektionen und 1006 Turnern. Als erste Sektion begleitete der Stadtturnverein Luzern unter der Leitung von Max Arnold die Freiwübungen mit Musik.

1962 – 11. *Kantonturnfest in Hochdorf* vom 14./15. Juli mit 54 Sektionen und 1300 Aktivturnenden. An den Schlussvorführungen wirkten 500 Jungturner, 750 Turnerinnen und 400 Männerturner mit.

1963 – 66. *ETF in Luzern* im Juni unter OK-Präsident Werner Kurzmeyer. Total 1238 Sektionen mit rund 25'000 Turnern traten zum Wettkampf an.

1966: *Kantonturnfest in Reiden* vom 2./3. Juli – das herrliche Festwetter entschädigte das Regenturnfest von 1946. 55 Verbandssektionen mit 1079 Aktiven stellten sich den Kampfrichtern.

1970 – Eine ao. Delegiertenversammlung am 2. Mai in Rain genehmigte die neuen Verbandsstatuten und Reglemente.

1971 – 50 Jahr-Verbands-Feierlichkeiten am 4. September in Sempach.

1976 – 14. Kantonturnfest in Willisau auf dem Schlossfeld, ein Fest mit dem Durchbruch zum neuzeitlich modernen Turnen. OK-Präsident war Adolf Bühler.

1988 – 16. Kantonturnfest in Reiden, «Turnfest der Superlative» mit einer Beteiligung von über 100 Aktivsektionen, Gastsektionen und 70 Frauengruppen, insgesamt 5000 Aktivturnende.



Kantonaltturnfest Ruswil, 1982.

1990 – 1. Kant. Meisterschaft im Sektionsturnen am 10. Juni in Horw – vor der Rangverkündigung wurde die neue Verbandsfahne in einer schlichten Feier eingeweiht. Fahnegotte war der Frauenturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden und Fahnegötti die Ehrenmitglieder des Kant. Turnverbandes.

1993 – Der Kunstturnerverband feiert in Wolhusen sein 75-Jahr-Jubiläum mit der Weihe seiner ersten eigenen Fahne. Gegründet wurde der *Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden* 1918 in Gerliswil durch eine kleine Gruppe von Kunstturnern. Er trägt wesentlich zur Entwicklung des Turnsports bei.



1996 – Mitgliederbestand beträgt 13'350 Mitglieder, davon 2'948 Jugendliche und 10'402 Erwachsene inkl. Männerturner. Total waren 79 Vereine aktiv, die ihrerseits einem der vier Kreisturnverbände angehörten.

– Die Verbandsleitungen der drei Verbände begannen sich intensiv über die Möglichkeiten einer engeren Zusammenarbeit zu befassen. Bereits wurden in einigen Bereichen gute Synergien gefunden (ETAT, Rechnungsstellung an die Vereine, Leiterinnen- und Leiterausbildung, Durchführung von Wettkämpfen, FAK-, Speaker-Kurse und Durchführung des Kantonaltturnfestes 2000).

2000 – 79. DV am 9. Dezember in der Aula Cher, Sarnen. Einstimmig wurde dem neuen Turnverband zugestimmt. Präsident Willi Scheidegger war nach dieser Zusage erleichtert.

2001 – 80. DV am 10. März im Hotel Anker, Luzern: Von 176 Stimmberechtigten gaben 165 ein Ja für die Auflösung der Körperschaft. Dazu meinte Präsident Willy Scheidegger «Wir haben alle gewonnen». Am Ende der DV marschierte Kantonal-

fähnrich Hans Odermatt mit der Fahne aus dem Saal, während die Anwesenden das Turnerlied sangen als Zeichen für Tradition, Einheit und Geschichte.

– **Auflösung des Kreisturnverbandes 4 Luzern Ob- und Nidwalden**

Am 2. März 2001 wurde an einer ao. DV die Auflösung beschlossen. Die 50 Delegierten der 18 Turnvereine sowie der Ehrenmitglieder stimmten der Auflösung des am 25. Mai 1922 gegründeten Kreisturnverbandes ohne Gegenstimme zu. Der Gesamtturnverband sieht nur noch eine Aufteilung in zwei Regionen vor – nämlich Pilatus und Napf. Der bisherige Kreisturnverband 4 wird sich aus geografischer Sicht der Region Pilatus anschliessen.

– **Auflösung Kreisturnverband 1 Luzern Ob- und Nidwalden**

Am 3. Mai trafen sich die Vertreter der drei Stadtvereine mit Gästen auf Einladung von Präsident Heinz Jost am Fusse des Männlitturms, um nach der Unterschrift der Auflösungsurkunde den Abend mit einem feinen Nachtessen ausklingen zu lassen.

– **Auflösung Kreisturnverband 2 Luzern Ob- und Nidwalden**

An der DV vom 31. Oktober im Schloss Wyer löste sich der Kreisturnverband 2 auf. 90 Vereinsabgeordnete waren anwesend. Präsident Werner Burgener liess 79 Jahre Verbandstätigkeit Revue passieren: Gestartet wurde 1922 mit 13 Vereinen, im Verlaufe der Jahre kamen 13 neue dazu.

– **Auflösung Kreisturnverband 3 Luzern Ob- und Nidwalden**

75. und letzte DV in Ballwil. Kreispräsident Willy Koch konnte den Betrag von Fr. 7000.– dem neuen Turnverband übergeben.

Frauenturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Moralische und sittliche Vorurteile der Männer legten dem Schweizer Frauenturnen viele Steine in den Weg. Anfänglich schrieb Sittlichkeit und Anstand den Frauen noch vor, welche Kleider sie zu tragen haben. Die bodenlangen Röcke erlaubten kaum Bewegungsfreiheit und Grundformen des Turnens. Grätschstellung und Rumpfbeugen waren deshalb kaum möglich. Oft konnten sich die Frauen erst dann den Übungen widmen, wenn sich der männliche Oberturner verabschiedet hatte. Und es gab eine Zeit, da wurden die Fenster der Turnhallen mit Tüchern abgedeckt.

Erst in den 1920er Jahren wichen die veralteten Moralvorstellungen und die Einsicht in die Zweckmässigkeit geeigneter Turntennis siegte. Auch die Forderungen der Turnerinnen nach leistungsorientiertem Turnen sorgten für grosse Kritik.

Der Frauenturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden wurde am **27. März 1927**, also nur sechs Jahre nach dem Kantonaltturnverband gegründet. Anfänglich leitete in vielen Vereinen der Oberturner die Damenriege, weil es an ausgebildeten Leiterinnen fehlte.

Zu den Pionierinnen des Frauenturnverbandes zählten vor allem Alfred Trachsel und Fräulein Marie Willimann, Ehrenpräsidentin des Schweizerischen Frauenturnverbandes. Sie verstanden es, Vereine zu gründen. Erster Verbandspräsident der acht Sektionen war Alfred Teufer.

Ab **1933** wurden den Frauen neben Turnproben auch Ski-, Eislauf- und Schwimmkurse angeboten.

1937 zählte der Verband bereits 30 Sektionen. Kontakte unter Turnerinnen wurden auch mit Strick- und Wanderabenden gepflegt.

1938 – 6. Kantonaltturnfest in Luzern. An diesem Kantonaltturnfest zeigten 200 Turnerinnen den Volkstanz «Zoge am Boge» und erfreuten so die vielen Zuschauer. Die aktive Teilnahme gefiel den Turnerinnen, hatte man sich doch vorher stets von Turnfestteilnahmen distanziert. Für den Frauenturnverband begann eine neue Aera.

1946 – So wurde auch die Einladung der Turner zum Mitmachen am Kantonaltturnfest 1946 in Reiden angenommen und 400 Turnerinnen zeigten erstmals «Allgemeine Übungen». An allen folgenden Kantonaltturnfesten wurde die Teilnahme der Turnerinnen bereits zur Selbstverständlichkeit.

1953 wurde die *Mädchenturnkommission* von Ruth Utzinger und ihren Gründungspionieren gegründet – später Jugendturnkommission genannt.

1960 wurde die *Aufteilung des Frauenturnverbandes* in zwei Verbände notwendig. Die Sektionen der Kantone Uri, Schwyz und Zug schlossen sich unter dem Namen Zentral-schweiz. Frauenturnverband zusammen. Die übrigen vereinigten sich zum Frauenturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden mit einem Mitgliederbestand von 98 Sektionen mit 5000 Turnerinnen und 54 Mädchenriegen mit 2700 Jungturnerinnen.

1963: 66. ETF in Luzern. Am Wochenende vorher (vom 22./23. Juni) fanden die Schweiz. Frauenturntage statt. Hier durften die Frauen zum ersten Mal leistungsorientiert und mit öffentlicher Bekanntgabe der Resultate wetteifern.

1970 – Das 12. Kantonaltturnfest *Alpnach* fand am 4./5. Juli statt – auf Obwaldner Boden mit total 3692 Turnenden. Der Wettkampfsport feierte Premiere. Eine grosse Aufwer-

tung erfuhr das Fest durch den Einbezug des Dameneinzelturnens. Bereits 90 Prozent der Sektionen turnten mit musikalischer Begleitung.

1972 – ETF in Aarau – vom 16.–18. Juni Schweiz. Frauenturntage mit über 1000 Turnerinnen aus dem Verband.

– Neues Bundesgesetz über Förderung von Turnen und Sport-Einführung von Jugend und Sport.

1974 – Gründung des Muki-Turnens, Verantwortliche der Jungturnkommission für das Muki-Turnen war Isabelle Lüthi. Rund 50 Muki-Leiterinnen wurden ausgebildet.

1976 – Kantonaltturnfest in Willisau mit gegen 4000 Turnenden. Allein für die Verbandsvorführung waren 1089 Turnerinnen gemeldet.



1977 – 50 Jahre Frauenturnverband wird am 7. Mai gefeiert im Kreise aller 94 Sektionen mit Festakt und Bankett

1978 – ETF in Genf, vorgängig am 15./16. Juni finden die Schweiz. Frauenturntage statt. 5326 Frauen nehmen an den Allg. Übungen teil.
– 1500 Jungturnerinnen feiern auf den Anlagen der Kanti Luzern 25 Jahre Jugendturnkommission.

1986: Erster Mädchenriegentag.
– 2. Kant. Frauenturntag in Willisau vom 22. Juni 1986.
– 1. Kantonaler Jugend-Cup am 19. Oktober in Alpnach

1988 – 16. *Kantonaltturnfest* vom 1.–3. Juli in Reiden. Baumeisterin der Allgemeinen Übungen war Catharina Sonderegger. Es nahmen rund 1855 Turnerinnen teil.



1989 – 4. *Jugendcup* und 1. *Vereinscup* in Buchrain mit 500 Turnerinnen und einigen Turnern.

1991 – Erstes gemeinsames *Eidg. Turnfest* vom 12.–16. Juni auf der Luzerner Allmend mit ca. 75'000 Teilnehmenden, darunter über 36'000 Turnerinnen. OK-Präsident war Ständerat Robert Bühler (im Rahmen der 700-Jahr-Feier Luzern). Die Schweizerischen Frauenturntage waren Vergangenheit. 18 Trägervereine mit 192'000 Arbeitsstunden kommen in den Genuss einer Bonus-Auszahlung von Fr. 378'000.



17. Eidgenössisches Turnfest Luzern, 1991.

1993 – 40 Jahre Jugendturnkommission wird am 7. Kant. Mädchenriegotag vom 27. Juni auf den Sportanlagen Ruopigen, Littau gefeiert. 52 Vereine mit 1650 Mädchen feierten das Bestehen zusammen mit Jungturn-Präsident Pierre Zesiger und OK-Präsidentin Catharina Sonderegger.

1994 – Das 17. *Kantonaltturnfest in Sursee* vom 25./26. Juni und 1.–3. Juli mit 3000 Turnerinnen zeigte deutlich die grosse Entwicklung des Frauenturnens. OK-Präsident war Otto Steinger. An diesem Turnfest, das an zwei Wochenenden stattfand, war der Frauenturnverband erstmals seit der offiziellen Teilnahme in Reiden (1946) in der Geschäftsleitung des OK's und auch in der Wettkampfleitung vertreten. Erstmals war auch die Männerturnvereinigung mit dem Männerturntreffen mit dabei.

- Die Seniorinnenwelle rollt in den Turnhallen an: «Gemeinsam statt einsam»
- Aufruf zur Gründung vom Seniorinnenturnen im Frauenturnverband.

1996 – *ETF in Bern* vom 21.–30. Juni. Die damalige Präsidentin Ruth Unter-

nährer bekräftigte die Bereitschaft des Frauenturnverbandes zum «Miteinander» und wie wichtig eine gute Zusammenarbeit ist. Möge diese positive Entwicklung Richtung «Gesamtverband» führen.

1997 – Kantonaler Spieltag Luzern, Ob- und Nidwalden in Ruswil mit 71 Mannschaften.

– 70. DV vom 29. November in der Mehrzweckhalle Giswil, Mitgliederbestand 11'000 Turnende aus 4260 Jugendlichen und 6840 Aktiven/Frauen/Seniorinnen.

1999 – Die Planungskommission für einen Gesamtturnverband unter der Projektleitung von Willi Koch ist an der Arbeit, Strukturen und Organisationsformen für den neuen Gesamtverband zu realisieren. Die Delegierten der drei Teilverbände gaben an ihrer DV ihre Zustimmung für Gespräche.

– Die 72. DV des Frauenturnverbandes fand am 27. November in Altbüron unter dem Vorsitz von Hildegard Meier statt.

2000 – 18. *Kantonaltturnfest Alp-nach-Kerns-Sarnen* vom 16.–25. Juni unter dem Motto «Obwaldä bewegt» unter OK Präsident Dr. Hans Hess mit 14'612 Turnenden. Das letzte mit den drei einzelnen Teilverbänden. Erstmals durften die jugendlichen Turnenden im Vereinskampf mitmachen.

– 1. Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen am 9./10. September in Sursee. 12 Vereine aus dem Verbandsgebiet nahmen daran teil.

– 73. DV am 2. Dezember im Casino, Luzern. Von den total 277 Delegiertenstimmen aus 94 Vereinen entschieden sich 258 für ein Ja.

2000 – ein Jahr der Entscheidung – Planungskommissionen und Sub-Kommissionen leisteten fachkompetente Vorarbeit. Die jeweiligen Dele-

giertenversammlungen gaben grünes Licht für eine gemeinsame Zukunft. Erstes sichtbares Zeichen auf dem Weg dorthin war das neue gemeinsame Informationsblatt inform, das ab Januar 2001 die bisherigen Publikationen der Teilverbände (Mosaik KTV, Magnesianerpost Kunstturnverband und Kontakt Frauenturnverband) abgelöst hat. Das neue Verbandsorgan inform wurde von der Arbeitsgruppe unter der Leitung von Alois Stalder erstellt und die erste Redaktorin war Erika Oetterli.

2001 – ausserordentliche DV – Auflösungsversammlung am 10. März 2001 im Casino Luzern. Nach beinahe 74 Jahren wurde der Frauenturnverband aufgelöst. Präsidentin Hildegard Meier leitete die DV. Der Auflösung wurde ohne eine einzige Gegenstimme zugestimmt. 203 Stimmberechtigte, davon 23 Ehrenmitglieder.

Männerturnverband

Der Männerturnverband wurde am 5. November 1933, nach dem Herbstturnkurs im Hotel Rössli in Root gegründet. Anwesend waren acht Riegen. Vorgängig wurden am 28. Mai im Gasthaus Emmenbaum in Emmenbrücke im Anschluss an den 1. Kreiskurs die Kursleiter beauftragt, das Nötige für die Gründung einer Männerturn-Vereinigung zu veranlassen und die Kursteilnehmer zu orientieren. Erster Präsident wurde Jakob Kunz und Josef Meier übernahm die technische Leitung.

1935 nahmen die Männerturner mit über 100 Mann erstmals am Kantonturnfest in Luzern teil.

1937 fand am 8. Juni auf dem Schlachtfeld in Sempach der erste Männerturntag statt. 111 Turner bestritten einen Dreikampf mit den Disziplinen Steinstossen, Weitsprung, Pendelstafette und Seilziehen.

1938 fand der Männerturntag in Ruswil mit 157 Turnern aus 11 Riegen statt.

1939 – 3. Männerturntag auf der Seebodenalp. Der Männerturnverband entwickelte sich. Zentralkurse vermittelten den Leitern das nötige Rüstzeug zur erfolgreichen Durchführung der Frühjahrs- und Herbstkurse. Das Männerturntreffen wurde zu einem beliebten Anlass. Nebst dem Männerspieltag wurden auch die Feldfaustball – und Hallenfaustball-Meisterschaft zur Tradition. Aus einem kleinen Bäumlein mit 8 Riegen und gut 100 Turnern wurde bis 1971 ein stattlicher Baum von 56 Riegen und rund 2000 Mitgliedern.

1972 – 30. Männerturntag in Zell mit 790 Wettkämpfern.

1998 zählte der Männerturnverband 3500 Mitglieder zwischen 25 und 80 Jahren in 72 Riegen. Als polysportiver Verband fördert er das Männer- und Seniorenturnen.

1999 wurde am 6. Juni anlässlich des Männerturntages in Littau eine MTV-Fahnenweihe durchgeführt. Tony Muff (Sursee) war Fähnrich.

– 66. DV am 13. November im Loppersaal, Hergiswil fand unter dem Präsidium von Albert Eggenberger statt. Die 200 Abgeordneten gaben grünes Licht für Entscheidungsgrundlagen für den Zusammenschluss.

2000 – An der Präsidenten- und techn. Leiterkonferenz vom 12. September war das Hauptthema der geplante Zusammenschluss.

– Als erster der drei involvierten Verbände stimmte der Männerturnverband an der DV vom 4. November in der Dossenhalle in Kerns über die Fusion ab. Albert Eggenberger hoffte: Nur zwei Ja Stimmen mehr brachten die Entscheidung – bei einer 80 % Hürde.

2001 – Ausserordentliche DV des Männerturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden vom 10. März im Armee Ausbildungszentrum Luzern: 117 Delegierte stimmten für eine Auflösung und somit für einen Beitritt der Männerturner zum neuen Turnverband (4 Nein Stimmen/3 Enthaltungen). Bei der Auflösung zählte der Männerturnverband 71 Riegen mit rund 3400 Mitgliedern.

*Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: zvg*

Dies ist ein kurzer Rückblick über die Entstehung des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

Teil 1

Bis zum Zusammenschluss des Kantonturnverbandes, Männerturnverbandes und Frauenturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

(Teil 2)

Ab dem Zusammenschluss 2001 bis heute.

Alle nicht erwähnten Personen, Veranstaltungen oder Anlässe sind nicht weniger wichtig und nicht absichtlich vergessen gegangen.

Ein Versuch, die wichtigsten Daten zu erwähnen von Ursula Hunkeler (z.T. mit Auszügen aus der Festschrift des Kantonturnverbandes von Gerold Stöckli).



**ohne dich,
kein mich**
turnverband.ch

Druck

Ihre Drucksachen
aus Eschenbach.

Briefpapier | Kuverts | Visitenkarten
Flyer | Kleber | Plakate | Broschüren

oetterli 
digitale und analoge Kommunikation



Bleibt im Verein – bald sind wieder gemeinsame Erlebnisse möglich!

Präsidenten- und Technikerkonferenz vom 17. April 2021

Der Verbandsvorstand vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden lud am Samstag, 17. April 2021 zu einer virtuellen Präsidenten- und Technikerkonferenz ein. Für die Präsidenten- und Techniker der einzelnen Vereine ist eine Teilnahme wichtig, erhalten sie doch wichtige Informationen und Hinweise aus erster Hand – 90 Personen haben davon Gebrauch gemacht.

«Besondere Situationen erfordern besondere Aktionen», so begrüßte die Präsidentin des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Evi Hurschler die zugeschalteten Interessierten. «Danke für das Durchhalten in dieser ungewöhnlichen Situation trotz der unzähligen Absagen und danke für die Treue zum Turnverband – ohne euch geht es nicht».

Der Konferenzstart verlief ohne technische Probleme und nach Bekanntgabe der Themen wurde mit der Vorstellungsrunde Turnverband gestartet. Die beiden neuen Vorstandsmitglieder Olivia Muff (Hochdorf) und Achim Rehm (Cham) üben ihr Amt bereits seit einem Jahr aus und sind bestens bekannt. Olivia Muff ist die neue Abteilungsleiterin Kommunikation und Achim Rehm der neue Abteilungsleiter Sponsoring/Marketing. Weiter folgte die Vorstellungsrunde

STV: An der letzten virtuellen Delegiertenversammlung des STV vom 31. Oktober 2020 wurde Martin Hebeisen (Grosswangen) als neues ZV-Mitglied in den Zentralvorstand gewählt. So sind wir – nach dem Rücktritt von ZV-Präsident Erwin Grossenbacher – weiterhin im Zentralvorstand vertreten. Martin ist schweizweit bekannt. Er war am ETF Biel 2013 und ETF Aarau 2019 als Wettkampfleiter Geräteturnen im Einsatz. Weiter wurde an der virtuellen STV-DV Roman Gisi (Oberkirch) als ehemaliger Spitzensportler in die neugeschaffene Ethikkommission des STV gewählt, die unter dem Vorsitz von Daniel Mägerle steht.

Infos Turnverband

- **Check in – Check out** konnte leider nicht wie üblich durchgeführt werden. Check in: Am 26. Mai 2021 werden alle neue Vereinspräsidenten zu einem Kommunikationsanlass nach Willisau eingeladen. Check out: Dieser Anlass der scheidenden Präsidenten wurde vertagt.
- **Ehrungsfeier langjährige Funktionärinnen und Funktionäre:** Die Ehrungsfeier findet am 29. Mai in Willisau statt, ohne Begleitpersonen, und man hofft, dass der Anlass durchgeführt werden kann. Falls nicht, wird rechtzeitig orientiert.
- **Auszeichnungfeier Chrapferi/Chrapfer:** Nachdem an der DV

2020 kein Chrapfer ausgezeichnet wurde, hofft Roger Felder fest, dass es an der DV 2021 wieder eine Auszeichnungsfest geben wird. Anmeldung bis am 1. Oktober. Alle Infos unter:

www.turnverband.ch

- **Delegiertenversammlung 2021:** Sie findet am 27. November 2021 in Ennetmoos statt, und der TV Ennetmoos ist zuversichtlich, dass sie durchgeführt werden kann.
- **Informationsfluss digital:** Mirjam Hebeisen stellt fest, dass viele E-Mail-Adressen in der Vereins- und Verbandsadministration des STV (VVA) fehlen. Sie informiert, dass für digitale Informationen der Zugriff der Adressen via VVA erfolgt. Sie bittet, immer eine E-Mail-Adresse im VVA zu hinterlegen, und dass die VVA-Verantwortlichen spätere Korrekturen nicht vergessen.
- **100 Jahr-Feier Turnverband:** Das OK 100 Jahre Turnverband verzichtet dieses Jahr wegen Corona auf das grosse Fest. Es wird voraussichtlich im Jahr 2022 stattfinden.
- **Vakanzen Vorstand:** Evi informiert, dass nach dem Austritt von Andreas Aregger der Posten des Abteilungsleiter für Finanzen immer noch vakant sei. Er wird aber den Vorstand weiterhin unterstützen. Auch Roger Felder werde auf die DV 2021 seinen Posten als Vizepräsident zur Verfügung stellen. Ein weiteres Ehrenamt in einem tollen Team werde frei!
- **Corona-News:** Olivia informiert über die neusten Beschlüsse des Bundesrates betreffend Corona-Massnahmen. Alle aktuellen Corona-News können auf der Website abgerufen werden: (www.turnverband.ch).

Der Turnverband hält sich an die Vorgaben und Schutzkonzept des STV. Die einzelnen Vereine müssten aber die Vorgaben je nach Kanton und Gemeinde beachten und selbständig recherchieren.



– **Stabilisierungspaket 2021:** Evi informiert, dass das Stabilisierungspaket des Bundesrates von 100 auf 150 Mio. aufgestockt wird. Für den Turnsport sind 16 Mio. vorgesehen, die in zwei Tranchen ausbezahlt werden. Alle Infos sind unter <https://swissolympic/Stabilisierungspaket2021> nachzusehen.

Talkrunde mit Martin Hebeisen und Roman Gisi

Beide erinnern sich, dass just vor ihrer Ernennung an der STV-Abgeordnetenversammlung in der Nacht vom 31. Oktober 2020 mit der Veröffentlichung der Magglinger Protokolle (Enthüllungsberichte von Athletinnen über Missbrauch in der Rhythmischen Sportgymnastik und im Kunstturnen Frauen) ein Stein ins Rollen kam. Dennoch haben beide die Wahl mit grosser Begeisterung angenommen. «Die Zeit ist reif für eine Veränderung» betont Martin Hebeisen. Wichtig sei nun, dass Veränderungen schnell umgesetzt werden. Unter der Leitung vom neuen STV Zentralpräsidenten Fabio Corti sei sofort auf der strategischen Ebene gehandelt worden. Der Druck und die Arbeitsintensität in den ersten Monaten im STV Zentralvorstand sei enorm.

Für Roman Gisi ist es wichtig, dass er als beratende Person Athleten in schwierigen Situationen beistehen kann. Eigentlich sollte jeder Verein eine Anlaufstelle schaffen, an die sich Betroffene bei Problemen wenden können. Alle Vereine sollten sich die neun Prinzipien der Ethik-Charta auf die Fahne schreiben, resp. in den Vereinsstatuten integrieren.

Martin bedauert die Rückstufung der Rhythmischen Gymnastik: Mit Schreiben vom 1. Februar 2021 orientierte Swiss Olympic den STV über die Rückstufung von Stufe 3 auf Stufe 4 – wegen fehlenden Leistungen. Der umgehende Rekurs des STV wurde abgelehnt. Fehlt der Erfolg, gibt es auch weniger Geld. Dies bedeutet Mindereinnahmen von Fr. 270'000.– welches schmerze. Vertraglich sei der STV 2021 an Leistungen mit den RLZ gebunden. Im 2022 werde alles genauer angeschaut, auch die Überarbeitung des Spitzensportkonzepts. Mit der neuen Direktorin des STV Béatrice Wertli habe sich schon einiges bewegt. Der neue Chef Spitzensport David Huser trete seinen neuen Posten per 1. Juli 2021 an und wird den STV bei seinen Strukturanpassungen und weiteren Themen und Projekten unterstützen.

Informationen aus den Abteilungen Jugend, Aktive und Aktive plus

Abteilung Jugend

Abteilungsleiterin Astrid Müller stellt sich und ihr fünfköpfiges Team kurz vor. Total wirken aber über 60 ehrenamtliche Funktionäre mit. Sie informiert über die neuen online Angebote Jugi-Online Games und Tanz-Challenge (www.jugionlinegames.ch). Da wegen Corona fast alles abgesagt wurde, sind die Jugendabteilungen eingeladen, hier mitzumachen. Auskunft gibt Martin Wermelinger.



Anlässe Jugend 2021:

- **Der Jugitag** am 2. Mai in Zell findet definitiv statt. 32 Vereine mit 980 Kindern sind angemeldet. Das Schutzkonzept ist beeindruckend.
- **Das Spielturnier** in Willisau findet am 27. Juni 2021. Kontakt: Tobias Meier
- **Für den Polyathlon** in Sursee vom 18. September ist Marco Wermelinger zuständig.
- **Die Vereinsmeisterschaft Jugend** ist auf den 31. Oktober in Ruswil geplant. Kontakt: Melanie Bucher (vmj@turnverband.ch)
- **Über das Jugendlager** im Herbst in Ruswil vom 4.–9. Oktober gibt Ralph Fischer Auskunft.
- **J+S-Kurse** finden im Herbst gemäss Plan physisch statt.
- **Der Muki-MF** findet am 19. Juni in Stans statt und der dreiteilige Muki Grundkurs im September in Reiden.



Abteilung Aktive

Abteilungsleiter Reto Künzli stellt sich sowie sein Team vor. Weiter helfen über 50 ehrenamtliche Funktionäre mit. Leider mussten viele Anlässe abgesagt werden.

Wettkämpfe, aktueller Stand:

Geplant sind im Frühling die Geräteturnen Regionenmeisterschaften Ti Pilatus (K1–K4+K1–K4 Tu) in Kerns vom 8. Mai, die GETU Games Kids Ti Napf (K1–K4) in Malters vom 22. Mai, die GETU Games Kids Tu (K1–K4) ganzer Verband in Malters vom 23. Mai 2021, die Jugendmeisterschaften Ti und Tu in Kerns vom 5./6. Juni und die Jugendmeisterschaften Napf (K1–K4) in Luzern vom 12. Juni. Geplant sind im Herbst der Mammüt-Cup in Eschenbach vom 18. September und die SM-Challenge im Oktober in Willisau. Verschieben wurde das Fachtest Meeting in Langnau – das nächste ist auf den 13. Mai 2022 angesagt.

Wettkämpfe STV:

Die SM Vereinsturnen vom 4./5. September 2021 wurde abgesagt. Neu findet sie am 3./4. September 2022 auf den Sportanlagen Herti in Zug statt. Alle Infos auch bez. STV-Wettkämpfe sind auf der Website abrufbar (www.turnverband.ch)

Weisungen/Reglemente:

Für Details zu den neuen Weisungen/Reglemente (Weisungen Aerobic 2022/Weisungen Geräteturnen SIE+ER 2022/Fachtest – Anpassungen/gültige Reglemente 2021 Leichtathletik) siehe Power-Point-Präsentation auf der Website.

Kurse/Workshop

Alle Infos über Kurse und Workshops unter www.turnverband.ch (mit laufender Aktualisierung).

- **Richterausbildung:** Die Richterausbildung z.B. Gymnastik wurde kurzfristig abgesagt, da die Praxis sehr wichtig ist und alle Veranstaltungen abgesagt wurden. Infos siehe www.turnverband.ch
- **Neues Angebot Parkour:** mit den Wettkampfdisziplinen Feestyle und Speed. Am 4. September findet in Aarau ein Freestyle-Parkours-Event statt und am 22. August ist ein Einführungskurs für angehende Leiter in Aarau.
- **Projekt GETU-KUTU:** Geplant ist die Zusammenarbeit von Geräteturnen und Kunstturnen. Turnerinnen und Turner können sich an Wettkämpfen, entsprechend ihren Fähigkeiten und ihrer Leistungsbereitschaft, auf Augenhöhe begegnen. Erarbeitung einer Förderstruktur

tur basierend auf einem gemeinsamen Basisprogramm, Aufbau und Methodik werden vereinheitlicht sowie ein gleiches technisches Verständnis geschaffen. Umsetzung des Projektes 2022/2023.

Abteilung Aktive plus

Abteilungsleiter Franz Rösli zeigt eine Übersicht aller abgesagten oder verschobenen Turnfeste der Schweiz.

- **Richterausbildung FIT und Fun:** Der Schiedsrichterkurs vom 24. April musste abgesagt werden. Die erneute Ausschreibung erfolgt im Frühjahr 2022. Instruktionkurse der neuen Aufgaben fanden 2019 statt und werden evtl. erneut im Spätherbst 2021 angeboten.
- **17. Weltgymnaestrada in Amsterdam** vom 30. Juli bis 5. August 2023. Weitere Informationen unter: www.stv-gymnaestrada.ch Ansprechperson ist Jürg Andergasen (Buchrain).

Allgemeine Infos:

- Der Männerturntag 2021 wurde abgesagt, 2022 findet er am 14. Mai in Schüpfheim statt
- MF esa findet am 11. September 2021 in Ruswil statt.
- Der Teku 35+/55+ mit Hauptleiterkonferenz wird am 6. November 2021 in Emmenbrücke durchgeführt. Evtl. wird abgesagter Teku im Herbst nachgeholt.

Zum Abschluss der sehr informativen und speditiven Präsidenten- und Technikerkonferenz bedankte sich Evi Hurschler bei allen für die Aufmerksamkeit und bemerkte, dass ihr die persönlichen Kontakte mit den Turnenden sehr fehle und dies ihre erste und hoffentlich letzte online Präsidenten- und Technikerkonferenz sei.

Bericht: Ursula Hunkeler



Neue Funktionäre haben im Turnverband «eingecheckt»

Willisau: Check-In vom 26. Mai 2021

Gut Ding will Weile haben. Endlich konnten wir die neuen Funktionärinnen und Funktionäre aus den Jahren 2020 und 2021 in unserem Verband persönlich begrüßen. Unter freiem Himmel auf dem Schularéal Willisau begrüßte Evi Hurschler, Präsidentin, die 34 anwesenden neuen Funktionärinnen und Funktionäre sowie ihre Vorstandsgspändli.

Aufgrund der aktuellen Situation war es leider nicht möglich, die abtretenden Funktionärinnen und Funktionäre (Check-Out) auch persönlich an diesem Abend zu verabschieden. Diese erhielten dafür vorgängig Post vom Turnverband mit einem Präsent. Der Vorstand hofft, die entsprechenden Personen bei einer anderen Gelegenheit wieder mal persönlich treffen zu dürfen.

Die Anwesenden wurden in Kleingruppen eingeteilt und durchliefen während knapp einer Stunde fünf verschiedene Posten (Präsidium, Geschäftsstelle, Techniker, Kommunikation, Sponsoring + Marketing). So



lernten sie die verschiedenen Abteilungen vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden kennen. Gleichzeitig konnte den zuständigen Vor-

standsmitgliedern allfällige Fragen gestellt werden. Innerhalb der Gruppen konnte man sich austauschen und sein Netzwerk aufbauen. Nach Beendigung aller Posten wurden alle Anwesenden nochmals von Evi Hurschler gemeinsam verabschiedet.



Damit niemand durstig und hungrig nach Hause gehen musste, erhielten alle Anwesenden ein Essensäckli inkl. einem Knutwiler-Fläschli.



Unter Einhaltung der Schutzmassnahmen konnte ein erfolgreiches Check-In durchgeführt werden. Der ganze Verbandsvorstand freute sich, dass dieser Anlass stattfinden konnte. Über ein baldiges Wiedersehen an einem anderen Verbandsanlass freut sich der Verbandsvorstand.

Bericht: Olivia Muff
Fotos: Walter Linke



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

«Unter freiem Himmel zu trainieren, ist ein Privileg»

Innovation der Gebrüder Bättig

Knapp sechs Meter hoch ragt es in den Langnauer Himmel: die «HasliRings», getauft nach der Adresse, wo die Brüder Patrick (28) und Thomas (24) Bättig aufgewachsen sind. Die beiden kreativen Köpfe sorgen mit ihrem eigens erbauten Schaukelring-Gerüst für akrobatische Höhenflüge und viel Gesprächsstoff.

Spulen wir in der Zeit ein wenig zurück. Damals im Frühling 2018 kam die verrückte Idee auf, selbst ein Schaukelring-Gerüst zu bauen. Erzählt uns davon.

Patrick: Wir sind leidenschaftliche Turner und gehören beide der Schaukelring-Sektion des STV Reiden an. Zu Beginn war das ein nicht ernst zu nehmendes Gerede, doch dann haben wir festgestellt, dass die Konstruktion eines Schaukelring-Gerüsts zwar kompliziert und anspruchsvoll ist, aber nicht unmöglich. So führte eins zum anderen und schon bald standen wir daheim im Garten und haben die notwendigen Platzverhältnisse berechnet und erste Handskizzen erstellt. Acht auf 15 Meter war die Mindestanforderung.

Thomas: Mein Part war es dann, das Gerüst detailgetreu und dreidimensional am PC zu modellieren. Es entstanden konkrete Produktionspläne und Zeichnungen. Schliesslich haben wir das Material besorgt und mit der Produktion begonnen.

Was nach einem Hirngespinnst klingt, kam rasch über diesen Status hinaus. Wie ging es dann weiter?

Thomas: Ich habe mich vor allem dem technischen Bereich gewidmet. Patrick hat sich mit dem Material auseinandergesetzt. Wir haben uns sehr gut ergänzt und verfügen glücklicherweise jobbedingt über das notwendige Wissen, um ein solches Gerüst zu realisieren.

Patrick: Mit den Arbeiten sind wir relativ zügig vorangekommen. Geplant



und gebaut haben wir hauptsächlich an den Abenden und an den Wochenenden, sodass niemand was mitkriegt. Ausser der Familie wusste niemand Bescheid. Umso grösser dann die Überraschung bei den Vereinsgspändli, als das Gerüst schliesslich im Garten stand.

Welche Vorkehrungen habt ihr Punkto Sicherheit getroffen?

Patrick: Wir mussten das Rad ja nicht komplett neu erfinden. Wir haben Pläne von bereits vorhandenen Anlagen eingesehen und auf unsere Bedürfnisse angepasst. Zehn Abspannungen mit insgesamt 14 speziellen, 66 Zentimeter langen Erdschrauben verleihen dem Gerüst den erforderlichen Halt.

Thomas: An den äusseren vier Punkten ist das Gerüst doppelt, also mit je zwei

Erdschrauben pro Abspannung, verankert. Da wirken die grössten Kräfte auf das Gerüst. Wir haben immer wieder Zugversuche an den Schrauben durchgeführt. Letztendlich waren wir von unserer Konstruktion überzeugt und haben das Gerüst sauber getestet. Mit ein paar lockeren Schwüngen beobachteten wir die Reaktion des Gerüsts und dann war der erste Saltoabgang am eigenen Schaukelring-Gerüst Tatsache.

Und gehörig Matten habt ihr auch besorgt



Patrick: Ja richtig. Im Grunde genommen war das die Hauptvoraussetzung für das gesamte Projekt. Wir haben uns zuerst nach Matten um-



Ein starkes Team: Thomas (l) und Patrick (r) haben im Geheimen während rund 20 Monaten ein Schaukelring-Gerüst erbaut.

gesehen, und dann das Gerüst gebaut. Und es mussten massgefertigte Ringseile her. Die Seile inklusive Umlenkrollen werden nach jedem Training demontiert und witterungsgeschützt gelagert. Nach der Saison 2020 haben wir das gesamte Gerüst in Einzelteile zerlegt. Einerseits, um es besser einzuwintern zu können und andererseits, um die Teile wie Seitenpfeiler, Querträger, die Verstärkungen und Bodenschrauben genau zu überprüfen.

Unter Einhaltung eures Schutzkonzeptes habt ihr letzten Sommer in Kleingruppen trainiert. Triffst sich die Schaukelringsektion des STV Reiden heute regelmässig zum Training im Hasli?

Thomas: Als Wettkampfvorbereitung und Ergänzung zum ordentlichen Hallentraining wäre ein Outdoor-Training durchaus sinnvoll gewesen. Da aber aktuell keine Wettkämpfe stattfinden, bleibt es beim Hallentraining und unsere Events zu Hause sind weiterhin freiwillig und im kleinen Rahmen gehalten. Schliesslich steht uns «nur» ein paar Schaukelringe zur Verfügung. Mit grossen Gruppen zu trainieren ist nicht besonders effizient.



Thomas ist der Mann für akrobatische Höhenflüge und...



Patrick ist leidenschaftlicher Turner und amtiert als Präsident beim STV Reiden.

Patrick: Dafür kommt es öfters vor, dass wir im Anschluss noch den Grill anschmeissen und zusammen einen gemütlichen Abend verbringen. Auch das gehört dazu.

Inwiefern unterscheidet sich das Outdoor-Training zum Hallentraining?

Patrick: Nach über 50 Outdoor-Trainings im letzten Sommer fühlte sich das erste Hallentraining nicht besonders gut an. Da war zu viel Boden, Wand und Decke – ein irritierendes und einschränkendes Gefühl. Aber das legte sich schon sehr bald wieder. Wenn du draussen bist, hast du halt viel mehr Platz und du orientierst dich an keinem Deckenbalken oder Fenster, sondern verlässt dich komplett auf dein eigenes Körpergefühl. *Thomas:* Du schliesst zwangsläufig die Augen, wenn dir die Sonne ins Gesicht scheint, und du passt dich den äusseren Bedingungen an. Das

ist zu Beginn schwierig und ebenfalls ziemlich irritierend. Aber Übung macht den Meister und es lohnt sich, das Schaukelringturnen unter freiem Himmel einmal auszuprobieren.

Patrick: Es ist ein unglaubliches Gefühl und ein wahres Privileg!

Das Projekt «HasliRings» hat sich bewährt und macht allem Anschein nach viel Spass. Wie geht es weiter? Steht das nächste Projekt schon in den Startlöchern?

Thomas: In der Tat haben wir die Saison 2020 sehr gut genutzt, um die



Zwangspause wegen Corona zu überbrücken. Die diesjährige Saison zählt bislang lediglich rund vier Trainings – da werden hoffentlich noch einige folgen. Wir können uns auch vorstellen, das Ringgerüst zur Abwechslung und anlässlich eines kleinen Events an einem ganz besonderen Ort mit einem atemberaubenden Panorama aufzubauen. Sei es für den STV Reiden oder in einem anderen Zusammenhang. Schliesslich ist das Gerüst abbau- und transportierbar. Sobald Corona es erlaubt, werden wir die Idee vielleicht weiterverfolgen.

Patrick: Oder wir könnten das Gerüst auf ein zweites Paar Schaukelringe erweitern. Die Konstruktion haben wir von Anfang an darauf ausgelegt. Wir müssten den bisherigen Querbalken mit einem doppelt so langen ersetzen und eine Vorrichtung für ein zweites Paar Ringseile anbringen. Aber auch das ist eine Idee, die weiter reifen darf und die etwas mehr räumlichen Platz erfordert.

Thomas: Bis es aber so weit ist, sorgen wir weiterhin für akrobatische Höhenflüge daheim im Garten. Die Kühe auf der Weide gleich nebenan sind so oder so unsere grössten Fans und gucken uns oft ganz aufmerksam und wie hypnotisiert zu.

*Bericht: Stefanie Meier
Fotos: Stephan Knecht*



... zeigt sich zufrieden bei der Landung seines 100. Doppelsaltos in der Saison 2020. Chapeau!

Die Gründer der HasliRings

Patrick Bättig ist Baumaschinenmechanikermeister und amtiert als Präsident des STV Reiden. Er hat sich vor allem mit dem Material und dessen Verarbeitung sowie der Befestigung des Gerüsts auseinandergesetzt.

Thomas Bättig ist gelernter Polymechaniker, angehender Maschinenbauingenieur und Oberturner des STV Reiden. Er ergänzte die Planung hinsichtlich der Konzeption, Fein- und Detailarbeit sowie mit den Berechnungen zur Festigkeit.



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

LMM – Leichtathletik mit Motivation

Nein – LMM heisst nicht Leichtathletik mit Motivation, aber es fühlt sich so an. LMM bedeutet Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf. Dieser Anlass ist für alle leichtathletikbegeisterten Vereine gedacht, welche sich einmal anders als im Einzelwettkampf messen wollen. Teamspirit und auch Teamtaktik (besonders im abschliessenden 800/1000-Meter-Lauf) sind die wichtigsten Grundpfeiler der LMM.

Motivation im Vereinsteam

Leichtathletik nicht als Einzelsportler erleben, sondern mit einem Vereinsteam einen 4- respektive 5-Kampf bestreiten. Das heisst, sich im Wettkampf gegenseitig zu motivieren und anzufeuern. Nach erfolgreichen Versuchen im Team den Vereinskolleginnen und -kollegen abklatschen und sich zu Bestleistungen pushen. Aber auch bei misslungenen Versuchen aufzubauen und zu unterstützen.

Die LMM ist im Frühjahr die ideale Vorbereitung für die leichtathletischen Disziplinen am Turnfest (Sprint, Hoch- und Weitsprung, Kugelstossen und 800/1000-Meter-Lauf).

Über die Qualifikation an den Finaltag im Herbst

Die Qualifikationsphase der LMM läuft jeweils vom 1. April bis 1. Oktober 2021, wobei für die Finalteilnahmen die Resultate nur bis zum 1. Juli gezählt werden. Kategorienweise qualifizieren sich je nach teilnehmenden Teams mind. sechs bis max. 12 Teams für den Final im

Herbst. In diesem Jahr findet der Final am 28. August in Mels statt.

Der diesjährige Qualifikationswettkampf des Turnverbandes musste aufgrund der Covid-19-Pandemie vom 7. Mai neu auf den 2. Juli verschoben werden. Hoffentlich kann in der nächsten Ausgabe über diesen Anlass berichtet werden.

Welche Kategorien und Wettkampfdisziplinen werden durchgeführt?

Die LMM findet in folgenden Kategorien statt: weibliche und männliche Jugend B (U16), weibliche und männliche Jugend A (U18), Juniorinnen und Junioren (U20), Frauen und Männer (Alter frei), Seniorinnen und Senioren (30plus), Mixed Jugend (U18, mind. zwei Turnerinnen und zwei Turner), Mixed Tu/Ti Aktive (mind. zwei Turnerinnen und zwei Turner). Teilweise werden an der Qualifikation auch noch die Kategorien weibliche und männliche Jugend U14, U12 oder U10 angeboten. Die Leichtathletik-Mehrkampf-Meisterschaft steht also für alle Alterskategorien offen.

In jedem Team müssen zwischen vier bis sechs Athletinnen und Athleten starten. Die Kategorien der Damen (WJB, WJA, Juniorinnen, Frauen und Seniorinnen) absolvieren einen 4-Kampf (Sprint 80/100 Meter, Hoch- oder Weitsprung, Kugelstossen, 800-Meter-Lauf). Die Kategorien der Männer (MJB, MJA, Junioren, Männer, Senioren) und der Mixed Teams



(Mixed Jugend und Mixed Ti/Tu Aktive) absolvieren einen 5-Kampf (Sprint 80/100 Meter, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstossen und 1000-Meter-Lauf).

Für die Schlussrangliste zählen jeweils die vier besten Resultate des Mehrkampfs.

Und – seid ihr im nächsten Jahr auch dabei an der LMM?

Nun liegt es an den Vereinen, im nächsten Jahr als Vorbereitung für die Turnfeste ihren leichtathletikbegeisterten Vereinsmitglieder, den Zugang zur LMM schmackhaft zu machen und im kommenden Jahr daran teilzunehmen.

Weitere Infos können beim LMM-Verantwortlichen des Turnverbandes eingeholt werden:

Franz Keel, Buchfeldterrasse 21,
6033 Buchrain
P 079 335 45 07
G 041 289 72 78
franz.keel@bluewin.ch

Bericht und Fotos:
Daniel Düsi Schneider



«Ein Wertungsrichter muss stets neutral bleiben»

Interview mit Wertungsrichter Michael Knüsel

In seiner Doppelfunktion als Wertungsrichter und Trainer in der Sparte Geräteturnen verbringt Michael Knüsel (TV Grosswangen) unzählige Stunden in der Turnhalle. Dass auf die Turnkarriere jene des Wertungsrichters folgt, war von Anfang an klar.

Michael, welche Aufgabe hast du als Wertungsrichter an einem Geräteturn-Wettkampf?

Meine Aufgabe ist es, die gezeigten Übungen auf die Richtigkeit und die Ausführung zu bewerten. Die Übungen müssen den Vorgaben der Kategorie entsprechen und weitere Anforderungen erfüllen. Gewertet wird nach dem sogenannten Wettkampfprogramm, das die Ausrichtung von Wettkämpfen regelt, den Ausbildungsweg vorgibt und eine logische Entwicklung der Turnerinnen und Turner garantiert. Pro Gerät sind zwei Wertungsrichter im Einsatz. Es zählt jeweils der Durchschnitt beider Noten, sofern die Differenz im Kulanzbereich liegt. Meine Brevet-2-Ausbildung erlaubt es mir, die Turnerinnen und Turner ab Kategorie 5 aufwärts (Aktivkategorien) zu bewerten.

Du bist sowohl Trainer wie auch Wertungsrichter. Inwiefern können deine Athletinnen von dieser Doppelfunktion profitieren?

Als Leiter mit Wertungsrichterausbildung weisst du ganz genau, worauf ein Wertungsrichter achtet. Gerade bei der Übungszusammenstellung ist ein gewisses Hintergrundwissen von Vorteil. Das gibt der Athletin Sicherheit und das Athleten-Trainer-Duo bringt automatisch viel mehr Verständnis für eine Benotung auf.

Es gibt Situationen, da forderst du als Trainer von deiner Athletin eine mehr als perfekte Ausführung eines Elements, obwohl das gar nicht nötig wäre. Ein einfaches Beispiel: Steht im

Wettkampfprogramm, dass eine Standwaage mindestens zwei Sekunden gehalten werden und der Fuss mindestens auf Schulterhöhe sein muss, gibt es für eine längere Haltezeit keine Extrapunkte. Was ich damit sagen will: Als Leiter ist es wichtig zu verstehen, was gemäss Wettkampfprogramm gefordert wird. In Absprache mit deiner Turnerin legst du den Fokus bewusst auf jene Elemente, die notentechnisch Potenzial aufweisen.

Drehen wir den Spiess um: Ist es falsch, zu behaupten, dass ein Wertungsrichter in dieser Doppelfunktion nicht immer objektiv und neutral bleiben kann? Welche Taktik verfolgst du, wenn du deine eigenen Athletinnen bewertest?

Die Erfahrung spielt dabei eine zentrale Rolle. Mit der Zeit schaffst du die klare Abgrenzung zwischen Trainer und Wertungsrichter. Meine Taktik dabei ist, mir im Vorfeld klarzumachen, mich einzig und allein aufs Werten zu konzentrieren. Es gibt dann nicht mich und meine Turnerin, sondern nur mich als Wertungsrichter und die Athletin, die gerade ihre Übung zeigt. Einfach werten, ist die Devise. Zuerst die Übung als Ganzes betrachten, bis die Athletin sich abmeldet und dann die Note schreiben. In Wahrheit weisst du als Trainer ganz genau, welche Fehler deine Athletin macht. Doch diese Tatsache gilt es strikte auszublenden und im Team mit deinem Wertungsrichter-Partner eine korrekte Note zu schreiben.

Ist diese Art von neutraler Abgrenzung die wohl grösste Herausforderung als Wertungsrichter?

Das würde ich so nicht behaupten, nein. Für mich viel anspruchsvoller sind aussergewöhnliche Übungen. Beispielsweise am Reck in den Aktivkategorien, wo die Übung fliessend verläuft und alles sehr schnell geht, bist du als Wertungsrichter gleich

mehrfach gefordert. Eine Übung dauert rund 15 Sekunden. In dieser kurzen Zeit bewertest du die Übungszusammenstellung und die Haltung und Technik pro Element. Du beurteilst, ob die Turnerin einen der Kategorie entsprechenden Ausgang gewählt hat, und du prüfst die Fussabdrücke bei der Landung. Das erfordert eine Menge Konzentration. Gerade bei aussergewöhnlichen Übungen musst du vielleicht sogar das Wettkampfprogramm zur Hilfe nehmen. Dann musst du fähig sein, dir die Übung wie ein innerer Film nochmals abzuspielen. Verlierst du den Faden, bist du raus.

Solche Fälle treten häufig auf, wenn während einer Saison neue Elemente eingestuft werden. Dann bist du als Wertungsrichter in dem einen Moment zu wenig gut vorbereitet. Darum bevorzuge ich es, wenn Änderungen am Wettkampfprogramm Ende Saison vorgenommen werden, sodass alle Wertungsrichter genügend Zeit haben, sich einzulesen.

Hierbei ist aber ganz grundsätzlich zu erwähnen, dass die Kombination Wertungsrichter/Trainer ein grosser Vorteil darstellt. Das enorme Repertoire an Elementen ist nicht zu unterschätzen. Als Leiter beschäftigst du dich Woche für Woche damit, bist irgendwann sattelfest. Und du kannst viel besser differenzieren, ob es sich bei einer unsaubereren Ausführung nun um einen Haltungs- oder Technikfehler handelt. Eine Bewertung muss plausibel sein, sodass du nach einem Wettkampf dem Trainer oder Athlet Auskunft geben kannst.

Seit 11 Jahren stehst du als Wertungsrichter im Einsatz. Welcher Moment/welche Situation hat dich besonders geprägt oder wird dir stets in guter oder auch schlechter Erinnerung bleiben?

Ganz allgemein sind es die Schweizer Meisterschaften, die vom Niveau und

von der Atmosphäre her ein besonderes Erlebnis darstellen. Aber auch Situationen, wo eine Turnerin Freude zeigt oder uns Wertungsrichtern ein Lachen zurückschenkt, sind für mich einzigartig. Und man erlebt es nicht alle Tage, dass man einer Turnerin eine glatte 10,00 (Höchstnote) schreiben darf.

Zu den eher negativen Erlebnissen gehört die eine Situation an einem Qualifikationswettkampf für die Schweizer Meisterschaften. Da kriegte ich nach dem Wettkampf ein Getränk spendiert. Ich habe dankend abgelehnt, als sich herausstellte, dass der Vater mit mir auf dem i-Pad die Übung seiner Tochter im Detail analysieren wollte. In einem gewissen Rahmen gehört es dazu, dass du als Wertungsrichter Auskunft erteilst. Doch in der heutigen Zeit, wo vermehrt gefilmt und ausgewertet wird, muss sich ein Wertungsrichter abgrenzen können. Gerade ein frisch ausgebildeter Richter kann sich davon einschüchtern lassen. Auf einem Video sieht man sehr viel, vielleicht zu viel. Dieser Blickwinkel hat ein Wertungsrichter nicht. Darum ist es wichtig, dass sowohl der Athlet wie auch sein Trainer und Umfeld ein gewisses Verständnis aufbringen.

Nicht immer kommt eine Note gut an. Wie meistert ein Wertungsrichter solche kritischen Situationen?

In der Aus- und Weiterbildung wird anhand konkreter Beispiele erklärt, worin sich ein kleiner, mittlerer oder grober Fehler unterscheidet. Oder was nun ein Fussabdruck bei der Landung genau bedeutet. Es ist nicht möglich, eine schätzbare Sportart messbar zu machen. Doch wie gesagt, ist die Ausbildung/Weiterbildung sehr praxisnah und mit Beispielen ergänzt, sodass ein Wertungsrichter sich seiner Note sehr sicher sein kann.

In diesem Zusammenhang empfehle ich jedem Leiter, die Wertungsrichterausbildung zu machen – und umgekehrt. Du kannst eine Bewertung besser nachvollziehen und für die Leitertätigkeit ist es eine echte Bereicherung. Zudem ist es kein Geheimnis, dass ohne Wertungsrichter keine Wettkämpfe stattfinden. Es braucht viele Freiwillige, die sich gerne hinter Pult setzen, Elemente auswendig lernen und dem Turnsport damit zum Weiterbestehen verhelfen.

Michael, warum genau bist du Wertungsrichter? Dein Schlusswort...

Mir gefällt der Sport und ich freue mich, wenn ich dem Geräteturnen so etwas zurückgeben kann. Ich war lange Turner und weiss, dass es ohne Wertungsrichter nicht geht. Darum mache ich das.

*Bericht: Stefanie Meier
Fotos: zvg*

Zur Person

Michael Knüsel, geboren am 10. April 1985, ist seit Kindsbeinen Mitglied beim TV Grosswangen. Er leitet die Turnerinnen der Kategorien 6, 7 und Damen. Daneben steht er als Wertungsrichter im Einzelgeräteturnen ab Kategorie 5 im Einsatz (EGT Brevet 2). Als ehemaliger Kunstturner/Geräteturner ist er nach wie vor sportlich aktiv, bewegt sich heute aber immer öfters in der freien Natur beim Kiten, Skifahren, Freeriden, Biken & Wandern.



Eine gesunde Ernährung stärkt das Immunsystem

Beitrag von Barbara Bolzern

Als ich angefragt wurde, einen Artikel über Ernährung zu schreiben, erhielt ich freies Feld. Das Thema Ernährung ist ein riesen Gebiet, weshalb ich einige Themen anschneide, aber nicht all zu tief gehen kann. – Vorab, ich bin keine Ernährungsexpertin, sondern Bewegungsfachfrau. Selbstverständlich beschäftige ich mich jedoch nicht zuletzt für meine eigene Gesundheit mit Ernährung: Mit gesunder Ernährung durch die das eigene Immunsystem unterstützt sowie die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt wird.

Doch, was ist denn überhaupt gesund? Da scheiden sich heute die Geister. Während die einen sich weiterhin an die empfohlene Ernährungspyramide halten, befürworten andere vegetarische oder gar vegane Ernährung. Trendy? Hier möchte ich anfügen, dass ich es problematisch finde, Produkte zu konsumieren, welche zwar vegan oder vegetarisch sind, aber durch die industrielle Verarbeitung viele Zusatzstoffe enthalten.

Ist das dann noch gesund? Allgemein sind Fertigprodukte eher mit Zusatzstoffen, E-Nummern und verstecktem Zucker versehen. A propos Zucker; heutzutage verzehren wir pro Tag und Kopf in der Schweiz durchschnittlich 110 Gramm Zucker, was mehr als doppelt so viel ist, wie von der WHO empfohlen wird. Die effektive Empfehlung liegt bei 50 Gramm Zucker, was ungefähr zehn Teelöffeln entspricht. Wieso können wir nicht vom Zucker lassen? – Ist Zucker eine Droge? Dazu verweise ich auf einen Blogbeitrag von Monika Koller, Coach und Lebensmittelingenieurin ETH im Quellenverzeichnis.¹

Optimal essen wir Nahrungsmittel, die so naturbelassen wie möglich sind wie es Anthony William, Buchautor betont.² Er befürwortet überwiegend frisches, rohes Gemüse,

Obst, Kräuter und natürliche Gewürze sowie Wildpflanzen und Honig zu verzehren. Diese bezeichnet er als die «heiligen Vier», wohingegen er die Belastungen, welchen wir in der heutigen Zeit ausgesetzt sind, als die «gnadenlosen Vier» betitelt. Er zählt dazu die Strahlenbelastung, Schwermetalle, Viren und Pestizide. Weiter empfiehlt er am Vormittag 0.5 Liter Zitronenwasser zu sich zu nehmen, damit die über Nacht gesammelten Giftstoffe unserer Leber ausgeschieden werden können.

Biologisch kontrollierte Kost ist nicht zuletzt wegen der sekundären Pflanzenstoffe essentiell. Die sekundären Pflanzenstoffe geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe und ihr Aroma. Ihnen werden gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben, und sie dienen als Abwehrstoffe gegen Schädlinge. Mit Pestiziden behandelte Lebensmittel stellen selber weniger sekundäre Pflanzenstoffe her, was die Wirkung der Stoffe auf uns Menschen verringert, denn sie sollen beispielsweise entzündungshemmend, blutdruck- und cholesterinsenkend wirken.

Die Qualität unserer pflanzlichen Nahrung spielt auch für unseren Darm eine wichtige Rolle. Je mehr verschiedene gute Darmbakterien, desto aktiver ist das Immunsystem. Das Mikrobiom, die Darmflora, wird durch gute Kost gefüttert. Die Nahrungsfasern (Ballaststoffe), welche ausschliesslich in pflanzlicher Nahrung wie Hülsenfrüchte, Salat, Gemüse, Obst, Nüsse Kerne, Samen und Vollkorngetreide enthalten sind, lassen die guten Darmbakterien anfüttern und die schlechten verhungern. Die guten Darmbakterien unterstützen somit das Immunsystem und die Schlechten schwächen es. Mit einer guten Darmflora arbeitet unser Darm wesentlich besser und die Nahrungsfasern tragen zu einer guten Verdauung bei.



Barbara Bolzern, Bewegungspädagogin Level 2 BGB, therapeutische Ausbildung in Faszienmassage/Rebalancing Schule München (Abteilung Aktive plus)

Die pflanzliche Ernährung empfahl bereits der bekannte Schweizer Arzt Dr. Maximilian Bircher-Benner³, welcher während der Spanischen Grippe 1918 mit der Methode der Hyperthermie keinen einzigen seiner ihm anvertrauten, erkrankten 150 Soldaten verlor. Er veröffentlichte bereits 1905 seine erste, vielbeachtete Ernährungslehre. Sein Enkel Andres Bircher ist überzeugt, dass neben einer pflanzlichen Kost auch Vitamin D3 sehr wichtig sei für ein gutes Immunsystem. Anders als andere Vitamine kann Vitamin D vom menschlichen Körper selbst hergestellt werden, wenn Sonnenlicht auf die Haut scheint.⁴ Da reichen vom März bis im Oktober schon 5 bis 15 Minuten aus. In den Wintermonaten wäre es allenfalls sinnvoll, das Vitamin D durch Tabletten oder Tropfen zu ergänzen, da die Einfallswinkel der Sonnenstrahlen selbst über die Mittagszeit zu flach sind, um genügend Vitamin D zu synthetisieren. Über die Nahrung kann Vitamin D beispielsweise mit Lachs oder Avocado aufgenommen werden, obwohl dies üblicherweise nicht kompensiert werden kann.

Dr. Petra Bracht⁵, Ärztin für Allgemeinmedizin auf Ernährungsmedizin spezialisiert, empfiehlt gerade in der Coronazeit das sogenannte Intervallfasten. Das bedeutet, während mindestens 16 Stunden nichts zu essen und während der verbleibenden Zeit zwei bis drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Beispiele für die 16/8 Regel: ab 17.00 bis um 09.00 Uhr morgens nichts mehr essen oder ab 20.00 Uhr fasten bis am nächsten Mittag. Der dadurch in Gang gesetzte Autophagieprozess (Selbstverdauung), fährt beim Fasten bei Frauen nach 12 bis 14 Stunden und bei Männern nach 14 bis 15 Stunden hoch. Durch diesen Autophagieprozess recycelt sich der Körper selbst und repariert sich bis in die kleinste Zelleinheit. Die vom «Müll» befreite Zelle ist danach wieder gesünder. In einer Studie⁶ um das Max Planck-Institut für Psychiatrie München, das Uniklinikum Bonn und die Charité in Berlin hat man rausgefunden, dass dieser Autophagieprozess Viren erkennen, entsorgen und abtöten kann.

Auch einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Körper haben einerseits die Makronährstoffe (Fette, Kohlenhydrate und Proteine), welche uns die Energie liefern und andererseits die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente), die dafür sorgen, dass alle Prozesse in unserem Organismus einwandfrei ablaufen. Da unsere Nahrungsmittel nicht immer in Bioqualität zu kaufen sind sowie bei besonderen Lebensumständen der Bedarf erhöht ist, gilt es abzuwägen, ob gewisse Nährstoffe supplementiert werden sollten. Dies kann im Einzelfall durch eine Haarmineral – oder eine Blutanalyse eruiert werden.

Selbstverständlich wird das Immunsystem nicht nur über die ausgewogene Ernährung mit einer genügenden Aufnahme von Flüssigkeit gestärkt, sondern auch über einen allgemein gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung, genügend Schlaf, nicht rauchen, mässigem Alkoholkonsum und einer guten Work-Life-Balance begünstigt.

Ich persönlich bin dafür, bei der Ernährung einen gesunden Mix im Fokus zu haben. Zurückhaltung bei Zucker finde ich wichtig, wie auch die Tatsache, dass die Menge der pflanzlichen Kost überwiegen sollte. Ein qualitativ gutes Stück Fleisch darf ebenso sein wie Fisch, Kuchen, Joghurt oder mal ein Softgetränk. Die Menge macht es aus.

*Bericht: Barbara Bolzern,
Bewegungspädagogin Level 2 BGB
(Abteilung Aktive plus)*

¹ Monika Koller: <https://monikakoller.ch/zucker-eine-moderne-droge/2>. Juni 2021

² Anthony William: <https://blog.frohberg.de/frohberg/2020/03/11/anthony-william-mit-ernaehrung-heilen/> 9. Juni 2021

³ Dr. Maximilian Bircher-Benner www.bircher-benner.com

⁴ Vitamin D [www.snf.ch/Stichwort Vitamin D im Winter/2](http://www.snf.ch/Stichwort-Vitamin-D-im-Winter/2). Juni 2021

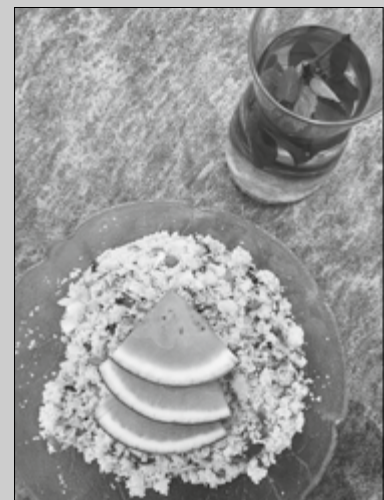
⁵ Petra Bracht <https://www.drpetrabracht.de>
<https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/tipps/coronavirus/>

⁶ Studie Max Planck Gesellschaft <https://www.mpg.de/behandlung-coronavirus>

Rezept: Couscous Salat

Für vier Personen braucht es

320 g Vollkorn Couscous
ca. 400 ml Bouillon
3 Frühlingszwiebeln
7 bis 10 EL Olivenöl
1 gelbe Peperoni
1 rote Peperoni
3 Tomaten
½ Salatgurke
2 bis 3 EL frische Minze gehackt
2 EL Peterli
Pfeffer, wenig Salz
Etwas Zitronensaft



Nach Belieben mit frischen Saisonfrüchten wie Erdbeeren, Wassermelone, Heidelbeeren usw. ergänzen. Nach Belieben eine Salatsauce mit Essig/ Zitronensaft, Öl und Senf dazugeben.

Erfrischend ehrlich mit Géraldine Ruckstuhl

Seit Anfang 2020 unterstützt KNUTWILER Géraldine Ruckstuhl auf ihrem sportlichen Weg. Aufgewachsen in unmittelbarer Nähe von Bad Knutwil, gehört die 23-jährige sympathische Leichtathletin heute zur Weltspitze im Siebenkampf.



Wie sieht bei dir eine normale Trainingswoche aus?

Meine Trainingswoche besteht aus 9–10 Trainingseinheiten. Jede Disziplin des Siebenkampfes trainiere ich im Minimum einmal pro Woche. Die Trainingseinheiten dauern zwischen einer und drei Stunden. Sonntag ist mein trainingsfreier Tag.

Welches ist deine Lieblingsdisziplin?

Der Speerwurf ist meine absolute Lieblingsdisziplin. Ein perfekter Wurf ist das Resultat der idealen Kombination aus Kraft, Geschwindigkeit und Technik. Was ich fühle, wenn ich dem Speer nach einem solchen perfekten Wurf nachschaue, kann ich fast nicht fassen und beschreiben. Alle sieben Disziplinen gehören zum Siebenkampf. Naja, der 800 Meter Lauf am Schluss müsste nicht sein, da man in den zwei Wettkampftagen alles vom Körper abverlangt und am Ende nicht mehr viel Energie übrigbleibt für diese letzte Disziplin.

Unsere neue Kommunikationskampagne zeigt wie wir sind: Erfrischend Ehrlich! Wie stehst du zum Thema Ehrlichkeit?

Ehrlichkeit bedingt Vertrauen und Mut zur Wahrheit. Ehrlichkeit ist für mich auch eine Frage der Wertschätzung und die Basis jeder Beziehung. Denn ich will wissen, woran ich bei meinem vis-à-vis bin. Eine kleine Notlüge ist – wie das Wort schon sagt – zur Not einsetzbar. Wenn sie keinen Schaden nach sich trägt und später richtiggestellt werden kann. Oder um ein Überraschungsmoment zu wahren.

Jetzt mal ganz ehrlich: Auf was musst du wegen deinem Sport verzichten?

Party machen bis in alle Nacht hinein geht nicht, zu wenig Schlaf ist ein No-Go – wie Alkohol und Fast Food. Ich wünschte mir manchmal, ich hätte mehr Zeit für Familie und Freunde. Aber ich kann mich überhaupt nicht beklagen, denn Leichtathletik ist meine Leidenschaft. Für mich ist es nicht ein Müssen oder ein Verzichten. Ich stehe jeden Tag auf und kann das machen was ich liebe, ein Traum. Ein 0815-Job wäre mir definitiv zu langweilig. Ich brauche die Herausforderung, die Abwechslung im Job und im Sport.

Was ist Dir bei Partnerschaften mit Firmen besonders wichtig?

Dass sie zu mir passen. Ich muss hinter den Werten, den Zielen und dem Auftritt meiner Partner stehen können. Wir müssen ähnlich ticken. Zudem versuche ich meine Region zu unterstützen und ihr gemeinsam mit meinen Partnern etwas zurückzugeben. Ich trinke KNUTWILER Mineralwasser seit ich Kind bin. Es gehört zu mir und ich kann es mir gar nicht mehr anders vorstellen. Mein absolutes Lieblingsgetränk: das KNUTWILER Schnitzwasser!

Vollständiges Interview unter: blog.knutwiler.ch



September

Sa	4.	J+S MF Kindersport Turnen	Reiden
So	5.	J+S MF Turnen	Reiden
Sa	11.–12.	Grundkurs Muki (Teil 1/3)	Reiden
Sa	11.	MF esa Turnsport 35+/55+	Ruswil
Sa	18.	Polyathlon	Sursee
Sa	18.	Mammut Cup Ti+Tu, K5 – K7 & KD/H	Eschenbach
Sa	25.	SM Challenge Ti+Tu, K5 – K7 & KD/H	Willisau
Sa–So	25.–26.	Grundkurs Muki (Teil 2/3)	Reiden
Di	28.	Abendkurs Geräteturnen	offen

Oktober

Mi	20.	Abendkurs Geräteturnen	offen
Sa	23.	J+S MF Gymnastik & Tanz	Willisau
Sa	23.	J+S MF Leichtathletik	Willisau
Sa	23.	J+S MF Turnen	Willisau
Sa	23.	J+S MF Geräteturnen	Willisau
Do	28.	Abendkurs Geräteturnen	offen
Sa–So	30.–31.	Grundkurs Muki (Teil 3/3)	Reiden
So	31.	Vereinsmeisterschaft Jugend	Ruswil

November

Mi	3.	Abendkurs Geräteturnen	offen
Sa	6.	Kids Aerobic für Jugendliche & Leiter	Altbüron
Sa	6.	Teku Aktive plus (35+/55+)	Emmenbrücke
Sa	6.	Hauptleiterkonferenz Aktive plus	Emmenbrücke
Sa	13.	J+S MF Gymnastik & Tanz	Alpnach
Sa	13.	Aerobic Workshop Herbst	offen
Sa	27.	Delegiertenversammlung	Stans
So	27.	Spieltornier	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

Wir
suchen dich!



Das Vereinsturnen ist das eigentliche Herzstück im Schweizerischen Turnverband. Insbesondere an unzähligen Turnfesten wird feinstes «Vereinsturnen» geboten. Im Vereinsturnen treffen sich die Allrounder, die «Nichtspezialisten», die «Turn»-Mehrkämpfer. Diese Sparte spricht die grosse Mehrheit der sportbegeisterten und polysportiven STV-Turnenden an. Auch bei uns im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden nimmt das Vereinsturnen einen hohen Stellenwert ein.

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden sucht für die spannende und interessante Aufgabe als

Ressortleiter /-in Vereinsturnen

eine engagierte, motivierte Kollegin oder einen Kollegen.

Unser Angebot

Wir bieten dir in der Abteilung Aktive eine spannende und interessante Aufgabe in einem jungen und dynamischen Team. Der Bereich umfasst folgende Schwerpunkte:

- Suchen von Organisatoren für verschiedene Anlässe wie Verbandsmeisterschaften, etc.
- Koordinieren von Anlässen im Bereich Vereinsturnen
- Vertretung des Ressort Vereinsturnen an verschiedenen Anlässen

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

Melde dich für weitere Infos und teile uns dein Interesse mit:

Reto Künzli
Abteilungsleiter Aktive
reto.kuenzli@turnverband.ch
+41 79 550 02 82

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.

World Gymnaestrada Amsterdam 2023

Vom 30. Juli bis 5. August 2023 findet in Amsterdam, Niederlande die 17. Weltgymnaestrada statt. Die **Gymnastikgruppe des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden** sucht für die grosse Showbühne in Amsterdam Turnerinnen und Turner, die sich mit Freude zu passender Musik bewegen und zusammen etwas Einmaliges erleben möchten.

WORLD
GYMNAESTRADA
2023 AMSTERDAM



Dornbirn 2019 mit Kinderwagen.

Foto: move!

Interessiert? Dann melde dich bei uns – wir freuen uns auf deine Nachricht.

Technische Leitung
Sabina Geiser, ESV Eschenbach
N 076 482 13 13
saeble76@bluewin.ch

Administrative Leitung
Sabrina Gisler, DFTV Goldau
N 076 430 95 69
gisler.sabrina@bluewin.ch


**ohne dich,
kein mich**
turnverband.ch

J+S-Modul Fortbildung «Kindersport» Hauptsportart Turnen

Kursnummer: STV-69 1062340.320

Organisator: Turnverband Luzern,
Ob- und Nidwalden

Kursbeginn: Samstag, 4. September 2021

Kursdauer: 08.30 bis 16.30 Uhr

Kursort: Virtuell oder Johanniterhalle Reiden

Kursziel:

- J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen
- Vertiefung der Unterrichtskompetenz
- J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden
- J+S-News 2021 vermitteln

Bedingung: J+S-LeiterIn im entsprechenden Sportfach

Verantwortl.: Urbana Bieri, 6130 Willisau
urbana.bieri@bluewin.ch

Zielgruppe: J+S-LeiterInnen Kindersport

Kosten: Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden
Fr. 100.– pro Tag Profil A
(Aktive Leitertätigkeit)
Fr. 150.– pro Tag Profil B
(Nicht Aktive Leitertätigkeit)

Mitbringen: Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden per Mail.
– Schreibzeug

Anmeldung: Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) **bis 5. Juli 2021** an den J+S-Coach des Vereins.

Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch w.zurkirch@bluewin.ch, weiter. Achtung: Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig ist.

Ressort Ausbildung J+S, Melanie Zurkirch

J+S-Modul Fortbildung «Turnen»

Kursnummer: STV-69 1062334.320

Organisator: Turnverband Luzern,
Ob- und Nidwalden

Kursdatum: Samstag, 4. September 2021 (wenn virtuell)
Sonntag, 5. September 2021 (wenn physisch)

Kursdauer: 08.30 bis 16.30 Uhr

Kursort: Virtuell oder Johanniterhalle Reiden

Kursziel:

- J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen
- Vertiefung der Unterrichtskompetenz
- J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden
- J+S-News 2021 vermitteln

Bedingung: J+S-LeiterIn im entsprechenden Sportfach

Verantwortl.: Urbana Bieri, 6130 Willisau
urbana.bieri@bluewin.ch

Zielgruppe: J+S-LeiterInnen Turnen, Geräteturnen, Gymnastik und Tanz oder Leichtathletik

Kosten: Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden
Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden
Fr. 100.– pro Tag Profil A
(Aktive Leitertätigkeit)
Fr. 150.– pro Tag Profil B
(Nicht Aktive Leitertätigkeit)

Mitbringen: Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden per Mail.
– Schreibzeug

Anmeldung: Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) **bis 5. Juli 2021** an den J+S-Coach des Vereins.

Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch w.zurkirch@bluewin.ch, weiter. Achtung: Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig ist.

Ressort Ausbildung J+S, Melanie Zurkirch

MF esa, Turnsport

Kursnummer:	STV – 69 1062342.290	Bedingung:	esa Leiter
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	Verantwortl.:	Beatrice Thöny
Datum:	Samstag, 11. September 2021	Kurskosten:	Für Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden kostenlos Fr. 100.00 für alle anderen Verbände Für das Essen am Mittag ist gesorgt
Dauer:	08.00 bis 16.30 Uhr	Anmeldung:	bis 3. August 2021, an Beatrice Thöny, Städerried 1, 6053 Alpnachstad oder hthoeny@bluewin.ch
Ort:	Ruswil, Turnhalle 2 Bärenmatt	Angaben:	Personalien, Adresse, Tel. und Mail, Geb. Datum, Verein, persönliche esa Nummer
Kursziel:	Leiteranerkennung esa erneuern esa Leiter theoretisch und praktisch weiterbilden	Anmeldefrist:	Anmeldefrist muss eingehalten werden
Kursthema:	gute esa Aktivität – Vermitteln		
Kursinhalt:	– Lernförderliches Klima schaffen Gruppe sicher und effizient begleiten – Lernziele formulieren und Strukturen schaffen, Aufgaben stellen und Rück- meldungen geben		

*Abteilung Aktive plus
Ressort Ausbildung: Beatrice Thöny*

J+S Jugendsport Weiterbildung 1 «Musik schneiden und inszenieren»

Kursnummer:	STV-69 1062343.340	Bedingung:	J+S-Leiter Jugendsport Gymnastik und Tanz Teilnehmer/-innen vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden erhalten Vorrang
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	Kursleitung:	Heidi Ruckstuhl (J+S-Expertin Gymnastik und Tanz)
Beginn:	Samstag, 13. November 2021	Kurskosten:	A) Kostenlos für Mitglieder des Turnver- bandes Luzern, Ob- und Nidwalden B) Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden: CHF 100.– pro Tag Profil A (aktive Leitertätigkeit) CHF 150.– pro Tag Profil B (nicht aktive Leitertätigkeit)
Dauer:	08.30 bis 16.00 Uhr	Mitbringen:	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-Mail zugestellt werden.
Ort:	Tanzstudio, Chilcherlistrasse 1, 6055 Alpnach Dorf	Anmeldung:	Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen) bis 13. September 2021 an den J+S- Coach des Vereins.
Kursziel:	Die Teilnehmer erlernen die Grund- technik des Musikschnitts mit Audacity. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. <i>Im Detail:</i> THEORIE: Musikwahl/Musiknotation/ Musikschnitt mit Audacity PRAXIS: Erlerner einer Choreografie mit Fokus auf die Musik- interpretation Weiter wird das MF-Thema 2020/21 «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern» integriert.		

*Abteilung Aktive: Reto Künzli
Ressort Gymnastik: Manuela Ferreira*

J+S-Modul Fortbildungen

Kursnummern: STV-69 1062338.350 Geräteturnen (Ausgebucht)
STV-69 1062337.340 Gymnastik und Tanz
STV-69 1062336.360 Leichtathletik
STV-69 1062335.320 Turnen

Organisator: Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Kursbeginn: Samstag, 23. Oktober 2021

Kursdauer: 08.00 bis 16.30 Uhr

Kursort: Falls physische Durchführung möglich: Sportzentrum Schlossfeld, 6130 Willisau, ansonsten online

Kursziel: J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen:
– Turnen
– Geräteturnen
– Gymnastik und Tanz
– Leichtathletik
– Vertiefung der Unterrichtskompetenz
– J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden
– J+S-News 2021 vermitteln

Bedingung: J+S-LeiterIn im entsprechenden Sportfach

Kursleitung: Sarah Hecht, Gontenschwil
sarah.hecht@gmx.ch

Zielgruppe: J+S-LeiterInnen Turnen, Geräteturnen, Gymnastik und Tanz oder Leichtathletik

Kosten: Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden
Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden
Fr. 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit)
Fr. 150.– pro Tag Profil B (Nicht Aktive Leitertätigkeit)

Mitbringen: Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn per Mail zugestellt werden.
– Schreibzeug

Anmeldung: Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) **bis 23. August 2021** an den J+S-Coach des Vereins.

Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich per E-Mail) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden Walter Zurkirch w.zurkirch@bluewin.ch weiter. Achtung: Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig sind.

*Ressort Ausbildung J+S:
Melanie Monnerat-Zurkirch*

Wir
suchen dich!



Zur Ergänzung unseres inform-Teams suchen wir eine/n ehrenamtliche/n

Berichterstatter / -in

inform ist die Verbandszeitschrift des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden und erscheint sechs Mal jährlich. Sie enthält Vorschauen und Berichte von vergangenen sportlichen Events, Kursen, gesellschaftlichen Anlässen etc. aus dem Verbandsgebiet.

Wir suchen eine/n versierte/n Turnerin oder Turner oder einfach eine/n leidenschaftliche/n Schreiber/-in für die Berichterstattung von:

- Sportanlässen im Verbandsgebiet, mit Schwerpunkt im Bereich Geräteturnen sowie Community/Vereine.

Der Umfang der Berichte ist eine halbe, bis eine ganze A4-Seite.

Die Redaktionssitzungen finden 3-mal jährlich statt.

An diesen werden die Einsätze (ca. 5 bis 7 pro Jahr) gemeinsam geplant.

Fühlst du dich angesprochen, der Turnsport interessiert dich und Du bist flexibel und PC-Affin? Dann bist du an der richtigen Stelle. Dich erwartet ein tolles und erfahrenes Team.

Weitere Auskunft erteilt dir gerne:

Olivia Muff
Abteilungsleiterin Kommunikation
olivia.muff@turnverband.ch
+41 79 614 14 47

VEREINE Aufgepasst! – Wolltet ihr schon immer auf der grossen Bühne stehen?

Die Mall of Switzerland verwandelt den Ebisquare vom **3. Juli bis 29. August 2021** in einen Erlebnisgarten. Mitten im «EbiGarden» steht eine Holzbühne – mit dieser Event-Bühne möchten wir erneut eine regionale Plattform für künstlerische Darbietungen aller Art bieten.

Haben wir euer Interesse geweckt?

Dann meldet euch jetzt an und zeigt uns eure Darbietung auf unserer Event-Bühne in einzigartiger, grüner Atmosphäre!

Anmeldung ganz einfach via info@mallofswitzerland.ch mit folgenden Informationen:

- **Wunsch-Daten** (3. Juli – 29. August 2021)
- **Uhrzeit** (bis max. 20.00 Uhr)
- **Art der Darbietung / Auftrittes** (inkl. Fotos)

Unsere Event-Bühne ist ca. 4x8m gross und 20 cm hoch (bei Schlechtwetter können wir ein Zelt zur Verfügung stellen). Die Benutzung der Event-Bühne ist kostenlos.

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

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.

Achtsamkeit in der Turnhalle

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

Gute Gedanken helfen, um uns aufzumuntern, um zum Nachdenken anzuregen oder helfen, im Trubel des Alltags eine Achtsamkeit zu entwickeln. Ab und zu innezuhalten, dir Zeit für dich zu nehmen und diese Augenblicke wie kleine Kostbarkeiten zu schätzen.

All das soll geübt sein...

Corona hat uns Zeit gegeben um uns und unsere Umwelt achtsamer wahrzunehmen. Aus diesem Grunde habe ich mich entschieden, dieses Thema mit in den Turnalltag zu nehmen.

«Wo Neugier und Offenheit sind, werden wir mehr finden, als wir gesucht haben und manches mit neuen Augen sehen»

(Benedikt Ambacher)

Den Start beginnen wir mit der Aktivierung der Füße.

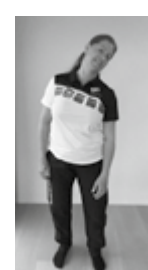
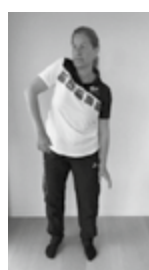
1. Füße mit Noppenball aktivieren:
Ball nacheinander unter Vorfuss, Mittelfuss, Ferse stellen. Zuerst ein Fuss dann der andere Fuss.
Körpergewicht auf Noppenball geben
Ziel dieser Übung ist unsere Körperwahrnehmung zu schulen:
– Wie fühlt sich der rechte/linke Fuss an?
– Wie stehe ich auf dem Fuss?
– Gibt es ein Unterschied rechte/linke Seite?



2. Nach der Aktivierung der Füße nehmen wir uns Zeit, um nachzuspüren, wie es sich anfühlt auf den Füßen zu stehen ... einen Moment die Augen schliessen, Hände auf Unterbauch legen und uns auf unsere Atmung achten.
Lasse den Atem kommen und gehen, der Atem ist weich und rund. Wenn möglich durch die Nase ohne Kraftanstrengung ein- und ausatmen. So wird sich der Atem automatisch vertiefen. Nimm wahr wie nicht nur der Bauch, sondern sich auch die Lenden und der Rücken am Kreuz beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen etwas zusammenziehen.



3. Mobilisation durch runde weiche Bewegungen der Knie, Fussgelenke, Becken, Schultergürtel und Kopf.



Ziel der Übung, um die Gelenksschmiere in den Gelenken anzuregen und das Bewusstsein der Körperteile zu bekommen.

4. Einbeinstand, Knie anheben. Einen Moment verweilen, Verwurzelung vom Standbein wahrnehmen, Becken aufgerichtet, Steissbein zieht zum Boden, die Länge der Wirbelsäule spüren. Luft zwischen den Wirbelkörpern, Schultern weit weg von den Ohren und Scheitelpunkt zieht zum Himmel.
Ziel: Aufmerksamkeit der Körperaufrichtung



Erlernen der acht Alltagsübungen von Qi Gong (Qingshan Liu)

Die folgenden acht Figuren sind in China sehr bekannt. In Schulen, Fabriken oder unter den Studierenden werden diese Übungen in den Tag eingebaut. Die Bewegungen dieser Figuren wurden aus den klassischen, chinesischen Gesundheitsübungen und teilweise aus der Selbstverteidigungskunst entwickelt. Durch diese Übungen werden die Gelenke aktiviert, Sehnen gedehnt und Muskeln trainiert. Auch die Kondition kann verbessert werden und durch den spezifischen Bewegungsablauf wird der Qi-Fluss (Lebensenergie) aktiviert. In jeder Figur wird von 1–8 gezählt und gewöhnlich viermal wiederholt. Es empfiehlt sich die Übungen in der Reihenfolge nachzumachen. Start beginnt immer mit dem linken Bein.

Übung 1: Bewegung der oberen Extremitäten (die faulen Knochen bewegen)

Der linke Fuss macht einen Schritt zur Seite bis zur Hüftbreite. Handflächen zeigen nach oben, Arme in die Senkrechte bringen, Fäuste schliessen, Arme abwechselungsweise nach oben zum Himmel strecken. Ellbogen zu den Ohren, leichtes räkeln des Oberkörpers, Oberkörper aufrichten, Arme seitlich ausstrecken. Schultern abwechselungsweise eindrehen (Schlangensbewegung). Schritt schliessen, Arme senken. Den ganzen Ablauf mit rechtem Fuss wiederholen, li/re/li/re.



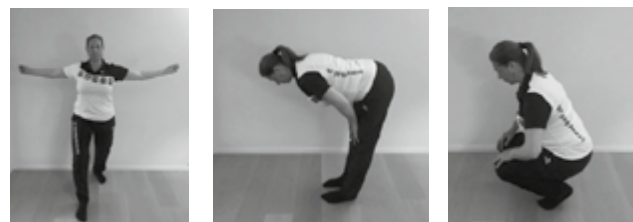
Übung 2: Bewegung des Fauststossens

Grundhaltung, Füße geschlossen, Fäuste an die Taille, das Faustherz zeigt nach oben zur Achsel. Die daumenseitige Handkante der linken Hand senkrecht vor rechter Schulter platzieren. Leicht in die Knie gehen, mit dem linken Fuss Bogenschritt raus zur Seite machen. Kopf schaut nach links. Linke Faust zur Taille und der rechte Arm stösst nach vorne (Box) und der Unterarm dreht sich. Die Schultern drehen stark mit, das Becken jedoch bleibt stabil. Der Oberkörper bleibt senkrecht. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 3: Erweitern des Brustkorbs

Mit linkem Fuss Bogenschritt, Arme gleichzeitig in die Horizontale bringen, Arme öffnen sich nach hinten. Zweimal leichtes öffnen, Schritt schliessen, Oberkörper in die Tischposition bringen, zurück in die aufrechte Position kommen und dann tief in die Knie. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 4: Schwingen der Beine

Grundhaltung Füße geschlossen, mit linkem Fuss Bogenschritt nach vorne, Arme von unten nach oben in V-Position bringen, Gewicht auf das vordere Bein bringen und das rechte Bein gestreckt nach vorne schwingen und gleichzeitig mit beiden Händen auf den Rist schlagen, zurück in die Ausgangsposition, das Gleiche mit dem anderen Bein.



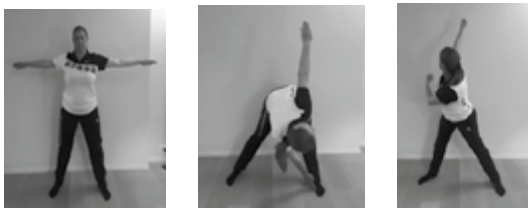
Übung 5: Neigen des Oberkörpers

Rechter Ellbogen anwinkeln und Hand in der Taille einstützen und mit dem linken Arm mit Handfläche nach oben über die Seite hochführen, dabei Oberkörper seitlich nach rechts neigen. Becken nach links schieben, linkes Knie beugt sich, Gewicht links, rechtes Bein ist gestreckt. Oberkörper dabei seitlich nach rechts neigen. Blick waagrecht nach vorne. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 6: Drehen des Oberkörpers

Beine öffnen zur Grätsche, Arme in Horizontale. Abdrehen vom Oberkörper (Rotation), den rechten Arm ausgestreckt zum linken Fuss führen (sägen), beide Hände zur Hohlfaust formen (Vorstellung vom Halten einer Schneeschaufel), mit Schwung spiralförmige Aufwärtsbewegung des Oberkörpers, mit beiden Armen von unten nach oben schwingen. Kopf und Augen folgen der Bewegung.



Übung 7: Bewegung der Bauch und Rückmuskulatur

Beide Arme vor dem Körper parallel gestreckt bis in die Senkrechte hochführen. Danach den Oberkörper dynamisch nach vorne unten neigen, die Beine dabei gestreckt halten. Mit Schwung die Arme wieder nach oben führen, Bogenschritt ausführen, Arme in eine V-Position bringen. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 8: Energie verteilen

Hände zusammenfalten und fest schütteln, Wärme und Qi verteilen. Einen Moment innehalten und nachspüren.
Wie fühlt sich jetzt dein KÖRPER nach den 8 ALLTAGSÜBUNGEN an?



Kräftigung DER KÖRPERMITTE durch



Half Roll down



Bergposition



Klappmesser



Seitenlage mit
Abheben des
oberen Armes
und Beines



Rumpfstabilität mit
Halten vom langen
Brett

Ausklang durch eine Körper- Entspannungsreise

Du bist in der Rückenlage, eventuell etwas unter den Kopf und die Knie legen (Trainerjacke, Handtuch).

Du liegst auf der Matte, und du gibst das ganze Gewicht von deinen Muskeln, Knochen und den Organen ab. Nimm bewusst deinen Abdruck vom Körper wahr. Versuche mit der Ausatmung immer mehr Gewicht auf dem Boden abzugeben. Deine Aufmerksamkeit lenkst du zu deinem Atem. Bei jedem Ausatmen wirst du schwerer und schwerer...

Ich entspanne meine Füße, meine Füße sind ganz warm und entspannt.

Ich entspanne meine Beine, meine Beine sind ganz schwer und entspannt.

Ich entspanne meinen Beckenraum und meine Hüfte und mein Gesäss, mein Gesäss, meine Hüfte und der ganze Beckenraum sind entspannt

Ich entspanne meinen Bauch und den ganzen Brustbereich, mein Brustbereich und mein Bauch sind weich und entspannt.

Die ganze Vorderseite ist entspannt.

Ich entspanne den ganzen Rücken und meine Schulterblätter, meine Schulterblätter und mein Rücken sind ganz schwer und entspannt.

Ich entspanne meine Hände und Arme, meine Arme und Hände sind entspannt.

Ich entspanne meinen Nacken, Hinterkopf und die ganze Kopfhaut, meine Kopfhaut, mein Hinterkopf und mein Nacken sind entspannt.

Ich entspanne meine Schädeldecke und mein Gehirn, mein Gehirn und meine Schädeldecke sind ganz entspannt.

Ich entspanne mein ganzes Gesicht, meine Stirn und meine Augen, meine Augenäpfel lasse ich tief in die Augenhöhle nach innen sinken.

Ich entspanne meinen Mund, meine Nase, meinen Unterkiefer, mein ganzes Gesicht ist vollkommen entspannt.

Ich entspanne alle meine inneren Organe, meine inneren Organe sind entspannt.

Mir ist wohligh und warm.

Ich sinke immer tiefer und tiefer... die nächsten 2 Minuten gehören ganz allein dir.

Kehre langsam zurück zur Atmung, ich nehme meinen Atem bewusst wahr, ich verstärke ihn.

Ich strecke mich, spanne alle meine grossen Muskelgruppen an, rege meinen Kreislauf an und öffne und schliesse meine Augen.

Hole dich zurück in den Raum, komme in die Seitenlage und über den 4-Füsslerstand zum Stehen.

Atme ein, bringe die Arme über die Seite nach oben und bringe die Energie wie ein Scanner durch deinen Körper zu den Füßen, nimm nochmals bewusst deinen Stand wahr.

Bevor wir die Stunde abschliessen... und ich die Gruppe verabschiede.

Ich wünsche viel Spass und Freude beim Ausüben!

«Nochem Räge schiint d'Sonne»

Zell: Jugitag vom 2. Mai 2021

Am 2. Mai 2021 fand in Zell der Jugitag der besonderen Art statt. Die Kinder kämpften in sechs verschiedenen Disziplinen und einer Pendelstafette um Punkte und Ranglistenplätze. Auf Grund der aktuell geltenden Corona-Vorschriften wurde der Jugitag in einer angepassten Form durchgeführt. Sämtliche Jugendriegen reisten zu einer vorgegebenen Zeit an und absolvierten die Posten riegenweise, sodass möglichst keine Durchmischung stattfand. Anschliessend an den Wettkampf begaben sich die Riegen sofort wieder auf den Heimweg. Der Wettkampflplatz wurde vom OK als eine Art Rundlauf gestaltet, sodass sich die Mitglieder unterschiedlicher Gruppen niemals kreuzen mussten.



steinen, desto höher die Punktzahl! Beim Spiel «Geldspritze» war Zielgenauigkeit gefragt. Mit einer Plastikspritze zogen die Athletinnen und Athleten Wasser aus einem Eimer und spritzten dieses nach einer kurzen Laufstrecke und einem überwundenen Hindernis in einen kleinen Trichter. Von diesem floss das Wasser durch eine Regenrinne in einen Eimer, der nach Spielende gewogen wurde. In der Disziplin «Kursschwankungen» galt es diverse Hindernisse zu überwinden. Die Crux dabei: sämtliche Teammitglieder wurden an den Füßen zusammengebunden. Was also auf den ersten Blick als sehr einfach lösbare Aufgabe erschien, entpuppte sich als äusserst anstrengende und zeitraubende Angelegen-

heit. Da die aktuelle Corona-Situation eine Rangverkündigung kaum zulies, wurde auf eine solche verzichtet. Stattdessen durfte sich jedes Team am Ende des Wettkampfes vor einer Leinwand ablichten lassen. Die Teamfotos der drei erstplatzierten Gruppen wurden auf der Rangliste abgedruckt. Auf diese Weise wurde den hervorragenden Leistungen doch noch Gesichter zugeordnet. Sämtliche Teamfotos mit den strahlenden Teilnehmenden sind zudem unter <https://www.dropbox.com/sh/q0dy-3hopjm0deto/AACW8ztJgqiZr pQRN6zuHBaUa?dl=0> einsehbar. Ein herzlicher Dank gebührt dem STV Zell für einen tadellos geplanten und durchgeführten Jugitag!

*Bericht: Philipp Steinmann
Fotos: Markus Huber*



Flexibilität wurde jedoch nicht nur von den Riegenleitern, sondern auch von den Kindern verlangt, denn die sechs Disziplinen hatten es in sich. So galt es beispielsweise beim ersten Spiel, dem Kieselsteinwerfen, einen Volleyball über mehrere, vorgegebene Stationen zu passen und anschliessend einen Korb zu treffen. Beim Spiel zwei wurden Dominosteine eingesammelt und am Ende eines Hindernisparcours auf einem Brett aufgestellt. Das Ziel bestand darin, mit den Steinen eine möglichst lange Kette zu bilden, die dann am Spielende umgestossen wurde. Je länger die umgefallene Reihe aus Domino-



Endlich wiedereinmal ein Wettkampf

Kerns: Regionenmeisterschaft Pilatus vom 8. Mai 2021

Die Regionenmeisterschaft Pilatus, welche am 8. Mai 2021 in Kerns stattfand, war der erste Geräteturnwettkampf der nach Corona wieder durchgeführt werden konnte. Einzige Einschränkung war, dass nur K1–K4 Turnerinnen an den Start gehen konnten und ein striktes Schutzkonzept eingehalten werden musste. Als ich mich gegen Mittag der Dossenhalle in Kerns näherte, stiess ich nicht wie gewöhnlich vor Coronazeiten auf eine grosse Menschenansammlung mit Festwirtschaft und gemütlichem Beisammensein. Lediglich einzelne Vereine grüppchenweise auf den grossen Rasenflächen am Einturnen liessen darauf schliessen, dass im Innern der Halle etwas los war. In der Halle angelangt, waren nur Turnerinnen im Dressli, ihre Betreuerinnen, Wertungsrichterinnen und Personen in einer Funktion zu sehen; sei es aus dem Verband oder vom organisierenden STV Kerns. Doch die Stimmung war sehr gut. Ausnahmslos alle trugen ihre Masken und einige Vereine strahlten mit ihrem neuen Turndress um die Wette. Beim Einmarsch klatschten alle Anwesenden doppelt so kräftig, um die Turnerinnen gebührend zu empfangen.



Seit mehr als einem Jahr war dies der erste Wettkampf und so waren alle umso mehr gespannt, wo man sich Niveaumässig befand. Es gab zwei Wettkampfplätze. Gestartet wurde morgen nach 08.00 Uhr mit den ersten Abteilungen der Kategorie 1 und 2. In der Kategorie 1 gingen 100 Turnerinnen an den Start. Cheryl Monti (BTV Luzern) zeigte am Boden und an den Ringen die besten Übungen ihrer Kategorie und wurde mit 37.55 Punkten verdient Erste. Der zweite Rang ging an Liana Baumann (Geräteriege Sachseln). Sie zeigte die beste Reckübung und turnte auch an den anderen Geräten souverän. Der dritte Rang ging an Lorena Hübscher

(STV Hochdorf). Sie zeigte den besten Sprung und war zudem am Reck und am Boden sehr stark. In der Kategorie 2 gingen sogar 104 Turnerinnen an den Start. Der Sieg ging hier an die einheimische Lea Ruckstuhl (STV Kerns). Sie zeigte mit total 38.20 Punkten eine sehr starke Leistung. Vor allem am Sprung und an den Ringen machte ihr niemand etwas vor. Auf den Rängen 2 und 3 klassierten sich gleich drei Turnerinnen des BTV Luzern. Gioia Sager zeigte am Boden und am Reck jeweils eine super Übung und holte sich damit den 2. Rang. Ginny Monti und Sue Zehnder patzen beide ein bisschen am Sprung; turnten sonst

aber sehr gut und teilten sich schlussendlich den 3. Rang. In der Kategorie 3 ging der Sieg an Eva Dormann (TZN Nidwalden). Ihr gelang ein super Wettkampf. Am Sprung, am Reck und an den Ringen war sie jeweils die Beste ihrer Kategorie und holte sich mit einer unglaublichen Totalpunktzahl von 38.65 den ersten Platz. Ihre Riegenkollegin Luana Odermatt (TZN Nidwalden) war auch sehr stark unterwegs. Einzig der Sprung gelang ihr nicht ganz so gut und so wurde sie Zweite. Amelie Wicki (Littau TiV) zeigte die beste Bodenübung ihrer Kategorie und wurde mit nur 0.05 Punkten Abstand zur Zweitplatzierten Dritte. Sarina Galliker (Littau TiV) holte sich in der Kategorie 4 den Sieg. Sie war vor allem am Reck sehr stark. Merlin Reichle (STV Kriens) zeigte die beste Bodenübung und holte sich den zweiten Platz. Den 3. Platz teilten sich zwei Turnerinnen, nämlich Xenia Strub (Littau TiV) und Mira Mathis (Geräteriege Sachseln).

Der letzte Wettkampf ging um 19.30 Uhr zu Ende und der STV Kerns konnte auf einen gelungenen Wettkampftag zurückblicken.

*Bericht: Isabelle Ziegler
Fotos: Markus Huber*



Getu Games Kids

Malters: 22. und 23. Mai 2021

Das Warten hat endlich ein Ende: Die Turnerinnen und Turner der Jugendkategorien treffen sich in gewohnter Umgebung zur Premiere der Getu Games Kids in Malters.

Die Augen leuchten, das Turndress glänzt und die Haare sind streng zurückgebunden. Lange ist es her, seit die Turnerinnen und Turner letztmals einen Wettkampf geturnt haben. Umso grösser die Vorfreude auf das Zusammentreffen in Malters. Für einmal bot der STV Malters keinen



Turnevent für die Aktivkategorien, sondern infolge Corona für die Turnerinnen und Turner der Jugendkategorien K1–K4. Rund 350 Turnerinnen eröffneten am Samstag die Getu Games Kids. Für den STV Malters war es aus organisatorischer wie auch aus turnerischer Sicht ein grossartiger Start in den Tag: Sara Burri und Klara Koch sorgten in der Kategorie 1 für einen Doppelsieg.



Und das mit stolzen vier Zehnteln Vorsprung auf die Drittklassierte Adriana Gehrig vom TV Sursee. Eine Kategorie höher war es dann der STV Beromünster, der gleich doppelt auf dem Podest vertreten war. Rang eins teilten sich Shirin Grichting (Altbüron) und Jenny Scherer (Beromünster). Dahinter belegte Vereinskollegin Emely Fries Rang drei von insgesamt 87 Turnerinnen.

Durchgeplant und durchgetaktet

Für einmal war es in der Dreifachturnhalle Oberei ungewohnt still. Wie geplant und vorgeschrieben, hielten sich die Athletinnen und Ihre Betreuer nur zu bestimmten Zeiten auf dem Wettkampfareal auf. Corona bedingt waren keine Zuschauer erlaubt, und es fand keine Rangverkündigung statt. Die Turnerinnen und Turner liessen sich davon nicht beirren oder demotivieren. Im Gegenteil – sie freuten sich, einen Wettkampf zu turnen. In der Kategorie 3 lieferten sich Joy Bühlmann (Triengen) und Jael Egli (Wolhusen) ein Kopf-an-Kopf-Rennen, mit dem besseren Ende für die Triengerin. Um knappe 5 Hundertstel hatte sie die Nase vorne. Auf Rang



drei dann wieder eine einheimische Turnerin aus Malters: Sara Fuchs. Trotz drei Podestplätzen verlor der STV Malters das Medaillenranking gegen den STV Beromünster. Denn auch in der Kategorie 4 waren sie wieder auf dem Podest vertreten. Ganz oben stand Samia Metzler (Sursee). Dahinter Livia Lötscher auf Rang zwei und Emilie Bregenzer (beide Beromünster) auf Rang drei.



Eine aufwändige Vorbereitung

Manuel Wespi, OK-Präsident der Getu Games Kids, zeigte sich nach dem ersten Wettkampftag sehr zufrieden. Für ihn und sein OK-Team war die Organisation eine Herausforderung. Die Idee, aus den Getu Games eine Kids-Version zu machen, kam vom Turnverband und wurde vom STV Malters sehr positiv aufgenommen und entsprechend umgesetzt. Die grösste Herausforderung? «Die Ungewissheit», so Wespi und fuhr fort: «Wir wussten nie zu 100 %, ob der Wettkampf stattfindet. Und

wenn ja, in welchem Rahmen, welcher Grösse, unter welchen Bedingungen». Umso grösser dann die Freude über den gelungenen Anlass. Denn auch am Sonntag standen wieder 124 Turner auf dem Parkett. Für die einen war es der erste Wettkampf überhaupt, für andere der erste nach langer Pause. So oder so lag eine gewisse Nervosität in der Luft.

Gleich mehrere Sieger mit grossem Vorsprung

In der Kategorie 1 siegte Robin Wiederkehr (Grosswangen) mit einem stolzen Vorsprung von knapp sieben Zehnteln auf den Zweitklassierten Liam Sidler (Sursee). Elio Freimann (ebenfalls Sursee) komplettierte das Podest. Noch klarer war der Sieg in der Kategorie 2: Elio Galliker (Littau) war mit Jahrgang 2012 der jüngste im Teilnehmerfeld und gewann überlegen mit 47,65 Punkten. Dem Zweitklassierten Yann Weibel vom STV Sursee nahm er über einen Punkt ab. Rang drei teilten sich Nik Fuchs (Malters) und Lenny Blum (Dagmersellen).

Auch eine Kategorie höher gab es einen ganz klaren Sieger – respektive zwei klare Sieger: Davide Masciulli (Littau) und Lio Meier (Dagmersellen) gewannen mit 45,85 Punkten vor dem Drittklassierten Ramon Leuthner (Sursee).



Sursee räumt ab

In der Kategorie 4 brillierten allen voran die Turner vom STV Sursee. Mit Sandro Roos auf Rang eins sowie Jannick Beck und Noel Matrangolo auf den Rängen drei und vier sorgten Sie für ein tolles Teamergebnis. Den Dreifachsieg verhindern konnte Jarno Hirschi (Grosswangen). Er schob

sich auf den zweiten Rang vor. Die aufwändige Vorbereitung hat sich gelohnt! «Wir haben viele positive Reaktionen erhalten. Das hat uns sehr gefreut», betonte Manuel Wespi. Die Wettkampfsaison ist damit lanciert.

Bericht: Stefanie Meier
Fotos: Walter Linke



Machtdemonstrationen, virtuelles Publikum und Belohnung durch Lachen

Kerns: Jugendmeisterschaften Pilatus Turnerinnen vom 5. und Turner vom 6. Juni 2021

Am 5. und 6. Juni trafen sich die Turnerinnen und Turner der Kategorien 1 bis 4 in der Dossenhalle in Kerns zu den Jugendmeisterschaften der Region Pilatus.

Die Kleinsten legen vor, die Grossen doppeln nach

In der Kategorie 1 erturnte sich Cheryl Monti vom BTV Luzern mit 65 Zehntel Vorsprung und 38.30 Punkten den haushohen Sieg. Die Ränge 2 und 3 gingen an Liana Baumann (Geräteriege Sachseln, 37.65) und Cheyenne Wyss (BTV Luzern, 37.55). In der Kategorie 2 gewann Mascha Jutzet vom BTV Luzern mit einer Punktzahl von 38.10 und einem komfortablen Vorsprung auf die zweitplatzierte Gioia Sager (37.65) und die drittplatzierte Ginny Monti (beide vom BTV Luzern). Die Teamleistung der Turnerinnen aus Luzern glich in der Kategorie 2 einer regelrechten Machtdemonstration, belegten die Luzernerinnen doch die Plätze 1 bis 5.



Dominierte bei den Jüngeren noch der BTV Luzern, so gab in der Kategorie 3 das TZN Nidwalden den Ton an: Eva Dormann gewann mit einer Punktzahl von 37.80 vor ihrer Vereinskollegin Luana Odermatt (37.60). Hinter den beiden Nidwaldnerinnen erturnte sich Julia Biese vom STV Kriens (37.30) den dritten Platz. In der Kategorie 4 gewann Lidia Rossi vom STV Hochdorf mit einer hohen Punktzahl von 38.25 und einem komfortablen Vorsprung von 0.45 Punkten auf die zweitplatzierte Sarina Galliker vom TV Littau. Der dritte Rang sicherte sich Mira Mathis von der Geräteriege Sachseln.

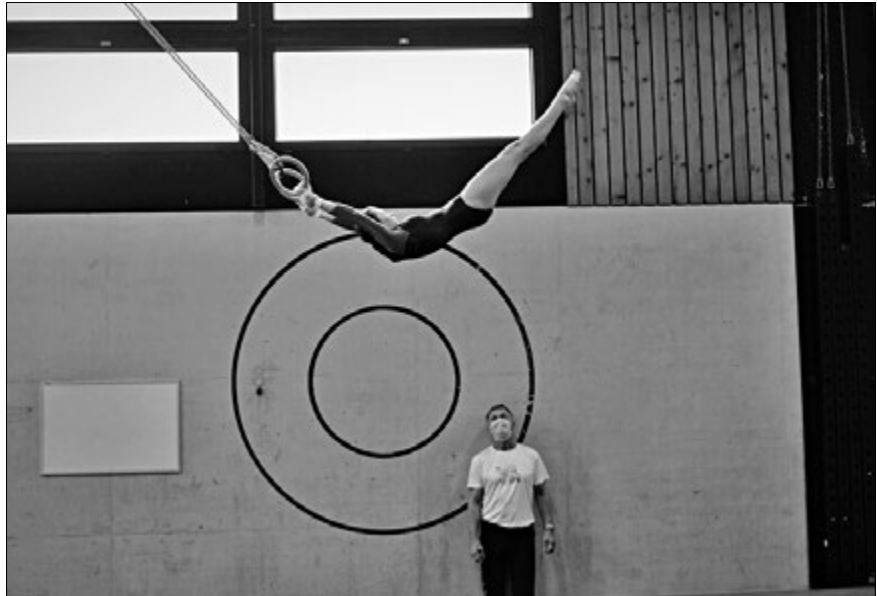


Lachende Entschädigung und virtuelles Publikum

In der Halle waren zwar keine Zuschauer erlaubt, doch mittels Zoom konnten die Verwandten und Freunde von zu Hause mitfiebern. Die gezeigten Leistungen der Turnerinnen wurden somit nicht nur von den Wertungsrichtern bewertet, sondern auch von vielen virtuellen Zuschauern bejubelt. OK-Präsident Mario Meier zieht nach dem ersten von zwei Wettkampftagen ein positives Fazit: «Das Lachen der Turnerinnen nach einer erfolgreichen Übung entschädigt die vielen Helferstunden, die für den Wettkampf investiert wurden».

Bunt durchmischte Podiums- plätze in den Kategorien 1 bis 3

Nachdem am Samstag die Turnerinnen an der Reihe waren, beanspruchten am Sonntag die rund 162 Turner den Wettkampflplatz für sich. In der Kategorie 1 wurde der Sieg zwischen Robin Wiederkehr (TV Grosswangen) und Liam Sidler (STV Sursee) ausgemacht. Wobei ersterer sich schlussendlich mit 46.95 Punkten an die Spitze des Klassements setzte. Liam Sidler erreichte 46.65 Punkte und distanzierte sich sieben Zehntel vom Rang drei. Den dritten Platz sicherten sich mit Jann Fluder (STV Malters) und Levi Stadelmann (STV Ballwil) gleich zwei Turner mit jeweils 45.95 Punkten.



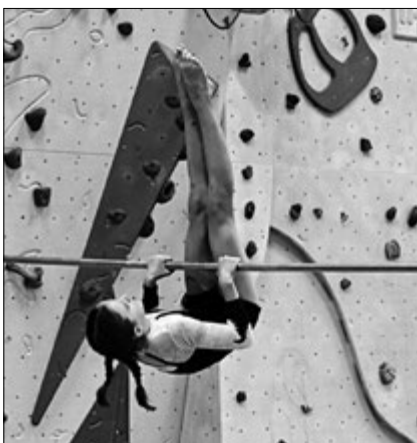
In der Kategorie 2 hiess der Dominator Elio Galliker vom TV Littau. Mit den Bestnoten an jedem Gerät und hohen 9.80 Punkten am Barren erturnte Galliker sich den haushohen Sieg mit 48.05 Punkten und ganzen 1.85 Punkten Vorsprung. Rang zwei und drei sicherte sich der STV Schötz mit Severin Christen (46.20) und Gian Heggli (45.80).

Mit einer Punktzahl von 46.50 und nur 15 Hundertstel Vorsprung holte sich in der Kategorie 3 Nevio Negri vom STV Rickenbach den Sieg vor Lars Fässler vom STV Büron (46.35). Der dritte Rang ging an Davide Masciulli vom TV Littau.

Geschwisterpaar turnt allen davon

Gab es in den unteren Kategorien eine reiche Durchmischung an Vereinen, so war in der ältesten Kategorie des Tages eine Sempach-Sursee-Macht am Start. Einen Doppelsieg erturnten sich die Brüder Jonas Kneubühler (47.40) und Fabian Kneubühler (46.20) vom STV Sempach, welche ein Quartett an Surseeern anführten, die gleich die Ränge 3 bis 6 belegten. Das Brüderpaar auf dem Podest komplettierte mit 46.55 Janik Beck (STV Sursee)

Bericht: Mirjam Strässle
Fotos: Franz Blatter



Endlich wieder etwas Applaus von der Tribüne

Luzern: Jugendmeisterschaften Napf vom 12. Juni 2021

Nachdem am 5. und 6. Juni die Jugendmeisterschaften der Region Pilatus stattfanden, trafen sich am 12. Juni die Turnerinnen der Region Napf zu ihren Jugendmeisterschaften. In den Kategorien 1 bis 4 waren insgesamt 486 Turnerinnen am Start. Aufgrund der letzten Öffnungen vom Mai waren an diesem Wettkampf zum ersten Mal wieder Zuschauer für einen Wettkampf zugelassen. Pro angemeldete Turnerin durfte sich eine zuschauende Person anmelden, welche dann jeweils für den einen Wettkampfdurchgang bleiben durften. Für weitere Fans stellte der Organisator STV Luzern einen Livestream auf Youtube zur Verfügung.

STV Beromünster sammelt Medaillen

In der jüngsten Kategorie holte ein Geschwisterpaar gleich zwei Medaillen für den STV Beromünster und für die Familie Felix. Lena Felix erturnte sich dabei mit 37.45 den zweiten Rang hinter der Siegerin Melina Wenger (STV Nebikon, 37.70). Die zweite Felix-Schwester erreichte den dritten Rang, welche sie ex aequo mit Adriana Gehrig vom STV Sursee teilte. Die jüngsten Turnerinnen scheinen dabei eine besondere Stärke für Sprung zu haben: mit einer Punktzahl von 9.70 erhielt die Siegerin Melina Wenger nämlich eine durchaus ansehnliche Note, welche jedoch ge-



samthaft nur die viertbeste Sprungnote war. Die höchste Note der Kategorie am Sprung erturnte sich Leonie Hoberg vom STV Rain mit 9.85.

In der Kategorie 2 war heute kein Vorbeikommen am STV Beromünster. Der Verein sicherte sich gleich die Ränge eins bis vier. Der Sieg ging dabei an Jenny Scherer, welche mit einer Note von 9.80 an den Ringen und am Sprung den Grundstein für ihren Sieg legte und sich schlussendlich mit 38.40 vor ihren Teamkolleginnen Emely Fries (38.25), Gianna Bucher (37.95) und Alysha Steinmann (37.20) an die Spitze des Klassements setzte.



Nachdem der STV Beromünster in der Kategorie 2 ordentlich abgeräumt hat, belohnte er sich auch in der Kategorie 3 mit einem doppelten Medaillensegen. Melina Sonderegger (36.70) und Fiona Küng (36.20) holten sich die Plätze zwei und drei. Die beiden mussten sich nur von Jael Egli (TV Wolhusen) geschlagen geben, welche sich mit drei Zehnteln Vorsprung und einer Punktzahl von 37.00 den Sieg holte.

In der höchsten Kategorie des Tages kam es erneut zu einem doppelten Medaillensegen, diesmal jedoch für den STV Sursee. Lara Bühlmann entschied den Wettkampf mit 37.65 Punkten für sich, ihre Teamkollegin Samia Metzler belegte den Platz 3. Zwischen die beiden Mädchen aus



Sursee turnte sich Livia Lötscher vom STV Beromünster, welche sich mit ihren 37.55 nur knapp der Siegerin geschlagen geben musste.

Wenige Zuschauer mit grosser Wirkung

Gingen die bisherigen Wettkämpfe ohne Zuschauer über die Bühne, so war es schön, endlich wieder etwas Applaus von der Tribüne zu hören. Auch wenn die Zuschauerränge noch nicht vollumfänglich gefüllt werden dürfen, so wurde die Stimmung in der Halle durch Anfeuerungsrufe, filmende Eltern und klatschende Fans doch wieder ein wenig mehr zu dem, was man eine «wettkampfatmosphäre» nennen kann.

Bericht: Mirjam Strässle
Fotos: Franz Blatter



Erster Wettkampf – erste Podestplätze

Wiedlisbach: Mittelländische Nachwuchsmeisterschaften vom 17. April 2021

144 junge Kunstturner haben sich an den Mittelländischen Nachwuchsmeisterschaften in Wiedlisbach in den Programmen EP bis Programm 4 gemessen. Der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden durfte am ersten offiziellen Wettkampf nach der Covid-19 Welle, mehrere Auszeichnungen und Podestplätze feiern.

Ob Turner, Trainer oder Eltern – die meisten waren froh, dass endlich wieder einmal ein Nachwuchswettkampf stattfinden konnte. Auch wenn für den Anlass, Corona bedingt, Einschränkungen galten. Zuschauer waren keine erlaubt, und die Abteilungen mussten strikte getrennt werden, damit sichergestellt werden konnte, dass sich die Gruppen nicht durchmischten. Für Zuschauer wurde der Wettkampf in einem Livestream auf Facebook gezeigt.

Der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden gratuliert seinen jungen Kunstturner aus dem Verbandsgebiet zum tollen Start in die Wettkampfsaison 2021 und freut sich auf weiteres!

*Bericht: Raphael Wolfisberg
Fotos: TV Wiedlisbach*



Michael Weyermann am Pilz.



Die Kunstturner vom STV Rain mit dem motivierten Trainer Jonas Schmidiger (sJ).



Yannis Boog (P2) kurz vor der Schwungkippe am Barren.

Auszug aus der Rangliste (nur Turner mit Auszeichnung)

Komplette Rangliste unter:
<https://kunstturnen-luzern.ch/de/aktuell>

EP

3. Oskar Dompert, KTTV Ebikon
7. Tiago Martin, BTV Luzern
14. Alessandro Buro, BTV Luzern
21. Manuel Graber, STV Rain
26. Florian Friedli, STV Roggliswil

P1

1. Ryan Jeker, KTTV Ebikon
2. Ben Breitenmoser, KTTV Ebikon
3. Joscha Kurer, KTTV Ebikon

4. Din Brahovic, KTTV Ebikon
5. Maurice Duss, BTV Luzern
13. Andrin Buholzer, BTV Luzern
14. Nelio Vidi, STV Rain
17. Marco Schöll, BTV Luzern
18. Julian Graber, STV Rain
22. Sven Ruckstuhl, STV Roggliswil
24. Fabio Mocanau, STV Roggliswil

P2

2. Michael Weyermann, STV Roggliswil
4. Levin Sager, STV Neuenkirch

P3

2. Leon Schüpbach, STV Neuenkirch
3. Louis Bucher, KTTV Ebikon

Totaler Triumph im Programm 1 für Luzern, Ob- und Nidwalden

Malters: Mittelländische Meisterschaften, Turnwerkstatt Zentralschweiz vom 24. April 2021

Spass bei den Jüngsten, spektakuläre Übungen bei den Älteren im Programm 4, erste fünf Ränge im Programm 1 für die Gastgeber und ein zufriedener Wettkampfleiter – so lassen sich die Mittelländischen Meisterschaften in Malters zusammenfassen.

Nach zwei-jähriger Pause fand der erste Mittelländische Kunstturnwettkampf der Zentralschweiz in Malters statt. Die Turnwerkstatt Zentralschweiz war der optimale Gastgeber und konnte den rund 150 Knaben einen top eingerichteten Wettkampfbereich bieten. Auch ohne Zuschauer konnten die jungen Kunstturner den zweiten Ernstkampf der Saison be-

streiten, inklusive Einmarsch und Rangverkündigung.

Der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden kann mit seinen Nachwuchskunstturnern zufrieden sein. So auch Cheftrainer Raphael Matti: «Es war ein super Wettkampf der Jungs! Kleine Fehler gehören bei den Vorbereitungswettkämpfen dazu.»

Sämi Ruckstuhl, Gesamtwettkampfleiter der MLM zeigte sich sehr zufrieden: «Wir haben diesen Wettkampf für die Turner organisiert und durchgeführt. Für mich ist es sehr wichtig, dass sie wieder Ernstkämpfe bestreiten und ihre Übungen zeigen können.»

Der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden dankt Sämi Ruckstuhl und seinem Team für die tolle Organisation, dem Küchenteam für die köstliche Verpflegung, den Kampfrichtern für die Notengebung und allen Trainern für die Betreuung der Turner.

Bericht: Raphael Wolfisberg

Alle Ranglisten und Impressionen findest du hier:



Erneuter Podestplatz für Michael Weyermann

Bonstetten: Zürcher Kunstturnertage vom 8. und 9. Mai 2021

In Bonstetten fanden am Wochenende vom 8./9. Mai die Zürcher Kunstturnertage statt. Seit jeher gilt dieser Wettkampf als wichtiger Gradmesser hinsichtlich den Schweizer Meisterschaften Junioren. Für das Luzerner Highlight sorgte Michael Weyermann im Programm 2.

Dass Michael Weyermann gut in Form ist, zeigte der Turner des STV Roggliswil bereits eine Woche zuvor. Der Sieger des Kunstturnertag Bern/Freiburg konnte in Bonstetten nahtlos an seine Leistungen anknüpfen und schaffte mit Rang 3 erneut den Sprung aufs Podest im Programm 2. Den Grundstein für diesen Erfolg legte Michael mit seiner sauber geturnten Reckübung, welche ihm die zweitbeste Wertung aller Teilnehmer einbrachte.

Ebenfalls die Top 10 erturnte sich David Amstutz vom BTV Luzern. Er wurde im Programm 2 in der Endabrechnung guter Achter.

Leon Schüpbach überzeugt im Programm 3

Im Programm 3 durfte man vor allem auf die Darbietung Leon Schüpbach (STV Neuenkirch) gespannt sein. Auch er konnte sich am Kunstturnertag Bern/Freiburg als Sieger feiern lassen. In Bonstetten gelang dem Neuenkircher wiederum einen soliden Mehrkampf, welchen ihn auf den starken 6. Schlussrang brachte. Mattheo-Luca Zrotz (STV Malters) als Neunter und Louis Bucher (KTTV Ebikon) mit Rang 12 durften mit ihrem Gezeigten ebenfalls zufrieden sein und rundeten das gute Abschneiden der Luzerner P 3-Turner ab.

Auszug aus der Rangliste (Luzerner Beteiligung) mit Auszeichnung *

P 2:

3. Michael Weyermann (STV Roggliswil)*
8. David Amstutz (BTV Luzern) *
13. Levin Sager (STV Neuenkirch) *
20. Morris Krauer (STV Neuenkirch) *
22. Zac Smith (BTV Luzern) *
28. Mauro Vogel (BTV Luzern)

P 3:

6. Leon Schüpbach (STV Neuenkirch)*
9. Mattheo-Luca Zrotz (STV Malters) *
12. Louis Bucher (KTTV Ebikon) *

Bericht: Thomas Furrer

Letzter Test vor den Schweizermeisterschaften geglückt

Liestal: Mittelländischer Kunstturntag vom 15. und 16. Mai 2021

Mittelländischer Kunstturntag in Liestal: Michael Weyermann mit dem nächsten Podestplatz im Programm 2, eine starke Teamleistung im Programm 1 und ein Mittelland Meister aus dem Verbandsgebiet.

Der Mittelländische Kunstturntag in Liestal wurde von den besten Kunstturnern der Schweiz besucht. Dem entsprechend war das Niveau nochmals höher als an den bisherigen Wettkämpfen. Dies spürten auch die jungen Kunstturner aus unserem Verbandsgebiet, welche im Baselbiet weniger Podestplätze ergattern konnten.

Totale Dominanz beim Mittelland Cup P1

Im Einführungsprogramm haben sich viele Turner im Mittelfeld klassiert. Einziger Ausreisser ist Oskar Dompert, welcher sich auf dem tollen 6. Rang klassierte.

Die Turner mit Jahrgang 2011 turnten im Programm 1. Hier hat unser Verband eine beeindruckende Breite und gleich fünf Athleten unter den Besten 13. Unglaublich ist die Dominanz beim Mittelland Cup. Dieser fasst die drei Mittelländischen Wettkämpfe zusammen und ehrt den Besten aus den Verbänden: Basel, Aargau, Solothurn und Luzern, Ob- und Nidwalden Ryan Jeker (Ebikon) triumphierte vor Joscha Kurer (Luzern) und Ben Breitenmoser (Ebikon).



Die Kunstturner P2 nach dem geglückten Wettkampf (v.l.n.r. David Amstutz, Michael Weyermann, Morris Krauer, Levin Sager, Raul Timoneda (Trainer), Zac Smith und Mauro Vogel).

Weyermann in Topform für die SM

Der Roggliswiler Michael Weyermann legte den Grundstein für seinen 3. Rang am Reck, wo er alle um 3.5 Zehntel und mehr überragte. Nach seinem neuerlichen Podestplatz kann man auf seine Leistung bei den Schweizermeisterschaften (Anfangs Juni in Sargans) gespannt sein.

Programm 3 Turner konstant

Leon, Louis und Matheo-Luca turnen im Programm 3. Sie zeigten einen ausgeglichenen Wettkampf und klassierten sich auf den Rängen 6, 11 und 12.

Michel Furrer hält die Inner-schweizer Farben am Leben

In der zweit höchsten Stufe Programm 5 war einzig Michel Furrer (Ballwil) am Start. Für einen Spitzenplatz fehlen ihm aber noch wichtige Punkte in der D-Note (Schwierigkeit). So klassierte sich Michel auf dem 9. Rang.

Bis zu den Schweizermeisterschaften im Juni, finden noch zwei Wettkämpfe für die Turner aus dem Programm 1 statt. Am nächsten Wochenende in Schaffhausen und eine Woche später der Heidilandcup in Maienfeld.

Bericht: Raphael Wolfisberg

Kunstturnen. Mittelländischer Kunstturntag in Liestal Auszug aus der Rangliste (Luzerner Beteiligung):

EP (79 gestartete)

1. Tirth Khacharia, Bern
2. Yanik Newby, Bern
3. Emilias Däpp, Berner Oberland
6. Oskar Dompert, Ebikon
22. Jerome Wey, Rickenbach
34. Thiago Martin, Luzern
37. Alessandro Buro, Luzern
42. Samuel Röthlin, Luzern
44. Lian Ballmann, Rickenbach
56. Lean Zeder, Rickenbach
61. Magnus Achermann, Rickenbach
62. Remo Wildoner, Rickenbach
63. Lean Jeron Banzer, Luzern

65. Fabio Märchy, Rickenbach
68. Elias Seghizzi
72. Nael Ballmann, Luzern
76. William Iseli, Luzern
78. Linus Baumann, Rickenbach

P1 (96)

1. Leano Frangano, Rütli
2. Misha Moser, Wil
3. Vincent Brombacher, Rütli
5. Ryan Jeker, Ebikon
8. Maurice Duss, Luzern
11. Ben Breitenmoser, Ebikon
12. Din Brahovic, Ebikon
13. Joscha Kurer, Luzern
34. Marco Schöll, Luzern
70. Andrin Buholzer, Luzern
81. Nathanael Wobmann, Luzern
82. Sebastian Pelloni, Luzern
86. Elias Wyss, Rickenbach
93. Diego Jauch, Rickenbach
95. Aksel Gappmeier, Luzern

P2 (39)

1. Lars Holzer, Dietikon
2. Davide Krättli, Rohrdorf
3. Michael Weyermann, Roggliswil
7. David Amstutz, Luzern
11. Levin Sager, Neuenkirch
15. Luca Schöll, Luzern
16. Morris Krauer, Neuenkirch
20. Mauro Vogel, Luzern
24. Zac Smith, Luzern
34. Yanis Boog, Luzern

P3 (22)

1. Michael Buckley, Chiasso
2. Max Krüger, Wil
3. Andrin Erdin, Wolfwil
6. Leon Schüpbach
11. Louis Bucher
12. Matheo-Luca Zrotz

P4 (16)

1. Ben Schumacher, Lenzburg
2. Julian Pitsis, Opfikon-Glattburg
3. Roman Tosato, Subingen

P5 (18)

1. Janic Fässler, Wädenswil
2. Nico Oberholzer, Opfikon Glattburg
3. Florian Keller, Diepoldsau-Schmitter
9. Michel Furrer, Ballwil

P6 (24)

1. Luca Giubellini, Eien-Kleindöttingen
2. Florian Langenegger, Schlossrued
3. Jan Imhof, Maisprach

Michel Furrer überrascht alle

Sargans: Schweizermeisterschaften Junioren vom 5. und 6. Juni 2021

Der Ballwiler Nachwuchskunstturner Michel Furrer holte an den Junioren Schweizermeisterschaften sensationell Gold am Barren. Ein neu gelerntes Element machte den Weg frei zum 1. Schweizermeistertitel für den 15-jährigen vom Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Nach der Qualifikation für den Barren Final als Fünfter, rechnete sich Furrer durchaus Chancen für eine Bronzemedaille aus. Es musste aber alles perfekt aufgehen, so auch der neu gelernte und schwierige «Diamidov». «Ich zeigte den Diamidov heute zum ersten Mal an einem Wettkampf», so Furrer. Weil die Konkurrenz nicht makellos blieb, konnte sich der Kunstturner vom STV Ballwil an der Spitze halten und überraschend die Goldmedaille umhängen lassen. Der Schüler, der Sportschule Kriens, feierte seinen grössten Sieg der jungen Karriere.

Zehntel Pech für die Jüngeren ...

In der jüngsten Stufe P1 verpasste Joscha Kurer vom BTV Luzern das Einzel-

Podest nur um 0.675 Punkte und wurde Vierter. Michael Weyermann dominierte im Programm 2 die vergangenen Wettkämpfe. Leider musste der Roggliswiler angeschlagen in den Wettkampf starten und konnte damit nicht um die Podestplätze kämpfen. Damit nicht genug, auch Leon Schüpbach (STV Neuenkirch) musste sich im Programm 3 mit der Ledermedaille begnügen.

... aber drei Team Medaillen für die Innerschweiz

In den Programmen 1, 2 und 3 gab es für den Kunstturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden je einen Mannschaftspodestplatz zu feiern. Die Innerschweizer, unter der Leitung von Chef Trainer Raphi Matti demonstrierten damit ihre Stärke in den Nachwuchsstufen. «Ich bin wirklich sehr zufrieden und glücklich für die Turner» zeigte sich Matti begeistert vom Weekend in Sargans.

Bericht: Raphael Wolfsberg

Bilder: André Rochat



Michel Furrer freut sich über die Goldmedaille. Bild: André Rochat (6. Juni 2021, Sargans).



Michel Furrer am Pferdpauschen. Bild: André Rochat (6. Juni 2021, Sargans).



André Rochat im Einsatz als Kampfrichter.



Matheo-Luca Zrotz turnte einen Fleury vom Reck.

Auszug aus der Rangliste

(Quelle: <https://smj.turnwerk.ch/index.php/ranglisten/>)

Kunstturnen. Schweizermeisterschaften Junioren in Sargans

Programm 1 (54 gestartete)

1. Misha Moser (Wil)
2. Vincent Brombacher (Rüti)
3. Leano Frangao (Rüti)
4. Joscha Kurer (Luzern)
8. Ryan Jeker (Ebikon)
13. Din Brahovic (Ebikon)
14. Ben Breitenmoser (Ebikon)
20. Maurice Duss (Luzern)

P2 (36)

1. Davide Krättli (Rohrdorf)
2. Alex Ferrari (Chiasso)
3. Lars Holzer (Dietikon)
12. David Amstutz (Luzern)
13. Morris Krauer (Neuenkirch)
15. Levin Sager (Neuenkirch)
20. Zac Smith (Luzern)
31. Mauro Vogel (Luzern)

P3 (19)

1. Michael Buckley (Chiasso)
2. Max Krüger (Wil)
3. Lars Schlatter (Bülach)
4. Leon Schüpbach (Neuenkirch),
10. Matheo-Luca Zrotz (Malters)
12. Louis Bucher (Ebikon)

P5 (19)

1. Janic Fässler (Wädenswil)
2. Timon Erb (Wil)
3. Omar Ateyeh (Opfikon)
8. Michel Furrer (Ballwil)

Mannschaftswertung

P1

3. Rang Luzern, Ob- und Nidwalden (Kurer, Jeker, Duss)

P2

3. Rang Luzern, Ob- und Nidwalden (Weyermann, Amstutz, Sager)

P3

2. Rang Luzern, Ob- und Nidwalden (Weyermann, Amstutz, Sager)



Das Mannschaftspodest im Programm 2 (Luzern, Ob- und Nidwalden auf Rang 3).

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 Oetli AG



RLZ Athleten in neuem Dress unterwegs

Der Kunstturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden dankt MarkPro aus Dietlikon

In den Verbandsfarben weiss, rot und blau gehalten und mit den drei Kantonswappen geschmückt, präsentiert sich das neue Turndress äusserst elegant. Die Kunstturner vom regionalen Leistungszentrum in Malers sind stolz auf ihr neues Dress.

Der Kunstturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden dankt dem Partner MarkPro aus Dietlikon für die gute Zusammenarbeit und die grosszügige Unterstützung.



Louis Bucher präsentiert das neue Wettkampfdress an den Schweizermeisterschaften.



Auch mit langen Hosen ein Blickfang (Turner: Leon Schüpbach)

VENUSTAMED neuer Hauptsponsor in der Turnwerkstatt Zentralschweiz; Abt. Spitzensport

Malters: Pressemitteilung vom 4. Mai 2021

VenustaMed Dr. Kainth, vertreten durch den Inhaber Dr. med. Jotinder Singh Kainth, wird die nächsten drei Jahre Hauptsponsor im Spitzensport Kunstturnen Männer vom RLZ Luzern. Die ganze Turnwerkstatt Zentralschweiz freut sich ausserordentlich, speziell in dieser herausfordernden Zeit, einen Hauptsponsor zu präsentieren!



Als ehemaliger Turniertänzer ist Dr. med. Jotinder Singh Kainth begeis-

tert vom Spitzensport und meint: «VENUSTAMED steht für Spitzenleistung und höchste Ansprüche in der medizinischen Ästhetik und Prävention. Somit kann die Brücke zum Spitzensport Kunstturnen optimal geschlossen werden».

Unser Körper ist ein äusserst komplexes System. Für Gesundheit und Leistungsfähigkeit müssen alle Komponenten optimal miteinander arbeiten. Leider hakt es oft an mehreren Stellen durch z.B. ungesunde/unausgewogene Ernährung, häufig unentdeckte Mineralstoffmängel (gerade auch beim Sport), Störung der Darmflora, beruflichen und privaten Stress,

Einfluss bestimmter Medikamente und mehr. Dazu kommt noch unser genetisches Setup, das – wie man neuerdings weiss - nicht zu 100% in Stein gemeisselt ist und teilweise sogar beeinflussbar ist.

Herr Kainth ist ein absoluter Fachmann in seinem Gebiet. Als Experte in Medizinischer Ästhetik mit langjähriger Erfahrung, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin (FMH), Osteologe DVO und einem Master of Science in Pharmaceutical Medicine freut er sich auf die spezifischen Wünsche seiner Kundschaft einzugehen. Lassen Sie sich überraschen!

Wir würden uns freuen, möglichst viele Brücken zwischen dem Kunstturnen RLZ Luzern und VENUSTAMED zu schlagen.

Die Turnwerkstatt Zentralschweiz dankt herzlich für das grosse Engagement und freut sich auf die neue Zusammenarbeit!



Dr. med. Jotinder Singh Kainth
www.venustamed.ch

weitere Infos: www.turnwerkstatt.ch



Opentraining Sonntag

Trainiere auch in den Sommerferien!

Das Opentraining ist an bestimmten Daten auch in den Sommerferien geöffnet.

Profitiere von der Schnitzelgrube oder vom Bodenviereck und lerne neue Elemente in Malters.

Alle Daten und Infos findest du hier



www.turnwerkstatt.ch/opentraining

Miete die Turnwerkstatt in den Sommerferien

Der Trainingsbetrieb der Kunstturner ruht in den ersten zwei Sommerferien Wochen. Deine Chance, die Turnwerkstatt auch unter der Woche ganztags zu mieten.

Alle Infos zur Miete:
<https://turnwerkstatt.ch/mieten>



Nachwuchsnationalturner präsentieren sich in guter Form

Schwarzenberg: 30. Jugend-Nationalturntag vom 29. Mai 2021

This Kolb (Märstetten) heisst der grosse Sieger des Jugendnationalturntages in Schwarzenberg

Beim 30. Jugendnationalturntag in Schwarzenberg gab es nur strahlende Gesichter. Dieser Traditionsanlass geht nicht nur aufgrund des Jubiläums in die Geschichtsbücher ein, sondern auch weil er der erste Wettkampf nach der langen, sportlichen Pause aufgrund der aktuellen Corona-Situation war. Obwohl die Athletinnen und Athleten erst seit wenigen Wochen wieder im Trainingsmodus sind, zeigten sie starke Leistungen. Das OK des STV Luzern rund um Präsident Dominik Bitzi scheute keinen Aufwand und leistete in Anbetracht der nicht ganz einfachen Umstände grossartige Arbeit.

4-facher Märstetter-Erfolg in der Kat. A

231 Turnerinnen und Turner starteten beim 30. Jugendnationalturntag und die Leistungen aller Startenden nach so langer Wettkampfpause waren sehr erfreulich. In der Kategorie A realisierte die Nationalturnriege Märstetten einen vierfach-Triumph. Am Ende hatte der jüngste im 10-köpfigen Teilnehmerfeld, der 18-Jährige This Kolb die Nase vorne. Er lag nach den Vornoten bereits an der Spitze und diese Führung gab er mit je zwei Siegen im Schwingen und Ringen nicht mehr ab. Seine Teamkollegen Pirmin Kolb und Aron Kiser belegten die Ränge zwei und drei. In



John Ani (Roggliwil), Sieger Kat. L1 beim Steinheben. *Foto: Esther Peter*



Hinten: This Kolb (A), David Solenthaler (L2), John Ani (L1), Vorne: Moritz Köllneberger (J2), Benjamin Keiser (J1), Silvan von Ah (Piccolo).

Foto: Hans Zemp

der L2 musste sich der Führende nach den Vornoten, Yven Kiser, Märstetten, mit drei verlorenen Zweikämpfen mit dem siebten Schlussrang begnügen. Nach vorne «arbeiteten» sich David Solenthaler (Wollerau-Bäch), Damian Dubach (Reichenbach) und Elias Epp (Bürglen), welche in dieser Reihenfolge die Ränge 1 bis 3 belegten. Einen Start-Ziel-Sieg realisierte der Roggliswiler John Ani in der Leistungsklasse 1. Mit dem Vornotenmaximum stieg er in die Zweikämpfe und auch hier realisierte er drei Erfolge, wobei gleich zweimal mit dem Punktemaximum. Jaron Egli (Kaltbrunn) und Levin Erni (Grosswangen) belegten die weiteren Podestplätze, dies vor allem dank ihren überzeugenden Auftritten im Sägemehl. Blitzblanke Vornotenblätter hatten in der Kategorie 2 Moritz Köllneberger (STV Luzern) und Tim Schreiber (Fricktal). So mussten die beiden Gänge Ringen über den Tagessieg entscheiden. Während Köllneberger seine beiden Gegner auf den Rücken legen konnte, musste Tim Schreiber im ersten Gang den Platz als Verlierer verlassen. Damit war die Entscheidung gefallen. Platz 3 holte sich Severin Epp (Bürglen). Der Dominator der Jugendkategorie 1 hiess Benjamin Keiser. Das Notenblatt des STV Luzern war am



Luca Künzli (Grosswangen, J2) bei der Freübung.

Foto: Esther Peter

Ende makellos. Sowohl bei den Vornoten (Steinheben, Boden und Lauf) wie auch beim Ringen liess er keine Punkte liegen und siegte mit dem Maximum von 50 Zählern. Kimo Anderhub (Eschenbach) und David Arnold (Bürglen) belegten die Plätze 2 und 3. Silvan von Ah (Kerns) vor Tim Koller (Fricktal) und Rick Huber (Buttisholz) so lautete die Reihenfolge bei den Piccolos. Das Trio liess den Vornoten-Führenden Sven Huber (Tuggen) knapp hinter sich und sicherte sich so die Plätze auf dem Treppchen.

Bericht: Esther Peter

Fotos: Esther Peter, Hans Zemp

Starke Leistungen im Sägemehl

Ballwil: 19. Jugendsägemehlringertag vom 12. Juni 2021

281 Nachwuchsringer zeigten beim Jugendsägemehlringertag in Ballwil starke Leistungen. Nicht weniger als 17 verschiedene Vereine teilten sich die Podestplätze auf, wobei Ufhusen mit drei Siegen und Oberriet-Grabs mit fünf Rängen auf dem Treppchen herausstachen.

Was die 281 Knaben und Mädchen beim 19. Jugendsägemehlringertag in Ballwil zeigten, war grosse Klasse. Technisch bereits auf einem sehr guten Niveau, brillierten sie aber auch mit feinem taktischem Gespür. Viele Zweikämpfe waren entsprechend hartumkämpft. Die Teilnahme starker Ringerriegen wie Kriessern, Freiamt, Oberriet, Schattdorf und Willisau zeigte die Wichtigkeit dieses Anlasses. Nach über 1000 Gängen standen dann die zehn Kategoriensieger fest. Grosse Talente wachsen beim SK Sarnen mit den Zwillingen Lukas und Hannes Vogler heran. Die



Spannende Zweikämpfe beim 19. Jugendsägemehlringertag in Ballwil.

8-Jährigen dominierten die Piccolo-Kategorien (bis 24 kg und ab 25 kg) und holten sich ihre Siege jeweils mit grossem Vorsprung. Spannung pur herrschte in den Kategorien Jugend 3 und 4. Damian Filliger (Ufhusen) und Moris Kron von der NTR Aristau gewannen jeweils nur mit einem

Zehntelpunkt Vorsprung. Jann Zurfluh (Bürglen) hiess der strahlende Sieger in der Kategorie 5. Einen überlegenen Erfolg feierte Lukas Tresch von der RR Schattdorf bei der Jugend 6. Fünf Siege und ein Gestellter zierten sein Notenblatt. Roman Kehl (Oberriet-Grabs) hinterliess in der Kategorie 7 einen starken Eindruck. Platz 1 war ihm nach lauter Siegen sowie einem gestellten Gang nicht mehr zu nehmen. Sein Vereinskamerad Sirin Ritter feierte in der Kategorie Jugend 8 einen überlegenen Erfolg. Fest in «Ufhuser-Hände» waren die ältesten Juniorenkategorien. Nicola Alt (Junioren 9) startete nicht optimal in den Wettkampf. Er liess sich davon aber nicht aufhalten. Mit vier nachfolgenden Siegen holte er sich den Titel. Joel Marti (Junioren 10) legte mit einer Ausnahme alle seine Gegner platt ins Sägemehl und durfte sich verdient als Gewinner feiern lassen.

*Bericht und Fotos:
Esther Peter*



Joel Marti (TV Ufhusen) wird von seinen Vereinskollegen als Sieger gefeiert.

Schweizermeisterschaft im Nationalturnen findet statt

Der Eidgenössische Nationalturnverband (ENV) informiert

Das lokale Organisationskomitee vom Turnverein Beckenried hat gemeinsam mit dem Eidgenössischen Nationalturnverband (ENV) entschieden, die Schweizermeisterschaft im Nationalturnen 2021 durchzuführen. Auf Grund der Corona-Massnahmen werden Anpassungen im Wettkampfangebot vorbehalten.

Der Turnverein Beckenried wäre bereits im Jahr 2020 mit der Durchführung der Schweizermeisterschaft im Nationalturnen betraut gewesen. Bekanntlich kam es auf Grund der lan-

desweiten Corona-Massnahmen anders. Das engagierte Organisationskomitee unter der Leitung von Armin Murer hat sich bereit erklärt, diese nationalen Titelkämpfe um ein Jahr ins 2021 zu verschieben. Am Samstag, 18. September 2021 werden sich die besten Nationalturner der Schweiz im beschaulichen Beckenried am Vierwaldstättersee messen. Erwartet werden rund 350 Turner aus der ganzen Schweiz. Ohne Einschränkungen werden sämtliche Jugendkategorien angeboten, welche bereits wieder im Sägemehl zusammengreifen dürfen. Noch offen ist

die Durchführungsart der Aktiven. Ob sie auch in den Zweikämpfen um die nationalen Titel kämpfen, ist von der weiteren Entwicklung der Corona-Einschränkungen abhängig. Eine reduzierte Aktiven-Kategorie mit den unter 20-jährigen Turnern behalten sich das OK und der ENV als weitere Alternative vor. Spannende Auseinandersetzungen werden auf jeden Fall am Saisonhöhepunkt der Nationalturner zu erwarten sein.

*Bericht: Geri Haussener,
Medienchef ENV*



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

Paul Stocker neuer Obmann

Schriftliche Durchführung der Landsgemeinden 2020/2021



Die Obmannschaft der kantonalen Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden entschied rechtzeitig, die auf den 1. Mai 2021 angesetzte Landsgemeinde in Sempach abzusagen. Wegen der Corona-Pandemie musste auch die Landsgemeinde vom 3. Mai 2020 verschoben werden und das OK Sempach unter dem Präsidium von Daniel Hecht ist bereit, im Jahr 2022 einen erneuten Anlauf für die Durchführung der Landsgemeinde zu starten.

Die Obmannschaft machte von der vom Bundesrat erlassenen Covid-19-Verordnung 3 Gebrauch, dass eine Generalversammlung (Landsgemeinde) auch ohne physische Teilnahme abgehalten werden kann und die Mitglieder ihre Rechte auf schriftlichem Weg ausüben können. Alle Mitglieder wurden schriftlich angeschrieben und mussten über die traktandierten Geschäfte der letzten beiden Jahre befinden. 417 gültige Stimmkarten konnten an der Restversammlung ausgezählt werden.

Resultate der Abstimmung:

– Mit 98 % Ja-Stimmen wurden Jahresbericht, die Jahresrechnungen, die Revisorenberichte, den Jahresbeitrag 2021 und das Budget 2021 angenommen.

In seinem Jahresbericht erinnerte Karl Tschuppert an die eindrückliche Landsgemeinde 2019 in Inwil, mit 75-Jahrfeier und Fahnenweihe, organisiert von der Ortsgruppe Root. Und wie dann Ende 2019 ein unbekannter Virus auf uns zukam und vieles abgesagt werden musste. Er und Osci Michel haben auf die diesjährige Landsgemeinde ihren Rücktritt eingereicht und werden nach zehn und mehr Jahren Mitgliedschaft die Obmannschaft verlassen. Mit Paul Stocker (Meisterschwanden) und Lisbeth Bucher (Sachseln) wurden kompetente Nachfolger/In gefunden. Auch Werner Burgener konnte für seine Charge einen würdigen Nachfolger in der Person von Roger Hodel (Nebikon) motivieren, wird aber der Obmannschaft noch zur Verfügung stehen. Zum Schluss bedankte sich Karl bei allen Veteraninnen und Veteranen, bei seiner Obmannschafts-Crew, und er hoffe, dass alle die nächste Landsgemeinde wieder normal geniessen können.



Die Jahresrechnung 2020 schliesst mit einem Überschuss von Fr. 2684.13. Der Jahresbeitrag 2021 bleibt unverändert bei Fr. 20.–. Das Budget 2021 wurde an die aktuelle Situation angepasst und sieht einen Reingewinn von Fr. 400.– vor.

– **Wahl der Obmannschaft:** Mit über 98 % Ja-Stimmen wurden neu gewählt Lisbeth Bucher (OK Kerns) und Roger Hodel (OK Nebikon) und die bisherigen Obmannschaftsmitglieder Werner Burgener, Guido Lustenberger und Ursula Hunkeler

wurden bestätigt.

– **Wahl des Obmanns:** Glanzvoll wurde Paul Stocker (OG Hitzkirch) mit einem Ja-Stimmen-Anteil von 98,57 % zum neuen Obmann der Kant. Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden gewählt. Herzliche Gratulation!

Für die jahrelange Tätigkeit in der Obmannschaft danken wir Karl und Osci recht herzlich. An der nächsten physischen Landsgemeinde werden die entsprechenden Ehrungen vorgenommen.

– **Wahl der Kontrollstelle:** Neu wurde Daniel Schmid (OG Neuenkirch) als Mitglied in die Kontrollstelle gewählt. Er ersetzt Franz Müller, der seine Demission eingereicht hatte. Das bisherige Mitglied Armin Murer (Beckenried) wurde bestätigt.

Weitere Infos

Die beliebte Veteranen-Reise 2021 wurde abgesagt. Die Reisekommission hofft, dass die Reise 2022 nach Italien stattfinden kann.

– **Förderungsfond:** Dem eingereichten Gesuch vom Kunstturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden vom Jahr 2020 wurde entsprochen, und es wurde ihnen Fr. 1500.– vergütet. Ebenfalls wurde dem Gesuch vom OK Jugitag Zell entsprochen.

– **Der Sommerplausch** der kant. Turnveteranen findet am 15. August 2021 (ab 11.00 Uhr) im Pfadihuus Neuenkirch statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es steht ein grosser Parkplatz ein paar Meter vom Pfadihuus entfernt, zur Verfügung. Anmeldung bis 30. Juli 2021 an silvia.groba@datazug.ch oder Tel. 079 365 09 55. Das OK Neuenkirch freut sich auf viele Besucherinnen und Besucher.

Bericht: Ursula Hunkeler

Nachruf: Theo Krauer

23. Februar 1932 bis 23. März 2021



Theos Lebensweg

Theo wurde am 23. Februar 1932 als zweiter Sohn von Hans und Nina Krauer-Sager auf dem Bernhof in Neuenkirch geboren. Er wuchs zusammen mit seinen vier Brüdern und schönstem Bergpanorama, saftigen Wiesen und Tieren auf. Zur Schule ging auf dem Fussweg über den Lohn ins Dorf. Später gab es sogar ein Velo für die Buben – mit der Zeit zu gehen, war auf dem Bernhof schon immer hoch im Kurs.

Theo und seine Brüder mussten auf dem Hof schon in jungen Jahren kräftig mitanpacken, z.B. in den Zeiten, als ihr Vater und die Knechte zum Aktivdienst einberufen wurden. Das Bauern machte Theo Freude. Er besuchte die Landwirtschaftliche Schule und übernahm ab 1960 die Leitung des Bernhofs. Theo blieb als einziger der Krauer-Buben in Neuenkirch. Hans ging nach Amerika, Ruedi nach

Solothurn, Willi nach Australien und der Nachzügler Peter nach Zürich.

Nebst Schule und Arbeit war für Theo auch das Vereinsleben sehr wichtig. Im ETV Neuenkirch (heute STV) konnte er bereits als junger Bursche seiner Leidenschaft, dem Nationalturnen, nachgehen. Besonders im Ringen war er sehr talentiert und erkämpfte in seiner Karriere eine beeindruckende Sammlung an Eichenkränzen.

Theos grosse Liebe, Trudi Wicki, heiratete er am 23. April 1962 in Blatten. Die Wickis zogen 1960 von Malters nach Neuenkirch auf den Sonnenhof. Zu den Wickis – den Schwägerinnen und Schwagern – hatte Theo zeitlebens ein enges Verhältnis. In seiner Trudi fand er eine herzliche, tüchtige und verlässliche Partnerin. Ihre ersten zwei Kindern bekamen ganz nach Tradition die Namen der Eltern: Theo (Teddy) und Trudi. Es folgten Walter (Nick), Hanspeter, Bruno und Andrea. Als Vater war er erwartungsvoll, stolz und wohlwollend. Theo hat seine Lieben immer mit Taten unterstützt, weniger mit Worten. Er sagte stets: «Wenn ech nüd säge, esch alles guet.» Das wissen auch seine zwölf Grosskinder und sein Urenkel.

Sein Pflichtbewusstsein, seine Korrektheit und seine offene Haltung machten Theo zu einem beliebten und umgänglichen Zeitgenossen. Er wurde von seinen Nachbarn, Angestellten, Freunden und Verwandten geschätzt und war zu allen stets freundlich und zuvorkommend. Diese Eigenschaften zeichneten ihn auch aus für seine vielen Engagements.

Theo war Oberturner, Präsident und später Ehrenpräsident im STV Neuenkirch. Während seiner Zeit im Männerturnverein übernahm er Vorstands- und Leiterfunktionen und spielte begeistert Faustball, dasselbe gilt auch für die Seniorenriege. Bis ins Alter von 85 Jahren war er aktiv in der Turnhalle mit dabei. Im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden amtierte er einige Zeit als Kreisoberturner und er war kantonaler und eidgenössischer Turnveteran, als welcher er immer wieder Aufgaben übernahm und gerne Anlässe besuchte. Während diesen langen Jahren entstanden treue und geschätzte Freundschaften.

Als Landwirt war er nicht nur auf seinem Milchwirtschafts-Betrieb anzutreffen. Er interessierte sich auch für die Braunviehzucht. So war er als längjähriger Viehexperte im ganzen Kanton tätig. In Neuenkirch fand früher die Viehschau auf dem «Chilematt»-Parkplatz statt und die Kühe wurden vom Bernhof ins Dorf getrieben.

Von 1983 bis 1991 war Theo im Gemeinderat Neuenkirch für die LPL (heute FDP). Seine diplomatischen Fähigkeiten halfen ihm bei seinen Aufgaben. Während dieser Zeit erweiterte er auch seinen Horizont in Sachen Reisen. Er und Trudi durften Städte wie Lissabon, Wien und Stockholm besuchen. Viele Ferien hatten sie sich vorher nie gegönnt. Nach Theos Rücken- und Hüftoperationen haben sie das Baden, ob in Rimini am Meer oder in Zurzach in den Heilquellen, für sich entdeckt.

Nachdem Theo beruflich kürzer trat und den Hof dem Sohn Hanspeter

übergab, nahm er öfter wieder seine Handorgel hervor und übte mit Fleiss. An manch einem Nachbarnfest oder sogar im Quartett mit seinem Bruder Peter und zwei Cousins gab er sein Können zum Besten. Durch seinen Vater war Theo stets auch mit dem Blasorchester Feldmusik Neuenkirch verbunden. Trudi und er besuchten als Ehrenmitglieder immer die schönen Konzerte.

Sein Leben lang war Theo ein passionierter Jasser. Hier kam manchmal auch seine temperamentvolle Seite zum Vorschein. Er genoss nach der Pension die Gesellschaft und die Unternehmungen mit seinen Jassfreunden.

Theos Altersdemenz entwickelte sich schleichend. Er konnte sich immer öfter nicht mehr auf seinen sonst so wachen Geist verlassen. Sein robuster Körper und die Unterstützung seiner lieben Trudi konnten lange die Unsicherheiten kompensieren. Anfang 2020 zogen Trudi und Theo in den Lippenrütipark, um ihren Alltag zu erleichtern und näher an professioneller Unterstützung zu sein. Theo wurde in seinen letzten Monaten immer müder und nun wurde auch sein Körper schwächer. Mit Hilfe der Spitex konnte er bis zum Schluss bei Trudi bleiben.

Am 23. März 2021, exakt einen Monat nach seinem 89. Geburtstag, ist

er für immer eingeschlafen. Mit der Abschiedsfeier am 31. März 2021 in der Pfarrkirche Neuenkirch, auf dem Friedhof und auf seinem geliebten Bernhof hat sich Theos Lebenskreis geschlossen. Er hatte ein langes und erfülltes Dasein, welches geprägt war von seiner Verantwortung gegenüber der Familie und dem Bernhof.

«Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit dir verbringen durften und für alles, was du uns mitgegeben hast. Wir werden dich in liebevoller Erinnerung behalten.»

Deine Familie.

Nachruf: Otto Vetter-Wallinger

28. Februar 1931 bis 8. Oktober 2020



Wir trauern um unser verstorbenes Ehrenmitglied

Otto Vetter-Wallinger
Wolhusen

Otto wurde im Jahre 1993 Ehrenmitglied im Männerturnverband.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Gute im neuen Lebensjahr

Ehrenmitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

80 Jahre

Kurt Geiger, Erikaweg 5, 9434 Au SG 2. Juli 1941
Ruth Kallenberger-Voney, Renningerstr. 24, 71106 Magstadt 4. Juli 1941
Edy Grob, Grund 2, 6234 Triengen 8. August 1941
Josy Bucher, Rütimattstrasse 31, 6030 Ebikon 9. August 1941

75 Jahre

Edy Feubli, Seestrasse 61a, 6052 Hergiswil NW 4. Juli 1946
Ursi Duschek, Zentrum 3, 6206 Neuenkirch 5. September 1946

70 Jahre

Werner Riechsteiner, Rebhalde 8, 6252 Dagmersellen 16. August 1951
Catharina Sonderegger, Gasshof 7, 6014 Luzern 20. August 1951
Heidi Rigert, Nielsenstrasse 18, 6033 Buchrain 25. August 1951

60 Jahre

Elisabeth Stern, Klösterlistrasse 11a, 6010 Kriens 7. Juli 1961
Daniel Hecht, Beromünsterstrasse P900, 6204 Sempach 21. Juli 1961
Jörg Andergassen, Buchfeldweg 7, 6033 Buchrain 25. Juli 1961
Markus Wyser, Arnikaweg 4, 6045 Meggen 13. August 1961

Funktionäre Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

80 Jahre

Walter Linke, Buchenweg 5, 6010 Kriens 14. Sept. 1941

60 Jahre

Elisabeth Stern, Klösterlistrasse 11a, 6010 Kriens 7. Juli 1961
Beatrice Thöny, Städerried 1, 6053 Alpnachstad 24. Juli 1961
Jörg Andergassen, Buchfeldweg 7, 6033 Buchrain 25. Juli 1961

30 Jahre

Sandra Hofstetter, Dorfstrasse 20, 6242 Wauwil 29. Juli 1991

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 22, Nr. 4/2021

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. 5/2021

Sonntag, 29. August 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



Finde uns auf Facebook

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

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