

2/09



# *inform*

*Turnverband  
Luzern, Ob- und Nidwalden*

- Vereinsvorstellung
- Schlossturnfest
- Wintermeisterschaft Korbball
- Techniker-Seite



# KiFrRoGä

*kinderfreundlich und rollstuhlgängig*

**www.kreuz-malters.ch**  
Familien Fallegger Telefon 041 497 14 01  
Mittwoch bis Sonntag geöffnet



ATTRAKTIVE  
SCHNÄPPCHENANGEBOTE,  
STANDARD SORTIMENT,  
GESCHENK IDEEN



**Trisa**  
OF SWITZERLAND  
**FABRIK  
VERKAUF**  
Kantonsstrasse 31  
6234 Triengen  
041/935 35 35

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
**Mittwoch**  
9.00 – 11.30 Uhr  
13.30 – 18.00 Uhr  
**Freitag**  
13.30 – 18.00 Uhr  
**Samstag**  
9.00 – 11.30 Uhr

## Jetzt am Ball

Die CONCORDIA spielt Ihnen viele Bälle zu, zum Beispiel mit den Sparmöglichkeiten bei BENEFIT und den alternativen Versicherungsmodellen. **Profitieren Sie, wechseln Sie zur CONCORDIA.**  
Mehr erfahren Sie bei der Gratis-Infoline 0800 55 93 55 oder bei [www.concordia.ch](http://www.concordia.ch).



**CONCORDIA**  
Mit sicherem Gefühl

# Synergien nutzen

Hitzkirch: 67. Männerturntag



67. Männerturntag Hitzkirch  
Samstag, 23. Mai 2009



Noldi Eichenberger, OK-Präsident

Foto zvg

**Die Männerriege Hitzkirch freut sich, Sie am 23. Mai 2009 in Hitzkirch zum 67. Männerturntag begrüßen zu dürfen und heisst alle Männerturner, Gäste, Sponsoren, Funktionäre und Zuschauer herzlich willkommen.**

An diesem Maiwochenende ist Hitzkirch Gastgeber von zwei kantonalen Grossanlässen. Zum einen findet am Samstag der Männerturntag Luzern, Ob- und Nidwalden statt, zum andern am Sonntag das kantonale Schwingfest. Diese beiden Veranstaltungen können die gesamte Infrastruktur

(wie Festzelt, Parkplatz, Festwirtschaft usw.) gemeinsam nutzen und somit Arbeitsaufwand und Kosten senken.

Um diese beiden Anlässe nebeneinander zu organisieren, braucht es ein gutes Konzept und eine perfekte Planung. Beides ist nun abgeschlossen, und die Ressortverantwortlichen sind an der Detailvorbereitung. Eine enorme Anstrengung brauchte das Sponsoring, um neben den vielen anderen Veranstaltungen die gesteckten Ziele zu erreichen. Eine weitere grosse Herausforderung wartet auf die Verantwortlichen des Baus und der Wettkampfanlagen, um auf den begrenzten Sportanlagen für alle Teilnehmenden perfekte Voraussetzungen zu schaffen.

Ca. 700 Teilnehmer in Dreiergruppen werden sich an diesem fairen Mannschaftswettkampf in sieben Disziplinen, abgestuft in Altersgruppen, messen. Über 100 Kampfrichter und gegen 150 Helferinnen und Helfer stehen an diesem Grossanlass ehrenamtlich im Einsatz. Teilnehmer wie Helferinnen und Helfer treten als Botschafter für Gesundheit, Prävention und polysportive Grundwerte ein. Auf den Anlagen rund um das Schulhausareal werden beste Wett-

## Das Tagesprogramm:

11.30 bis 12.15 Uhr  
Startnummernausgabe  
13.30 Uhr Wettkampfbeginn  
18.30 Uhr Nachtessen mit  
Unterhaltung  
21.00 Uhr Rangverkündigung  
und Abschluss

kampfanlagen bereitgestellt. Im Festzelt und auf weiteren Plätzen ist für Verpflegung gesorgt, so dass zusammen mit der Unterhaltung und einer attraktiven Tombola ein gemütlicher Tag bei guter Kameradschaft garantiert sein wird.

Die Männerriege Hitzkirch – integriert im STV Hitzkirch, der aus über 220 Aktiv- und aus über 250 jugendlichen Mitgliedern besteht, ist bereit, Sie zu empfangen. Wir heissen Sie herzlich willkommen.

Kommen Sie in das wunderschöne Seetal, und geniessen Sie einen unvergesslichen Wettkampf in einer herrlichen Landschaft.

Weitere Informationen sind im Internet verfügbar unter: [www.stvhitzkirch.ch](http://www.stvhitzkirch.ch) oder unter [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

OK Männerturntag Hitzkirch  
Noldi Eichenberger, OK-Präsident

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Gesundheit	17/18
Blickpunkt	3	Vorschau	19–21
Vereinsvorstellung	4/5	Kursberichte	22/23
Neue Köpfe	6/7	Veteranen	24
Sportberichte	8/9	Kunstturnerverband	25–27
STV News	10	Gratulationen/Impressum	28
Termine, Kurse, Ausschreibungen	11–16	Technikerseite	in der Mitte



Spitzenturnen und Livemusik  
**TURNspektakel pur**

**2. Mai 2009** | Hallenstadion Zürich

Mehr Informationen: [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) | Tickets: **TICKETCORNER**



Livemusik:  
**Swiss Army Concert Band**

Vorstellungen:  
**15.00 Uhr / 20.00 Uhr**

# Jubiläumsshow und Schlossrockfest

## Ettiswil: Schlossturnfest



Anlässlich seines 100. Geburtstags wartet der STV Ettiswil mit einer geballten Ladung Unterhaltung auf. Am Samstag, 13. Juni steht die Jubiläumsshow auf dem Programm. Mit dabei ist die jüngste Rock'n'Roll-Band der Schweiz: «The Fires». Die drei Burschen sind im Schnitt erst 14, doch sie spielen Musik, die um Generationen älter ist. Akrobatik und Tanz verbinden «Break Ranks». Die sechs-köpfige Breakdance-Crew versteht es, auch auf Kopf und Händen zu tanzen. Schliesslich überbringen auch die Turnvereine Nebikon und Grosswangen ein schweisstreibendes Geschenk. Durch die Jubiläumsshow führt Michael Elsener. Der Zentralschweizer Komiker tourt mit eigenen Programmen durchs Land und schreibt unter anderem Pointen für «Giacobbo/Müller» auf SF1.

### Polo Hofer mit Roots 66, QL & Pegasus am Schlossrockfest

Den Konzertabend am Freitag, 19. Juni eröffnen «Pegasus». Sie wurden von DRS3 zur «Swiss Top»-Band 2007 gekürt. Ihr neues Album erscheint im April. Abgelöst werden die Newcomer von «QL». Ihre Funpunk-Interpretationen von Mundart-Klassikern lassen kaum ein Tanzbein unberührt. Mit musikalischen Freunden reist der Altvater in Sachen Mundartrock an: «Polo Hofer». Mit «Roots 66» spielt er in Ettiswil das zweit-letzte Konzert der Tournee und das letzte Ständchen des Abends zum 100. Geburtstag des STV Ettiswil. Im Schlosspub legt DJ Nasa auf.

Weitere Infos unter:  
[www.schlossturnfest.ch](http://www.schlossturnfest.ch)



Polo Hofer

*Silvan Fischer*

Oetterli Druck –  
mit dem richtigen Riecher  
zum Erfolg



**OETTERLI DRUCK AG**

Rothlistrasse 3 | 6274 Eschenbach | Telefon 041 449 50 60 | Fax 041 449 50 61  
[www.oetterlidruck.ch](http://www.oetterlidruck.ch) | [info@oetterlidruck.ch](mailto:info@oetterlidruck.ch)



# Viel Abwechslung für die Turnerinnen

Neudorf: Frauenturnverein



Die Frauenriege von Neudorf

Fotos: Ursula Hunkeler

Schon von weitem ist der markante Bau des Primarschulhauses Neudorf mit den Aussenanlagen sichtbar, wenn man von Luzern her kommt. Man beneidet die Turnerinnen und Turner von Neudorf der grosszügigen Anlagen wegen. «Leider haben wir nur eine Turnhalle, und die ist praktisch immer belegt,» meint Marie-Theres Roth, Präsidentin der Frauenriege Neudorf «aber wir haben im Nebengebäude noch den Gemeindesaal mit Bühne, den wir für die Turnerabend-Proben nutzen können.»

Jeden Montagabend trainieren zwei Gruppen der Frauenriege. Trainingsschwerpunkt der ersten Gruppe ist Gymnastik, Spiel und Entspannung und bei der zweiten Kondition und Fitness. Die Turnerinnen haben die Möglichkeit, zusätzlich zu ihrer eigenen, gleich noch bei der anderen Gruppe mitzuturnen. Die fünf Vorturnerinnen gestalten die Turnstunden immer sehr abwechslungsreich. Die Weiterbildung in Kursen wird rege benutzt. Jede hat ihre besonderen Vorlieben: Marianne Doser, die Kinesiologin, fördert

Rücken- und Gesundheitsturnen, Emilie Hurni liebt Pilates und Aerobic, Annemarie Stocker leitet das Beckenboden-Training und organisiert die Velotour und den Maibummel, Antoinette Bühler turnt vor allem Gymnastik und

**«Unser Angebot ist sehr vielfältig»**

Aerobic und Trudi Ineichen leitet das Volleyball-Training. Selbst die Aktuarin hat einen VVA-Kurs besucht, damit sie die Verbands-Angelegenheiten der Riege bestens regeln kann.

Rund 70% der Turnerinnen kommen regelmässig ins Turnen, aber auch ausserhalb der Turnhalle wird den Turnerinnen viel geboten: Minigolf, Jassen/Kegeln, Aquafit, Velotour, Skifahren, Maibummel, Vita Parcours. Jedes Jahr wird ein Montag für das Skifahren auf Melchsee Frutt reserviert – über 20 Turnerinnen sind immer mit dabei, ob beim Skifahren oder Schneewandern.

Das Bräteln vor den Sommerferien ist sehr beliebt. Die Frauenriege betreibt an der Chilbi einen Stand mit Päcklifischen für die Kinder – jedes Mal finden die

**«Eine ideale Route zu finden ist schwierig»**

700 Päckli reissenden Absatz. Am Adventshock anfangs Dezember wird zusammen mit der Männerriege gefeiert. Immer am letzten Montagabend vor Weihnachten macht die Frauenriege einen Marsch, um die schön dekorierten Adventsfenster zu bestaunen, aber auch um die Turnerinnen auf Weihnachten einzustimmen. Tradition hat auch die Altersfasnacht, die vom Frauenverein und vom aktiven Alter organisiert wird und bei der die Frauenriege aktiv mitmacht: Die Turnerinnen erscheinen verkleidet und machen Stimmung. Dieses Jahr veranstalteten sie eine Seniorenolympiade. Jedes zweite Jahr findet ein Turnerabend statt. 2009 ist es ein Unterhaltungsabend mit Nachtessen, und zwar am 7. und 14. März mit dem Thema «beim Coiffeur». Eine Gruppe Frauen wird mit den Männern zu rassigen Ländlerklängen auftreten.

Regelmässig nimmt die Frauenriege Neudorf auch an Wettkämpfen teil, z.B. an Eidg. Turnfesten, aber auch am Frauensporttag, der dieses Jahr in Wolhusen stattfindet. «Am ersten Frauensporttag in Triengen beteiligten wir uns mit acht Personen und eine Gruppe erreichte sogar den zweiten Rang. Im übrigen ist unsere techn. Leiterin Kampfrichterin», gibt Marie-Theres Roth Auskunft.

Ein besonderer Höhepunkt ist die Vereinsreise, die alle zwei Jahre zwei Tage dauert. «Es ist nicht leicht, eine ideale Route zusammenzustellen», meint Marianne

Doser. «Ich muss etwas für die super Aktiven, die Aktiven und die weniger Aktiven finden. Und zum Schluss taucht immer ein Prosecco aus einem der Rucksäcke auf.» An der diesjährigen GV wurde der



## Fragen an die techn. Leiterin Marianne Doser

### **In welchem Bereich liegen die Schwerpunkte im Turnbetrieb?**

Wir bieten den Frauen ein vielseitiges Turnen an mit Aerobic, Gymnastik, Gesundheitsturnen und Spielen.

### **Welches sind die Stärken der FR Neudorf?**

Die Frauenriege Neudorf hat einen sehr guten Zusammenhalt. Dies zeigt auch der tolle Probenbesuch von 68%.

### **Hat die FR Neudorf auch Schwächen?**

Wir sind ein zu kleiner Verein, um organisatorisch etwas Grosses, z.B. den Frauensporttag, auf die Beine zu stellen.

### **Wie sieht es mit dem Turnnachwuchs aus?**

Übertritte kommen aus der Aktivriege je nach Alter. Neuzuzüger werden persönlich angesprochen.

### **Ein kurzer Werbeslogan zum Schluss: Warum soll man der FR Neudorf beitreten?**

Für Fitness, Gesundheit und Geselligkeit, komm zur Frauenriege, sei gescheit!

## Vorstand

Marie-Theres Roth: Präsidentin  
Marianne Doser: techn. Leiterin  
Susann Wirz: Aktuarin  
Berta Bättig: Kassierin  
Martha Müller: Beisitzerin

Leiterinnen (nicht im Vorstand):  
Emilie Hurni, Annemarie Stocker,  
Antoinette Bühler, Trudi Ineichen

## Verein

Die Frauenriege hat sich am 27. Oktober 1986 vom STV Neudorf getrennt und ist seither eigenständig mit eigenen Statuten.  
32 aktive Mitglieder  
3 Passivmitglieder  
5 Ehrenmitglieder  
Durchschnittsalter 51.5 Jahre



Vorstand der Frauenriege Neudorf, links die Präsidentin.



Oben: Kräftigungsübung

Rechts: Beim Proben für den Turnerabend



Mitgliederbeitrag auf Fr. 110.– erhöht, damit die Finanzen nicht aus dem Lot geraten. Ein lukrativer Servicejob wurde abgesagt und die Erträge aus Chilbi und Turnerabend schlagen nicht mehr gross zu Buche. Ausserdem wurden die Leiterinnenentschädigungen etwas nach oben korrigiert.

Neue Mitglieder kommen von der Aktivriege oder sind Quereinsteigerinnen. Auch bei den Neuzuzügern wird geworben, aber am

besten ist die Mund zu Mund-Propaganda.

Bereits vier Jahre ist Marie-Theres Roth Präsidentin: «Ich liebe das Turnen und ... schliesslich brauche ich doch ein Hobby!», meint sie, «Auch ist die Grösse dieses Vereins gerade richtig und noch überschaubar. Einen grösseren Verein hätte ich nicht übernommen.» Und dass die Kommunikation innerhalb des Vereins klappt, kann ich bezeugen, denn mir ist aufge-

fallen, dass praktisch alle Turnerinnen im Vereinstrainer am Interview-Abend erschienen, obwohl das Datum sehr kurzfristig angesagt wurde.

*Ursula Hunkeler*

**Name:** Burch  
**Vorname:** Josef  
**Wohnort:** Horw  
**Geburtsdatum:** 8.2.1948  
**Zivilstand:** verheiratet  
**Beruf:** Fachverantwortlicher Märkte  
**Hobbys:** Sport allgemein  
**Lieblingsessen:** Tatar

**Mein Verein:** STV Luzern

**Vereinstätigkeit:** Früher Präsident STV Luzern

**Verbandstätigkeit:** Zentralpräsident Eidg. Nationalturnerverband

**Was hat dich bewogen, dieses Amt zu übernehmen?**  
 Seit dem ETF Frauenfeld, ich war Speaker für das Nationalturnen, gefällt mit diese Tätigkeit.  
 (Ich habe u.a. bei Beny Rentsch für das ETF einen Speakerlehrgang gemacht)

**Was fasziniert dich am Turnsport?**  
 Beweglichkeit, Kameradschaft

**Bisher unerfüllter Traum?**  
 Reise nach Australien

**Slogan für deine Abteilung?**  
 Kollegiale Zusammenarbeit

***Mitglied Speakerteam,  
Abteilung Logistik***



**Name:** Baggenstos  
**Vorname:** Stefan  
**Wohnort:** Willisau  
**Geburtsdatum:** 14.06.1970  
**Zivilstand:** ledig  
**Beruf:** Softwareentwickler  
**Hobbys:** Töfffahren, Musik hören, Barkeeper  
**Lieblingsessen:** Italienische Gerichte

**Mein Verein:** STV Willisau

**Vereinstätigkeit:** Materialverantwortlicher, SR-Sektionsanstösser, Rechnungsbüro Leichtathletikmeeting u.v.m.

**Verbandstätigkeit:** Abteilung Jugend: Ressort Mädchen/Knaben, EDV

**Was hat dich bewogen, dieses Amt zu übernehmen?**  
 Neue Herausforderung

**Was fasziniert dich am Turnsport?**  
 Bewegung, Dynamik

**Was findest du, sollten die Turnerinnen und Turner aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?**  
 Das würde den Rahmen sprengen!

**Bisher unerfüllter Traum?**  
 Eigene Bar

**Slogan für deine Abteilung?**  
 Wir leisten unseren Einsatz für die Zukunft des Turnens!

***Ressortmitglied  
Mädchen/Knaben,  
Abteilung Jugend***





**Name:** Rölly-Affentranger  
**Vorname:** Renate  
**Wohnort:** Meichten 1, 6147 Altbüron  
**Geburtsdatum:** 25.02.1955  
**Zivilstand:** verheiratet  
**Beruf:** Hausfrau, Gemeinderätin, Sekretärin  
**Hobbys:** Grosskinder, Lesen, Relaxen und bis vor kurzem die Arbeit als Grossrätin  
**Lieblingsessen:** Jogging-Teller  
**Mein Verein:** STV und Frauenriege Altbüron  
**Vereinstätigkeit:** Momentan eine eher wenig an den Proben teilnehmende Mitturnerin. Früher langjährige Muki-Leiterin, Kassierin und Präsidentin der Damenriege Altbüron.  
**Verbandstätigkeit:** Letzte Vizepräsidentin des Frauenturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

**Mitglied der  
Geschäftsprüfungs-  
kommission**



**Was hat dich bewogen, dieses Amt zu übernehmen?**

Ich wurde vom ehemaligen Präsidenten Erwin Grossenbacher für dieses Amt angefragt. Da es zeitlich nicht so aufwendig ist, habe ich zugesagt. Ausserdem habe ich schon im früheren Frauenturnverband sehr gerne mitgearbeitet.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Der Zusammenhalt unter der Turnerfamilie und die Bewegung bei Sport und Spiel.

**Was findest du, sollten die Turnerinnen und Turner aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?**

Dass ich mich freue, wieder ein kleines Teilchen im Verbandspuzzle zu sein.

**Bisher unerfüllter Traum?**

Ich habe nicht so grosse Träume, darum wurden bis jetzt ziemlich alle erfüllt.

**Slogan für deine Abteilung?**

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!

**Jim Bob®**  
**JB**

Jim Bob • Postfach 77 • 8460 Marthalen  
Tel 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 • info@jimbob.ch • www.jimbob.ch

**Der Vereinsausrüster**



Interverbandskommission  
des Turnverbandes  
Luzern, Ob- und Nidwalden

# Entscheidungen in den Schlussspielen

## Hallenkorbball Wintermeisterschaft

**Die 40. Jubiläums-Wintermeisterschaft der Korbballer ist zu Ende gespielt. Menznau bei den Herren und Sursee bei den Damen setzten sich in der 1. Liga durch. Buochs ersetzt bei den Damen Unterkulm und Willisau konnte sich auf Kosten von Schwyz in die höchste Liga spielen.**

### Damen 1. Liga:

Die Ausmarchung des Titels blieb bis zur Schlussrunde offen. Auch ein Spiel vor Schluss kamen mit Wolfenschiessen, Escholz matt, Sursee und Küssnacht noch vier Teams für die Medaillen und ausser Küssnacht noch drei Teams für den Titel in Frage. In den letzten Spielen setzte sich Sursee gegen Wolfenschiessen mit 5:3 durch und gewann dementsprechend die Goldmedaille. Escholz matt feierte einen 8:6-Sieg gegen Küssnacht und schnappte sich vor Wolfenschiessen die Silbermedaille. Schwyz mit zwei Punkten und Unterkulm mit acht Punkten mussten in die Abstiegs Spiele.

### Herren 1. Liga

Menzna war in diesem Jahr einsame Klasse. Bereits nach der ersten Runde setzte sich Menznau ab und siegte am Schluss mit fünf Punkten Vorsprung. Spannend ging es um die weiteren Medaillen. Neuenkirch sicherte sich mit 25 Punkten Silber vor Rickenbach mit 24 Punkten und Wolhusen mit 23 Punkten. Spannung brachte auch die Ausmarchung um die beiden Auf-/Abstiegsteams. Ruswil rettete sich in der Schlussrunde vor Schwyz und Wikon auf den sicheren achten Rang.

### Auf-/Abstiegsrunde

Die Auf-/Abstiegsspiele waren hart umkämpft. Bei den Damen konnte sich Buochs und Schwyz gegen die Aargauerinnen aus Unterkulm durchsetzen. Arth verzichtete auf die Aufstiegs Spiele. Auch bei den Herren gibt es mit Willisau einen neuen 1.-Ligisten. Schwyz dagegen muss von der obersten Spielklasse Abschied nehmen. Wikon konnte seinen Platz in der 1. Liga behaupten. Zell

war erstmals an den Aufstiegs spielen und dabei chancenlos.

Weitere Aufsteiger gab es in den unteren Ligen. Bei den Damen steigen Wettingen AG und Küssnacht 2 für Grosswangen 2 und Wolhusen in die 2. Liga auf. Bei den Herren ersetzen Inwil und Menzberg die beiden 2.-Ligisten Gersau und Santenberg. Von der 4. in die 3. Liga steigen Kriens, Menznau 4 und Menznau 5 sowie Langnau auf. Den umgekehrten Weg machen Rickenbach 2, Wolhusen 2, Inwil 2 und Hergiswil 2.

### Viele Jugendteams

35 Junioren- und Jugendteams nahmen an der diesjährigen Meisterschaft teil. Die Titel sicherten sich folgende Teams: Wolfenschiessen (U20 und U16) und Grosswangen (U14) bei den Mädchen sowie Menznau (U20) und Schwyz (U16) bei den Knaben.

Die komplette Rangliste findest du auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter Korbball.

Text: Daniel Schneider  
Fotos: Werner Wymann



Damen 1. Liga: Sursee, Escholz matt, Wolfenschiessen



Damen U20: Wolfenschiessen, Unterkulm, Grosswangen



Mädchen U14: Grosswangen, Roggliswil, Schötz



Mädchen U16: Wolfenschiessen, Grosswangen, Willisau



Herren 1. Liga: Menznau, Neuenkirch, Rickenbach



Knaben U16: Schwyz, Rickenbach, Menznau

**Ihr Spezialist**  
für sämtliche Unfall und  
Rostreparaturen.  
Einsetzen von Front- und  
Heckscheiben.  
Ersatzwagen möglich.



Seit 1974 in Emmen



**AUTOSPENGLEREI ERCOLANI**  
Grünmattstrasse 2, 6032 Emmen, Tel./Fax 041 260 20 20

Die Lieferant für den Vereinssportbedarf  
**GERBER SPORTPREISE**  
Thalstrasse, 124 Postfach 46  
**3714 FRÜTIGEN**  
Tel. 071 30 67 67 Fax 071 30 41  
E-Mail: info@gerber-sportpreise.ch  
Internet: www.gerber-sportpreise.ch



Bestenfalls die wichtigsten Vereinsnamen  
oder Sportarten für unsere grossformatige Werbung

# STV-Gala 09 – das Beste vom Turnen das Beste der Musik

Zürich: 2. Mai 2009 im Hallenstadion

Liebe Turnerinnen, liebe Turner

Gerne machen wir Euch auf ein Glanzlicht – einen Höhepunkt des Turnjahres 2009 im Schweizerischen Turnverband aufmerksam. Die STV-Gala 2009 präsentiert das Beste aus Spitzen- und Breitensport.

Ariella Kaeslin, unsere erfolgreichste Kunstturnerin und Sportlerin des Jahres 2008, wird mit den Kunstturnern Claudio Capelli, Olympiateilnehmer und Niki Böschenstein, Schweizer Meister und weiteren Turnenden der Nationalkader Trampolin, Rhythmische Gymnastik und Kunstturnen im Scheinwerferlicht stehen. Für Vereinsturnen in Perfektion garantie-

ren die Vereine STV Wettingen, TV Mels und der BTV Luzern.

Anspruchsvolle Unterhaltungsmusik und fetziger Sound zeichnen die erfolgreiche Swiss Army Concert Band aus. Das Orchester, unter der Leitung von Major Christoph Walter, feierte mit ebenfalls reichen Shows viel beachtete internationale Erfolge. Musikalisch und visuell wird das Rekrutenspiel 16-1 das Publikum überraschen und begeistern.

Die Live-Show des Schweizerischen Turnverbandes und der Swiss Army Concert Band wird ein Spektakel, ein Anlass der Sonderklasse – schlechthin ein Leckerbissen! Liebe Turnerinnen und Tur-

ner, wir treffen uns im Hallenstadion am 2. Mai 2009 inmitten der Turnfamilie. Es gibt zwei Vorführungen, entweder um 15.00 oder 20.00 Uhr.

Profitiert vom Gruppenpreis, Ticketbestellungen und Preise direkt bei [www.ticketcorner.ch](http://www.ticketcorner.ch) oder Telefon 0900 800 800. Aktuelle Informationen unter [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch).

Lasst Euch die bezaubernde und einmalige Symbiose von Turnen und Musik nicht entgehen!

*Bernhard Rentsch  
Abteilungschef Marketing  
+ Kommunikation STV*

Das Gute  
liegt so nah.

VALIANT

## Auszug aus dem Jahresprogramm

### April

Do	02.	Check-in / Check-out für Vereinsfunktionäre, Schenkon	
Sa	04.	Teku Aktive plus (Frauen) Meggen	14-09
Sa/So	04./05.	Regionenmeisterschaft Ti K1-K7 + D/H, Dagmersellen	
Fr	17.	Obmännerversammlung, Veteranen Turnverband, Schloss Wyher, Ettiswil	
Sa/So	25./26.	Einführungskurs J+S Kids, Wauwil	STV69 106433.210

Osterferien, 10. bis 26. April

### Mai

Fr/So	01./03.	Grundkurs Kitu-Kids Teil 1, Roggliswil	15-09
So	03.	Jugendmeisterschaft Tu K1-K4, Buochs	
Sa	09.	Teku Aktive plus (Sie und Er) Emmenbrücke	16-09
Sa	09.	Regionenmeisterschaft Ti K1-K7 + D Kerns	

Sa/So	16./17.	Verbandsmeisterschaft Tu/Ti K4 – K7 + D/H, Eschenbach	
Mi	20.	LMM Wettkampf, Willisau	
Mi	20.	Schiedsrichter Kurs Fachtest Allround, Sursee	32-09
Do	21.	65. Landsgemeinde, Veteranen Turnverband, Emmenbrücke	
Sa	23.	Männerturntag, Hitzkirch	
Sa/So	30./31.	Jugendmeisterschaft Ti K1-K4, Malters	

### Juni

Fr/So	05./07.	Grundkurs Kitu-Kids Teil 2 Roggliswil	15-09
Sa	06.	Frauensporttag, Wolhusen	
Sa/So	13./14.	Schlossturnfest / Regionalturnfest Ettiswil	
Fr/So	19./21.	Schlossturnfest / Regionalturnfest Ettiswil	
Sa	27.	Einführungskurs J+S Kids, Wauwil	31-09

Sommerferien, 11. Juli bis 23. August

**inform@oetterlidruck.ch**

## 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.

Für unentschuldigtes **Fernbleiben** wird **Fr. 20.–** und bei **J+S Kursen Fr. 60.–** in Rechnung gestellt.

Der Unkostenbeitrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen.  
Er wird von der Geschäftsstelle des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Rechnung gestellt.

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

### **Kurskosten für Mitglieder aus anderen Turnverbänden:**

- Abendkurs Fr. 50.– / Person
- Tageskurs bis 4 Std. Fr. 80.– / Person
- Tageskurs länger als 4 Std. Fr. 100.– / Person

• Diese Ansätze gelten für Personen aus den Verbänden Sport Union, SVKT, Satus.

### **Kurskosten für Personen, die keinem Turnverband angeschlossen sind:**

- Abendkurs Fr. 200.– / Person
- Tageskurs Fr. 500.– / Person

• Diese Ansätze gelten für Personen aus ausgetretenen STV-Vereinen oder kommerziellen Institutionen (z.B. Pro Senectute)

## Teku Aktive plus (Frauen)

**Kurs-Nr.:** 14-09  
**Beginn:** Samstag, 4. April 2009  
**Dauer:** 12.30 – 18.45 Uhr  
**Ort:** Meggen, Turnhallen Hofmatt  
**Kursziel:** Sportverletzungen, Fit-Gymnastik, Trends, kleine Spiele  
**Kursleitung:** Peter Wallimann, Margrit Weber  
**Mitbringen:** STV-Mitgliederausweis und Bildungspass, Gymnastikmatte

**Anmeldung:** mit offiziellem Kursanmeldeformular bis **Samstag, 28. März 2009**, an: Margrit Weber, Hausmatt 21, 6405 Immensee  
 E-Mail webma4@bluewin.ch oder unter [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)  
 Es wird ein Imbiss abgegeben, Getränke und Kaffee werden zum Kauf angeboten.

*Abteilung Aktive plus: Koni Tanner  
 Ressort Ausbildung Aktive plus: Peter Wallimann*

### Kursplan

Zeit	Gruppe 1	H	Gruppe 2	H	Gruppe 3	H	Gruppe 4	H
12.30-12.50	<b>Besammlung und Organisation, Infos Hofmatt 3</b>							
13.00-14.10	Sportverletzungen	H 4	Fit-Gymnastik	H 1	Trends	H 3	Kleine Spiele	H 2
14.20-15.30	Fit-Gymnastik	H 1	Trends	H 3	Kleine Spiele	H 2	Sportverletzungen	H 4
15.30-16.00	<b>Pause mit Imbiss</b>							
16.00-17.10	Trends	H 3	Kleine Spiele	H 2	Sportverletzungen	H 4	Fit-Gymnastik	H 1
17.20-18.30	Kleine Spiele	H 2	Sportverletzungen	H 4	Fit-Gymnastik	H 1	Trends	H 3
18.40	<b>Besammlung für alle Hofmatt 3, Kursschluss</b>							

## Schiedsrichterkurs Fachtest Allround

**Kurs-Nr.:** 32-09  
**Beginn:** Mittwoch, 20. Mai 2009, 19.00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Ort:** BISON Schweiz AG, Surentalstrasse 10, 6210 Sursee Konferenzraum Jupiter, 2. OG  
**Kursziel:** Theoriekurs Schiedsrichter Fachtest Allround 2009, inkl. Prüfung  
**Bedingung:** Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround

**Kursleitung:** Sonja Baggenstos  
**Mitbringen:** Neuste gültige Weisungen Fachtest Allround (kann in Aarau bestellt werden), Schreibzeug, Bildungspass  
**Anmeldung:** mit offiziellem Kursanmeldeformular bis **Sonntag, 10. Mai 2009**, an: Daniel Schmid, Haselmatte 5a, 6210 Sursee  
 Natel 079 234 56 88  
[daniel.schmid@pc-ware.ch](mailto:daniel.schmid@pc-ware.ch)

*Abteilung Aktive: Roland Scheuber  
 Ressort Spiele: Daniel Schmid*



## Teku Aktive plus (Sie+Er)

**Kurs-Nr.:** 16-09  
**Beginn:** Samstag, 9. Mai 2009  
**Dauer:** 09.00 – 16.45 Uhr  
**Ort:** Emmenbrücke, Rossmooshalle  
**Kursziel:** Themen:  
 Sturzprophylaxe  
 Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)  
 Spielformen mit Walking  
 Krafttraining für den Alltag

**Mitbringen:** STV-Mitgliederausweis und Bildungspass (Datum bitte selber eintragen)

**Anmeldung:** mit offiziellem Kursanmeldeformular bis **Freitag, 8. Mai 2009**, an:  
 Margrit Weber, Hausmatt 21,  
 6405 Immensee  
 E-Mail webma4@bluewin.ch oder  
 unter www.turnverband.ch

*Abteilung Aktive plus: Koni Tanner  
 Ressort Ausbildung Aktive plus: Peter Wallimann*

**Kursleitung:** Peter Wallimann, Margrit Weber

### Kursplan

Zeit	Gruppe 1	H	Gruppe 2	H	Gruppe 3	AA	Gruppe 4	H
09.00 - 09.10	<b>Begrüssung Halle 1</b>							
09.10- 09.25	<b>Einstimmen Halle 1</b>							
09.35 - 10.50	Sturzprophylaxe	H 1	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2	Spielformen mit Walking	AA	Krafttraining für den Alltag	H 3
11.00 - 12.15	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2	Spielformen mit Walking	AA	Krafttraining für den Alltag	H 3	Sturzprophylaxe	H 1
12.15 - 13.15	<b>Mittagessen</b>							
13.20 - 14.35	Spielformen mit Walking	AA	Krafttraining für den Alltag	H 3	Sturzprophylaxe	H 1	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2
14.45 - 16.00	Krafttraining für den Alltag	H 3	Sturzprophylaxe	H 1	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2	Spielformen mit Walking	AA
16.10 - 16.25	<b>Ausklang und Infos Halle 1</b>							

**WERBEARTIKEL**  
**ravaria**  
**VEREINSARTIKEL**  
 RAVARIA Promot  
 Haldenmattstrass  
 CH – 6210 SURS  
 Tel.: 041 930 04  
 Fax: 041 930 08  
 ravaria@befree

Umhänge-  
Bänder...  
 Pins  
 Anhänger  
 Bänder  
 Patches  
 WIMPEL  
 Medaillen

Josef Achermann  
 Hotel Bahnhof  
 CH-6014 Littau  
 Tel. 041 250 22 19



# INV Wintermeisterschaften 2009/10

(Interverband Nichtlizenzierter Volleyball)



**Definitive An-/Abmeldung (bitte pro Mannschaft 1 An- bzw. Abmeldung ausfüllen!)**

**Verband** \_\_\_\_\_ **Verein** \_\_\_\_\_

## Mannschaftsbezeichnung

(bitte vollständiger Name angeben) \_\_\_\_\_

## Kategorien

**bisheriges Spielniveau** (nur für Neuanmeldung):

- Juniorinnen\* ☐ (unter 16 Jahre)
- Juniorinnen\* ☐ (unter 20 Jahre)
- Damen / Juniorinnen ☐
- Herren\* ☐
- Mixed\*\* ☐ (mind. 3 Damen)
- Seniorinnen\* ☐ (ab 32. Altersjahr)
- Senioren\* ☐ (ab 32. Altersjahr)

Verband: \_\_\_\_\_

Liga: \_\_\_\_\_

\* wird in Turnierform gespielt!

\*\* Vorrunde: Meisterschaftsmodus / Rückrunde: Turnierform

⇒ **Hinweis: pro Team nur eine/e Lizenzspieler/in (in allen Kategorien)!**

## Teamverantwortliche/r

Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen, Danke!

Name/Vorname : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

PLZ/Ort : \_\_\_\_\_

Telefon P / G : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-Mail : \_\_\_\_\_

## Startgeld

Wintermeisterschaft

Turnier

Turnier Kat. bis 16 jährige

≡ Vereine in INV-Verbänden	CHF 150.--		
≡ Junior/innen in INV-Verbänden	CHF 150.--	CHF 50.--	CHF 30.--
≡ Herren, Mixed, Senior/innen		CHF 100.--	
≡ Gastvereine	CHF 400.--	CHF 250.--	
- Junior/innen		CHF 100.--	CHF 60.--

## Anmeldung und Auskunft bis spätestens 20. April 2009 an:

Lisa Schneider, Bachtalen 22, 6020 Emmenbrücke, Tel. 078 804 06 19, Fax 041 534 90 81  
lisa.schneider@hispeed.ch

[www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

# Lektion «Einlaufen»

Wie jedes Jahr fand anfangs Jahr der Teku-Aktive statt. Dieser Kurs bietet J+S Leitern die Möglichkeit, das Modul Fortbildung (MF) im Sportfach Turnen zu absolvieren, aber auch allen anderen Leitenden an einem Samstag verschiedene Ideen für die Gestaltung ihrer Turnstunden zu holen. In den Fächern Geräteturnen, Leichtathletik, Spiele und Gymnastik/Aerobic fanden interessante und lehrreiche Lektionen statt. Aus diesem Kurs stammt die folgende Technikerseite.

## Ziele:

- Choreografien/Ideen erhalten, die 1:1 in der Halle umgesetzt werden können
- Verschiedene Formen erleben und bewusst einsetzen lernen

### Hinweis:

*Diese Ideen bieten 3 x 20 Minuten Einlaufen, welche die allgemeine Leistungsbereitschaft für anschliessende, sportliche Trainingseinheiten vorbereiten soll. Sie beinhalten weder gezielte Kraftübungen, noch Beweglichkeit oder sportartenspezifische Inhalte! Überlege dir also genau, welche Ergänzungen du deinem Lektionsziel entsprechend noch machen willst.*

---

## Warm Up

- 4 March vor auf rechts beginnend, Arme auf und ab  
2 Step touch im Zickzack rw., mit klatschen
- V-Step re. + li., Arme re. / li. im V + zurück und beim 2. Mal auf li. + re. im V + zurück
- Grapevine re. + li., Arme re. li. re. hoch, li. re. li. ab
- 2 Step touch seitw. auf re. beginnend, Arme vor und zurück (Fingerspitzen berühren sich)

# Danach den ganzen Block auf links beginnen.

---

## Warm Up mit Handtüechli

- 4 March auf re. vorwärts, Tüechli um Nacken und an den Enden halten  
4 March auf re. rückwärts, 5,6 Tüechli hoch und ab 7,8 Tüechli hoch und ab
- 4x Side to Side auf re. beginnend, 1 3 5 7 Tüechli hoch und 2 4 6 8 Tüechli ab
- 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüechli auf Boden legen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
- 1, 2 Hüpfen über Tüechli vor und zurück, 3-6 um Tüechli marschieren, 7, 8 Hüpfen rw. über Tüechli
- Knee lift re. und li. mit Tupf vor Tüechli, Arme einstützen
- 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüechli vom Boden aufnehmen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
- Step touch re. li. re. li., Tüechli nach vorne stossen
- V-Step re. + li., Tüechli diagonal schaukeln

# Danach die 2 Blöcke auf links beginnen.

Ballwagen Rennen	Langbank	Matten hüpfen	Sprossen-Wand	Korbwurf	Teppich-resten	Hänge-brücke
Teppich-resten	Korbwurf	Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Matten Hüpfen	Sprossen-Wand	Reifen drehen
Sprossen Wand	Matten hüpfen	Langbank	Hänge-brücke	Teppich-resten	Korbwurf	Ballwagen Rennen
Hänge-brücke	Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Korbwurf	Sprossen-wand	Langbank	Matten hüpfen
Korbwurf	Teppich-resten	Sprossen-wand	Matten hüpfen	Hänge-brücke	Reifen drehen	Sprossen-wand
Langbank	Hänge-brücke	Korbwurf	Teppich-resten	Langbank	Ballwagen Rennen	Korbwurf
Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Matten hüpfen	Sprossen-wand	Reifen drehen	Hänge-brücke	Langbank

Spielblatt „4 gewinnt“

## «4 gewinnt» Beschreibung der Aufgaben

### Reifen-drehen

Versucht, alle liegenden Reifen zu drehen und diese während 10 Sekunden in Bewegung zu halten



### Sprossenwand

A holt 5 Bündel (einzeln) von der Sprossenwand herunter und legt sie in den Reif.

B hängt sie wieder auf



### Korbwurf

Werft gemeinsam 8 Körbe ein. Pro Fehlversuch muss 1 Liegestütz gemacht werden.

### Matten hüpfen

Versucht gemeinsam, die auf der dicken Matte liegenden Bälle «herunter-zu-hüpfen».

Hände sind nicht erlaubt! Anschliessend Bälle wieder auf Matte legen!

### Langbank

Hüpft mit einer Hockwende von re nach li nach re..... über die Langbank



### Hängebrücke

A balanciert über die Hängebrücke (Seile in Barren gehängt) und versucht, den geworfenen Sandsäckli von B auszuweichen.

Wer lässt sich am wenigsten treffen?

### Ballwagen-Rennen

Stellt euch in einen Ballwagen und zieht euch am Tau bis zum Ziel, Der Verlierer stellt beide Wagen wieder zum Anfang zurück!



### Teppichresten

A stellt sich auf zwei Teppichresten, B zieht A mit Theraband im Slalom. Wechsel für den gleichen Rückweg

### Ablauf:

1. A markiert mit X oder O ein Feld auf dem Spielplan und liest die Aufgabe.  
B rennt währenddessen eine vorgegebene Runde
2. A instruiert B und gemeinsam lösen sie die Aufgabe
3. B geht zum Spielplan und markiert mit seinem Zeichen (X oder O) ein Feld, liest die Aufgabe,  
A rennt währenddessen eine Runde.
4. usw. ....

**Ziel: Kreislauf anregen, verschiedene Muskelgruppen aktivieren, Spiel als Motivation:**  
**Wer hat zuerst 4 in einer Reihe oder der Diagonale?**

## Choreografie 1: Pre-Stretch, stehend (von oben nach unten)

Musik Tempo ca. 80-100 bpm

- 1 Kopf 3x re kippen (1-3), nach vorne (4), 3x li kippen (5-7), nach hinten (8)
- 2 Schultern rw kreisen (1-4), Armkreis rw (5-8) und Arme zur Seithalte
- 3 Rumpfdrehen 2x re (1-2), Rumpfdrehen 2x li (3-4), zur Mitte (5), OK re und li schieben (6-7).  
Zurück zur Mitte, Beine leicht grätschen (8)
- 4 re Arm 3x über Kopf nach li ziehen (1-3), unten durch fallen lassen und aufrichten (4),  
li Arm 3x über Kopf nach re ziehen (5-7), fallen lassen und aufrichten
- 5 Hochhalte (1), lösen mit Armschwung frontal einw. (2), li Bein Vorschriftstellung,  
Arme hinter Gesäss führen (3-4), Gewicht auf li, 4x wippen (5-8)  
(Vorstellung: Bauchnabel nahe an Hände bringen!)
- 6 Hochhalte (1), lösen mit Armschwung frontal einw. (2), re Bein Vorschriftstellung,  
Arme hinter Gesäss führen (3-4), Gewicht auf re, 4x wippen (5-8)
- 7 Hände zur Leiste, li Fuss auf Ballen stellen, leichte Rücklage ; 3x wippen (1-3),  
li zu re schliessen (4), re Fuss rw auf Ballen stellen und 3x wippen (5-7), re zu li schliessen (8)
- 8 Knie- und Fussgelenk re neigen (1), li-re (2-3), Kauerstellung (4), Gesäss zur Decke (5),  
lösen (6), Gesäss noch mehr zur Decke, Stirn zu Knie (7), aufrichten (8)
- 9 Gewicht re verlagern tief (1-2), li verlagern (3-4), re-li-re verlagern kniehoch (5-7),  
li zu re schliessen und Hände hinter OS gefasst (8)
- 10 Katzenbuckel (1), «Hohlkreuz» (2), dito 3-4, langsam aufrichten (5-8)



## Choreografie 2: Pre-Stretch, liegend

(Anfang; Gruppenarbeit zur Erweiterung)

Musik Tempo ca. 60-80 bpm

- 1 Rückenlage: Füsse abwechselnd anziehen re-li (1-4), auswärts kreisen (5-8)
- 2 auf Zehen-Nägel stellen (1-2), senken (3), wieder aufstellen (4),  
re Bein strecken und zum Ok führen (5-6), li Bein dito (7-8), mit den Händen am Knie fassen
- 3 «Hüft kreisen» re herum (1-4), dito li herum (5-8)
- 4 re Bein am Fussgelenk fassen, li abstellen (1), re Bein/Ferse langsam zur Decke strecken (2-4),  
3x gestreckt zum Ok ziehen (5-7), abstellen (8)
- 5 dito mit linkem Bein
- 6 Arme Seithalte, Knie sw re ablegen (1), wippen und nochmals re (2), li ablegen (3),  
wippen und nochmals li (4), Beinschwung re-li horizontal nach re (5),  
zurück nach li (6), wieder nach re und gleichzeitig aufrichten  
mit ½ Drehung zum Fersensitz (7-8)
- 7 usw.

Diese Technikerseite stammt aus dem TeKu Aktive vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Die Ideen stammen von Esther Koller-Duss und Conny Zimmermann-Bösiger

## INV-Kurs

**Thema:** Trainingsaufbau / Technik  
**Datum:** Samstag, 16. Mai 2009  
**Zeit:** 09.30 – 16.00 Uhr  
**Ort:** Kriens-Obernau, Turnhallen  
 Obernau 2 und Obernau 3  
 (eine Wegbeschreibung wird der Adressliste  
 der Teilnehmer/-innen nach Anmeldeschluss  
 beigelegt)  
**Teilnahme:** Alle Trainer/-innen (im Verhin-  
 derungsfall 1 gute/r Spieler/-in  
 pro Mannschaft)  
 – Damen A–G  
 – Seniorinnen  
 – Herren/Senioren  
 – Mixed  
 – Juniorinnen

**Leitung:** Max Meier, J+S Experte, Instruktor +  
 Coach FIVB, Trainer A Swiss Volley  
**Mitnehmen:** Verpflegung  
 (Mittagspause von  
 12.00 bis 13.00 Uhr)  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** schriftlich bis **Donnerstag, 23. April  
 2009**, (bitte unbedingt einhalten) an:  
 Lisa Schneider, Bachtalen 22  
 6020 Emmenbrücke  
 Fax 041 534 90 81



### Anmeldung

Verein / Gruppe INV

.....  
 .....

Name / Vorname

.....

Adresse

.....  
 .....

E-Mail

.....

.....



Ohne Aufwärmen kann die Turnübung im Spital enden.

**suvaliv**  
 Sichere Freizeit

## Ausschreibung LMM-Wettkampf (Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf)

<b>Ort</b>	Schlossfeld Willisau
<b>Datum</b>	Mittwoch, 20. Mai 2009, ab 18.30 Uhr
<b>Veranstalter</b>	STV Willisau und Turnverband LU/OW/NW
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 25. April 2009
<b>Anmeldung an</b>	Peter Frei, Haldenmatte 7, 6284 Gelfingen ① P 041 917 26 77, G 041 919 92 30, peter.frei@seven-air.com
<b>Auszeichnungen</b>	Auszeichnungen (Naturalien) für alle Mannschaften
<b>Startgeld</b>	Fr. 60.-- pro Mannschaft (zusätzlich Haftgeld Fr. 20.-- pro Mannschaft)
<b>Hilfskampfrichter</b>	Jede Mannschaft hat einen Hilfskampfrichter zu stellen

### Kategorien

Senioren	ab 30 Jahren	Seniorinnen	ab 30 Jahren
Männer	Alter frei	Frauen	Alter frei
Junioren	bis 19 Jahre	Juniorinnen	bis 19 Jahre
männl. Jugend A	bis 17 Jahre	weibl. Jugend A	bis 17 Jahre
männl. Jugend B	bis 15 Jahre	weibl. Jugend B	bis 15 Jahre
Mixed	Alter frei		
Mixed Jugend A	bis 17-jährig		

### Anmeldung

**www.turnverband.ch**

<b>Verein:</b>		<b>Kategorie:</b>		
<b>Mannschaftsführer</b>				
Name / Vorname		Telefon-Nr.		
Adresse / e-mail				
<b>Hilfskampfrichter</b>	Name / Vorname			
<b>Mannschaft</b> <i>Bei weiblichen Kategorien Hoch oder Weit angeben!</i>				
	Name / Vorname	w / m	Jahrgang	Hoch / Weit
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Ort / Datum:	Unterschrift:
--------------	---------------



# Frühlingsmüdigkeit überwinden

## Fit in den Frühling

*Schlechte Laune und Müdigkeit zu Beginn der grünen Jahreszeit sind häufig Nachwirkungen des Winters. Um so wichtiger ist es, den Körper in Schwung zu bringen. Wer sich der Frühjahrsmüdigkeit erstmal hingibt, dem wird es schwer fallen, zu seiner gewünschten Form zurückzufinden. Was steckt hinter der Frühjahrsmüdigkeit?*

Im Winter, wenn die Tage kurz sind und die Sonne wenig scheint, werden der Hormonhaushalt und der Tag-Nacht-Zyklus ordentlich durcheinander gewirbelt. Der Körper produziert vermehrt das Hormon Melatonin, das uns im Winter zwar gut schlafen lässt, aber im Frühling dafür sorgt, dass wir uns

tagsüber müde und schlapp fühlen. Wichtig ist nun, viel Zeit im Freien zu verbringen, auch wenn der Himmel mal bedeckt ist. Dadurch produziert der Körper das Glückshormon Serotonin.

Auch der Wärmehaushalt muss sich im Frühjahr erst wieder umstellen. In der Frühlingszeit erwärmt sich der Körper. Dadurch erweitern sich unsere Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt. Die Folge: wir fühlen uns müde und schlapp.

Vielleicht haben wir auch über den Winter ein paar Pfunde zugelegt, die uns jetzt im Wege sind.

### Aktivität und Bewegung sind jetzt entscheidend

Um die Frühjahrsmüdigkeit möglichst schnell zu überwinden, sollten wir möglichst häufig nach drassen an die frische Luft gehen. Sportliche Aktivität vertreibt unsere Antriebslosigkeit und gibt uns neuen Schwung. Dabei gilt, nicht gleich zu übertreiben. Fahrrad fahren, Nordic Walking oder einfach nur ein ausgiebiger Spa-

ziergang sind am Anfang genau das Richtige. Dazu sollten Sie möglichst viel Flüssigkeit (Säfte und Wasser) sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen.

### Raus in die Natur: Bewegung im Freien

Jetzt ist die passende Jahreszeit, um wieder in Schwung zu kommen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Hier stellen wir Ihnen unterschiedliche Sportarten vor, die Sie frühlingsfit machen. Sie erfahren, was die Vorteile einiger Sportarten sind, welche Sie gut in Ihren Alltag integrieren können und auf was Sie achten müssen, damit

Ihrem Bewegungsvergnügen nichts im Wege steht.

### «Raus in die Natur und sich bewegen»



### Radfahren – das ideale Fitnessprogramm für den Alltag

Radfahren lässt sich fast überall ausführen und hervorragend in den Alltag integrieren. Lassen Sie einfach mal wieder das Auto stehen und steigen Sie für Ihren Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen auf den Drahtesel. So können Sie Ihre alltäglichen Wege für ein kleines Fitness-Programm nutzen. Radfahren ist zugleich für längere Touren in Gruppen ideal. Neben der Ausdauer mobilisieren Sie auf dem Rad Fuss-, Hüft- und Kniegelenke. Wichtig ist ein verkehrssicheres Fahrrad und ein geschützter Kopf durch einen Helm.



### Nordic Walking – der sanfte Einstieg

Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die sowohl für Übergewichtige als auch für Fitness-einsteiger geeignet ist. Auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic Walking ideal. Durch das Abstützen auf den Stöcken werden die Wirbelsäule sowie Knie- und Fussgelenke entlastet und die Bauch-, Brust- und Armmuskulatur wird trainiert.

Verspannungen in der Schulter- und Nackenmuskulatur können sogar gelockert werden. Auch für ältere Menschen ist diese Bewegungsform bestens geeignet, denn die Walking-Stöcke geben Halt im unebenen Gelände. Beim Nordic Walking ist die richtige Technik entscheidend.



### Laufen – langsam starten

Laufen kann zwar grundsätzlich fast jeder, allerdings ist auch hier nach langer Winterpause oder für Ungeübte ein langsamer Einstieg ins Training sinnvoll. Es dauert einige Wochen bis sich der Körper an das Joggen gewöhnt hat. Sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch der Bewegungsapparat müssen sich erst anpassen. Auch der

innerer Schweinehund wird sich gerade zu Beginn des Lauftrainings häufiger melden. Überwinden Sie ihn, mit jedem Lauf wird es Ihnen leichter fallen. Und das Wichtigste für alle Anfänger: Laufen Sie anfangs nicht zu schnell und achten Sie auf ausreichend Regeneration.



### Inline-Skating – der rasante Fitness-Sport

Inline-Skating wird als Fitness-Sport immer beliebter. Die harmonischen Bewegungsabläufe schonen Gelenke, straffen Muskeln

und Gewebe. Kraft, Ausdauer und Koordination werden auf angenehme Weise trainiert. Inline-Skating ist auch für den Weg zur Arbeit geeignet, allerdings dürfen

dabei Kopfschutz, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner nicht fehlen. Ein ausführliches Techniktraining im Vorfeld ist notwendig, um Stürze zu vermeiden.

Wenn Sie erst einmal sicher sind, dann steht dem Vergnügen auf Rollen nichts mehr im Wege. Wählen Sie Wege abseits des Autoverkehrs und geniessen Sie das Gleiten durch die freie Natur.

### Wandern – Trendsport für Jung und Alt

Bergwandern ist ideal für die Ausdauer. Sehr gute Trainingseffekte stellen sich bei zwei- oder drei Wanderungen pro Woche ein. Wichtig für alle Bergsportler ist das richtige Tempo. Die Schrittfrequenz sollte so gewählt werden,



dass man stundenlang laufen kann. Das heisst vor allem, am Anfang nicht zu übertreiben.

Ein Muss sind gute Bergschuhe, weil so die stark beanspruchten Fussgelenke gestützt werden und das Blasenrisiko an den Füßen kleiner wird. Bei Abstiegen gilt zur Gelenkschonung: Langsam und mit kleinen Schritten gehen, um die Belastung im Kniegelenk

oder in der Lendenwirbelsäule möglichst gering zu halten.

**«Bergwandern, ideal für die Ausdauer»**

## Ein Lichtblick in Sachen Sicherheit: Der neue CityHELM mit LED-Leuchten



- CityHELM für Pendler und Alltagsvelofahrer

- dunkelsilber, 2 verstellbare Grössen (S/M und L/XL), Winterset mit Ohrenwärmern und vielem mehr

- Einführungspreis bis 31. Dezember 2008: Fr. 135.– (portofrei) statt Fr. 149.–

- Bestellungen über [www.cityhelm.ch](http://www.cityhelm.ch) oder [www.sapros.ch/suvaliv](http://www.sapros.ch/suvaliv)

**suvaliv**

Sichere Freizeit

## Verbands-Jugendmeisterschaften Turner K1–K4, Buochs

## Geräteturnen

Am **Sonntag, 3. Mai 2009**, finden in **Buochs** die schon bald traditionellen Jugendmeisterschaften der Turner der Kategorien K1–K4 statt. Es werden rund 240 Turner aus 27 verschiedenen Vereinen erwartet. Der Wettkampf wird um 9.00 Uhr mit den ersten Abteilungen der Kategorien K1 und K2 gestartet. Da in den Kategorien K1 und K2 am meisten Turner gemeldet

wurden, wird in diesen Abteilungen auf einem Doppelwettkampfbplatz geturnt. Die jüngsten Turner sind mit Jahrgang 2003 auf der Startliste und die ältesten sind mit Jahrgang 1992 eingeschrieben. Der STV Buochs unter der Leitung von Beppi Achermann, hat sich wiederum bereit erklärt, die Verbands-Jugendmeisterschaften zu organisieren. Das ganze OK-

Team hat sich bestens für diese Meisterschaften des Turnernachwuchses vorbereitet und freut sich schon heute auf einen erfolgreichen Wettkampf in der Turnhalle Breitli in Buochs. Eine leistungsstarke Festwirtschaft ist für das leibliche Wohl der hoffentlich vielen Zuschauer gerüstet.

## 7. Regionenmeisterschaft Pilatus und Obwaldnermeisterschaft, Kerns

## Geräteturnen

Am **Samstag, 9. Mai 2009**, wird in **Kerns** die 7. Regionenmeisterschaft der Region Pilatus im Einzelgeräteturnen der Turnerinnen Kategorie K1–K7 und KD ausgetragen. Der STV Kerns unter der Leitung von Harald Müller nimmt dabei zum siebten Mal die Organisation dieser Regionenmeisterschaft in Angriff. Die Wettkämpfe werden in der Dossähalle ausgetragen.

Im Rahmen dieser Meisterschaft werden auch die Obwaldner Meisterin und der Obwaldner Meister

erkoren. Es nehmen also auch alle Obwaldner Turner der Kategorien K1–K7 und KH an diesem Wettkampf teil. Es werden über 450 Turnerinnen und Turner aus über 15 Riegen erwartet. Die jüngsten Turnerinnen der Kategorien K1 und K2 eröffnen den Wettkampftag um 8.00 Uhr. Um 18.00 Uhr bestreiten die Akteure der Königskategorien K6–K7 und KH/D ihren Wettkampf. Bestimmt können wieder spannende Wettkämpfe in allen Kategorien bestaunt werden. Der STV Kerns

sowie das Ressort Geräteturnen des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden freuen sich auf einen fairen und spannenden Wettkampf und heissen alle Zuschauerinnen und Zuschauer herzlich willkommen.

### Programm provisorisch:

#### Samstag, 9. Mai 2009

K1 + K2	08.00 – 12.00 Uhr
K3 + K4	13.00 – 16.00 Uhr
K5	16.00 – 18.00 Uhr
K6 – K7	
+ KD	18.00 – 20.00 Uhr

## Verbandsmeisterschaften Ti + T K4–K7, Damen und Herren, Eschenbach

## Geräteturnen

Am Wochenende vom **16./17. Mai 2009** finden in **Eschenbach** die Verbandsmeisterschaften im Einzelgeräteturnen der Turnerinnen und Turner der Kategorien K4 – K7 und KD/KH statt. Es werden dabei über 400 Turnerinnen und Turner aus über 30 Vereinen in der Turnhalle Neuheim in Eschenbach erwartet. Da diese Meisterschaft wieder zur SM Qualifikation zählt, müssen alle Turnerinnen und Turner ab der Kategorie K5, die sich für die Schwei-

zer Meisterschaften im Herbst qualifizieren möchten, an diesem Wettkampf teilnehmen. Der ESV Eschenbach unter der Leitung von Kurt Bodmer und der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, freuen sich schon jetzt auf die tollen Meisterschaften in der wunderschönen Turnhalle Neuheim und hoffen auf einen grossen Publikumsaufmarsch. Der ESV Eschenbach heisst alle Turnfreunde herzlich willkommen.

### Provisorischer Tagesplan:

#### Samstag, 16. Mai 2009

- von 09.00 bis 20.00 Uhr
- K 5 Turnerinnen
- K 6 Turnerinnen und Turner
- K 7 Turnerinnen und Turner
- K Damen und Herren

#### Sonntag, 17. Mai 2009

- von 09.00 bis 17.00 Uhr
- K 4 Turnerinnen und Turner
- K 5 Turner

## Verbands-Jugendmeisterschaften Turnerinnen K1–K4, Malters *Geräteturnen*

Der STV **Malters** freut sich, am Wochenende vom **30./31. Mai 2009 (Pfingsten)** die Jugendmeisterschaften im Geräteturnen der Turnerinnen K1–K4 des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden durchführen zu dürfen. Es werden dabei über 600 Turnerinnen aus 30 verschiedenen Vereinen teilnehmen. Das OK-Team des STV Malters unter der Leitung von André Joller ist bestrebt, einen un-

vergesslichen Wettkampf für die vielen Turnerinnen zu organisieren. Dem OK-Team und dem STV Malters mit all seinen Helferinnen und Helfern wird schon jetzt ein grosser Dank für ihren unermüdlichen Einsatz ausgesprochen. Den Turnerinnen und Besuchern werden erfolg- und erlebnisreiche Tage gewünscht. Der STV Malters heisst sie schon heute herzlich willkommen.

### Provisorisches Tagesprogramm

#### Samstag, 30. Mai 2009

K1 + K2 09.00 – 18.00 Uhr

#### Sonntag, 31. Mai 2009

K3 + K4 09.00 – 17.00 Uhr

## LMM – Vorrundenwettkampf in Willisau

## *Leichtathletik*

Am **Mittwoch, 20. Mai 2009** führen der STV **Willisau** und der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden den Vorrundenwettkampf im LMM durch. Der beliebte Leichtathletik-Wettkampf startet ab 18.30 Uhr und findet auf der grosszügigen Sportanlage Schlossfeld in Willisau statt.

In zwölf verschiedenen Kategorien messen sich die Teams in einem Fünf- bzw. Vierkampf.

Die besten Mannschaften aus den Vorrunden-Wettkämpfen werden zum Schweizerfinal eingeladen, welcher am 12./13. September 2009 in Interlaken (Organisator: TV Unterseen) stattfindet. In den vergangenen Jahren waren immer Mannschaften aus unserem Verbandsgebiet ganz vorne an der Schweizerspitze anzutreffen. Dies verspricht sicher tolle und at-

traktive Wettkämpfe am LMM in Willisau.

Mit einer Festwirtschaft sorgt der STV Willisau auch für das leibliche Wohl der Zuschauer, Athletinnen und Athleten. So lohnt sich ein Besuch auf dem Schlossfeld in Willisau gleich doppelt.

Reserviert euch den Mittwoch, 20. Mai 2009!



[www.triba.clientis.ch](http://www.triba.clientis.ch)

## Sport verbindet

Auf Wettbewerb, Fitness und Fairness kommt es an. Wir unterstützen den Sport und die lokalen Vereine, weil uns die Menschen der Region am Herzen liegen.



**Clientis**  
Triba Partner Bank

## 67. Männerturntag in Hitzkirch

## Männerturnen

**STV Hitzkirch organisiert kantonalen Anlass.**

Nach über zehn Jahren organisiert der STV Hitzkirch am Samstag, 23. Mai 2009 wieder einen kantonalen Turnanlass. OK Chef ist Noldi Eichenberger aus Mosen.

Im Mai wird Hitzkirch zu einer Hochburg für kantonale Feste. Am Samstag vor dem kantonalen Schwingfest in Hitzkirch lädt die Männerriege des STV Hitzkirch zum 67. Männerturntag ein.

Ein Turnfest zu organisieren ist mit viel Arbeit verbunden. Doch nachdem die Suche vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden nach einem Veranstalter erfolglos verlief, setzte sich der Vorstand der Männerriege vom STV Hitzkirch zusammen und machte verschiedene Abklärungen, um diesen traditionellen Männer- und Seniorenturnanlass im Seetal zu organisieren. Erfahrungsgemäss wird mit 750 Turnern gerechnet.

Die Vorabklärungen bei den Gemeindebehörden Hitzkirch sowie bei den nahen Industriefirmen



Von li nach re: **Benno Stocker** techn. Chef, **Koni Tanner** OK-Vertreter Turnverband, **Peter Frei** Unterhaltung/Tombola, **Paul Stocker** Personal, **Beatrice Stutz** Sekretariat, **Herbert Hartmann** Finanzen, **René Bürgi** Festwirtschaft, **Guido Furrer** Bau/Park, **Noldi Eichenberger** OK-Präsident, **Urs Furrer** OK-Vize-Präsident/Ranglisten/Medien. Fotos zvg

verliefen positiv. Im Weiteren war bereits bekannt, dass am darauffolgenden Sonntag ebenfalls in Hitzkirch das kantonale Schwingfest stattfindet. Abklärungen der Männerriege mit dem OK Schwingfest verliefen positiv. Und so bewarb sich die Männerriege STV Hitzkirch offiziell für die Durchführung des kantonalen Männerturntages.

Noldi Eichenberger, Mosen, Präsident der Männerriege, übernahm das Amt des OK Präsidenten. Ihm

steht ein achtköpfiges Team zur Seite. Konrad Tanner aus Schüpfheim vertritt den Turnverband im OK. Das OK hat sich bereits an fünf Sitzungen getroffen und der Anlass bekam die nötigen Strukturen.

Nähere Informationen zum Männerturntag auf der Website des STV Hitzkirch [www.stvhitzkirch.ch](http://www.stvhitzkirch.ch).

**Salsa Mágica**

SALSA  
TANZSCHULE  
LUZERN

[www.salsamagica.ch](http://www.salsamagica.ch)  
041 310 22 46

**Das Richtige für jeden Verein.**

Überlassen Sie uns die Organisation Ihrer Vereinsreise: Massgeschneiderte Lösungen für grosse und kleine Reise-Arrangements. Moderne Carflotte ganz in Ihrer Nähe. Minibusse, VIP-Cars, Komfortcars, Doppelstöcker. Reibungsloser Service, attraktive Preise.

Rufen Sie uns an.

Informationen und Reservationen bei:  
[www.eurobus.ch](http://www.eurobus.ch)

Aargau	056 461 61 61	Ostschweiz	071 446 14 44
Basel	061 711 55 77	Zentralschweiz	041 496 96 99
Bern	031 996 13 13	Zürich	01 444 14 44

**EUROBUS®**  
Reisen mit Genuss.

# Geschicklichkeit und Ausdauer

Sursee: KAB Kurs Fachtest Allround

**35 Turnerinnen und Turner nahmen am KAB Kurs Fachtest Allround am 28. Januar in Sursee teil. Dass beim Fachtest Geschicklichkeit, Ausdauer und auch Genauigkeit im Vordergrund stehen, erwies sich bei der Durchführung der Aufgaben.**

Um für das Schlossturnfest in Ettiswil optimal gerüstet zu sein, muss eine entsprechende Kenntnis des Regelwerkes im Fachtest Allround bekannt sein. 35 Turnerinnen und Turner des Turnverbandes liessen sich am 28. Januar in der Kantihalle in Sursee in die entsprechenden Regeln einführen. Die Kursleiterin Sonja Baggenstos vom Ressort Fachtest Allround konnte alle aufkommen-

**«Tipps und Tricks fanden Anklang.»**

den Fragen gleich beim Ablauf der Aufgabe beantworten. Ein besonderes Augenmerk galt der Aufgabe drei (Beach-Ball über Kreuz), da diese Übung erst seit letztem Jahr im Fachtest Allround eingeführt wurde. Dass diese Übung recht komplex ist, wurde beim Durchgehen schnell klar. «Geschicklichkeit mit differenzier-

tem Zuspiel» heisst denn auch das in den Weisungen beschriebene Ziel. Die

Tipps und Tricks zur Trainingsgestaltung der Kursleiterin fanden auf jeden Fall Anklang.

Doch auch die Übungen Rugby und Goba-Baseball sind nicht ohne. Schnelligkeit, genaue Zuspiele und das Beherrschen des Ballfangens sind hier die Schwerpunkte.



Um im Fachtest Erfolg zu haben, braucht es Genauigkeit bei den Zuspielen.

*Text und Foto: Daniel Schneider*

## Erste Hilfe im Breitensport

Sursee: Trendkurs Jugend



Marie Theres Renggli beim Vorzeigen

**Die Notfallcrew des Spitals Wolhusen gab den Leiterinnen und Leitern von Jugendriegen einen kurzen Einblick in ihre Arbeit und zeigte auf, wie wichtig das richtige Reagieren bei Unfällen ist und welche erste Hilfe Möglichkeiten es gibt.**

Es gibt den Leiterinnen Sicherheit, denn auch in Jugendriegen kön-

nen plötzlich Situationen eintreten, die eine schnelle Reaktion erfordern.

Heidi Moser von der Abteilung Jugend konnte 28 Kursteilnehmende in der Kantonsschule Sursee am Mittwochabend, 4. Februar willkommen heissen. Das Kursleitungsteam entstieg dem Notfallwagen des Kantonsspitals Luzern. Unter der Leitung von Peter Schmul und Marie-Theres Renggli bekamen alle Turnerinnen und Turner Informationen zu BLS (Basic Life Support) und AED (Automatischer Externer Defibrillator), konnten an den vier mitgebrachten Puppen die notfallmässige Reanimation üben und einen Blick in den Notfallwagen werfen. Beindruckend, was hier alles auf

kleinstem Raum Platz hat und für ein Überleben bis zum nächsten Spital garantiert.

«Wir können nur einen Einblick geben – eine entsprechende CPR-Herz-Kreislauf-Massage Ausbildung benötigt rund sechs Stunden und kann beim Samariterverein gemacht werden. Aber wir möchten allen die Angst nehmen, etwas falsch zu machen. Denn eigentlich kann man nichts falsch machen, denn wenn man nichts macht, hat der Verletzte keine Chance – unternimmt man etwas, hat der Verletzte eine Überlebenschance bis der Rettungsdienst eingetroffen ist. Wichtig ist, die Ruhe zu bewahren», meinte Marie-Theres Renggli.

*Ursula Hunkeler*

# Viel gelernt – der Spass kam nicht zu kurz!

Neuenkirch: Teku Aktive

*Dieser vielseitige Kurs wurde als J+S-Modul Fortbildung in der Sportart «Turnen» angeboten. Er sollte aber vor allem auch Leitende ansprechen, die keine (oder noch keine) J+S-Ausbildung genossen haben.*

29 Turnerinnen und Turner konnten Kursleiter Dieter Peter empfangen. Die J+S-Expertin in Gymnastik und Tanz Esthi Koller sowie Conny Zimmermann als Spezialistin in Aerobic leiteten das Einturnen und die folgende Lektion zum Thema Choreografie beim Einlaufen. André Fries – Swiss Olympic Trainer (Edith Hunkeler), Physiotherapeut sowie ehemaliger J+S-Experte Leichtathletik – erläuterte die Wichtigkeit Rumpfstabilität in der Leichtathletik, aber auch ganz allgemein. Vor allem mit dem Therapieball demonstrierte er Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität. J+S-Experte Geräteturnen und Sportstudent André Sidler behandelte die Modelle zu den Konzepten aus dem neuen J+S-Kernlehrmittel an Elementen des Geräteturnens. Direkt anschliessend folgten in einem Theorieblock Informationen zu Neuerungen im Bereich Jugend und Sport. Im wahrsten Sinne spielend gelang es Patrick Wigger (Turn- und Sportlehrer), und Raffi (Sportlehreraspirant) alle Teilnehmenden nochmals richtig zum Schwitzen zu bringen. Als Umsetzung der Spiele-Broschüre

erklärten die beiden Tschouckball, Knallhandball, Bankball und Dutchball in diversesten Variationen. Jedes Spiel wurde für gut 15 Minuten gespielt – das war ein Spass pur.

*Text und Foto: Dieter Peter*



Rumpfstabi mit Ball

**WIBASPORT**  
6014 LITTAU-LUZERN  
TEL. 041-250 80 80

**Turnen  
Sport  
Spiel  
Fitness**

**grösste Auswahl in der Region**

Bei uns finden Sie bestimmt das passende Velo!

grosse Auswahl an diversen Modellen, in diversen Farben und das wichtigste: in Ihrer Rahmengrösse!

**Frank**

**TREK**

**VILLIGER**

www.radsport-thalmann.ch

Tenniscenter Zellfeld, Schenkon - 041 921 76 31



## Die Turnveteranen werden erwartet

Sarnen: 64. Jahresbot der Eidg. Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden

*Die Sarner Turnveteranen freuen sich, die Turnkameraden in Obwalden begrüßen zu dürfen. Kameradschaft pflegen und Treffen mit Turnkameraden stehen im Vordergrund. Die Beschlussfassung für die Übernahme der Eidgenössischen Turnveteranentagung steht im Zentrum der Tagung.*

Der 64. Jahresbot der Eidgenössischen Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden wird am Samstag, 4. April 2009, ab 10.00 Uhr, in Sarnen, Aula Cher, durchgeführt. Das örtliche OK, unter dem Präsidium von Obwaldens Turnlegende Hans Odermatt, bürgt für eine einwandfreie Durchführung und gute Infrastruktur. Die Obwaldner freuen sich auf eine grosse Teilnehmerzahl und werden ein attraktives Programm mit mehreren Höhepunkten organisieren. Für Hans Wyss, der im letzten Jahr die Leitung der Eidgenössischen Turnveteranen übernahm, wird es die erste Tagung als Obmann sein.

### **Eidgenössische Tagung 2010 in Sursee**

Neben den obligaten Traktanden werden die Informationen und die Beschlussfassung betreffend der Übernahme der 115. Eidgenössischen Turnveteranen-Tagung 2010



einen grossen Stellwert einnehmen. Diese Tagung soll am 2. Oktober 2010 in Sursee stattfinden, unter dem OK- und Stadtpräsidenten Ruedi Amrein. Zusammen mit der Veteranengruppe STL und der Männerriege Sursee zeichnet die Obmannschaft als Organisator dieser gesamtschweizerischen Tagung. Ein weiterer Schwerpunkt wird der Rückblick auf das Verbandsjahr 2008 und die Vorschau auf die diversen Aktivitäten 2009/2010 sein. Wie alljährlich werden die Ehrungen der über 80-jährigen Turnveteranen einen Höhepunkt der Tagung bilden. Der

Turnverein Sarnen, die Männerriege Sarnen sowie die Obmannschaft freuen sich auf viele Begegnungen mit den Turnkameraden und heissen alle im Obwaldnerland ganz herzlich willkommen.

*Franz Hess*

### **PROGRAMM**

Ab 09.00 Uhr	Ausgabe Bankettkarten und Kaffee und Gipfeli
10.00 Uhr	Beginn Jahresbot 2009
11.45 Uhr	Apéro im Foyer
12.30 Uhr	Mittagessen und Unterhaltung

Das Inform hat folgende E-Mail-Adresse:

**inform@oetterlidruck.ch**

# Danny Groves im Interview

Das Jahr 2008 war für Danny Groves (TV Grosswangen) nicht besonders erfolgreich. Der Luzerner Turncrack hatte mit Verletzungen zu kämpfen und konnte darum international keine grossen Stricke zerreißen. Wieder gesund, will er nun in diesem Jahr wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen.

Danny Groves:

Geboren: 13. Oktober 1984

Wohnort: Magglingen  
Grosswangen

Verein: TV Grosswangen

Turnt seit: 1995

Im National-  
kader seit: 2005

Grösster  
Erfolg: WM Aarhus Mann-  
schaftsfinal Rang 8

Hobbys: Lesen, an der Xbox 360  
spielen, Sport im Allge-  
meinen, mit Freunden  
etwas unternehmen.

**Du hast ein schwieriges Jahr 2008 hinter dir. Wie hat dich dieses Verletzungsjahr geprägt?**

Ich habe viel über mich und meinen Körper gelernt. Ich weiss, dass Verletzungen länger brauchen, um zu heilen und ich kann auf grosse Wettkämpfe verzichten,

um die Rehabilitation voll und ganz durchzuziehen. Früher verspürte ich immer diesen Leistungsdruck und hatte das Gefühl, ich müsse den Leuten irgend Etwas beweisen. Ich zwang mich so, zu früh mit dem Training anzufangen, anstatt einen sauberen Aufbau zu machen. Dies hatte eine Verletzung nach der anderen zur Folge.

**Wie geht es dir momentan gesundheitlich?**

Meine Sprunggelenke fühlen sich momentan gut an. Leider muss ich dafür jeden Tag Medikamente zu mir nehmen. Weiter habe ich Schmerzen an der Schulter, dies bekomme ich jedoch durch tägliche Physiotherapie wieder in den Griff. Mein grösstes Problem ist aber mein Gewicht. Durch die langen Verletzungspausen hat sich das eine und andere Kilo bei mir eingenistet.

**Hast du deine Verletzungen voll auskuriert?**

Der Innenbandriss am oberen Sprunggelenk ist auskuriert und ich trainiere wieder normal Boden und Sprung. Mit der Schulter habe ich leider noch etwas zu kämpfen.

**Seit anfangs Januar ist in Magglingen ein komplett neues Trainerteam, was läuft anders und wie ist die Zusammenarbeit mit den neuen Trainern?**

Ich bin bis jetzt voll zufrieden mit dem neuen Trainerteam. Eine grosse Veränderung ist, dass alles bis ins letzte Detail geplant und durchstrukturiert ist. Wir trainieren auch viel mehr als zuvor. Als Beispiel trainierten wir letzte Woche 32 Stunden. Es wird auch enger mit dem Wissenschaftler zusammengearbeitet als früher. Ich muss aber auch sagen, dass ein paar Dinge noch nicht so laufen, wie wir es uns wünschen.

**Du hattest mit deinem ehemaligen Trainer Nicu Pascu ein super Verhältnis und enorme Fortschritte gemacht. Wie war für dich der Abgang von Nicu?**

Ich hatte sehr zu kämpfen mit dem Abgang von Nicu Pascu. Er war nicht nur ein Trainer für mich, sondern auch ein guter Freund. Er hat genau gewusst wie er mich zu trainieren hatte, denn ich bin wirklich kein einfacher Turner. Zudem hatte er auch immer ein offenes Ohr für die persönlichen Probleme und ich habe mit seiner Hilfe viele Tiefs optimal überwunden. Ich glaube, dass er in Rumänien als Cheftrainer einen guten Job machen wird.

**Du bist seit diesem Jahr der einzige Luzerner im Nationalkader! Wie ist das ohne Kollegenunterstützung aus den eigenen Reihen?**

Nicht so schlimm. Kevin Rossi trainiert auch in Magglingen und Roger Sager ist auch einmal am Tag in der Halle. Ich habe auch ein gutes Verhältnis zu den anderen Turnern. Ich bin also nicht allein in Magglingen.

**Du bist als Mannschaftsturner immer ein sicherer Wert, doch in diesem Jahr sind Einzel EM und Einzel WM! Was sind deine Ziele?**

Aus Verletzungsgründen verzichtete ich auf die Einzel EM. Das heisst, mein nächster Höhepunkt ist die Einzel WM in London. Ich habe noch keine Ziele festgelegt für die WM. Zuerst möchte ich aber alle meine Blessuren komplett auskurieren.

Philippe Sager



Danny Groves mit Trainer Rolf Niederhäuser beim Dehnen

## Rücktritt von Roger Sager

*An der internen Qualifikation (22.2.2009 Magglingen) für die Europameisterschaften in Mailand verletzte sich Roger Sager (BTV Luzern) erneut sehr schwer. Der Luzerner zog sich neben einem Kreuzbandriss auch einen kleinen Bruch am Schienbeinkopf zu. Die Folgen sind neben einer Operation leider auch der sofortige Rücktritt vom Spitzensport. Ein Rücktritt, welcher für den langjährigen Nationalkaderturner nicht einfach fällt.*

Liebe Turn-Freunde, Familie und Bekannte

Nach meinem Sturz vom Reck und der damit zugezogenen schweren Knieverletzung, erkläre ich hiermit meinen sofortigen Rücktritt vom aktiven Turnsport. Glaubt mir, es fällt mir schwer, diesen Entscheid zu fällen, denn noch so gerne hätte ich meine vorhandenen turnerischen Ziele doch verwirklicht! Nun bin ich jedoch an einem Punkt angekommen, wo



Roger Sager, Kovac gehockt.



Roger Sager beim Training in Magglingen.

ich rational entscheiden muss, und wo ich auch die Signale, welche mein Körper mir sendet, nicht mehr weiter ignorieren kann.

Ich hatte es sicher nicht sehr einfach in den letzten zwei Jahren. Gleich viermal musste ich jeweils vor Grossanlässen unters Messer und konnte die Wettkämpfe nur aus der Ferne betrachten. Trotzdem ist es mir stets gelungen, diese Negativerlebnisse wegzustecken und zu alter Stärke zurückzufinden. Darauf bin ich sehr stolz!

Auch in den vergangenen Monaten habe ich mich nach meinem Achillessehnenriss zurück gekämpft, mir den Respekt bei Turnern und Trainern in der Halle «erturnt». Umso grösser ist nun der Schmerz für mich, so «gehen» zu müssen. Ich bin mir aber auch bewusst, dass es selten Sportler gibt, welche einen «Abgang» nach ihren Wünschen erhalten und ich muss, auch wenn es mir wirklich nicht leicht fällt, all diese Umstände akzeptieren!

Trotz aller Traurigkeit verlasse ich die Turnbühne mit Stolz über das Erreichte. Denn es gab natürlich in

meiner 21-jährigen Turnkarriere auch sehr viele schöne Momente! Als grösste Erfolge stechen für mich hier sicherlich der achte Mannschaftsrank an der WM 2006 in Aarhus und ein fünften Rang im Sprungfinale an der Universiade 2003 heraus! Ich durfte an insgesamt drei Europa- und vier Weltmeisterschaften mit Stolz die Farben der Schweiz vertreten. Dies waren alles einmalige Erlebnisse, welche für die täglich harte Arbeit in der Turnhalle mehr als nur entschädigten. Schade war einzig und allein, dass ich meinen grossen Traum von einem Gerätefinalplatz an einer EM oder WM nie verwirklichen konnte. Zum Teil scheiterte ich jeweils am eigenen Unvermögen oder mir fehlte (wie z.B. in Ljubljana 2004) einfach das nötige Wertungsglück! Nichtsdestotrotz bin ich mit dem Gezeigten und Erreichten zufrieden und im Endeffekt sehr froh, die «Lebensschule» Kunstturnen absolviert zu haben, denn ich werde mein ganzes Leben lang von all den gesammelten Erfahrungen profitieren können!

Am Schluss bleibt mir nur noch der

Dank. Ein spezielles Dankeschön geht an dieser Stelle an:

- Nikolai Maslennikov, welcher mich in jungen Jahren an die Spitze brachte und mich optimal auf das Profitum in Magglingen vorbereitete.
- Nicu Pascu, welcher mich im vergangenen Jahr trainierte, immer an mich glaubte und mich nach all den erlittenen Verletzungen immer wieder ermunterte, nicht aufzugeben.
- Beni Fluck, welcher mir in den

letzten zwei Monaten sein Vertrauen schenkte und mich in allen Bereichen optimal unterstützte, sodass ich meine noch vorhandenen Ziele hätte verwirklichen können.

Gleichzeitig danke ich all den vielen Trainern, welche je mit mir zu tun hatten, für ihren Einsatz. Gleiches gilt für alle medizinischen Betreuungspersonen wie Ärzte, Physiotherapeuten und Masseurinnen. Zudem möchte ich mich bei allen

beteiligten Personen im Schweizerischen Turnverband, im Kantonalen Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden und beim BTV Luzern für die jahrelange Unterstützung bedanken. Nicht vergessen möchte ich natürlich meine Teamkollegen und alle Turnfreunde aus der ganzen Schweiz, welche mich an Wettkämpfen jeweils lautstark unterstützten. Zu guter Letzt geht noch ein spezieller Dank an meine Familie, welche stets alles für mich tat, dass ich meine sportlichen Ziele erreichen konnte, sowie an meine Freundin, welche es in den vergangenen zwei Jahren nicht immer einfach mit mir hatte, mir jedoch stets den nötigen Rückhalt gab. Sollte ich jetzt noch jemanden vergessen haben, so nehmt mir das bitte nicht übel.

Zum Abschluss wünsche ich allen Turnern und Trainern eine erfolgreiche Wettkampfsaison, meinen Kameraden in Magglingen eine gute Vorbereitung auf die kommenden Grossanlässe und allen anderen eine schöne Zeit!

Ich hoffe auf ein baldiges Wiedersehen und verbleibe mit sportlichen Grüssen



SMMK 2008 Pferdpauschen

Roger Sager

## Blasen Sie Ihre eigene Glaskugel

Gegen Abgabe dieses Inserates für Fr. 10.– statt Fr. 15.–.

Angebot gültig bis August 2010



- Besuchen Sie unser Museum «Vom Feuer geformt, das Glas-Archiv, die Ausstellungen «Glas-Juwelen», «Phänomenales Glas» und «Znirp und Nisseznirp».
- Geführte Besichtigungen ab 10 Personen gratis, ideal für Ihren Vereinsausflug.
- Auf der Zuschauer-Galerie in der Glasi-Hergiswil können Sie gegen ein Entgelt Ihre eigene Glaskugel blasen. An einem Kleinofen entsteht unter kundiger Leitung eines Glasbläfers Ihr persönliches Glasi-Erinnerungsstück zum Mitnehmen. Nach etwa 15 Minuten steht die erkaltete Glaskugel für Sie bereit.



Roberto Niedermann

Hergiswiler Glas AG, Seestrasse 12, 6052 Hergiswil  
Telefon 041 632 32 32, [www.glasi.ch](http://www.glasi.ch), [info@glasi.ch](mailto:info@glasi.ch)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr, Samstag 9.00 bis 16.00 Uhr  
Die Glasbläser arbeiten auch an Samstagen, Eintritt frei



## Herzlichen Glückwunsch

### 90 Jahre

Hedi Berchtold, Brünigstrasse 42, 6074 Giswil 18. Mai 1919

### 85 Jahre

Edwin Odermatt, Unterdorfweg 3, 6033 Buchrain 7. April 1924  
Kaspar Galliker,  
Fläcke/Postfach 219, 6215 Beromünster 27. April 1924

### 80 Jahre

Hans Ammeter, Postfach 144, 6233 Büron 18. Mai 1929

### 75 Jahre

Jost Burri, Schönau/Blatten, 6102 Malers 15. April 1934

### 65 Jahre

Kurt Vogel, Beim Kreuz 19, 6262 Langnau 21. Mai 1944



**HÜSLER NEST®**

*Die Welt gehört den Ausgeschlafenen!*

Josef J. Blättler AG, Hüsler Nest Center  
Industriestrasse 13, 6010 Kriens  
Tel. 041 340 51 50, [www.blaettler-schreinerei.ch](http://www.blaettler-schreinerei.ch)

## Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes  
Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV  
Jahrgang 10, Nr. 2/2009

### Präsident

**Turnverband Verbandsvorstand**  
Daniel Hecht, Beromünsterstrasse, 6204 Sempach  
Tel. 041 460 14 28 (P, G), Fax 041 460 14 10  
E-Mail: [hecht-ag@swissonline.ch](mailto:hecht-ag@swissonline.ch)

### PR vakant

### Abteilungsleiter Medien

Esther Peter (ep), Grundmühle 3, 6130 Willisau  
Tel. 041 970 01 40 (P), Natel 079 549 80 37  
E-Mail: [estherpeter@zapp.ch](mailto:estherpeter@zapp.ch)

### Fotografin (mb)

Marianne Baschung-Eichmann  
Tel. 041 280 03 65  
Natel 076 566 07 13  
E-Mail: [mbaschung@swissonline.ch](mailto:mbaschung@swissonline.ch)

### Ressortleiterin (hun)

Ursula Hunkeler, Höflirain 31, 6030 Ebikon  
Tel./Fax 041 440 36 85 (P)  
Tel. 041 445 34 30 (G)  
E-Mail: [ursula.hunkeler@sunrise.ch](mailto:ursula.hunkeler@sunrise.ch)

### Redaktion

Marco Oetterli (mo)  
Postfach 110, 6274 Eschenbach  
Tel. 041 449 50 60 (G), Fax 041 449 50 61 (G)  
E-Mail: [info@oetterlidruck.ch](mailto:info@oetterlidruck.ch)

### Ständige Mitarbeiter/-innen

Vreni Kunz, Ausserdorf 8, 6218 Ettiswil  
Tel. P: 041 980 59 14, G: 041 469 92 14  
E-Mail: [vreni.kunz@collano.com](mailto:vreni.kunz@collano.com)

### Thomas Huwyler (th)

Luzernstrasse 12, 6037 Root  
E-Mail: [t.huwyler@gmx.ch](mailto:t.huwyler@gmx.ch), Tel. 079 601 89 76

### Erika Oetterli (eoe)

Hubenfeld 27, 6274 Eschenbach  
(P) Tel. 041 448 35 27  
E-Mail: [ekoe@bluewin.ch](mailto:ekoe@bluewin.ch)

Daniel Schneider (düsi), Lehnweg 4  
6214 Schenkon, Tel. 041 920 21 07  
E-Mail: [duesi.schneider@gmx.net](mailto:duesi.schneider@gmx.net)

Isabelle Weibel, Mühlebachstrasse 8, 6064 Kerns  
E-Mail: [isabelle.weibel@bms.com](mailto:isabelle.weibel@bms.com)  
Tel. 079 221 47 50

Mathilda Wyss-Babst, Pilatusstr. 13, Postfach,  
6052 Hergiswil, Tel. 041 340 70 27  
E-Mail: [m.u.wyss@bluewin.ch](mailto:m.u.wyss@bluewin.ch)

### Inserate

Evi Rüfenacht, Buolterlistrasse 17  
6052 Hergiswil, Tel. 041 630 31 88  
E-Mail: [evi\\_ruefenacht@gmx.ch](mailto:evi_ruefenacht@gmx.ch)

### Internet / [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

Werner Fuhrer, Pilatusstrasse 16  
6010 Kriens, Tel. 041 311 22 80  
E-Mail: [w\\_e.fuhrer@bluewin.ch](mailto:w_e.fuhrer@bluewin.ch)

### Geschäftsstelle/Finanzen/Abos/ Adressen/Mutationen:

**Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden**  
Esther Fuhrer, Pilatusstr. 16  
6010 Kriens, Tel. 041 311 22 80  
E-Mail: [w\\_e.fuhrer@bluewin.ch](mailto:w_e.fuhrer@bluewin.ch)

### Redaktionsschluss *inform* Nr. 3/2009

1. Mai 2009

Auflage: 2'500 Stück

### Druck und Versand

Oetterli Druck AG, Rothlstr. 3, 6274 Eschenbach,  
Tel. 041 449 50 60, E-Mail: [inform@oetterlidruck.ch](mailto:inform@oetterlidruck.ch)

### Abo-Preis *inform*

Fr. 15.-, erscheint 6-mal jährlich

***Die Mobiliar***  
*Versicherungen & Vorsorge*

**CONCORDIA**

**suvaliv**

Sichere Freizeit



**Clientis**  
Triba Partner Bank



**BRANDS - SERVICES - PRICES**

Seetalplatz, 6020 Emmenbrücke

**oetterlidruck.ch**



**kartenkaiser.ch**



**posterkoenig.ch**





# Sport verbindet

Auf Wettbewerb, Fitness und Fairness kommt es an. Wir unterstützen den Sport und die lokalen Vereine, weil uns die Menschen der Region am Herzen liegen.

[www.triba.clientis.ch](http://www.triba.clientis.ch)



**Clientis**  
Triba Partner Bank