

5/17



inform

*Turnverband
Luzern, Ob- und Nidwalden*

- Vorwort – Verbandsturnfest Schüpfheim
- Ehrungen langjähriger Vereinsfunktionäre
- Schweizer Meisterschaften Kunstturnen

Finanzierungen bei Triba – ein gutes Gefühl!

Triba Tipp: Flexible Finanzierungslösungen für Ihr Wohneigentum, z.B.

- variable Hypotheken mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis
- attraktive Festhypotheken – konstant und berechenbar



www.triba.ch

TRIBA
VALIANT PARTNERBANK

Verbandsturnfest Schüpfheim – die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren

Ein wichtiger Meilenstein steht uns unmittelbar bevor. Seit zwei Jahren arbeiten wir an der Organisation vom Verbandsturnfest vom 6. bis 10. Juni 2012 in Schüpfheim. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, das Turnfest mit dem Ort Schüpfheim und der Bevölkerung des Entlebuch zu verschmelzen. Der Gemeinderat Schüpfheim ist von unserem Konzept angetan und unterstützt uns in allen Belangen. Das Turnfest in Schüpfheim wird mitten, im und rund um das Dorf zur Austragung kommen. Mit dem Start für die Anmeldung öffneten wir am 1. September unser Internetportal. Damit erreichen wir den oben angekündigten Meilenstein.

Liebe Turnerinnen und Turner, mit dem Anmeldetool zum Verbandsturnfest erfahren Sie schon sehr viel über den Stand unserer Vorbereitungen. Die Wettkampfleitung hat ein attraktives, für Sie und der Infrastruktur in Schüpfheim angepasstes Wettkampfprogramm zusammengestellt. Auf dem Übersichtsplan ist erkennbar, dass die Wettkampfpplätze nahe beisammen liegen und allwettertauglich ausgestattet sind. Die Erreichbarkeit des Austragungsorts ist ausgezeichnet. Alle 30 Minuten gibt es eine Zugverbindung von und nach Luzern und Bern. Das Fest- und Turngelände befindet sich fünf Minuten vom Bahnhof entfernt. Die BLS wird Ihnen bei der Anmeldung und Reservation behilflich sein und mit Spezialangeboten die Anfahrt mit dem öffentlichen

Verkehr attraktiv machen. Natürlich sind wir auch für Besucher mit Motorfahrzeugen vorbereitet. Dazu steht beim Ortseingang Schüpfheim ein gebührenpflichtiger Parkplatz zur Verfügung. In unmittelbarer Nähe zum Festgelände steht eine Wiese zum Campieren bereit. Ein asphaltierter Weg führt direkt vom Bahnhof über das Festgelände dorthin. Ein attraktives Unterhaltungsprogramm wird dafür sorgen, dass Turnerinnen und Turner sich mit der einheimischen Bevölkerung durchmischen. Die Nähe zum Festgelände für Aktive, sowie die Bevölkerung lassen diese Annahme zur Wirklichkeit werden. Wir setzen auf Einheimisches und Bewährtes. Der Anlass findet in der UNESCO Biosphäre Entlebuch statt. Mit speziellen Angeboten und Darbietungen werden Sie immer wieder daran erinnert werden.

Im September laden wir die Bevölkerung, Vereine und Medien zu einem öffentlichen Anlass in Schüpfheim ein. Wir wollen orientieren, Fragen beantworten, begeistern und Freiwillige zum Mithelfen animieren. Denn an den fünf Tagen wird in Schüpfheim richtig was los sein. Wir rechnen mit ca. 8000 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer. Dies entspricht der Hälfte der Bevölkerung des Entlebuch. Schüpfheim wird somit für ein paar Tage zu einer Kleinstadt. Als OK sind wir gefordert, diese Menschenmenge im Einvernehmen mit der Dorfbevölkerung zu händeln. Durch die Tat-



sache, dass sich die vielen Helferinnen und Helfer zum Teil aus Vereinen von Schüpfheim rekrutieren, wird die Identifikation mit dem Wettkampf sicherlich einfacher werden. Wir gehen davon aus, dass wir die Vereine für die Mithilfe gut entschädigen können. Damit ommen sie zu Einnahmen, die sie wiederum für die Nachwuchsförderung einsetzen können. Mit dieser Argumentation liessen sich unsere Hauptsponsoren überzeugen. Ihnen gehört an dieser Stelle schon jetzt ein ganz herzlicher Dank. Nur dank ihrem Engagement ist es überhaupt möglich, im Entlebuch einen solchen Grossanlass durchzuführen.

Das OK arbeitet auf Hochtouren bis und mit dem Verbandsturnfest 2012 weiter. Wir sind überzeugt, Ihnen einen ausgezeichneten Wettkampf in einer familiären Atmosphäre in typischer Entlebucher-Manier bieten zu können.

Bruno Schmid, OK-Präsident

Vorwort	1
Blickpunkt	2–10
Sportberichte	11–15
Vorschau	16/17
Rätselspass	18
Termine, Kurse, Ausschreibungen	19–22
Begegnung	23
Riegenvorstellung	24–27

Erlebnisbericht	29
Trainerecke	30/31
Kunstturnerverband	33–37
Veteranen	38/39
Gratulationen/Impressum	40
Technikerseite	in der Heftmitte

Inhaltsverzeichnis

Dankeschön-Tag

Littau: Funktionärsevent vom 3. September 2011

Mit Spannung wurde der diesjährige Funktionärsevent erwartet, lässt sich doch der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden immer etwas Besonderes einfallen, um ihre Funktionärinnen und Funktionäre zu überraschen und ihnen für ihre ehrenamtliche Arbeit während des Jahres zu danken.

Über 40 Funktionärinnen und Funktionäre trafen sich bei schönstem Wetter im Flyingball Tenniscenter in Ruopigen/Littau, bewaffnet mit Hallenschuhen und Trainingskleidern und bereit, am Gruppenplausch teilzunehmen. Die Teilnehmer konnten zwischen den Disziplinen Tennis, Badminton und Jassen wählen. In Windeseile waren die Gruppen eingeteilt und der sportliche Teil konnte beginnen. Gespielt wurde bis je ein Siegerteam feststand. Für viele war die Sportart Tennis neu – und einzelne übten noch lange nach Spielschluss – aus Freude!

Der anschliessende, gemütliche Teil startete mit einem feinen Apéro. Den anwesenden Funktionärinnen und Funktionären bot sich die Möglichkeit, sich näher kennen zu lernen. Die angeregten Gespräche wurden durch die Ansprache von Verbandspräsident Daniel Hecht unterbrochen, der



Die Sieger im Tennis heissen Fru und Ursula.



Beste Stimmung am Grill.

sich bei allen für ihre ehrenamtliche Arbeit während des Jahres bedankte. Besonderen Dank ging ebenfalls an die Organisatoren

des Funktionärsevents Roli Bucher, Esther Fuhrer und Sandra Lauber, die ihre Aufgabe mit Bravour gelöst hatten. Auch die Plauschgrup-



Auch beim Jassen wird um Punkte gekämpft.



Voller Einsatz beim Badminton.



Grosser Run auf Zusatzpunkte.



Die Siegerpaare im Badminton.



Die Jasser bei der Siegerehrung.

pensieger wurden von Sandra mit viel Herz verdankt – der Siegerpreis konnte sich sehen lassen: je ein Nachtessen im Restaurant der Tennisanlage Ruopigenmoos: Herzliche Gratulation!

Ein weiteres Highlight war das Nachtessen (Salat-, Fleisch- und Dessertbuffet): Da jeder Teilnehmer selbst sein Fleisch auf dem grossen, runden Grill bräteln musste, entstanden immer wieder neue Gesprächsrunden. Bis tief in die Nacht hinein wurden neue

Bekanntschaften geschlossen, alte Bekanntschaften gefeiert und das Thema drehte sich – wie könnte es anders sein – ums Turnen!

*Text: Ursula Hunkeler
Fotos: Marianne Baschung*

Rangliste Gruppenplausch:

Tennis

- 3. Rang: Sven und Karin
- 2. Rang: Mirjam und Debbie
- 1. Rang: Fru und Ursula

Badminton

- 3. Rang: Mäsi und Sandra
- 2. Rang: Didi und Cornelia
- 1. Rang: Esthi und Erwin

Jassen

- 2. Platz: Ursi und Irene
- 1. Platz: Pfusi und Bagge

Sonderpreis an Ü35-Team Roland und Margrit

(Erklärung: Fru = Frei Peter, Pfusi = Urs Amrein, Bagge = Stefan Baggenstos!)

Das Gute liegt so nah.

www.valiant.ch

Nähe, die Sie weiter bringt.

VALIANT

Würdigung für ehrenamtliche Leistungen

Schenkon: Autlook-Festival vom 12. August

Bereits zum vierten Mal fand die Auszeichnungsfeier für langjährige Verbands- und Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre im Rahmen des Autlook-Festivals statt: Rund 150 Geehrte und Gäste haben die Einladung des Verbandsvorstandes angenommen und sind nach Schenkon gekommen.

Kaum auf dem Festgelände angekommen, wurden alle zu einem Apéro eingeladen, offeriert vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. So konnten die Geehrten mit den Gästen auf ihre langjährige Verbands- und Vereinstätigkeit anstossen und auf den aufgestellten Tafeln ihr Portrait suchen, unten angefügt die geleisteten Aktivitäten im Verein oder Verband. Alle durften ausserdem ein kleines Präsent mit nach Hause nehmen.

In seiner Ansprache dankte Verbandspräsident Daniel Hecht allen für ihre ehrenamtliche Arbeit und meinte, sie alle dürften stolz sein auf das, was sie geleistet haben. Leider sei es zusehends schwieriger, Personen für die Ehrenamtlichkeit zu begeistern. Zur Erinnerung erwähnte er nochmals die Namen der Silber-Verdienstnadel-Trägerinnen und -träger. Ein spezieller Dank ging an seine Verbandsvor-



Otto Suter – 50 Jahre (mitte), Heidi Luternauer – 45 Jahre (rechts) und Helene Stettler – 40 Jahre (links) Vereinsfunktionäre – macht zusammen 135 Jahre ehrenamtliche Arbeit!

standsmitglieder für die Organisation des Apéros sowie an Roli Bucher, der für die guten Verbindungen zum OK Autlook sorgte. Nach der offiziellen Auszeichnungsfeier dislozierten alle auf das teils gedeckte Festivalgelände und genossen die unterhaltsame Comedy-Show mit Stephanie Berger und Grosi. Während des Abends gab es immer wieder ein paar Regengüsse, was weiter nicht störte, galt doch die ganze Aufmerksamkeit den beiden Künstlern. Stephanie Berger entpuppte sich als talentierte Schauspielerin

und Sängerin, die problemlos in verschiedene Rollen schlüpfen kann und die Anwesenden miterleben liess, wie es bei einer Miss Schweiz Wahl zugehen könnte unter dem Motto «Miss-Erfolg». Sie begrüsst die Anwesenden mit: «Hallo zäme, ich bin Steffi, bin sieben Jahre alt und möchte acht Jahre alt werden!». Sie selber wurde 1995 Miss Schweiz und bekannt wurde sie durch verschiedene Fernsehauftritte (Benissimo), Comedy-Sendungen, aber auch durch Schauspielrollen (Lüthi und Blanc) etc. Zum Schluss stellte Stephanie ihre Fitness unter Beweis, indem sie problemlos ein Rad drehte und anspruchsvolle Kraftübungen zum Besten gab.

Grosi alias Michael Grossmann, der blonde Wirbelwind, wusste mit seiner Band ebenfalls zu begeistern – neben Comedy gab es auch eine gehörige Portion Musik. Unter dem Motto «Therapie» liess er seine Kollegen als Patienten der Klinik «Smile» zur Therapie antreten, aber auch er verwandelte sich in andere Persönlichkeiten. Grosi animierte auch immer wieder das Publikum



Edi Schubiger vor seiner Würdigung.



Daniel Hecht, Verbandspräsident.

zum Mitmachen, vergab Preise für das glücklichste Paar und bedauerte diejenigen, die im Regen unter dem Schirm ausharrten. Übrigens war Grosi 17 Jahre lang Kopf der Acapella-Show «Bagatello».

Wie beliebt diese Auszeichnungsfeier ist, zeigt, dass Reisen verschoben werden, nur damit der zu Ehrende anwesend sein kann. «Es ist für mich eine Selbstverständlichkeit, dran teilzunehmen», meinte Otto Suter, «Dann fahre ich eben einen Tag später in

die Ferien». Und er freute sich auf den Gedankenaustausch mit seinen früheren und langjährigen Turnkollegen. «Dieser Abend ist eine Möglichkeit, dass sich die Turnerinnen und Turner in einem anderen Umfeld treffen. Ausserdem eine ideale Gelegenheit für Vereinsvertreter, ihre Geehrten zu begleiten und zu zeigen, dass ihre Arbeit geschätzt wird», meinte ein zufriedener Präsident Daniel Hecht.

Text und Fotos: Ursula Hunkeler



Gute Stimmung beim Apéro.



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

**Wie Sie sich heute
betten, so liegen Sie
in Zukunft. *Kümmern
Sie sich jetzt um Ihre
Vorsorge.***

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

Generalagenturen Sursee und Seetal-Rontal
www.mobi.ch

Freundschaft heisst Zusammenhalt

Luzern: Treffen der «Freundinnen und Freunde des Turnverbands»

«Freunde finden, das kann jeder, Freunde halten ist eine Kunst», das sagten sich die beiden Organisatoren (Peter Ledergerber und Esther Fuhrer) des Treffens Freundinnen und Freunde Turnverband.

So wurde in diesem Jahr den Freunden Turnverband am 24. August 2011 eine spezielle Abendrundfahrt mit dem Dampfschiff Stadt Luzern geboten. Bei einem feinen Nachtessen konnten wir unsere Freundschaft pflegen, von alten Zeiten schwärmen und Visionen für die Zukunft entwickeln. Den Sonnenuntergang konnten wir leider nicht bestaunen, denn kurz vor dem Eindunkeln begleitete uns ein erfrischendes Sommergewitter mit heftigem Regenfall.

Freundschaft ist nicht nur ein Wort, Freundschaft heisst Zusammenhalt – das wurde an diesem gemütlichen Abend intensiv gelebt.

Text: Esther Fuhrer



Zu den Freunden

Turnverband gehören:

Paul Brun, Adligenswil
Kurt Geiger, Au SG
Enrico Pigoni, Luzern
Heidi Rigert, Buchrain
Evi Rüfenacht, Hergiswil
Arnold Rudolf, Luzern
Walter Schmid, Kerns
Margrith Schütz, Luzern
Alois Stalder, Horw
Helen Leumann-Würsch, Meggen



inform@oetterlidruck.ch

Einmalig – grandios

Lausanne: 14. Welt-Gymnaestrada in Lausanne, 10. – 16. Juni 2011

Mit diesen Worten beschreiben die vielen tausend Teilnehmer die Gymnaestrada 2011 in Lausanne. Für alle wird es ein unvergessliches Erlebnis bleiben.

Mit der Schlussfeier hat die 14. Ausgabe der Welt-Gymnaestrada am 16. Juni 2011 in Lausanne ein Ende genommen. Während einer Woche löste eine Vorführung die andere ab, hatten Turnerinnen und Turner Gelegenheit, sich zu treffen und einander zu bewundern. 55 Delegationen aus allen fünf Kontinenten boten den Zuschauern aus der Schweiz und der ganzen Welt ein Feuerwerk an Farben und Talenten. «Magic» hing immer in der Luft! Der Slogan «MEET THE MAGIC» war auf allen Bühnen in der Stadt Lausanne, im Messezentrum, Beaulieu, im Malley Sportzentrum und im Olympischen Stadion la Pontaise immer gegenwärtig und zu spüren. Die Maskottchen Cathy und Jim wurden von allen, aber hauptsächlich von den Kindern, bei jedem ihrer Auftritte geliebt und gefeiert.



Während einer Woche hielt Lausanne den Atem an:

- 255 Gruppen traten im Beaulieu auf, die total 765 Produktionen zeigten
- 224 Gruppen zeigten ihr Können in Lausanne
- 3500 Schweizer Teilnehmende
- 30 Extra-Busse wurden von den Verkehrsbetrieben Lausanne zusätzlich eingesetzt
- drei Minuten Wartezeit für die Busse auf den Hauptverkehrsachsen
- drei Minuten Wartezeit, bis die nächste Metro kam

- drei neue Buslinien wurden gestartet mit Beaulieu-Malley, Beaulieu-Bellerive und Malley-Bellerive
- 100'054 Mittagessen wurden in der Nordhalle Beaulieu jeden Tag herausgegeben, eine Zahl, die nie zuvor in der Schweiz erreicht wurde.
- Weltrekord an den Schaukelringen: 790 Doppelsalti in 20 Minuten an zwei Schaukelringgerüsten mit 12 Ringpaaren = 75 Turner, drei Turnerinnen und 36 Anstösser machten es möglich.



Die Vorführung der Frauen/Männer des STV.

Eines ist sicher: Ohne die 5'000 freiwilligen Helfer wäre dies alles nicht möglich gewesen. Täglich haben die Teilnehmenden 20'000 Turnerinnen und Turner bedient, begleitet und alles für sie getan, damit sie sich wie zu Hause fühlten.

Grossgruppenvorführungen

Die Grossgruppenvorführungen sind jeweils ein ganz besonderer Programmteil der Gymnaestrada. Speziell begeistern sie durch ihre grosse Teilnehmeranzahl, die grosse Vorführfläche, die Farben-

pracht, den Ideenreichtum der Darbietungen und die mitreissende Musik.

Die 800 Schweizer Grossgruppenturnerinnen und -turner (Getu Flaachtal, Plussport, Seniorinnen/-Senioren STV und Frauen/Männer STV) zeigten ihre Vorführung am Dienstag und Donnerstag im Stadion Pontaise. Kurz nach der letzten Vorführung meinte ein aufgestellter Heinz Bangerter (Seniorinnen/Seniorenverantwortlicher STV): «Ich bin glücklich, dass

alles so gut gelaufen ist. Es sind 2 ½ Jahre Arbeit. Jetzt bin ich etwas müde und freue mich auf meine Familie.

Eines aber steht fest: Unsere Leitercrew macht weiter und das freut mich ungemein. Wir haben bereits am 20. August die erste Sitzung mit dem Thema «Gymnaestrada Helsinki 2015».

*Text: Ursula Hunkeler
Fotos: Werner Burgener*

Zur Erinnerung:

Sonntag, 10. Juli, 16.00 Uhr

Eröffnungsfeier im Olympia-Stadion Pontaise

Montag, 11. Juli (Sportzentrum Malley) > Schweizer Abend mit 20 Darbietungen

Mo bis Fr, ab 9.00 – 18.00 Uhr (Beaulieu-Hallen) > Gruppenvorführungen

Donnerstag, 14. Juli, 19.30 Uhr (Bellerive) > Weltrekord an den Schaukelringen – Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde

Freitag/Samstag, 15./16. Juli (Odyssee-Halle) > FIG-Gala mit dem btv Luzern (Schaukelringe) und dem STV Wettingen (Sprungprogramm)

Samstag, 16. Juli, 17.00 Uhr (Pontaise) > Schlussfeier



EUROBUS



Das richtige für Ihren Verein

Wir organisieren

- Ihren Vereinsausflug
- Ihre mehrtägige Vereinsreise
- Ihren Transport zu Auswärtsspielen

Rottal Auto AG

Rütmattstrasse 2

6017 Ruswil

041 496 96 99

www.eurobus.ch

STV Grossgruppe Frauen/Männer

Lausanne: 14. Welt Gymnaestrada – Faszinierende Eindrücke und tolle Stimmung

Nun können wir bereits zurückblicken auf das imposante Weltturnfest in Lausanne. Für alle von uns war es ein eindrückliches und unvergessliches Erlebnis.

Schon auf der Anfahrt mit dem Car von Estermann Reisen war die Stimmung optimal, servierten doch die routinierten Teilnehmer bereits einen ersten Apéro und die Turnerinnen aus Malter's gaben ihre Singkünste zum besten. Im Collège de St-Roch wurden wir herzlich begrüsst und hatten zwei Schulzimmer als Unterkunft zur Verfügung. Die insgesamt 400 Turner und Turnerinnen im Schulhaus wurden vom Betreuerstab rund um die Uhr bestens versorgt. Da unser Quartier sehr zentral gelegen war, konnten wir das Messezentrum Beaulieu und das Stadion Pontaise bequem zu Fuss erreichen.

Die Eröffnungsfeier am Sonntag war bereits ein erster Höhepunkt der Woche. Nach dem Aufmarsch der Schweizerdelegation begrüsst diese alle einziehenden Teilnehmenden der anderen Nationen mit anhaltendem Applaus und begeisterten La-Ola-Wellen. Von Montag bis Samstag gelangen die Proben und Aufführungen unserer Grossraumvorführung von Mal zu Mal besser und unsere riesige Freude darüber liess uns die



Grossgruppen-Vorführung Frauen/Männer des STV.

unvermeidlichen Wartezeiten in den Bereitstellungsräumen rasch vergessen.

Es war schon ein speziell gutes Gefühl, an unseren drei Aufführungen bereits beim Einmarsch ins Stadion mit frenetischem Applaus begrüsst, und während der Vorführung mit Szenenapplaus belohnt zu werden. Die effektvolle Wirkung unserer Aufführung hatten wir natürlich unserem Leiterteam vom STV zu verdanken, welche von der ganzen Gruppe vor der Schlussvorführung auch gebührend verdankt wurde.

Neben unseren eigenen Einsätzen hatten wir auch Zeit, die Vorführungen anderer Gruppen anzusehen. Das Angebot war riesig, die einzelnen Darbietungen atemberaubend, berührend, motivierend und wir alle konnten jeden Abend über neu gesehene Paradenummern berichten.

Es gäbe noch viel über die gute Organisation oder das eine und andere Highlight zu erzählen – auf jeden Fall war unsere Stimmung am Schluss der Woche so rundum positiv, dass sich viele bereits jetzt auf die Gymnaestrada 2015 in Helsinki freuen.



Grossgruppen-Vorführung Seniorinnen und Senioren des STV.

Zuerst lassen wir allerdings die diesjährige 14. Gymnaestrada Lausanne an unserem Fotoabend nochmals Revue passieren und tauschen ein weiteres Mal gemeinsame Erinnerungen aus.

*Text: Linda Andergassen
Technische Verantwortliche
Luzern, Ob- und Nidwalden,
Grossgruppe STV Frauen/Männer
Fotos: Ursula Hunkeler*

Innerschweizer Teams ohne Medaillenchance

Zihlschlacht: Jugend-Schweizer Meisterschaft Korbball



Intervandskommission des
Turnverbandes LU/OW/NW

Am 28. August fand in Zihlschlacht TG die Jugend-Korbball-Schweizer Meisterschaft statt. Wie bereits in den vergangenen beiden Jahren mussten die Innerschweizer Teams die Heimreise ohne Medaillengewinn antreten. Keines der Teams schaffte es in den Viertelfinal.

Ernüchterung auf der ganzen Linie. An der Jugend-Korbball-Schweizer Meisterschaft in Zihlschlacht TG schieden alle Innerschweizer Teams bereits in den Gruppenspielen aus. Am besten schlug sich das Mädchenteam U16 aus Menznau mit dem neunten Rang. Willisau und Grosswangen erreichten die Ränge 15 und 16. Bei den Knaben U16 landeten Menznau und Küssnacht SZ

im hinteren Mittelfeld auf den Rängen 13 und 14. Bei den jüngeren Knaben kam Menznau nicht über Rang 19 und damit den zweitletzten Rang hinaus. In der Kategorie Mädchen U14 klassierten sich Küssnacht SZ auf Rang 16 und Willisau auf Rang 20. Gleich Dreifachsiege erzielten die Thurgauerinnen in der Kategorie Mädchen U16, wobei der organisierende Verein Zihlschlacht sowohl bei den Mädchen U16 als auch bei den Knaben U16 das Turnier gewann. In den jüngeren Kategorien sicherten sich die Solothurnerinnen bei den Mädchen einen Vierfachsieg, während bei den Knaben die Schaffhauser einen Doppelsieg landeten.

Text: Daniel Schneider

Rangliste:

JUGEND SM Knaben U16:

1. Zihlschlacht TG, 2. Erschwil SO, 3. Büsingen/Herblingen SH, ferner: 13. Menznau LU, 17. Küssnacht SZ.

JUGEND SM Knaben U14:

1. Meltingen SO, 2. Büsserach SO, 3. Nunningen SO, 4. Erschwil SO, ferner: 19. Menznau LU.

JUGEND SM Mädchen U16:

1. Zihlschlacht TG, 2. Oberaach TG, 3. Altnau TG, ferner: 9. Menznau LU, 15. Willisau LU, 16. Grosswangen LU.

JUGEND SM Mädchen U14:

1. Buchthalen SH, 2. Hallau SH, 3. Täuffelen BE, ferner: 17. Küssnacht SZ, 20. Willisau LU.

www.meier-volleyball.ch

„Alles rund um Volleyball“

- Beachvolleyballcamps für Erwachsene + Jugendliche
- Indoorcamps für Mädchen
- Weekends für Damentteams
- Trainingslagerorganisation
- Internet-Shop
- Max Meier Sportshop, Adligenswil

Alle Informationen bei www.meier-volleyball.ch

Die SM-Teams stehen

Willisau: Geräteturnen SM-Qualiwettkampf

Beim dritten und alles entscheidenden Qualifikationswettkampf für die Team-Schweizer Meisterschaften in der Willisauer BBZ-Sporthalle trafen sich die jeweils besten zwanzig Geräteturnerinnen in den Kategorien 5, 6, 7 und Damen.

Wer konnte die tolle Form der ersten Saisonhälfte über die Sommermonate konservieren? In der Königskategorie 7 gelang dies den beiden bTV Luzern-Turnerinnen Nicole Strässle und Selina Rinert sowie Nadine Schwegler vom STV Beromünster. Dieses Trio setzte sich denn auch deutlich an die Ranglistenspitze. In der Kategorie 5 setzte sich Leonie Huber (STV Hochdorf) mit vier Zehntelpunkten vor den beiden bTV Luzern-Turnerinnen Flavia Rinert und Alisha Grüter durch. Einen Doppelsieg feierte im K6 das TZN Nidwalden. Sarah Hurschler gewann mit einem Punkt Vorsprung auf Paciane Bo Studer. Den dritten Podestplatz sicherte sich Andrea Meile aus Hochdorf. Bei den Damen hatte Sylvie Thomann (bTV Luzern) Grund zur Freude. Sie belegte den ersten Platz vor Claudia Bucher (STV Luzern) und Jeanine Wey (Beromünster).



Sina Enzmann, K5, TZN Nidwalden.

Stürze und Abzüge

Noch sitzen nicht bei allen Turnerinnen sämtliche Teile, respektive Übungen. Einige Stürze, welche glücklicherweise alle glimpflich verliefen, konnten beobachtet werden und so mussten bei der Notengebung Abzüge in Kauf genommen werden. Doch bis zu den nationalen Meisterschaften verbleibt ja noch einige Zeit, so dass alle Elemente in den zahlreichen Trainings gefestigt werden können. Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden stellt in diesem Jahr mit Ausnahme der Kate-

gorie 5 in jeder Kategorie zwei Teams. Die Team-Schweizer Meisterschaften mit dem gleichzeitig ausgetragenen Einzel-Halbfinal finden über das Wochenende vom 5./6. November in Bürglen statt.

K5

Leonie Huber (DR STV Hochdorf), Flavia Rinert (bTV Luzern), Alisha Grüter (bTV Luzern), Sina Strässle (TZN Nidwalden), Rebekka Strässle (STV Luzern). Ersatz: Andrea Zimmermann (DTV STV Beromünster) und Desiré Peier (DTV STV Beromünster)



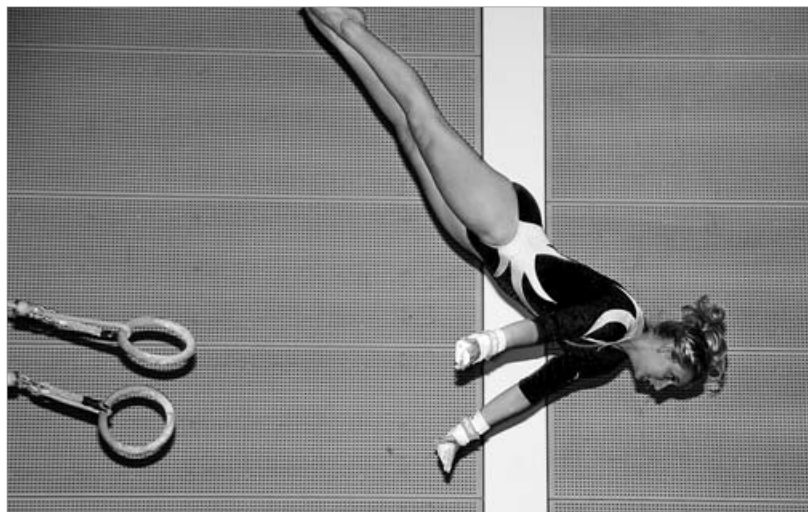
Leonie Huber, K5, DR STV Hochdorf.



Corinne Konzelmann, K7, ESV Eschenbach.



Carmen von Allmen, K6, STV Malters.



Sylvie Thomann, KD, btv Luzern.

K6

1. Mannschaft: Sarah Hurschler (TZN Nidwalden), Paciane Bo Studer (TZN Nidwalden), Andrea Meile (STV Hochdorf), Melanie Konzelmann (ESV Eschenbach), Raphaela Schwegler (STV Zell).

2. Mannschaft: Mirjam Strässle (btv Luzern), Jamina Ragonesi (btv Luzern), Alice Wismer (DTV STV Beromünster), Carmen von Allmen (STV Malters), Jennifer Rötheli (STV Kerns).

Ersatz: Lisa Burkhardt (TZN Nidwalden), Sabina Suarez (ESV Eschenbach).

K7

1. Mannschaft: Nicole Strässle (btv Luzern), Selina Rinert (btv Luzern), Nadine Schwegler (DTV STV Beromünster), Isabelle Schwegler (DTV STV Beromünster), Flavia Imfeld (STV Kerns)

2. Mannschaft: Léonie Wismer (DTV STV Beromünster), Corinne Konzelmann (Eschenbach), Nadja Meile (Hochdorf), Selina Aregger (STV Willisau), Monika von Rotz (STV Kerns).

Ersatz: Eliane Zemp (STV Sursee), Nicole Müller (STV Kerns)

KD

1. Mannschaft: Sylvie Thomann (btv Luzern), Claudia Bucher (STV Luzern), Jeanine Wey (DTV STV Beromünster), Milena Gauch (TZN Nidwalden).

2. Mannschaft: Nicole Morokutti (STV Hitzkirch), Eliane Bucher (STV Luzern), Karin Betschart (TZN Nidwalden), Valentina Mambelli (TZN Nidwalden).

Ersatz: Denise Meyer (STV Ballwil), Andrea Wunderlin (STV Hitzkirch)

Text: Esther Peter
Fotos: Marianne Baschung

*Wer bei **Kleinigkeiten** keine Geduld hat,
dem misslingt der **grosse Plan**.*

(Konfuzius)



heimgartner
fahnen ag

VEREINSFAHNEN



Heimgartner Fahnen AG
Zürcherstrasse 37
9501 Wil
Tel. 071 914 84 84
Fax 071 914 84 85
info@heimgartner.com
www.heimgartner.com



Seit 1974 in Emmen

Unsere Stärken

Reparieren statt ersetzen

Unfall- und Rostschäden
Ausbeulen ohne Farbschaden
Kunststoff, Alu und Tuning
Oldtimer-Restaurationen



AUTOSPENGLEREI ERCOLANI

Grünmattstrasse 2, 6032 Emmen, Tel./Fax 041 260 20 20
ase-emmen@bluewin.ch, www.autospenglerei-ercolani.ch



T-SHIRT POWER
im Emmen Center

Ihr Textilbedrucker

Die Idee!




Wir zaubern gestickt oder gedruckt. Ab jeder Vorlage auf Textilien und diversen Geschenkartikeln!

Kommen Sie vorbei!



switcher
made with respect

www.t-shirtpower.ch
Tel: 041 260 10 66
t-shirt.power@sunrise.ch



	 <p>ATTRAKTIVE SCHNÄPPCHENANGEBOTE, STANDARD SORTIMENT, GESCHENK IDEEN</p>	
		
	 <p>FABRIK VERKAUF</p> <p>Kantonsstrasse 31 6234 Triengen 041/935 35 35</p>	<p>ÖFFNUNGSZEITEN:</p> <p>Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr 13.30 – 18.00 Uhr</p> <p>Freitag 13.30 – 18.00 Uhr</p> <p>Samstag 9.00 – 11.30 Uhr</p>

Weibliche Turnerinnen am Werk

Triengen: TRISA-Cup

Am 35. Trisa-Cup-Wochenende fanden sich 40 Vereine mit insgesamt 400 Turnerinnen bei der Dorfturnhalle ein. Die Teilnehmerinnen kommen jeweils aus allen Landesteilen nach Triengen und turnen mehrheitlich auf hohem Niveau. In der Königsklasse K7 entschied wie schon letztes Jahr die Innerschweizerin Nadine Schwegler aus Beromünster den Wettkampf für sich. Auch in den anderen Kategorien mischten die Innerschweizerinnen vorne mit.

Den Wettkampfbeginn machten am Samstag die K5 Turnerinnen. In der Halle war am frühen Morgen eine gespenstisch ruhige Stimmung, die Konzentration war förmlich spürbar. Doch schon die zweite Turnerin an den Ringen brachte leichte Unruhe in die Stille, sie zog sich eine leichte Verletzung beim Abgang zu. Den Wettkampf selbst dominierten die Westschweizerinnen. Sie turnten stark, zeigten perfekte Übungen und beanspruchten die Podestplätze in der Einzel- wie auch in der Mannschaftswertung fast gänzlich für sich. Das Podest um 0.35 Punkte verpasst hat leider Noémi Käch von Luzern STV.

In der Kategorie 6, welche ebenfalls am Samstag turnte, dominierten die Nidwaldnerinnen. Sarah Hurschler gewann den Wettkampf mit einem Total von 38.05 Punkten vor ihrer Teamkollegin Paciane Bo Studer und der Westschweizerin Thelma Détraz. Annja Keiser aus Rotkreuz platzierte sich mit nur 0.2 Punkten Differenz auf dem vierten Schlussrang. In der Mannschaftswertung belegten die Nidwaldnerinnen den zweiten Schlussrang.

Zur gleichen Zeit traten die Damen ihren Wettkampf an. Die Beromünsterin Jeanine Wey und die



Gruppenwettkampf K7.

Turnerin von Luzern STV, Claudia Bucher, boten sich einen spannenden Wettkampf, wobei die Beromünsterin schlussendlich die Nase um 0.2 Punkte vorne hatte und den Wettkampf für sich entschied. Manuela Nussbaumer aus Siebnen klassierte sich mit 36.65 Punkten auf dem Bronzetreppchen.

Am Sonntagmorgen mussten sich die jungen Turnerinnen der Kategorie 4 schon früh in die Turndress stürzen und ihr Können unter Beweis stellen. Sehr gute turnerische Leistungen zeigten die Turnerinnen aus Utzensdorf, welche vier der ersten fünf Plätze für sich in Anspruch nahmen. Die Turnerinnen Sandra Garibay vom btv Luzern und Marion Gisler aus Bürglen klassierten sich als beste Innerschweizerinnen mit 0.05 Punkten gemeinsam auf dem sechsten Platz. Demensprechend wurden Bürglen 2 und der btv Luzern in der Mannschaftswertung von Utzensdorf auf die Plätze zwei und drei verwiesen.

Wer beim Wettkampf der K7 Turnerinnen mit dabei war, dem wurden einige Leckerbissen geboten. Die Übungen von Noémie Théo-

doloz aus Valais am Boden und am Sprung sowie die Reckübung von Nicole Strässle vom btv Luzern wurden mit Tageshöchstnoten von 9.70 Punkten bewertet. Dies reichte den beiden jedoch nicht zum Sieg und sie wurden von Nadine Schwegler aus Beromünster um einige Hundertstel auf die unteren Treppchen verwiesen. Auch im Mannschaftswettkampf dominierten die Beromünsterinnen und holten sich den Pokal vor Valais und dem btv Luzern.

Der Turnverein Triengen bedankt sich bei allen Teilnehmerinnen, sowie allen Helfer/-innen. Zudem gehört der Dank auch der Firma TRISA AG, welche durch ihre Unterstützung diesen fast unfallfreien und erlebnisreichen Anlass ermöglicht hat.

Weitere Rangierungen erfahren Sie unter www.tvtriengen.ch

*Text und Fotos:
Sandra Hug*

Polyathlon 2011 in Sursee

Jugend

Der STV Sursee und die Abteilung Jugend des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden heissen euch am **Samstag, 24. September 2011** herzlich willkommen!

Geschick und Können – Konzentration und Nervenkitzel – Teamarbeit und Teamplayer – Geduld und Präzision – und vor allem

ganz viel Spiel und Spass! Diese Grundelemente gehören auch dieses Jahr zum Bestandteil des nun bereits 19. Polyathlons in Sursee. Aber auch einige Neuigkeiten und Überraschungen warten auf die Teilnehmenden dieses einzigartigen Jugendsportanlasses auf den Sportanlagen der Stadthalle in Sursee.

Das OK freut sich auf viele Anmeldungen und ist bestrebt, euch auch dieses Jahr einen attraktiven Anlass zu bieten.

Wie jedes Jahr erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen Erinnerungspreis als Andenken.

Paarwettkampf in Sarnen

Geräteturnen

Bereits zum 15. Mal organisiert der Turnverein Sarnen den Paarwettkampf als Schweizer Meisterschafts-Vorbereitung im Geräteturnen, welcher am **Freitag, 30. September 2011** in der Dorfturnhalle in Sarnen stattfinden wird. Aus dem Turnverband Luzern, Ob-

und Nidwalden werden rund 70 Turnerinnen und Turner am Start sein. Das Spezielle an diesem Wettkampf ist, dass vor Wettkampfbeginn Paare ausgelost werden. Es gewinnt am Ende des Wettkampfes das Paar, welches zusammen das höchste Gesamttotal erreicht.

Der Wettkampfbeginn ist um 18.45 Uhr. Der STV Sarnen heisst alle Sportlerinnen und Sportler sowie alle turnbegeisterten Zuschauer herzlich willkommen. Eine leistungsfähige Festwirtschaft sorgt für das leibliche Wohl.

Einzelgeräteturnlager

Geräteturnen

Bereits zum siebten Mal findet das Einzelgeräteturnlager des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden vom **4. – 9. Oktober 2011** in Alpnach Dorf statt. Es haben sich 65 Turner der Kategorien 1 – 6 angemeldet.

Das Leiterteam ist bestrebt, unserem motivierten Turnnachwuchs einige neue Elemente beizubringen und auch die Kameradschaft zu fördern.

Das Ziel ist, dass die Teilnehmer am Ende des Lagers einige neu er-

lernte Elemente und viele positive Eindrücke aus dem Lager mit nach Hause nehmen. Am **Sonntag, 9. Oktober 2011** findet ab ca. 10.00 Uhr ein öffentliches Training statt. Besucher sind herzlich willkommen.

Verbandsmeisterschaft Vereinsturnen Jugend

Jugend

Der TSV Emmenstrand Jugend, unter der Leitung von Mélanie Bucher, organisiert in Zusammenarbeit mit dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden die erste Verbandsmeisterschaft im Vereinsturnen Jugend. Der Wettkampf wird in den Sparten Geräteturnen, Gymnastik und Team Aerobic in der Kategorie B bis

12-Jährige und in der Kategorie A bis 16-Jährige angeboten. Wie beim Jugendschale im vergangenen Jahr, turnt jede Riege in der Vor- und Rückrunde. Das heisst, jede Vorführung wird zweimal Mal bewertet und beide Resultate zählen. Welche Vereine holen sich wohl den ersten Verbandsmeistertitel?

Das OK freut sich auf spannende Wettkämpfe am **Sonntag, 30. Oktober 2011** in den Rossmooshallen in Emmen und hofft, dass viele Jugendliche eine tolle erste Verbandsmeisterschaft im Vereinsturnen Jugend erleben.

Schweizer Meisterschaft Mannschaftsfinal und Halbfinal der Turnerinnen

Geräteturnen

Am Wochenende vom **5. / 6. November 2011** finden in Bürglen UR die Schweizer Mannschaftsmeisterschaften der Geräteturnerinnen statt. Dieser Wettkampf dient gleichzeitig als Qualifikation für das Schweizer Meisterschaftsfinale im Einzelturnen vom **19. / 20. November 2011** in Bellinzona TI.

Dieses Jahr kann der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden in den Kategorien 6, 7 und Damen zwei Mannschaften stellen, dies dank dem sehr guten Abschneiden der SM-Teams von 2010.

Die Turnerinnen der Kategorie 6 erturnten sich letztes Jahr den dritten Rang und die Kategorie 7 sicherte sich den hervorragenden zweiten Platz. Die Mannschaften der Kategorie Damen verpassten den Podestplatz nur knapp auf Rang 4 und 5, während auch die Kategorie 5 bei rund 25 Teams sehr gut abgeschnitten hat. Man darf also gespannt sein, was dieses Jahr alles möglich ist!

Das Ressort Geräteturnen wünscht allen qualifizierten Turnerinnen viel Glück und ein tolles Erlebnis

an der Mannschafts-Schweizer-Meisterschaft in Bürglen.

Die Startzeiten unserer Turnerinnen können der Turnverbandhomepage www.turnverband.ch und der Homepage des Schweizerischen Turnverbandes STV www.stv-fsg.ch entnommen werden, sobald diese vorliegen.

Die Turnerinnen und das Ressort Geräteturnen hoffen auf viele Zuschauer.

Schweizer Meisterschaft Einzel und Mannschaft der Turner

Geräteturnen

Rund 220 Geräteturner der Kategorien 5 – 7 und Herren nehmen am Wochenende vom **12. / 13. November 2011** an den Schweizer Meisterschaften im Geräteturnen in Belp BE teil. Es werden die Schweizer Meister im Einzelgeräteturnen und in der Mannschaft gesucht.

Da das Kontingent für die Verbände anhand der Teilnehmer-

zahlen der Verbandsmeisterschaften des vergangenen Jahres sowie auch anhand der Erfolge des vergangenen Jahres an der Schweizer Meisterschaft berechnet werden, dürfen wir in diesem Jahr mit 29 Turnern an die Schweizer Meisterschaften reisen, was die grösste Delegation aller Verbände bedeutet. Nach den sehr guten Resultaten in den letzten Jahren hoffen wir auch dieses Jahr

auf viele gute Platzierungen. Wir wünschen den teilnehmenden Turnern viel Glück.

Die Startzeiten und Resultate sind in den Tageszeitungen, auf der Homepage des Turnverbandes www.turnverband.ch sowie auch auf der Homepage des Schweizerischen Turnverbandes www.stv-fsg.ch zu finden.

Final Schweizer Meisterschaft Einzel Turnerinnen

Geräteturnen

Am Wochenende vom **19. / 20. November 2011** messen sich die 40 besten Geräteturnerinnen der Schweiz in den Kategorien 5 bis 7 und die 28 besten der Kategorie Damen um den begehrten Schweizer Meistertitel in ihrer jeweiligen Kategorie sowie auch an den vier Geräten (Reck, Boden, Ringe, Sprung).

Der Schweizer Meisterschaftsfinal findet dieses Jahr in Bellinzona TI statt.

Die Kategorien 7 und Damen machen den Schweizer Meistertitel am Samstag unter sich aus, die Kategorien 5 und 6 sowie die Einzelgerätefinals finden am Sonntag statt. Hoffentlich qualifizieren sich auch dieses Jahr wieder viele Turnerinnen aus unserem Verbandsgebiet für den Schweizer Meister-Final!

Unsere teilnehmenden Turnerinnen würden sich über viele Fans

auf der Tribüne freuen, welche sie lautstark unterstützen.

Die Startzeiten unserer Turnerinnen können der Turnverbandhomepage www.turnverband.ch und der Homepage des Schweizerischen Turnverbandes STV www.stv-fsg.ch entnommen werden, sobald diese vorliegen.

DEIKE-PRESS-1720-26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

18

Auszug aus dem Jahresprogramm

Oktober Herbstferien 1. bis 16. Oktober

Mi – So	05. – 09.	Geräte-Trainingslager Tu K1 – K7	Alpnach	
Sa	22.	TeKu mit J+S MF Turnen	Willisau	STV-69 106621.220
		TeKu mit J+S MF Leichtathletik	Willisau	STV-69 106624.260
		TeKu mit J+S MF Geräteturnen	Willisau	STV-69 106622.250
		TeKu mit J+S MF Gym. + Tanz	Willisau	STV-69 106623.240
Sa	29.	Aerobic Workshop	Wolhusen	20-11
So	30.	Jugendcup	Emmenbrücke	

November

Sa	05.	Muki-WK	Stans	21-11
Sa/So	05./06.	SM Halbfinal / Mannschaftsfinal Ti K5 – K7 + Damen	Bürglen	
Mo	07.	Speakerkurs mit Sascha Ruefer	Schenkon	24-11
Di	08.	Aerobic Infoabend	Wolhusen	
Sa	12.	Instruktionskurs Fit + Fun	Eschenbach	22-11
Sa	26.	Getu Spez. Kurs (obligatorisch für alle Riegen)	Neuenkirch	23-11
Sa	26.	11. Delegiertenversammlung	Sempach	

INV-Volleyball

Sa	22.10.	INV-Vorrunde 2011/2012 Seniorinnen und Juniorinnen	Reiden	
----	--------	--	--------	--

Termine der Eidg. Turnveteranen

Sa/So	01./02.10	116. ETVV Turnveteranentagung	Biel / Mäglingen	
-------	-----------	-------------------------------	------------------	--

STV Anlässe

Sa/So	05./06.11	SM Geräteturnen Turnerinnen Mannschaft	Bürglen	
So	06.11	Swiss Cup	Zürich	
Sa/So	12./13.11	SM Geräteturnen Turner Einzel und Mannschaft	Belp	
Sa/So	19./20.11	SM Geräteturnen Turnerinnen Einzel	Bellinzona	
Sa/So	03./04.12	SM Vereinsturnen Jugend	Kreuzlingen	

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, Brilenschäden** 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)

Aerobic Workshop

Beginn:	Samstag, 29. Oktober 2011	Kursleitung:	Conny Zimmermann / Wilma Rölly
Dauer:	9.00 bis ca. 11.30 Uhr	Kurskosten:	keine
Ort:	Wolhusen, Sporthalle Berghof	Mitbringen:	<ul style="list-style-type: none">– STV-Mitgliederausweis und Bildungspass– Persönliche Sportausrüstung– zwei Thera-Bänder falls vorhanden– Getränke und Zwischenverpflegung
Kursziel:	In der ersten Lektion werden die Teilnehmenden Rock'n'Roll-Aerobic unter der Leitung von Andrea Walther erlernen. Die zweite Lektion gestaltet Christa Krummenacher mit dem altbewährten Thera-Band. Hauptziel ist es, Spass am Aerobic zu haben, zu schwitzen und viele neue Ideen nach Hause nehmen zu können.	Anmeldung:	bis Freitag, 21. Oktober 2011 online unter www.turnverband.ch (Ausschreibungen – Kurse) oder per E-Mail an Wilma Rölly-Anliker wime@gmx.net
Bedingung:	Freude am Aerobic		<i>Abteilung Aktive: Kurt Zemp</i> <i>Ressort Aerobic: Roger Felder</i>

Muki-WK

Kurs-Nr.:	21-11	Kurskosten:	Fr. 5.–
Beginn:	Samstag, 5. November 2011	Mitbringen:	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass (Datum bitte selber eintragen)
Dauer:	13.30 – 17.30 Uhr	Anmeldung:	bis Montag, 31. Oktober 2011 , über den Turnverband-Anmeldetool unter www.turnverband.ch oder mit dem Kursanmeldeformular an: Chregi Unternährer Veilchenstrasse 17a, 6010 Kriens chregi.unternaehrer@bluewin.ch
Ort:	Stans, Turnhalle Eichli		
Kursziel:	Aus- und Weiterbildung im Mukiturnen		
Bedingung:	Muki-Grundkurs oder Muki-Leiterkurs		
Teilnahme- berechtigt:	alle Muki-Leiterinnen		<i>Abteilung Jugend: Sandra Lauber</i> <i>Ressort Mukiturnen: Spagi Barmettler</i> <i>Tel. 041 610 14 72</i>
Kursleitung:	Leiterinnen-Team Muki		

Lektion «Einlaufen»

Wie jedes Jahr fand anfangs Jahr der Teku Aktive statt. Dieser Kurs bietet J+S-Leitenden die Möglichkeit, das Modul Fortbildung (MF) im Sportfach Turnen zu absolvieren, aber auch allen anderen Leitenden die Möglichkeit, 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 3x20min Einlaufen, welche die allgemeine Leistungsbereitschaft auf anschliessende sportliche Trainingseinheiten vorbereiten sollen. 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 re. 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 Handtüchli

- 4 March auf re. vorwärts, Tüchli um Nacken und an den Enden halten
4 March auf re. rückwärts, 5,6 Tüchli hoch und ab 7,8 Tüchli hoch und ab
 - 4x Side to Side auf re. beginnend, 1 3 5 7 Tüchli hoch und 2 4 6 8 Tüchli ab
 - 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüchli auf Boden legen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
 - 1,2 Hüpfen über Tüchli vor und zurück, 3-6 um Tüchli marschieren, 7,8 Hüpfen rw. über Tüchli
 - Knee lift re. und li. mit Tupf vor Tüchli, Arme einstützen
 - 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüchli vom Boden aufnehmen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
 - Step touch re. li. re. li., Tüchli nach vorne stossen
 - V-Step re. + li., Tüchli 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 «herunterzuhüpfen». Hände sind nicht erlaubt! Anschliessend Bälle wieder auf Matte legen!

Langbank

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

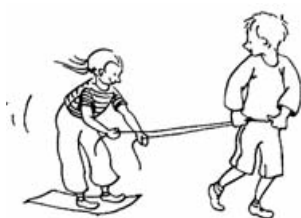
Hängebrücke

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 um 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: Pré-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: Pré-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 Dreh. zum Fersensitz (7-8)
- 7 usw.

Richtig speakern und moderieren

Kurs-Nr.:	24-11	Kurskosten:	keine
Beginn:	7. November 2011	Mitbringen:	– STV-Mitgliederausweis und Bildungspass – Schreibzeug
Dauer:	19.00 – 22.00 Uhr	Anmeldung:	bis Montag, 10. Oktober 2011 , über das Turnverband-Anmeldetool unter www.turnverband.ch oder mit dem Kursanmeldeformular an: Patrick Hägeli Feldmatt 11, 6204 Sempach patrick.haegeli@concordia.ch
Ort:	Schenkon, Restaurant Zellfeld		
Kursziel:	Tipps und Tricks für Speaker und Moderatoren		
Bedingung:	keine		
Kursleitung:	Sascha Ruefer		

*Abteilung Logistik: Roli Bucher
Ressort Speakerteam: Patrick Hägeli*

Infoabend Aerobic mit Mentalcoach Konrad Lustenberger

Teilnahme- berechtigt:	Vereine, welche im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden Aerobic turnen und alle interessierten Aerobicfreaks	Vom Sofa in die Halle – wie motiviere ich mein Team für das Training
Datum:	Dienstag, 8. November 2011	Mit Mentalcoach Konrad Lustenberger
Zeit:	19.30 Uhr	Das Ziel des Infoabend ist es , dass alle Aerobic- Vereine und alle interessierten Aerobicfreaks an diesem Austausch von Informationen teilnehmen.
Ort:	Wolhusen, Restaurant Krone	Im zweiten Teil lassen wir uns inspirieren von Men- talcoach Konrad Lustenberger. Er kann einige Tipps geben, wie ich mein Team motivieren kann.
Themen:	1. Begrüssung und Ressort Aerobic vorstellen 2. Kursprogramm 2012 3. Aerobic Night 4. Wertungsrichterwesen Region 4 5. Vorbereitungswettkampf 6. Verbandsturnfest Schüpfheim 2012 7. SM Aerobic 8. Verschiedenes	Es wäre schön, wenn von jedem Verein, welcher im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden Aerobic turnt, eine Delegation anwesend ist.
		Wir freuen uns auf viele Interessierte.
		Anmeldung: bis Freitag, 28. Oktober 2011 an Roger Felder, E-Mail: rosche.felder@bluewin.ch
		Bitte Verein und Anzahl teilnehmende Personen angeben.

Ressort Aerobic: Roger Felder

Fit+Fun Aktive plus

Kurs-Nr.: 22-11
Beginn: Samstag, 12. November 2011
Dauer: 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Eschenbach, Neuheimhalle
Kursziel: Instruktionskurs Fit und Fun 2010
Vorbereitung für das Verbandsturn-
fest Schüpfheim 2012 und für's
ETF Biel 2013
Bedingung: keine
Kursleitung: Silvia Butscher
Kurskosten: keine

Mitbringen: – STV-Mitgliederausweis
und Bildungspass
– Fit und Fun Weisung 2010
(in Aarau zu bestellen)

Anmeldung: mit offiziellem Kursanmeldeformular
bis **Freitag, 4. November 2011**, an:
Silvia Butscher
Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach
oder butscherse@bluewin.ch oder
online www.turnverband.ch

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

STV Kitu Leiter 1, Teil 2

Kurs-Nr.: STV-69 1001171.216
Beginn: Samstag/Sonntag,
7./8. Januar 2012
jeweils mit Übernachtung zu Hause
Dauer: zwei Tage
Ort: Luzer, Turnhalle Dorf Unten, Littau
Kursziel: Ausbildung zu STV Kitu Leiter 1
Bedingung: Absolvierter STV-Assistenzleiterkurs
Kursleitung: Cornelia Sigrist, Expertenteam Kitu
Kurskosten: Fr. 60.–

Mitbringen: – STV-Mitgliederausweis
und Bildungspass
– Persönliche Sportausrüstung
– Schreibzeug und Notizmaterial

Falls eine Übernachtungsmöglichkeit
benötigt wird, bitte bei Cornelia
Sigrist (078 605 03 20) melden

Anmeldung: bis **Montag, 7. November 2011**,
über den Turnverband-Anmeldetool
unter www.turnverband.ch oder
mit dem Kursanmeldeformular an:
Sonja Meyer-Hartmann
Schwerrihof, 6022 Grosswangen

Abteilung Ausbildung: Roger Felder
Ressort Kinderturnen: Cornelia Sigrist
Tel. 078 605 03 20

Luke Gasser

Der kreative Künstler mit Wind in den Haaren



Luke ist 1966 geboren und aufgewachsen in Lungern, Obwalden. 1983 bis 1987 absolvierte er die Lehre als Bildhauer und besuchte die Schule für Gestaltung in Luzern. Seit 1991 ist er freischaffender Bildhauer, Maler und Musiker. Seit 1999 ist er vermehrt auch im Bereich Film tätig und seine künstlerische Begabung äussert er auch in vielen textlichen Beiträgen. Er arbeitet zurzeit in Kägiswil, Obwalden.

Seit rund fünf Jahren ist Luke Gasser (Kultur) nebst Helen Leumann (Politik) und Steve Anderhub (Sport) in der Jury für den Turn-Award des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Luke beeindruckt der grosse Fleiss und Ehrgeiz der Turnerinnen und Turner. Er findet es super, wie die grosse Turnerschar zusammenarbeitet und dank starker Freiwilligenarbeit immer wieder sehr gut organisierte Delegierten-Versammlungen, Turn-Veranstaltungen und -Feste ermöglicht. Das enorme Engagement für die Jugend fasziniert ihn und er ist mit Herz und Seele als Jury-Mitglied tätig.

In dieser Funktion ist er überzeugt, wenn auch andere Länder so konsequente Jugendarbeit leisten

würden, wie die Schweiz, käme es nicht immer wieder zu grösseren Ausschreitungen, wie zum Beispiel in London. Er findet es toll, wie sich im Sport die Jungen und Alten gegenseitig ehren und meint, dass dieser Stolz und Halt für das Leben wichtig sind.

Luke war in Lungern in der Jungwacht tätig. Er ist ein leidenschaftlicher Skifahrer und diese Sportart faszinierte ihn schon als kleiner Junge. Natürlich gab es in Lungern gute Ski-Möglichkeiten. Wasser fasziniert Luke ebenfalls und er schwimmt gerne. Aber diese Sportart hatte er auch in seiner Kindheit nie gross ausgeführt. Er ist im sportlichen Bereich nie in den Wettkampf eingestiegen. Er ist schon früh gerne in Bewegung gewesen und windige Situationen faszinieren ihn auch heute noch. Er braucht nebst der Kunst und Kultur auch die Berge und unternimmt immer wieder Bergtouren besonders in der Region und um Lungern. Er liebt auch Schwingfeste, insbesondere das Brünig-Schwinget und findet es toll, wenn Peter Imfeld aus Lungern gewinnt.

Der Künstler reist gerne. Ihn fasziniert besonders die USA und damit verbunden auch die Geschichte, die Kulturen und Religionen. Die Indianer sprechen ihn besonders an. Er ist mit sehr vielen Film-Projekten in den USA gut vorangekommen und liebt die amerikanische Mentalität. Er erlebte keine oberflächlichen Menschen und arbeitet gerne in diesem Land. Auch der Nahe Osten fasziniert Luke und er unterhält auch dort mit vielen Einheimischen gute Kontakte, die ihm das Land mit der Kultur und den Sitten näher bringen.

Luke liebt Zivilcourage, Klarheit und Offenheit. Er plädiert für Gerechtigkeit und lebt diese auch bei seinen vielfältigen Tätigkeiten voll aus.

Sein Lebensmotto lautet:

«A new day will dawn for those who stand long». (Led Zeppelin)

«Dem dämmt ein neuer Tag, der auszuharren vermag». Ja, und so gibt er immer wieder vollen Einsatz und verwirklicht seine Visionen.

Luke beeindruckt mich mit seiner grossen Kreativität, seiner Zielstrebigkeit, seinem Humor. Die Freude für seine vielseitigen Tätigkeiten spürt man bei jeder Begegnung. Er hat eine starke Begeisterungsfähigkeit und was er anpackt, tut er mit vollem Herzen.

**«Ich liebe
Zivilcourage,
Klarheit und
Offenheit»**

*Text und Fotos:
Mathilda Wyss-Babst*



Getu Buttisholz, STV Sursee, btv Luzern

Geräteriegen des Jahres



Getu Buttisholz

Klein aber oho! Das stimmt zu, wenn man sich die Geräteriege Buttisholz einmal etwas genauer ansieht. Diese Gruppe besteht bereits seit 26 Jahren, dem STV beigetreten ist sie jedoch erst im Jahr 2004. Die ausserordentlich kleine Riege wird gemischt geführt. So trainieren einmal die Woche, am Mittwoch von 17.00 – 18.45 Uhr, drei Knaben und elf Mädchen zusammen. Das jüngste Mitglied ist gerade acht Jahre alt und das älteste, nebst den Leiterinnen natürlich, ist elf Jahre alt. Für alle 14 Turner/-innen gilt dasselbe Ziel. Alle sollten mindestens einen Wettkampf pro Jahr bestreiten. Das tun sie auch und dann noch mit Erfolg. Wer denkt, ein Training in der Woche reichte nicht für eine gute Platzierung,

hat sich getäuscht. Im letzten Jahr durften sich zwei der Mädchen unter den ersten zehn einreihen.

Die Turnhalle von Buttisholz muss auf fruchtbarem Boden stehen. Wie sonst schaffen es Agnes Lander und Claudia Hebler mit ihren Hilfsleiterinnen, die Kinder in nur einem Training pro Woche so zu fördern, dass sie im Verband mithalten können?! Ach so, teilweise besuchen die Kinder auch STV-Lager oder Getu-Lager in Tenero. Diese Wochen sind natürlich auch entscheidend und motivierend für die Kids. Vor der Wettkampfsaison wird dann aber auch in Buttisholz noch zusätzlich am Freitag trainiert. Im Moment wird ausserdem geplant, dass es in Buttisholz sogar eine Getu-Trainings-

woche geben wird. Man sieht, an Potenzial und Motivation fehlt es keines Falles. Übrigens, alle zwei Jahre findet in Buttisholz die Turnshow des SVKT Buttisholz statt. Da zeigen die Kids auch sehr gerne, jeweils Motto gerecht, ihr Können.

«Mit Freude in die Geräteriege Buttisholz, mit Disziplin trainieren, mit Respekt und Willen an den Wettkampf und mit guter Körperhaltung durchs Leben», das ist der Leitsatz von Agnes Lander und ihrer Gruppe. Dieses Engagement verdient grossen Respekt. Wir wünschen euch weiterhin viel Freude dabei!

*Text: Alexandra Renggli
Foto: Marianne Baschung*

STV Sursee

Die Gerätriege des STV Sursee wurde 1985 gegründet. Im Moment besteht die Riege aus 23 Knaben und 48 Mädchen, welche von 32 verschiedenen Leitenden betreut werden. Nadja Tolusso hat die Hauptverantwortung der Riege, wobei sie bei den Turnerinnen durch Anina Wicki und Andrea Bühlmann sowie bei den Turnern durch Christian Fries unterstützt wird. Sie bieten den Turner/-innen insgesamt elf Stunden Training pro Woche an.

Die Kernaktivitäten liegen im Einzelgeräturnen, jedoch nehmen die Turner/-innen bis zur Kategorie 4 auch jedes Jahr mit einem Programm am Verbandsjugendcup teil. Dies soll ihnen das

Vereinsgeräturnen schmackhaft machen und sie dazu motivieren in Zukunft in der Aktivsektion Schaukelringe mitzuturnen. Deshalb ist es auch ein Ziel des STV Sursee, dass jedes Jahr ein paar junge Turner/-innen den Sprung ins Vereinsgeräturnen der Aktiven schaffen.

Im Weiteren wird auch fleissig an den Zielen gearbeitet, möglichst viele Auszeichnungen zu ergattern, dass sich einige Turnerinnen für die Schweizer Meisterschaften qualifizieren und an einem tollen Teamgeist. Um den Teamgeist zu fördern, werden regelmässig Aktivitäten wie Jugibräteln, Jugichlaus, Polyathlon und Besuch des Jugitages unternommen.

Damit man auch in ein paar Jahren noch viel vom STV Sursee hören wird, haben sie ein Piccoloturnen, in welchem pro Jahr ca. zehn Turnerinnen aufgenommen werden, mit dem Ziel, diese dann ins Geräturnen zu integrieren. Auch Jungs mit Freude am Geräturnen sind immer herzlich willkommen.

Als eine von sechs Riegen des STV Sursee wird die Gerätriege am erstmals durchgeführten Turnerabend im Dezember 2012 einen Beitrag zu einer grossen Show liefern.

*Text: Alexandra Renggli
Foto: Marianne Baschung*





HOTEL KREUZ MALTERS

KiFrRoGä

kinderfreundlich und rollstuhlgängig

www.kreuz-malters.ch

Familien Fallegger Telefon 041 497 14 01

Mittwoch bis Sonntag geöffnet



BÄREN

GASTHAUS ★★★ HOTEL

Willkommen lieber Gast

...in der gemütlichen Stube unseres traditionsreichen Hauses.

In unserer Küche verarbeiten wir stets frische Gemüse, Fische und Fleisch aus regionaler Produktion.

t 041 280 90 22, www.baeren-rothenburg.ch




WIBASPORT
6014 LUZERN
TEL. 041-250 80 80

**Turnen
Sport
Spiel
Fitness**

Fisch in Emmenbrücke

Rothenburgstrasse 33 T 041 280 04 22
Di-Fr 9-12 h 14-18.30 h Sa 8-16 h



**DER FRISCH-FISCH®
MERCATO**

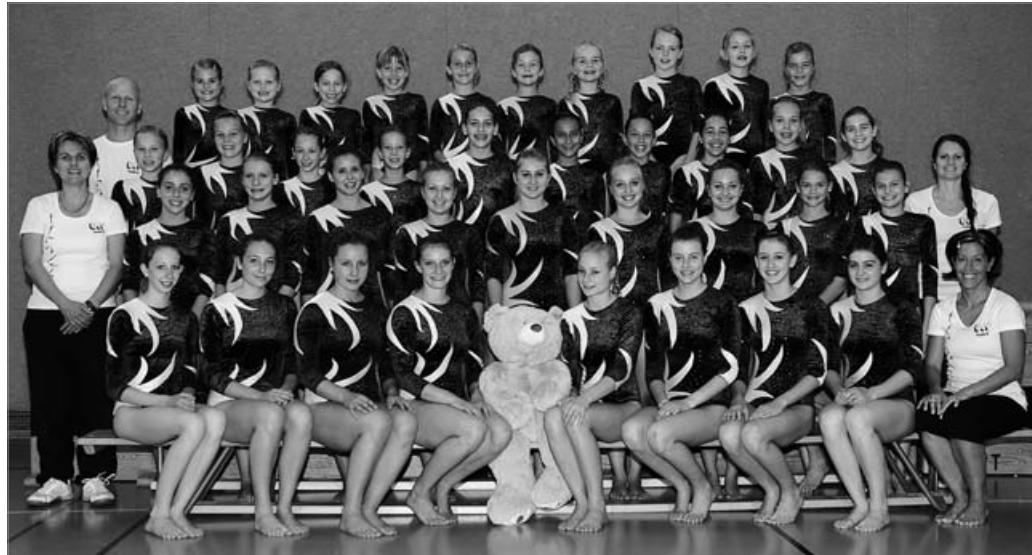
Dietikon Dietlikon Emmenbrücke
Pfäffikon SZ Pratteln St. Margrethen
Zürich-Altstetten

www.der-frisch-fisch.ch

btv Luzern

Anfangs der 1980er-Jahre wurde es immer schwieriger, die Kunstturner für das Sektionsturnen aufzubieten und zu integrieren. So litt das Vereinsturnen immer mehr unter der Abwesenheit der Kunstturner. Im Jahre 1985 gründete Oberturner Bärli Boos die Geräteriege im btv. Sie sollte das Fundament für das Sektionsgeräteturnen werden.

Der btv Luzern besteht aus zwei Geräteriegen, aufgeteilt in Knaben und Mädchen. Während die Jungs zusammen mit den Kunstturnern, Trampolinos und Saltolinos die Kunst- und Geräteriege bilden, gehören die Mädchen eigenständig in die Riege für Geräteturnerinnen. Trotz dieser formellen Einteilung trainieren alle Geräteturner/-innen miteinander in derselben Halle, was nicht weniger als rund 40 Knaben und 50 Mädchen sind. Solch ein Training benötigt eine gut strukturierte Zusammenarbeit der beiden Riegen, welche durch Fabian Schärli und Roger Huber von Seite der Jungen und Michèle Bolfing sowie Alexandra Derungs seitens der Mädchen beweisen. Bei den Knaben sind neun Trainer im Einsatz, bei den Mädchen acht



Leiterinnen und drei Leiter. Dennoch ist in beiden Riegen die Suche nach weiteren Trainern ein aktuelles Thema und auch die Aus- und Weiterbildung der Leiter wird nicht vernachlässigt.

Ziel der beiden Riegen ist es, einen guten Nachwuchs für das Vereinsturnen im TLZ (Turnleistungszentrum) zu liefern. Turnende vom TLZ wurden schon mehrere Male Schweizer Meister in den Disziplinen Schaukelringe und Sprünge. Auch werden jedes Jahr tolle Erfolge

im Einzelgeräteturnen geschrieben. Man könnte sogar sagen, dass das eine vom anderen lebt. Neben dem Bestreiten von Wettkämpfen möchte der btv durch Shows die Leute verblüffen, so zeigen die Turner zum Beispiel an der LUGA oder an weiteren Veranstaltungen ihr Können. Diese Shows treffen immer wieder auf Begeisterung der jungen Turner einerseits und der vielen Zuschauer andererseits.

Die Geräteriege trainiert zweibis dreimal zwei Stunden wöchentlich. Danach dürfen die älteren Turner noch länger für das Sektionsturnen bleiben. So werden die Sportler vom Einzelgeräteturnen ins Vereinsturnen überführt. Für Neuankömmlinge werden Schnuppertrainings angeboten, wobei schlussendlich anhand Kraft und Beweglichkeit entschieden wird, welche neuen Turner/-innen aufgenommen werden. Ein solches Auswahlverfahren musste aufgrund der vielen Bewerbungen und der wenigen Leiter eingeführt werden.



Text: Alexandra Renggli
Foto: Marianne Baschung

**SIE SUCHEN NEUE GRENZEN
WIR BRINGEN SIE DAHIN**



Bergsport ist eine lebenslange Leidenschaft.

Alles, was Sie brauchen, finden Sie bei Bächli Bergsport:
Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

FILIALEN

Zürich
Bern
Basel
Kriens
St. Gallen
Pfäffikon

OUTLETS

Zürich
Bern
Basel
Kriens
St. Gallen
Pfäffikon
Volketswil

ONLINESHOP

www.baechli-bergsport.ch



B'ACHLI
BERGSPORT

**Auf die Plätze,
fertig... Triba.**

www.triba.ch

TRIBA
VALIANT PARTNERBANK

Erlebnisbericht von Simon Stalder

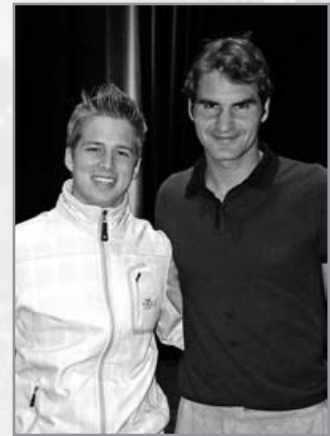
CIRQUE DU SOLEIL.



Montreal

Hier in Montreal ist immer viel los. Nach meiner Ankunft ging es bereits mit dem Training los – und jeder Tag sieht anders aus. Immer wieder werden die Trainings verschoben und/oder kommen neue dazu. Leider darf ich noch immer nicht viel über die Show erzählen... und auch das Fotografieren ist strengstens verboten. Neben den Trainings läuft genau so viel: Der Geburtstag des Cirque du Soleil wurde mit einer grossen Party gefeiert und es war unglaublich, was sich die Angestellten einfallen liessen.

Nun sind wir schon seit drei Monaten hier in Montreal und haben uns an die Umgebung und an all die neuen Leute gewöhnt. Am 23. August ging es dann ab nach Ottawa, um dort die ersten Proben auf der Originalbühne und in einer Arena durchzuführen. Die Vorfreude war natürlich riesig gross, aber trotzdem sind wir etwas traurig, das nun vertraut gewordene Zuhause wieder verlassen zu müssen.



1. August

Am 1. August organisierte der Cirque du Soleil für die Akteure der Show Tickets für das Konzert von Janet Jackson. Mit viel Freude nahmen wir diese Tickets an und genossen am Schweizer Nationalfeiertag ein tolles Konzert. Das Konzert fand im Centre Bell statt, wo am 2. Oktober die Premiere der Michael Jackson - The Immortal World Tour, stattfinden wird.

Es war ein komischer Gedanke, dass bald genau so viele oder gar noch mehr Leute in diese Halle kommen werden, um dann aber uns zu sehen.

Rogers-Cup

Natürlich verfolgen wir auch hier das Geschehen in der Schweizer Sportwelt. Und so liessen wir es uns nicht nehmen, die Gelegenheit beim Schopf zu packen und Roger Federer am Rogers-Cup hier in Montreal spielen zu sehen. Damit wir Roger sehen konnten, besorgten wir uns Tickets für den Abend. Doch leider war durch das schlechte Wetter der Match von Roger auf den Mittag verlegt worden und so verpassten wir den Match... Trotzdem gingen wir ins Tennistadion und sahen Rafael Nadal spielen. Am nächsten Morgen wartete eine Überraschung auf uns: Ein Kollege hatte es geschafft, nochmals Tickets zu erhalten – und sogar, dass wir Roger Federer nach dem Match noch persönlich treffen konnten. Nachdem wir alle ein paar Fotos mit ihm gemacht und alle genügend Autogramme hatten, verabschiedeten wir uns und gingen noch völlig ungläubig wieder unserer Residenz zurück.

Doch war dies noch nicht alles: Am nächsten Morgen kam Roger Federer in die Studios des Cirque du Soleil, um zu sehen, wie wir hier so leben und trainieren. Natürlich freuten wir uns riesig über seinen Besuch und auch alle Angestellten waren ganz aufgeregt. Das war einfach nur unglaublich!

Liebe Grüsse aus Montreal

Simon Stalder

Schlaf / Ernährung / Regeneration – Teil 3

Beitrag, der sich in erster Linie an die Eltern unserer Sportler richtet

Franz von Arx (Zurzach) behandelt in der dreiteiligen Serie die Themen: Verschiedene Erholungsmechanismen (Teil 1), Ernährungstipps (Teil 2) und Regeneration (Teil 3) mit dem Ziel, eine Leistungsverbesserung der jugendlichen Sportler an Wettkämpfen zu erreichen.

Aktive und passive Ruhepausen (Erholungstraining)

Erholung von grosser Belastung kann sowohl durch Bewegung als auch durch körperliche Ruhe erreicht werden.

Die aktive Erholung für Sportler kann sein:

- Spazieren gehen
- Rad fahren
- Leichtes joggen
- Stretching
- Leichtes schwimmen
- Ball spielen (Tschütteln)
- Badminton
- Wandern durch den Wald und den Gedanken freien Lauf lassen.

Die passive Erholung – also ohne dass man sich körperlich betätigt – bietet eine grosse Vielfalt an:

- Sonnenuntergang betrachten
- Musik geniessen
- Arme und Beine von sich strecken, also entspannen
- Lachen
- Filme im Fernsehen oder im Kino ansehen
- in die Massage gehen
- Lesen
- Entspannung durch Atmung oder Muskelentspannungsprogramme
- ein Mittagsschläfchen halten
- im Whirlpool sitzen

Erholung gibt es auch im Wettkampf. Du wirst künftig die Pausen zwischen den einzelnen Versuchen und zwischen den verschiedenen Disziplinen nutzen. Du wirst die Fähigkeiten verbessern, die Möglichkeiten optimal nutzen, die in



Zufriedenheit, Freude, Erfolg - und genug trinken!

einem Wettkampf bestehen. Athleten, die zwischen den Versuchen an ihrer Haltung, Atmung, den Denkmustern und Ritualen arbeiten, trainieren die Erholung. Auch die Planung, was man während des Wettkampfes zu sich nimmt (das richtige Getränk in der richtigen Menge, Früchte, Sandwiches) ist Erholung. Achte darauf, dass auf Reisen und bei Wettkämpfen auch dein Walkman und deine Lieblings-CD's dabei sind. Lerne auf Reisen im Bus oder Zug und PW zu schlafen. Nimm immer nahrhaften Reiseproviant mit. Versuche herauszufinden, welches deine ideale Wettkampfvorbereitung ist. In der Vergangenheit haben die schweizerischen Spitzenathleten oftmals bis zum Wettkampftag trainiert.

Ich erinnere mich an eine Begebenheit, die wir mit Sebastian Coe, der in Zürich im Jahre 1981 Weltrekord über 800 m in der Zeit von 1:41,73 Minuten lief und den übrigens 16 Jahre hielt, erlebten. Was hat uns Coe verraten? Wer hat schon die Nervenstärke, vor dem Wettkampf nicht zu trainieren? Und das ist der Ansatz! Coe trainierte hart. Er musste jedoch aufgrund einer

Verletzung und wegen seiner Abschlussprüfung an der Uni sein Training während rund drei Monaten komplett einstellen. Erst im Mai – nach bestandenem Examen – fing er überhaupt wieder an zu trainieren, um 12 Wochen später persönliche Bestzeit und Weltrekord zu laufen. Genau wie Seb Coe berichten auch andere Athleten, die hart trainieren, wie gut sie sich plötzlich nach einer Pause fühlten. Der Körper braucht harte Reize, keine Frage. Aber mindestens genauso wichtig ist die trainingsfreie Zeit danach für die Anpassungsreaktionen. Und diese benötigte Zeit scheint viel länger zu sein, als bisher angenommen wurde. Ich meine, dass wir vor Jahren noch vor den Wettkämpfen viel zu hart trainiert haben.

Schlussbemerkungen

Im Training sollte sorgfältig darauf geachtet werden, dass neben hoher Belastung auch Phasen der Erholung geboten werden. Es ist äusserst wichtig, die Bedeutung der Erholung für den Erfolg im Wettkampf zu verstehen. Für das Erholungstraining muss man lediglich die Anzeichen für physische,

mentale und emotionale Erholung kennen lernen, und die Gelegenheiten nutzen, die sich während und zwischen den Wettkämpfen bieten. Vergessen wir nicht, dass die fehlende Fähigkeit, sich nach einem Wettkampf zu erholen, mehr zu schaffen macht, als der Stress im Wettkampf selber. Anders ausgedrückt entscheidet häufig deine Fähigkeit, dich physisch, mental und emotional zu erholen, über Erfolg oder Misserfolg. Als Sportler versäumen wir oft, auf die Signale unseres Körpers nach Erholung zu achten. Wir haben ja einen Trainingsplan, den wir zu erfüllen haben und Ziele für die Schule und den Beruf. Wir erkennen ausserdem nicht, dass es überall Gelegenheiten zur Erholung gibt. Um leis-

tungsfähiger zu werden, müssen wir täglich daran arbeiten, um die Fähigkeit zur und unser Verständnis von Erholung und Ernährung zu verbessern.

Einige meiner Athletinnen und Athleten merken manchmal, dass ich den Wochentrainingsplan ab und zu gar nicht einhalte. Doch der Trainingsplan ist ja nur der rote Faden durch die Woche. Entscheidend ist, wie die Athleten auf die Massnahmen reagieren. Die Signale, die ich abfrage, sind für mich hauptsächlich Massstab für den Umfang von Belastung und Erholung. Also achten wir künftig besser darauf, dass die Erholung stimmt, dass wir uns körperlich und seelisch wohl fühlen sowie dass

das Verhältnis zu den Eltern, zur Schule und zum Lehrbetrieb stimmt. Nur wenn wir jeden Tag die innere Zufriedenheit durch das richtige Training, das richtige Verhalten mit Freundlichkeit und Zuverlässigkeit sowie Fairness in allen Bereichen, die richtige Ernährung und Erholung erreicht haben, können Topleistungen (im Sport und in der Schule) folgen.

Ich wünsche euch weiterhin erfolgreiche und freudvolle Trainings sowie gute Resultate an den bevorstehenden Wettkämpfen. Nehmt gewisse Tipps direkt in die Trainingspläne hinein.

Franz von Arx

Oetterli Druck – mit dem richtigen Riecher zum Erfolg

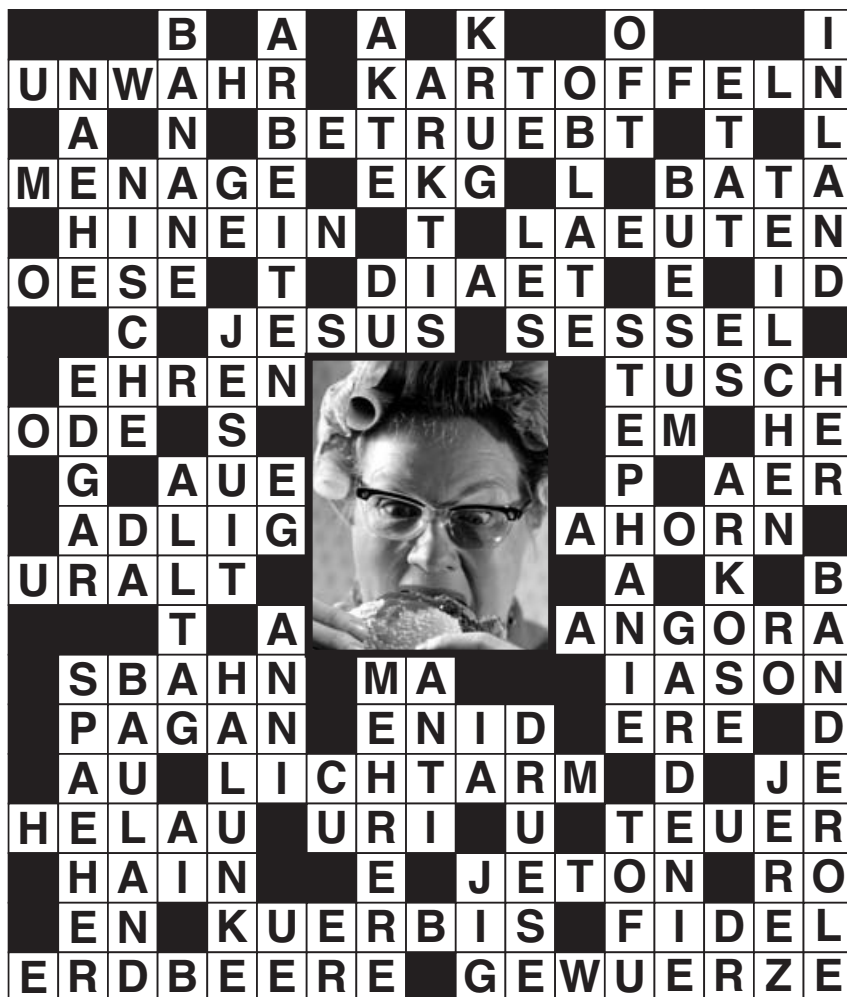


OETTERLI DRUCK AG

Rothlistrasse 3 | 6274 Eschenbach | Telefon 041 449 50 60 | Fax 041 449 50 61
www.oetterlidruck.ch | info@oetterlidruck.ch



Auflösung Rätselspass von Seite 18



KALORIENBOMBE



RLZ-News

Schweizer Mannschaftsmeisterschaften, Samstag, 24. September 2011

Clayton und Schacher neu im RLZ

Ab diesem Sommer trainieren der 10-jährige Iman Clayton (btv Luzern) und der 9-jährige David Schacher (STV Rain) im regionalen Leistungszentrum in Littau. Beide Turner sind wegen ihren guten Resultaten der vergangenen Wettkampfsaison positiv aufgefallen und erhalten mit der Neuaufnahme die Möglichkeit, von den guten Trainingsbedingungen im RLZ zu profitieren und ihr Können weiter auszubauen. Die beiden Jungtalente werden zuerst eine Probezeit von drei Monaten absolvieren, bevor dann der definitive Wechsel erfolgt.

Neben diesen beiden Neuzugängen hat der Kunstturnerverband gleich mehrere Abgänge zu verzeichnen. Louis Thomann (btv Luzern), der mehrfache Amateur-Schweizer Meister, tritt vom aktiven Wettkampfsport zurück und konzentriert sich innerhalb des Kunstturnerverbands auf seine Aufgaben im Vorstand. Die beiden Athleten Joel Koller (TV Ebikon) und Leandro Isenegger (STV Rickenbach) werden sich in Zukunft im Sektionsturnen in ihren Verei-

nen engagieren. Rafael Burri, Sander Burri und Michael Oberholzer (alle vom STV Rain) werden weiterhin Kunstturnen betreiben, wechseln jedoch ins Trainingszentrum Luzern Land.

SMMK-Titelverteidigung

Die Jubelbilder von den Schweizer Mannschaftsmeisterschaften in Meggen im vergangenen Jahr sind immer noch präsent. Damals holten sich die Luzerner Kunstturner überraschend den Sieg in der Nationalliga A. Der Pokal soll auch in diesem Jahr nach Luzern geholt werden.

Am 24. September versuchen die Athleten des Kunstturnerverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Niederlenz (AG) den Titel zu verteidigen. Der Teamwettkampf bietet eine einmalige Atmosphäre für die Zuschauer und sorgt für Spektakel auf höchstem Kunstturnniveau. «Wir streben auch in diesem Jahr einen Platz auf dem Podest an. Klar, dass ich insgeheim mit dem Sieg liebäugle», sagte Präsident André Mühlethaler und fügte an: «Es ist ein genia-



Bereit für die Titelverteidigung! Die Bilder der letztjährigen Schweizer Mannschaftsmeisterschaften sind immer noch präsent.

ler Wettkampf. Ich hoffe, dass möglichst viele Turnfans den Weg nach Niederlenz finden. Die Jungs brauchen unsere Unterstützung!»

Zeitplan SMMK:

**Samstag, 24. September
in Niederlenz**

16.00 – 17.40 Uhr

**Wettkampf Nationalliga B
(Luzern, Ob- und Nidwalden 2)**

19.10 – 20.50 Uhr

**Wettkampf Nationalliga A
(Luzern, Ob- und Nidwalden 1)**

Wettkampforganisatoren gesucht

Kunstturnen ist unbestritten eine der schönsten aber auch trainingsintensivsten Sportarten. Attraktive Wettkämpfe sorgen für ein Spektakel, welches der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden nicht nur immer im eigenen Trainingszentrum präsentieren möchte. Darum werden Vereine gesucht, die sich als Veranstalter eines Kunstturnwettkampfes zur Verfügung stellen würden. Je nach Anlassgrösse sind Turner von interkantonalen bis zur nationalen

Spitze am Start und garantieren für Leistungen auf allerhöchstem Niveau. «Für den Kunstturnerverband ist es wichtig, sich der Öffentlichkeit zu zeigen um die Vereine wieder vermehrt ins Kunstturnen zu integrieren», erklärt Bruno Krauer, langjähriges Vorstandsmitglied des Kunstturnerverbandes. «Unsere Athleten wären sehr froh, wenn sie ihre Fähigkeiten in den Turnhallen der Vereine zeigen könnten», ergänzt Krauer. Konkret sucht der Kunstturnerverband für folgende Wettkämpfe einen Organisator:

- Mittelländische Mannschaftsmeisterschaften 2012 (EP-P6)
- Mittelländische Nachwuchsmeisterschaften 2013 (EP-P3)
- Mittelländische Kunstturnertage 2014 (EP-P6, ganze Schweiz)

Interessierte Vereine können sich direkt bei Bruno Krauer melden unter: turnen@krauer-design.ch oder per Telefon 079 293 79 66.

Andrei Suciu

vom rumänischen Kunstturner zum Trainer im RLZ!

Seit rund einem Jahr hat der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden eine weitere wertvolle Trainerstütze im Bereich des Nachwuchses. Die Rede ist von Andrei Suciu, dem 25-jährigen Rumänen, welcher früher selbst Kunstturnen auf höchstem Niveau betrieb und sogar dem rumänischen Nationalkader angehörte. Zahlreiche Verletzungen warfen ihn jedoch immer wieder zurück und zwangen ihn 2008 seine Aktivkarriere zu beenden. Andrei blieb dem Kunstturnsport jedoch treu, schlug eine Karriere als Trainer ein und schloss zudem ein Sportstudium im Bereich des Turnens ab.

Vor seinem Amtsantritt im Regionalen Leistungszentrum in Littau betreute Andrei während zwei Jahren rumänische Juniorenturner, welche nicht nur in Rumänien zu den besten gehörten, sondern auch an internationalen Topanlässen um Medaillen kämpften. Andrei wohnt mittlerweile in einer kleinen Wohnung in Emmenbrücke und konnte die anfänglichen Schwierigkeiten dank seinem ebenfalls in Littau tätigen Trainerkollegen Nicu Pascu gut überwinden.

Andrei Suciu im Gespräch

Hast du dich in Luzern eingelebt?

Sehr gut! Besonders dankbar bin ich der Familie Pascu, welche mir vor allem bezüglich Sprache usw. half. Auch im neuen Trainerteam fühlte ich mich schnell wohl und schätzte die gute Atmosphäre in der Turnhalle. Obwohl ich meine Familie und Freunde alle in Rumänien lassen musste, habe ich in Luzern so etwas wie eine zweite Heimat gefunden. Ausserhalb der Trainingshalle besuche ich oft eine Christlich Orthodoxe Kirche, wo ich auch schon einige Kontakte aufbauen konnte.

Wo liegen die Unterschiede zwischen Rumänien und der Schweiz?

Im Bereich des Nationalkaders gibt es nur wenige Unterschiede, die Strukturen gleichen sich auf dieser Ebene sehr. Ein wesentlicher Unterschied liegt bei der Finanzierung des Nachwuchsbereiches. In Rumänien ist der Nachwuchs mit ihren Leistungszentren staatlich finanziert, während in der Schweiz die jungen Turner auf Sponsoren angewiesen sind und mit ihren Jahresbeiträgen für das Kunstturnen zu einem Teil selber aufkommen müssen. Grundsätzlich scheinen mir die rumänischen Juniorenathleten auch motivierter. Sie wollen unbedingt einmal an einem Grossanlass wie EM, WM und Olympiade turnen, um dort eine Medaille zu gewinnen. Dieser Wille fehlt mir hier manchmal ein bisschen.

Worauf legst du den Fokus im Training?

Ich probiere mit meinen Turnern einen kollegialen Umgang zu pflegen und sie Tag für Tag immer wieder zu Höchstleistungen zu motivieren, auch dann, wenn es hart wird. Schliesslich schaffen es nur die Athleten an die Spitze, welche auch wirklich durchbeissen können.



Du hast talentierte Jungs: Wie siehst du das Potenzial hier in Luzern?

Ja, das stimmt! Ich habe ein paar sehr talentierte Turner und bin dankbar, eine solche Gruppe trainieren zu dürfen. Allgemein gesehen betrachte ich das von Nicu Pascu zusammengestellte Trainingskonzept als optimal. Ich denke, dass in allen Altersklassen sehr gute Athleten vorhanden sind und schätze das Potenzial ziemlich gross ein.

Was sind deine kurz- und langfristigen Ziele im Regionalen Leistungszentrum Luzern?

Ende November finden die Schweizer Testtage statt, an denen die Turner sich für die schweizerischen Kader qualifizieren können. Das Ziel ist, meine 12-jährigen Athleten in das Nachwuchskader zu bringen. Langfristig gesehen wünsche ich mir, weiterhin mit dieser tollen Trainingsgruppe in Luzern arbeiten zu können.

*Text/Interview: Thomas Furrer
Fotos: Thomas Huwyler*



Danny Groves: «Es war eine Hitzeschlacht!»

Bellinzona: Schweizer Meisterschaften Kunstturnen

An den Schweizer Meisterschaften in Bellinzona lief es den Luzerner Kunstturnern nicht nach Wunsch. Sie konnten den hohen Erwartungen nicht gerecht werden. Danny Groves sorgte mit der Silbermedaille am Boden für den einzigen Lichtblick.

Danny Groves ging in Bellinzona als Mitfavorit auf den Mehrkampf titel in den Wettkampf. In den letzten zwei Jahren wurde der Grosswängener jeweils Vize-Schweizer Meister und durfte sich durchaus Hoffnungen auf den Titel machen. Der Traum von Gold musste Groves jedoch schon früh begraben. Die enorme Hitze in der Halle zwang den Routinier, seine geplanten Übungen von Beginn an zu vereinfachen. «Bereits nach dem Einturnen war ich so ausgelaugt, wie normalerweise nach dem Wettkampf», erklärte der 26-Jährige und fügte an: «So etwas habe ich in meiner ganzen Karriere noch nie erlebt!»

Trotzdem gab sich Groves kämpferisch und zeigte am Pferdsprung zum ersten Mal seinen neuen Sprung. Den Yurchenko mit zweieinhalb Schrauben konnte er jedoch nicht stehen. Der Sturz und den damit verbundenen Abzug von einem ganzen Punkt kostete ihm in der Endabrechnung einen Platz auf dem Podest. «Natürlich bin ich enttäuscht über den fünften Schlussrang. Noch mehr ärgert es mich allerdings, dass ich meine neuen Elemente nicht turnen konnte. Dies wäre im Hinblick auf die kommenden Welt-Meisterschaften in Tokyo sehr wichtig gewesen», bilanzierte Groves. Ebenfalls mit den Bedingungen zu kämpfen hatten die weiteren Athleten vom Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Mark Ramseier kam nicht auf Touren und musste ausgerechnet an seinem Paradegerät

Pferdpauschen einen unfreiwilligen Abgang in Kauf nehmen und stürzte zudem beim Sprung. Die Enttäuschung über den 12. Schlussrang war ihm nach dem Wettkampf anzusehen: «Ich habe mir viel vorgenommen und wollte in die Top 6 turnen», erklärte Ramseier. Direkt hinter ihm klassierte sich Kevin Rossi (btv Luzern) auf dem 13. Platz. Eine Grippe zu Beginn der Woche machte ihm das Leben schwer. Rossi konnte sein grosses Potenzial nicht vollends ausschöpfen.

Gerätefinals

An den Gerätefinals am Sonntag gab es für Groves dann doch noch Grund zum Jubeln. Am Boden liess er seine Klasse aufblitzen und holte sich hinter dem Sieger Claudio Capelli verdient die Silbermedaille. Wegen Schmerzen in der Schulter und im Handgelenk wollte Groves kein Risiko eingehen und verzichtete auf den Start am Barren.

Pech hatte hingegen Mark Ramseier an den Ringen. Er zeigte eine solide Übung und verpasste das Podest als Vierter nur gerade um winzige 0.05 Punkte.



Danny Groves.



Mark Ramseier.

Für das Sprungfinal hatten sich gleich zwei Luzerner Turner qualifiziert. Silvan Honauer und Siro Bortolin patzten beide bei ihrem zweiten Sprung und mussten sich am Ende mit Rang 5 und 6 begnügen.

Ranglisten unter:
www.kunstturnen-luzern.ch

*Text: Philippe Sager
Foto: Thomas Huwyler*



Kevin Rossi.

Erlebnisbericht von Mark Ramseier

China: Universiade in Shenzhen

Die Universiade findet alle zwei Jahre statt und wird auch als die Olympischen Spiele der Studenten bezeichnet. Mit Kevin Rossi und Mark Ramseier waren zwei Athleten des Kunstturnerverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden mit dabei. Während Kevin Rossi zum ersten Mal an einer Universiade turnte, war es für Ramseier nach Dageu und Izmir bereits die dritte Teilnahme. Im folgenden Bericht schildert Ramseier seine speziellen Erlebnisse und Begegnungen in Shenzhen.

Unsere Mannschaft setzte sich aus den angehenden Studenten und noch jungen Turnern Phillip Friedli und Kevin Rossi zusammen sowie den ehemaligen Kaderathleten Dennis Mannhart (studiert und trainiert in Kalifornien/USA), Roland Häuptli und mir. Betreut wurden wir von Nicu Pascu, dem Cheftrainer des RLZ Luzern. Nach einer eher harzigen Vorbereitung in Magglingen ging es in China während der ersten Tage vor allem darum, sich an die Zeitumstellung, das Klima, die Wettkampfgeräte, die Halle und nicht zuletzt auch an die aussergewöhnliche Atmosphäre zu gewöhnen, die in einem ersten spektakulären Höhepunkt an der Eröffnungsfeier gipfelte.



Ramseier und Rossi im Dorf.

Wettkampf

Da ich einen Monat vor der Abreise am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankte und eine Woche mit gegen 40 Grad Fieber im Bett lag, hatte ich grosses Glück, dass ich überhaupt so schnell wieder in der Lage war zu turnen. Alle meine Übungen musste ich deshalb punkto Schwierigkeiten entschärfen. Mein Trainingsrückstand zeigte sich dann leider auch im Wettkampf. Ich stürzte beim Pferdsprung und musste mich auch an den anderen Geräten durchbeissen. Das angestrebte Ziel, den Einzug in den Mehrkampf final, verpasste ich nur knapp. Die Enttäuschung war zwar da, hielt sich jedoch in Grenzen, denn das Team zeigte einen guten Wettkampf. Auch mein Verbandskollege Kevin Rossi vermochte an seinem ersten internationalen Grossanlass zu überzeugen und musste nur am Sprung einen Fehler in Kauf nehmen. Am Ende des Wettkampftages resultierte der 13. Schlussrang. Der angestrebte 12. Platz im Team wäre durchaus im Bereich des Möglichen gelegen. Auf Grund der starken internationalen Konkurrenz lag jedoch ein Rang in den Top Ten ausserhalb unserer Reichweite.

Strassen sperren: In China kein Problem

Wie bereits erwähnt ist die Atmosphäre an einer Universiade sehr speziell. Ausser an Olympischen Spielen hat man sonst nie die Gelegenheit, mit so vielen Sportlerinnen und Sportlern zusammen gemeinsam in einem Dorf zu leben. So sieht man beispielsweise beim Essen russische Gewichtheber-Bären, neben brasilianischen Volleyball-Schönheiten, gefolgt von arabischen Ringerkobolden und kleinen japanischen Turnerinnen, bei welchen sich unweigerlich die Frage aufdrängt, ob sie über-



Ramseier und Rossi an der Eröffnungsfeier.

haupt schon alt genug sind, um an einer Universität zu studieren. Was die Chinesen in Shenzhen bezüglich Organisation auf die Beine stellten, war schlicht und einfach gesagt gigantisch. Damit beispielsweise an der Eröffnungsfeier verkehrstechnisch alles reibungslos über die Bühne ging, wurde kurzerhand die ganze Stadt für den normalen Verkehr gesperrt. In der Schweiz wäre eine solche Aktion undenkbar.

Von der Sprachbarriere bis zum Haare färben

Die Zeit nach dem Wettkampf nutzten wir um möglichst viele andere Schweizer Athleten bei ihren Einsätzen anzufeuern, die verbleibenden Turnwettkämpfe genau zu beobachten und auch das Day-/ Night-Life in Shenzhen kennen zu lernen. Als grösstes Problem im Umgang mit den freiwilligen Helferinnen und Helfern sowie der einheimischen Bevölkerung erwies sich die Sprachbarriere. Leider schuf auch der Mandarin-Crashkurs, den Roli, Dennis und Phippu besuchten, keine Abhilfe, was einerseits an der mangelhaften Aussprache und Lernfähigkeit der Jungs lag, andererseits auch an den Gesprächspartnern,

welche selbst meistens nur Kantonisch oder die einheimische Sprache redeten. Etwas verwirrend war auch, dass wir uns ausserhalb des Dorfes kaum bewegen konnten, ohne dass wir nicht alle paar Meter fotografiert wurden. Besonders angetan waren die Chinesen von unseren beiden hell-/rothaarigen Kevin und Phippu. Nicht nur, dass die beiden regelrechte Foto-Orgien auslösten, sondern bedingt durch die hellen Haare auch zahlreiche Vorteile erhaschten. So mussten sie beispielsweise in der überfüllten U-Bahn nie stehen, denn jeder Chinese, der halbwegs stehen konnte bestand darauf, dass die beiden sich auf seinen Platz setzten. Roli, Dennis und ich zogen es zwischenzeitlich ernsthaft in Betracht, uns beim dorfeigenen Coiffeur eine etwas hellere Haarfarbe zuzulegen.

Kunstturnen lohnt sich!

All die vielen Erlebnisse zu erwähnen, die bei uns ein Schmunzeln, Kopfschütteln oder Erstaunen hervorriefen, würde den Rahmen



Ramseier mit seinem Team.

für diesen Bericht in grossem Masse sprengen. Es bleibt festzuhalten, dass die Universiade sportlich gesehen ein fantastischer Wettkampf ist. Ich kann nur jedem Turner, der die Möglichkeit hat an diesem Event teilzunehmen, sei es um Erfahrungen zu sammeln oder um sich mit einigen der besten Athleten des Turnens zu messen, empfehlen diese Chance wahrzu-

nehmen. Wenn man dann noch das Glück hat, eine solch exotische Region wie Shenzhen mit allen seinen Eigenarten zu besuchen, macht es die Strapazen des jahrelangen Trainings um so lohnenswerter.

*Text und Fotos:
Mark Ramseier*

 **Baloise Bank SoBa**

Guido Felber, Verkaufsleiter
Dipl. Fondsberater IAF
Rothenburgstrasse 7, Eschenbach
Mobile 079 302 62 64
guido.felber@baloise.ch

Wir machen Sie sicherer.
www.baloise.ch

 **Basler**
Versicherungen



Turnveteranen-Reise

Südpolen – Tschechien

Turnveteranen-Reise Südpolen – Tschechien mit Aufenthalten in Dresden, Breslau, Krakau und Prag, 15. bis 23. August 2011.
Grosse Rundreise – eine Erlebnisfahrt zu schönen und geschichtsträchtigen Orten Osteuropas. Sowohl Natur- als auch Geschichtsinteressierte kamen voll auf ihre Rechnung.

Am Montag, 15. August starteten wir bei idealem Reisewetter in Ruswil/Luzern zur 9-tägigen Veteranenreise. Unter den 72 Teilnehmenden waren einige Neue und viele Stammkunden, der Älteste mit Jahrgang 1925. Mit dem grössten Doppelstöcker von EUROBUS chauffierte uns Markus Zeller in gewohnter Weise sicher auf der 3000 km langen Reise.

Ebenfalls wichtige Bestandteile dieser gelungenen Reise waren die acht Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Abendessen in bewährten vier- und fünf-Sterne Hotels, die Fahrt im klimatisierten Komfortbus mit Bordtoilette und sportlichem Getränkeservice, immer wieder Zeit und Gelegenheit für ein Nickerchen im Car und viel Informatives und Unterhaltendes.

Bei einer Stadtrundfahrt und Führung zu Fuss durch das historische



Die ganze Reisegruppe.

Zentrum wurde uns am Dienstag von Reiseleitern Dresden gezeigt, die Stadt, die im zweiten Weltkrieg fast völlig zerstört worden war. Beeindruckend waren der Zwinger mit Kronentor, die Semperoper, der 102 m lange Fürstenzug an der Fassade zur Augustusstrasse, Schlösser an der Elbe und Brücken, und – Markus sei Dank – die «Pfunds Molkerei», der schönste Milchladen der Welt. Ein absolutes Highlight war eine Führung in der Frauenkirche. Der markante Kuppelbau wurde nach dem Bom-

benangriff vom 13. Februar 1945 komplett zerstört. Dresden hat neben bedeutenden Bauwerken viel Grün zu bieten. Am Abend besuchten 35 Personen vor der einzigartigen Kulisse die Zwinger-Festspiele: «Die Mätresse des Königs», das ist die Geschichte um August den Starken, eine Geschichte über Liebe, Macht und Leidenschaft. Andere erfreuten sich an dem eindrucksvollen Ambiente der Stadt.

Am Mittwoch fuhren wir weiter Richtung Polen, wo wir in Görlitz



Blick auf die Elbe.



Breslau Marktplatz

die Grenze überquerten, ins sagenumwobene Riesengebirge, der Heimat des Rübezahl, vorbei an vielen Wäldern, kleinen Dörfern, weiten Feldern mit den abgerundeten Bergen. In Hirschberg (Jelenia Gora) machten wir Mittagshalt. Man genoss u.a. feine polnische Spezialitäten zu äusserst günstigen Preisen. Unser Tagesziel Breslau, die Hauptstadt Niederschlesiens, viertgrösste Stadt Polens, erreichten wir gegen Abend.

Am Donnerstag ging es dann auf die Stadtrundfahrt durch Breslau, für viele noch unbekannt. Breslau, von der Oder umspült, über 100 Brücken, wunderschöner Marktplatz mit Strassencafés und -Restaurants, rundherum prächtige Bürgerhäuser.

Endlich funktionierte auch das Audio System, was bei den Führungen viele Vorteile bot. Den freien Nachmittag konnten alle individuell verbringen. Zum Nachtessen gab es Krautgewickeltes in Tomatensauce – vergeblich suchten wir darin das Fleisch. Die Gruppe nahm es jedoch mit Humor, wussten wir doch, dass uns am Morgen wiederum ein grosszügiges Frühstücksbuffet erwartete.

Weiter ging die Reise am Freitag mit einer örtlichen Reiseleitung nach Tschenstochau. Dabei konnten wir viel über Region, Wirtschaft, Politik und Landschaft erfahren. Polen bekommt übrigens in ein paar Jahren das erste AKW. Momentane Energiegewinnung geschieht durch Windräder, Kohlenkraftwerke und grosse Solaranlagen auf den Feldern. Wir fuhren zur Wallfahrtsstätte auf dem Berg «Jasna Gora». Im Paulinerkloster sahen wir das aus dem 15. Jahrhundert stammende, berühmte Gnadenbild Schwarze Madonna mit Kind. Dass dieser Ort sehr be-

liebt ist, erkannten wir am Riesenandrang. (95% der Polen sind katholisch). Mit einem heftigen Segen von oben (= Regen) wurden wir verabschiedet. Die Weiterreise führte uns nach Krakau. Hier verbrachte Papst Johannes Paul II seine Jugend-, Studien- und Priesterjahre. Mit dem Bus und zu Fuss wurde uns anderntags die Stadt vorgestellt. Vom Krieg verschont, eine Kulturstadt allererster Güte. Der Marktplatz, grösser als Roms Petersplatz, die einstigen Tuchhallen und hoch über der Weichsel thront der Krakauer Schlossberg Wawel mit der Kathedrale. Krakau wurde 1978 in die Liste des Weltkulturerbes der UNESCO aufgenommen. Der Nachmittag stand wieder zur freien Verfügung und das Nachtessen fand in einem Restaurant beim Florianstor statt, mit Folkloredarbietungen.

Am Sonntag um 8.00 Uhr waren die Koffer geladen, wir verliessen Krakau und überquerten die Grenze, man tauschte das polnische Portemonnaie mit dem tschechischen. Die polnische wie auch die tschechische Sprache in Wort und Schrift waren für uns zu schwierig, der Umgang mit Geld, den «zloty» und den «tschechischen Kronen» aber nicht. Mittagshalt in Brünn bei grosser Hitze, bevor wir nach Prag weiterfuhren. Für den Montag war dann die Stadtbesichtigung geplant. Die «Goldene Stadt der hundert Türme», die Prager Burg, der Jüdische Friedhof, Rathaus und Astronomische Uhr, die Karlsbrücke, die Kathedrale, das grösste Fussballstadion der Welt usw. wurde 1992 zum Weltkulturerbe erklärt. Unseren letzten Sommer-Abend auf der Reise verbrachten die meisten auf der Dachterrasse bei herrlicher Aussicht auf Prag, mehrheitlich mit dem tschechischen Nationalgetränk Bier.



Apéro beim Hotel.

Am Dienstag, 23. August verabschiedeten wir uns und machten uns auf die Heimreise, an Pilsen vorbei nach Regensburg. Bei einem längeren Mittagshalt lernten wir auch diesen schönen Ort kennen. Glücklicherweise, zufrieden aber etwas spät, gelangten wir zu unseren Ausgangspunkten Luzern und Ruswil zurück.

In diesen neun Tagen haben wir wiederum sehr viel erlebt und gesehen. Das Wetter war uns gut gesinnt. Herzlichen Dank an Alle, die zu dieser eindrücklichen Reise beigetragen haben und an alle Teilnehmenden für ihre Pünktlichkeit. Ein besonderer Dank gilt dem Chauffeur Markus Zeller, der die Strassen, Brücken, Tunnels mit dem 15 m langen und 4 m hohen Bus unfallfrei gemeistert hat.

Am 3. November treffen sich die Reisetilnehmer, um gegenseitig die Fotos zu präsentieren und sich an die herrliche Reise zurück zu erinnern. Bereits freuen wir uns auf die Veteranenreise 2012.

Bericht von der Reisekommission, Fotos von diversen Reisetilnehmer/-innen.

*Hans Wyss, Werner Marbacher
Hansruedi Neeser*

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Gute im neuen Lebensjahr

85 Jahre

Heidi Heggli, Vorderrainstrasse 15, 6005 Luzern 22. Oktober 1926
Albert Baumgartner, Zielweg 8, 6010 Kriens 1. November 1926
Heiri Lindegger, Hofmattweg 8, 6010 Kriens 15. November 1926

80 Jahre

Charles Wermelinger, Thorenbergstr. 1, 6014 Luzern 28. Oktober 1931

75 Jahre

Anton Brunner, Wesmeristr. 7, 6221 Rickenbach 10. Oktober 1936
André Steiner, Sagimatt 12, 6218 Ettiswil 1. November 1936

70 Jahre

Werner Schacher, Hauptgasse 40, 6130 Willisau 3. Oktober 1941
Hugo Spychiger, Hüsweilerbergstr. 2, 6152 Hüswil 23. November 1941



RESTAURANT ALLMENDHUISLI STANS

Telefon 041 610 12 37 • Fax 041 611 14 90

365 Tage offen • 11.00–23.00 Uhr warme Küche



schwizer Musig & schwizer Chuchi

6210 Sursee • Telefon 041 920 20 30

Sonn- und Feiertage geschlossen
jeden Fr und Sa Live-Musik von 20.00–24.00 Uhr

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 12, Nr. 5/2011

Präsident

Turnverband Verbandsvorstand
Daniel Hecht, Beromünsterstrasse, 6204 Sempach
Tel. 041 460 14 28 (P,G), Fax 041 460 14 10
E-Mail: daniel.hecht@turnverband.ch

Abteilungsleiter Medien

Marco Zemp, Kirchheim 6, 6037 Root
Tel. 041 450 04 31 (P), Natel 079 252 32 07
E-Mail: marco.zemp@turnverband.ch

Fotografin (mb)

Marianne Baschung-Eichmann
Waldstrasse 9, 6020 Emmenbrücke
Tel. 041 280 03 65 (P), Natel 076 441 03 65
E-Mail: 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

Redaktion

Marco Oetterli (mo)
Rothliststrasse 3, 6274 Eschenbach
Tel. 041 449 50 60 (G), Fax 041 449 50 61 (G)
E-Mail: inform@oetterlidruck.ch

Ständige Mitarbeiter/-innen

Thomas Huwyler (th)
Luzernstrasse 12, 6037 Root
E-Mail: t.huwyler@gmx.ch, Tel. 079 601 89 76

Esther Peter (ep)

Grundmühle 3, 6130 Willisau
Tel. 041 970 01 40 (P), Natel 079 549 80 37
E-Mail: estherpeter68@bluewin.ch

Daniel Schneider (düsi)

Lehnweg 4, 6214 Schenkon, Tel. 041 920 21 07
E-Mail: duesi.schneider@gmx.net

Isabelle Weibel (iw), Brunnenmatt 4, 6064 Kerns

E-Mail: isabelle.weibel@bms.com
Tel. 079 221 47 50

Mathilda Wyss-Babst (mwb)

Postfach 447, 6052 Hergiswil
Natel: 079 706 30 33
E-Mail: mathilda.wyss-babst@bluewin.ch

Anzeigen:

Mathilda Wyss-Babst
Postfach 447, 6052 Hergiswil
Tel. 041 630 19 91 (G), Natel: 079 706 30 33
E-Mail: mathilda.wyss-babst@bluewin.ch

Internet / www.turnverband.ch

Werner Fuhrer, Pilatusstrasse 16
6010 Kriens, Tel. 041 310 22 77
E-Mail: wefuhrer@bluewin.ch

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. 6/2011

1. November 2011

Auflage: 2'500 Stück

Druck und Versand

Oetterli Druck AG, Rothliststr. 3, 6274 Eschenbach,
Tel. 041 449 50 60, E-Mail: inform@oetterlidruck.ch

Abo-Preis *inform*

Fr. 15.–, erscheint 6-mal jährlich

CONCORDIA

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

T TRIBA
VALIANT PARTNERBANK



MORE SPORT FOR YOUR MONEY

Seetalplatz, 6020 Emmenbrücke

oetterlidruck.ch

Bringen Sie Ihre Stärken auf Papier.



kartenkaiser.ch

Setzen Sie Ihren Karten die Krone auf.



posterkoenig.ch

Setzen Sie Ihrem Poster die Krone auf.





Grösster Sportfachmarkt der Schweiz - über 60'000 Artikel



Athleticum Emmenbrücke, Seetalplatz, 6020 Emmenbrücke, Telefon 041 269 50 30
www.athleticum.ch

CONCORDIA

Dir vertraue ich

Für die
ganze Familie

Profitieren Sie von einem umfassenden Versicherungsschutz, bestem persönlichem Service sowie vielen weiteren Vorteilen.

- Mit BENEFIT im ersten Jahr bis zu 100% Rabatt bei den Zusatzversicherungen
- Kinder bis 15 Jahre bezahlen für die Zusatzversicherungen DIVERSA, NATURA und Spitalversicherung PE3 allgemein nur max. je CHF 3 pro Monat.
- Ab dem dritten Kind 90% Rabatt in der Grundversicherung
- CONCORDIA Active Angebote für die ganze Familie
- Jedes versicherte Neugeborene erhält den CONCORDIA Baby Bonus von CHF 100

Mehr erfahren Sie auf www.concordia.ch