

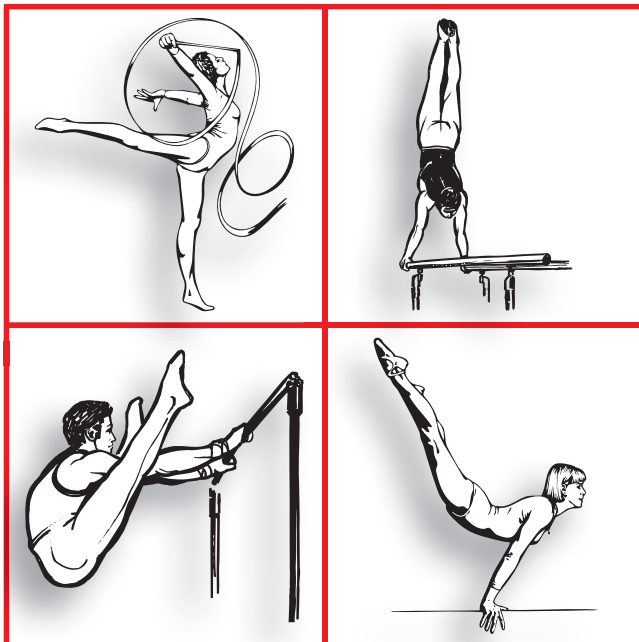
6/15



inform

*Turnverband
Luzern, Ob- und Nidwalden*

- Präsidentenkonferenz
- Begegnung: Schöpfer Brüder
- SMV: Zwei Medaillen für btv Luzern und STV Rickenbach



WIBA Sport AG

Der Spezialist für:

- Turnhalleneinrichtungen
- Turn,- und Sportgeräte
- Hallentrennwände
- Geräteraumtore
- Garderobeneinrichtung
- Montage und Unterhalt
- Planung und Beratung



WIBA Sport AG
Spahau 1
6014 Luzern

Hotline: 041 - 250 80 80 • Fax: 041 - 250 80 10
e-mail: info@wiba-sport.ch • Internet: www.wiba-sport.ch

Goessi
goessi-carreisen.ch

Goessi CarTerminal: 150 GRATIS-Kundenparkplätze

Mehr als **300 Reiseangebote!**

facebook.com/GoessiCarreisen

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch



HIRSLANDEN 
KLINIK ST. ANNA

SPORTMEDIZINISCHE KOMPETENZ

St. Anna im Bahnhof bietet Ihnen sportärztliche Sprechstunden, individuelle Leistungsdiagnostik, Trainings- und Komplementärtherapie, Beratung sowie Rehabilitation.

St. Anna im Bahnhof, Zentralstrasse 1, 6003 Luzern, T 041 556 61 80, www.hirslanden.ch/stanna

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

Gedanken zum ersten Jahr als Verbandspräsident

Schneller als mir lieb ist, geht dieses erste Jahr als Verbandspräsident zu Ende. Viel Neues, viele Erfolgsmeldungen und nur gelegentlich weniger angenehme Nachrichten haben mich beschäftigt. Ordentliche Geschäfte gilt es zu bearbeiten und neue Projekte treiben uns voran.

Start mit Knalleffekt

Nach dem 3. Herzinfarkt habe ich mein Amt am 1. Januar im Spital angetreten. Meine Vorstandsgspändli sind wohl mehr erschrocken als ich. Diese Baustelle habe ich nun im Griff und der positive Aspekt dabei war: Es war während der REHA viel mehr Zeit vorhanden, um mich in meine neue Rolle als Verbandspräsident einzuarbeiten.

Es gab sehr viel zu lesen (alleine um die 900 Mails) und einige Entscheidungen waren zu fällen. Somit waren unsere Vorstandssitzungen von Anfang an gut bestückt. Die Restrukturierung hat dabei die eine oder andere Spur hinterlassen.

Neue Projekte in Aussicht

Die Einkleidung der Funktionäre stand schnell auf dem Programm und wird nun realisiert. Wir werden zwar nicht mehr so auffallen, wie mit den orangen Shirts, aber es war und ist Zeit für etwas Neues. Ich persönlich werde die orangen Shirts vermissen, damit war

für mich jeweils sofort klar, wer zum Verband und somit zu «meinen Leuten» gehört.

Das Verbandsturnfest 2018 im Seetal nimmt Gestalt an. Das OK ist bestellt und hat seine Arbeit aufgenommen. Die ersten Meilensteine sind gesetzt und schon bald könnt ihr unter www.seetal2018.ch den aktuellen Stand abfragen.

Die Präsidenten unserer Vereine wurden als Erste in eine Idee eingeweiht und um ihre Meinung gebeten. Es geht um das Projekt: ETF 2025 in der Region Luzern. Mehr zu diesem Thema gibt es an der Delegiertenversammlung zu erfahren.

Persönliche Gedanken – ohne dich, kein mich

Gestern habe ich die Delegiertenversammlung des Verbandes Basel-Stadt besucht. Nach 10 Jahren hat der Verbandspräsident, Urs Fitz, sein Amt niedergelegt, ohne dass eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger in Sicht ist. Viele Gespräche mit möglichen Kandidatinnen und Kandidaten wurden geführt und doch wurde keine Lösung gefunden. Kommt euch das bekannt vor? Immer öfter bleiben solche Ehrenämter unbesetzt. Herr und Frau vakant übernehmen da und dort das Zepter. Sei es die fehlende Leiterin in der Mädchenriege, der verwaiste Posten



des Vereinspräsidenten oder die fehlende Verbandspräsidentin. Dies ist leider eine Tatsache und beschäftigt uns alle. Denn: ohne dich, kein mich! Ist niemand mehr da, der die Aufgaben übernimmt, stirbt die Riege oder gar der Verein über kurz oder lang. Dann spielt der Jahresbeitrag an den Turnverband oder an den STV keine Rolle mehr.

Helfen wir uns gegenseitig und engagieren wir uns weiterhin oder sogar neu. Auch in unserem Vorstand hat es noch Bereiche, die auf eine neue Führung hoffen. Das Sponsoring verlangt nach einer kundigen Hand und der positive Trend in der Abteilung Aktive+ ist mit einem direkten Draht in den Vorstand auszustatten. So können wir die

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1 – 2	Kursberichte	36 – 41
Blickpunkt	3 – 7	Vereinsnews	42
Begegnungen	8 – 10	Kunstturnerverband	43 – 46
Sportberichte	11 – 22 / 31 – 34	Veteranen	47 – 51
Termine, Kurse, Ausschreibungen	23 – 29	Gratulationen//Impressum	52
Vorschau	35	Technikerseite	in der Mitte

anstehenden Aufgaben auf mehr Personen verteilen und jeder hat etwas weniger an der «Backe».

Wie geht es weiter

Unser Hobby: Das Turnen. Es soll und darf uns weiterhin viel Freude bereiten. Wir alle sind gefordert und geben unser Bestes. Machen wir gelegentlich einen geistigen Schritt zurück, bevor wir

reklamieren und überlegen uns: Kann ich das besser? Und falls ja, warum mache ich es dann nicht?

Diverse Anlässe stehen für 2016 auf der Agenda. Besucht doch den einen oder anderen Anlass einfach so mal «us Gwonder». Es hat für alle etwas dabei. Die OKs freuen sich über eine grosse Besucher-schar und ein Wort des Respekts

oder Dankes für die erbrachten Leistungen motivieren zusätzlich.

Ich wünsche euch allen eine schöne Weihnachtszeit, den einen oder anderen ruhigen Abend und viel Energie für die anstehenden Aufgaben.

*Euer Präsident
André Wyss*

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern
eine besinnliche Adventszeit
und einen guten Start ins 2016.

Das Redaktionsteam inform

CONCORDIA

Dir vertraue ich

So wie die Grossen

Auch für die Kleinen den besten Versicherungsschutz: Maximal je 3 CHF Prämie pro Monat für die Zusatzversicherungen DIVERSA und NATURA sowie die Spitalversicherung ALLGEMEIN.

Im ersten Versicherungsjahr mit BENEFIT sogar gratis.

So profitiert die ganze Familie von einem umfassenden Versicherungsschutz.

www.concordia.ch

Zukunftsvision: ETF 2024 im Raum Innerschweiz?

Grosswangen: Präsidentenkonferenz

Der Verbandsvorstand des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden lud am 15. September 2015 alle Vereins-Präsidenten oder deren Stellvertreter zur Präsidentenkonferenz nach Grosswangen ein.

Verbandspräsident André Wyss begrüsst die rund 80 Anwesenden pünktlich im Ochsenaal und gab die Konferenzthemen bekannt: Zu den Infos aus dem Turnverband machte er darauf aufmerksam, dass man nicht vergessen sollte, Projekte für den Turn-Award 2015 einzureichen, miteinbezogen die Jugend. Für die Sportlerehrung an der DV werden die Vereine gebeten, ihre Medaillenträgerinnen und -träger zu melden, damit sie auf der Bühne geehrt werden können. Für die nächste Delegiertenversammlung des Turnverbandes 2016 wird noch ein Organisator gesucht. Zum Punkt Personalmangel mussten einige Vakanzen mitgeteilt werden. Gesucht wird ein Abteilungsleiter Aktive plus für Koni Tanner. Weiter werden Experten für J+S Kindersport und esa gesucht. Auch Berichterstatter/Medienleute werden gesucht. Zu den STV-Infos wurde auf die kommende Statutenänderung bez. Aufnahme der Partnerverbände zum STV hingewiesen. Auf einer Grafik zeigte er den rückläufigen Trend in der Mitgliederstatistik. Er informierte über die neue Preisregelung im Vereinsversand per 1. Ja-



nuar 2016 und über die neuen Angebote im Vereinsmanagement (www.stv-fsg.ch).

Ernst Falk, Wettkampfleiter Regionaltturnfest (100er Turnfest) in Triengen vom 10. bis 12. Juni 2016 informierte über den Stand der Vorbereitungen, die Örtlichkeiten und die Festivitäten (am Freitag die 99er Party und am Samstag die 100er Party). Das Anmeldetool sei offen und die Wettkampfweisungen online. Er bittet die Vereine, sich möglichst schnell anzumelden, mindestens was die Festkarten und Disziplinen betrifft. Es hätten sich bereits sehr viele Gastvereine angemeldet und die Platzzahl sei beschränkt. Der nächste Meilenstein sei der 1. Dezember, dann beginnen die «Feinarbeiten»!

Austausch in Gruppen

André Wyss forderte die Anwesenden auf, den nächsten Gedan-

ken festzuhalten und zeigte die Folie «ETF 2024 in der Region Luzern». Er wollte die Meinung der Verbandspräsidenten einholen und liess das Thema ETF 2024 in der Region Luzern in Gruppen diskutieren. Was spricht dagegen, was dafür? Wer hilft mit? Engagiert beteiligten sich alle an der Gruppenarbeit und lieferten ihre Kommentare der Geschäftsstelle ab, welche die Resultate ausarbeiten wird. André betonte, dass keine Anfrage des STV vorliege. Trotzdem möchte er aber wissen, wie der Rückhalt in den Vereinen sei.

Bevor sich André für die Teilnahme bedanken und allen eine gute Heimfahrt wünschen konnte, teilte Peter Erni, Präsident STV Wolhusen, mit, dass der Männerturntag am 4. Juni 2016 in Wolhusen stattfinden werde und der STV Ettiswil als Organisator machte Werbung für die Schweizer Meisterschaften Geräteturnen, Turner Einzel/Mannschaften, vom 7./8. Dezember 2015 in der BBZ-Halle in Willisau. Im Anschluss lud der Turnverband alle zu einem feinen und reichhaltigen Apéro ein – ein gemütlicher Ausklang. Und es entstanden angeregte Diskussionen – Networking pur!



Bericht und Fotos:
Ursula Hunkeler

Zurzach ist eine Reise wert

Ehrenmitgliedertreffen

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden lud seine Ehrenmitglieder am Samstag, 10. Oktober 2015, nach Zurzach ein – wahlweise konnten sie den Morgen im Thermalbad oder bei einer Führung durch Zurzach verbringen, um dann gemeinsam beim Apéro in der «oberen Kirche» oder beim Mittagessen im «Bohrturm» die Geselligkeit zu geniessen.

Rund 40 Ehrenmitglieder sassen früh am Morgen erwartungsvoll im Gössi-Bus Richtung Zurzach und wurden auf der Fahrt von den Organisatoren Esther Fuhrer und André Wyss herzlich willkommen geheissen. Dort angekommen begrüsst sie Ehrenmitglied Franz von Arx vom örtlichen OK Ehrenmitglieder-Treffen. Mit Stolz liess er alle wissen, dass er nun seine Wurzeln in Zurzach habe und bestens integriert sei – dank dem Turnverein. Als Heimwehluzerner geniesse er aber jeden Tag ein Stück Luzerner Rahmkäse. Dann teilten sich die Wege, die einen zog es ins Wasser und die anderen wurden von Susi Neff, einer versierten Stadtführerin, zu einer Fleckenführung eingeladen.



Die Stadtbesichtigung durch Zurzach beginnt.

Zurzach kann in vier Epochen aufgeteilt werden: H für heidnisch (Zeit der Kelten), H für heilig (heilige Verena), H für Handel (Zurzacher Messen) und H für heilend (Thermalquelle). Bis 1855 fanden in Zurzach bedeutende Märkte statt, die das Ortsbild prägten. Beim Rundgang wurde das Verenamünster besichtigt mit dem Grab der heiligen Verena, die Marienkirche sowie die imposante reformierte Kirche, welche die

zweitälteste Predigerkirche der Schweiz ist. Susi Neff machte uns auf die diversen Messehäuser aufmerksam und erlaubte Einblicke in Messehöfe. Beim schönsten Innenhof war Kaffeehalt, beim Gasthof zur Waag.

Anschliessend trafen sich beide Gruppen wieder in der «oberen Kirche», wo der Apéro, offeriert von den Zurzachern, ausgetrenkt wurde. Während dem



Der Organisator Franz von Arx.



Mitagessen im «Bohrturm».

Apéro zeigte Franz von Arx stolz eine Diashow mit den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern der Leichtathletik-Riege TV Zurzach. Er versteht es, die Eltern der Jugendlichen einzubinden und im Verein zu engagieren. Mit dem Gössi-Bus wurden wir zum Vereinslokal «Bohrturm» des TV Zurzach gefahren. Ein kurzer Fussmarsch, und wir betraten einen sehr schön renovierten Bohrturm. Die Bohrtürme sind Zeitzeugen aus der Salzgewinnung. Schön dekorierte Tische er-

warteten die Gäste und alle genossen das feine Menü (Suppe, Schwedenbraten mit Gratin und Gemüse, Dessert und Kaffee), besonders, da Franz die Kürbissuppe selber gemacht hatte.

Rolf Gross, Präsident TV Zurzach, machte auf das 125 Jahr-Jubiläum des Turnvereins Zurzach 2014 aufmerksam. 1973 wurden die Teilnehmerzahlen rückläufig und 1974 wandelten sie alle Abteilungen in selbständige Vereine um (Leichtathletik, Handball, Volley-

ball, Senioren, Männerriege, Aktivriege, Fitnessriege). Seit bald 20 Jahren dient dem TV Zurzach der Bohrturm als Vereinslokal. André Wyss, Verbandspräsident, bedankte sich für die tolle Gastfreundschaft und informierte über die kommenden Turnfestanställe. Danke Franz von Arx, wir Ehrenmitglieder haben den Tag genossen – sportlich, kulturell und kulinarisch!

*Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: Marianne Baschung*



HOTEL KREUZ MALTERS

KiFrRoGä

kinderfreundlich und rollstuhlgängig

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



Trisa
OF SWITZERLAND

FABRIKVERKAUF

Kantonsstrasse 31 | 6234 Triengen | 041/935 35 35



ATTRAKTIVE

SCHNÄPPCHENANGEBOTE

STANDARD SORTIMENT

GESCHENK IDEEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MITTWOCH

9.00 – 11.30 | 13.30 – 18.00 Uhr

FREITAG

13.30 – 18.00 Uhr

SAMSTAG

9.00 – 11.30 Uhr



Neues STV-Ehrenmitglied Heidy Egli vom DTV Weite

Maienfeld GR : 30. Abgeordnetenversammlung des STV

Bereits zum zweitem Mal führte Zentralpräsident Erwin Grossenbacher durch die Traktanden der Abgeordnetenversammlung (AV) – am 24. Oktober 2015 präsidierte er die 30. AV in der Mehrzweckhalle «Lust» in Maienfeld. Heidy Egli (DTV Weite) wurde die STV-Ehrenmitgliedschaft verliehen, Barbara Mani (TV Heimberg), Marlies Masiero (Widnau) und Franz Voser (TV Mettmenstetten) erhielten die Ehrenausszeichnung.

In seinen Begrüssungsworten machte Erwin die 350 Verbandsdelegierten und Gäste darauf aufmerksam, dass der STV eine gesunde Basis für Spitzensport wie Breitensport biete und auf die Solidarität aller angewiesen sei. Die Mitgliederentwicklung bei den Aktiven und der Jugend sei erfreulich. Er informierte weiter über die neue Partnerschaft STV/Graubünden-Tourismus.

Finanzen: Einstimmig genehmigten die Delegierten das Budget 2016, das einen Aufwandüber-

schuss von CHF 798'397.- vorsieht sowie die Beibehaltung der unveränderten Mitgliederbeiträge.

Statutenänderungen: Das Projekt Breitensport Schweiz erfordert eine Statutenanpassung. Die Statutenänderungen, die neu die Aufnahme von Partnerverbänden zulassen (Beitritt von SUS, SVKT und SATUS zum STV), wurden ohne Einwände angenommen.

Die 95. GV der Genossenschaftsversammlung, die innerhalb der AV durchgeführt wird, wurde neu von Verwaltungskommissions-Präsidentin Brigitte Häni (Buetigen), Nachfolgerin des verstorbenen August Stolz, durchgeführt. In stiller Wahl wurden die Mitglieder Pia Boxler, Hanspeter Burkhalter, Esther Fuhrer, Peter Hofstetter und Markus Meli gewählt. Einstimmig wurden die Budgets 2016 angenommen.

Rückblick 2015: Stolz konnte Erwin Grossenbacher auf ein erfolgreiches Jahr zurückschauen: Im Spit-

zensportbereich sorgten diverse Medaillen für Freude und Zuversicht für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro - enttäuschend war das Abschneiden bei der Rhythmischen Gymnastik. Und im Breitensport gab es viel Interessantes an Schweizer Meisterschaften und an Turnfesten. Auch das Ausbildungsspektrum (Winterfit, Vereinsmanagement, Kurse) wird ständig verbessert, um neue Turnende zu gewinnen. Reto Hiestand (Reichenburg) orientierte über den erfolgreichen Welt-Gymnaestrada Auftritt. Zwischen dem 8.-12. Juli wurden über 3750 Personen mit dem Flugzeug nach Helsinki geflogen, über 21 Stunden Vorführungen auf höchstem Niveau zeigte die Schweizer Delegation. Die nächste Gymnaestrada findet in Dornbirn vom 7. – 13. Juli 2019 statt.

Jahresprogramm 2016: Vom 25.5. bis 5.6.2016 finden in der PostFinance-Arena in Bern die Europameisterschaften im Kunstturnen Männer&Frauen statt. Heinz Mül-



Die Delegation des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden.



ler, Präsident EM Kunstturnen Bern 2016, informierte über den Stand der Vorbereitungen. Angemeldet sind ca. 1200 Teilnehmende aus 40 europäischen Turnverbänden für den letzten grossen Wettkampf vor den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro. Alle Infos unter www.eu-bern2016.ch. Am Swiss Cup vom 8. November 2015 im Hallenstadion werden die OK-Mitglieder Jürg Stahl, Beat Herter und Marcus Gretener zurücktreten. Am 16. Januar 2016 findet in Zürich Gymnotion statt.

Ehrungen und Ernennungen: Höhepunkt der AV sind die Ehrungen: Heidi Egli (Weite) wurde zum neuen Ehrenmitglied des STV ernannt für ihre Verdienste als Wertungsrichterin im Vereinsgeräteturnen. Weiter wurden Barbara Mani (Heimberg), Marlies Masiero (Wid-

nau) und Franz Voser (Mettmentetten) die Ehrenausszeichnung verliehen.

Der gesellige Teil wurde mit einem Apéro, der von der Stadt Maienfeld gespendet wurde, eingeläutet. Anschliessend genossen die Delegierten ein feines Bankett und während des Abends zeigten verschiedene Turngruppen des Turnvereins Maienfeld ihr beachtliches Können. Das aus der Fernseh-Werbung bekannte Steinbock-Pärchen «Gian und Giachen» trugen viel zur lockeren Atmosphäre und Unterhaltung bei. Es blieb den Anwesenden genug Zeit, ihre Freundschaften bis spät in die Nacht zu pflegen. Gegen Mitternacht griff Erwin Grossenbacher nochmals zum Mikrophon, um allen mitzuteilen, dass sich Julia Steingruber an der WM in Glasgow eben für

die Olympiade in Rio qualifiziert habe und schickte ihr ein Bild der applaudierenden Anwesenden.

Das vielseitige Sonntagmorgenprogramm bot eine Stadtführung durch die Altstadt Maienfeld, den Besuch des Original Heidihauses oder den Besuch bei einheimischen Weinbauern im «Torkel» mit Informationen über Rebbau und Kelterung. Iris Florin, OK-Präsidentin AV 2015 und ihrem lokalen OK gehört ein herzliches Dankeschön – alles verlief reibungslos. Die Delegierten des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden haben den Aufenthalt in Maienfeld genossen! Und sind stolz auf «ihren» Zentralpräsidenten Erwin Grossenbacher!

*Bericht und Fotos:
Ursula Hunkeler*

**Bei uns erhalten Sie
keine Goldmedaille.**
Aber alles andere,
um sie zu gewinnen.

athleticum
home of sports

athleticum Emmen

Mo, Di, Do	09:00 – 18:30
Mi, Fr	09:00 – 21:00
Sa	08:30 – 16:00

Schnelle Schöpfer Schenkel

In der Schweizer Leichtathletikszene haben sie sich bereits einen Namen gemacht. Die Gebrüder Schöpfer vom STV Sempach. Für den jüngsten, Jonas Schöpfer, standen auch bereits die Junioren WM-Teilnahme 2014 in Eugene (USA) und die Junioren-EM-Teilnahme 2015 in Eskilstuna (SWE) auf dem Rennkalender.

Bereits mehrfach haben die vom Weltmeister-Trainer Andy Vögtli (ehemals Trainer André Bucher) trainierten Schöpfer-Jungs auch an Innerschweizer- und Schweizer Meisterschaften ihr Lauf-talent unter Beweis gestellt und dabei ihre Medaillensammlung Jahr für Jahr erweitert.

Hartes Training, genügend Erholung, gesunde und ausgewogene Ernährung sowie verletzungsfreie Saisons sind dabei die Hauptfaktoren für gute Resultate. Im Interview nehmen die Brüder Matthias (23), David (21) und Jonas (19) zu den Themen Trainingsaufwand,



Dank Pacemaker läuft David (Startnummer 627) in Rapperswil-Jona eine neue PB über 800 Meter.

Erfolge und Ziele, Ernährung und Erholung Stellung.

Wie sieht euer Trainingsaufwand aus? Wie bewältigt ihr Schule/Arbeit und Training?

Matthias: Ich trainiere durchschnittlich sechs mal pro Woche. Vier geführte Trainings mit Trai-

ner und Trainingsgruppen und zusätzlich zwei Trainingseinheiten absolviere ich alleine. Wenns geht, trainieren wir drei Brüder zusammen, aber das klappt ausbildungshalber nicht immer.

David: Im Durchschnitt pro Woche sechs laufspezifische Trai-

Matthias Schöpfer (19.06.1992)

Verein: STV Sempach
Wohnort: Sempach
Grösse: 1.80m
Beruf: Bauzeichner
zur Zeit in Ausbildung zum Bautechniker HF
Zivilstand: ledig
Hobbys: Leichtathletik, Sport allgemein, Skifahren, Langlaufen, Berge, Puzzle



Funktionen im Verein:

Athlet und Leiter Läuferriege

Sportliche Erfolge vor 2015:

- U23 Schweizer Meister 1500m (2014)
- 11-facher Innerschweizer Meister
- 10-facher Schweizer Meisterschafts Medaillen-Gewinner



Matthias glänzt mit der Bronzemedaille an der Elite-Meisterschaft in Zug über 1500 Meter.

Jonas Schöpfer

(30.06.1996)

Verein: STV Sempach
Wohnort: Sempach
Grösse: 1.81m
Beruf: Kaufmann EFZ in Ausbildung
 Praktikant Hirslanden Klinik St. Anna
Zivilstand: ledig
Hobbys: Sport allgemein, Kollegen



Funktionen im Verein:

Athlet

Sportliche Erfolge vor 2015:

- Mehrfacher Junioren Schweizer Meister auf der Bahn (800m/1500m) und im Cross
- Innerschweizer Allzeitrekordhalter U18 über 800m und 1500m
- Teilnahme Junioren Weltmeisterschaften Eugene (USA) 2014



Rang 16 für Jonas Schöpfer im Schweizerdress an der Junioren-EM in Eskilstuna (Schweden) über 800 Meter.

nings; dazu kommen Krafttraining (Rumpfkraft), Dehnen und Massage. Insgesamt sind das pro Woche sieben bis elf Stunden Training und zwischen 45 (Sommer) und 65 (Winter) Laufkilometer. Das Wichtigste für die Trainings ist eine gute Planung und Organisation.

Jonas: Ich arbeite zu 60% als Praktikant in der Hirslanden Klinik St. Anna. Dieses Pensum bietet mir die nötige Zeit für das Training sowie für die ebenso wichtige Regeneration. Im Winter sind es im Schnitt acht bis neun Trainingseinheiten, im Sommer mit sieben Einheiten aufgrund der Wettkampfsaison etwas weniger.

Welche Erfolge konntet ihr 2015 erreichen?

Matthias: In der Saison 2015 konnte ich über folgende Distanzen neue persönliche Bestzeiten laufen: 800m (1:50.97), 1000m (2:25.23), 1500m (3:50.72) und 3000m (8:35.39). Die Verbesse-

rungen der PB zeigt eine deutliche Leistungsentwicklung und ich hatte diverse tolle Rennen. Spitzenleichtathletik Luzern 1500m Rang 1, Staffel Schweizer Meisterschaft Olympisch Elite Rang 3, Cross Schweizer Meisterschaft 3000m Kurzcross Elite Rang 2, Bahn Schweizer Meisterschaft 1500m Elite Rang 3.

David: Rang 3 U23 Schweizer Meisterschaft über 800m, Rang 5 Team Schweizer Meisterschaft über 800m, Rang 10 Elite Schweizer Meisterschaft über 800m. Neue persönliche Bestleistungen in den Disziplinen: 400m (51.24), 800m (1:53.53), 1000m (2:27.97)

Jonas: U20 Schweizer Meister Cross 6 km, Halbfinalqualifikation und Rang 16 Junioren Europa Meisterschaften in Eskilstuna (SWE) über 800m. Neue persönliche Bestzeit über 800m (1:50.38)

Wie sieht eure Laufzukunft aus? Was setzt ihr euch für Ziele (im nächsten Jahr, in eurer Karriere)?

Matthias: Im nächsten Jahr will ich die PB weiter verbessern, tolle und spannende Rennen zeigen, Spass am Laufen haben und an den Schweizer Meisterschaften wieder triumphieren.

David: Ich möchte 2016 an der U23 Schweizer Meisterschaft eine Medaille über 800m, an der Team Schweizer Meisterschaft eine Medaille über 1500m und die Qualifikation für den Elite Schweizer Meister Final über 800m erreichen. Zudem steht die Verbesserung der persönlichen Bestleistungen im Vordergrund. Mittelfristig möchte ich Medailen an der Elite Schweizer Meisterschaft gewinnen und über 400m unter 50 Sekunden, sowie über 800m unter 1:51 laufen.

Jonas: Nach Abschluss der Lehre im Sommer 2016 möchte ich vermehrt auf die Karte Sport setzen, um professionell trainieren zu können. Spass haben, weiterhin Bestzeiten senken, Fernziel Europa- und Weltmeisterschaften.

Wer von euch ist am talentiertesten und wer hat am meisten Ehrgeiz?

Matthias: Talentiert und ehrgeizig sind wir alle. Jonas hat den grössten Willen und wenn er etwas unbedingt will, schafft er es meistens.

David: Das lasse ich die Leser entscheiden, ehrgeizig sind alle!

Jonas: Da setze ich meinen Joker.

Als Sportler ist man körperlich stark gefordert. Schaut ihr auch auf die Ernährung und entsprechende Erholung?

Matthias: Da unterscheiden wir uns ein wenig. Wir alle geniessen eine ausgewogene Ernährung und gehen in die Massage. Ich achte nicht immer auf genügend Schlaf und was für meinen Körper am besten ist. Der «gesunde Menschenverstand» und die Freude dürfen bei mir nicht zu kurz kommen.

David: Ich habe keinen Menüplan, achte aber auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie auf kohlenhydrathaltige

David Schöpfer
(18.08.1994)



Verein: STV Sempach
Wohnort: Sempach
Grösse: 1.81m
Beruf: Kaufmann mit BM, zur Zeit Student an der Hochschule Luzern – Wirtschaft
Zivilstand: ledig
Hobbys: Interesse an Sport (Leichtathletik, Radrennen, Langlauf, Natur)

Funktionen im Verein:

Athlet

Sportliche Erfolge vor 2015:

- Rang 3 U23 Schweizer Meisterschaft über 800 m (2014)
- Rang 3 Team Schweizer Meisterschaft über 1500 m (2014)
- Rang 3 Team Schweizer Meisterschaft über 800 m (2013)
- Mehrfacher Medaillengewinner an Innerschweizer Meisterschaften

Lebensmittel (Teigwaren, Kartoffeln, Reis). Ebenfalls ist genügend Schlaf wichtig.

Jonas: Ich versuche, viel Wert auf die Erholung zu legen. Folgende Erholungsmassnahmen setze ich

ein: Massage, Blackroll, Dehnen, Eisbäder. Dazu kommen eine ausgewogene Ernährung (jedoch ohne Ernährungsplan), viel Flüssigkeit und genügend Schlaf.

Bericht: Dani Schneider

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

Blanke 10 für Nora Bonetti

Stans: Stanser Meeting 2015

Das Stanser Meeting entpuppte sich für die Geräteturnerinnen zum tollen Erfolg.

Gefeiert wurde vor allem im K1, denn da gab es gleich drei Siegerinnen die punktgleich mit 37.35 auf das goldene Treppchen hüpfen. Zur Freude vom organisierenden Verein gleich zwei Nidwaldnerinnen, nämlich Céline Wegner TZN Nidwalden, Sara Baumgartner STV Buochs und Mira Marty vom DTV Steinhausen. Nora Bonetti und Sofie Gehrig, beide TZN Nidwalden verpassten durch den dreifach Sieg das Podest um knappe 5/100 und landeten gemeinsam auf Platz 4. Bemerkenswert war Nora Bonettis Sprung, denn sie entlockte das Maximum von den Wertungsrichtern, nämlich eine blanke 10. Das war die Sensation und ein Freudentaumel herrschte über dem Wettkampfsplatz.

Im K2 dominierte einmal mehr Silja Langensand, Geräteriege

Sachsels, mit der hohen Note 38.15 und verwies ihre Konkurrentin um einen ganzen Punkt auf Rang 2. Die Bronzemedaille durfte Laura Wechselbraun vom TV Lenzburg entgegen nehmen und punktgleich auch Sayane Mamin, Team Agrès Val de Ruz. Beste Nidwaldnerin war Wiona Christen auf Rang 7.

Die Siege im K3 verteilten sich ordentlich.

France Bregut, Team Agrès Val de Ruz holte Gold, Silber Livia Stöckli vom STV Beromünster und Bronze Sara Schmid vom Getu Engadin.

Erneut zwei Doppelsiege im K4. Mit Anja Langensand, Geräteriege Sachsels und Lara Fischer, STV Beromünster wurden die Goldmedaillen vergeben. Die Bronzemedaille erturten gemeinsam Anja Christen, TZN Nidwalden und Assia Ishteivy vom TV Lenzburg. Favoritin Thalia Alpstätg, TZN Nidwalden musste eine tiefe



Gold für Céline Wegner und Bronze für Anja Christen.

Sprungnote in Kauf nehmen und belegte den guten sechsten Rang.

*Bericht und Foto:
Verena Kurmann*

Bei Valiant stehen Sie immer auf dem Podest.

www.valiant.ch

Valiant Bank AG

Bahnhofstrasse 12, 6210 Sursee, 041 925 69 69

Luzernerstrasse 3, 6252 Dagmersellen, 062 748 30 20

VALIANT

Tolle Stimmung – geniale Vorführungen

Yverdon-les-Bains: Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen

Der btv Luzern holte sich Gold bei den Sprüngen und Silber an den Schaukelringen, der STV Rickenbach wurde Dritter bei den Sprüngen und am Barren und der STV Roggliswil sicherte sich die Bronzemedaille in der Gymnastik Grossfeld.

Am 12./13. September 2015 fanden in Yverdon-les-Bains in der Eishalle, im Stadion und im Sportzentrum «Les Isles» die Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen statt. Über 3000 Turnerinnen und Turner aus 141 Vereinen zeigten hochstehende Darbietungen. Die Bilanz der Vereine aus dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden kann sich sehen lassen: Gold, Silber und drei Mal Bronze.

Eng war das Ranking bei der **Sprungdisziplin**, bei der der btv Luzern als letztjähriger Sieger mit 9.69 Punkten seinen Schweizer Meister Titel verteidigen konnte. Mit nur zwei Hundertstel Abstand lag Wettingen (AG) auf Platz 2 und mit 9.44 Punkten wurde der STV Rickenbach Dritter. Die Rickenbacher, einmalig unterstützt von ihrem Fanclub, verbesserten sich gegenüber der Vorrunde bei der Synchronität,



vermieden Ordnungsabzüge und überholten im Final den TV Neuenhof (AG), der sich mit Platz 4 begnügen musste. Begeistert wurde denn diese Medaille gefeiert, zusammen mit ihren Verantwortlichen Christoph Hüsler, Daniel Schacher und Urban Furrer, war es doch das erste Mal, dass sie in dieser Disziplin auf dem Siegerpodest standen.

An den **Schaukelringen** war der TV Wettingen mit der Endnote 9.93 auf dem obersten Podestplatz und verwies den btv Luzern mit 9.85 Punkten auf den zweiten

Platz, gefolgt von Vevey-Ancienne FSG (VD) mit 9.44 auf Platz 3. Wettingen steigerte sich im Finaldurchgang deutlich und vermied den Sturz aus der Vorrunde. Patrick Hepp, Sprung-Verantwortlicher des btv Luzern (zusammen mit Selina Rinert), zeigte sich just nach dem Finaldurchgang zuversichtlich. «Ich bin gespannt auf die Note. Es war nicht ganz einfach, denn die Feuchtigkeit auf dem Boden konnte trotz abgedeckter Eisfläche nicht ganz verhindert werden. Aber die Bedingungen sind für alle gleich». btv-Oberturner Alexander Kurmann: «Priorität haben wir auf die Disziplinen Sprung und Schaukelring gesetzt. Die Barrensektion ist noch am Aufbau. Wir haben alle Spass an der Schweizer Meisterschaft, treffen gute Kollegen». Beni Boos, Präsident btv Luzern, ist stolz auf die Gold- und Silbermedaille. «Hundertstel entscheiden bei dem hohen Level der Spitzenvereine. Die Bedingungen in der Eishalle waren nicht einfach. Wir sehen aber schon weiter, konzentrieren uns auf die Gymotion vom 16. Januar 2016 im Hallenstadion Zürich, das wird ein tolles Spektakel werden». Pech hatten die Rickenbacher in



ihrer Paradedisziplin **Barren**, lag nach der Vorrunde der Schweizer Meister Titel in Griffnähe. Im Finaledurchgang schlichen sich Ordnungsabzüge (Sturz, etc.) ein und sie wurden mit der Note 9.67 Dritte. Ueberholt wurden sie vom Schweizer Meister TV Mels (SG) mit 9.75 und vom TV Wetzikon (ZH) mit 9.72. Daniel Schacher, einer der Barren-Verantwortlichen, war kurz nach der Noten-Bekanntgabe enttäuscht, erholte sich aber schnell und feuerte sein Team an: «Wir sind die Drittbesten in der ganzen Schweiz, wir können stolz auf uns sein. Ich danke euch allen für euren tollen Einsatz.» Die beiden Pokale machten die Runde.

Auf Anhieb erreichte in der **Gymnastik Grossfeld** der STV Roggliswil mit 25 Turnenden den dritten Rang mit 9.42 Punkten. Schweizer Meister wurde der TV Marbach (SG) mit 9.55 vor TV Gelterkinden (BL) mit 9.47.

Martin Hebeisen, Wettkampfleiter Geräteturnen, wies auf das extrem hohe Niveau der Vorführungen hin. «Es sind alles Spitzenvereine mit starken Einzelturnenden, auch ehemaligen Kunstturnern, die technisch hervorragend sind. An der Spitze sind die Resultate sehr eng zusammen und kleine Details machen die Unterschiede. An den Geräten hatten wir rund 20 Vereine mehr als letztes Jahr und am Barren neun Vereine. Das Vereineturnen muss aber in der breiten Öffentlichkeit noch besser kommuniziert werden.»

Wettkampf-Gesamtleiter Peter Ledergerber war sehr zufrieden mit seinen Wertungsrichtern. «Wir hatten 3200 Starts zu beurteilen, am Samstag standen sie von 08.00 bis 21.15 Uhr im Ein-



satz. Einige mussten bis zu 37 Starts beurteilen, das ist an der obersten Belastungsgrenze», meinte er, «schade nur wegen dem Wetter, aber wir mussten uns für das Schlechtwetterprogramm entscheiden».

STV-Verdienstnadel an Peter Ledergerber

Dass dies sein letztes Jahr als Wettkampf-Gesamtleiter war, teilte Erwin Grossenbacher, Präsident des Schweizerischen Turnverbandes in seiner Ansprache mit. Aber zuerst gratulierte er allen Medaillengewinnern. «Eigentlich sind alle Turnerinnen und Turner Medaillenträger! Der STV ist stolz auf euch! Ein grosses Dankeschön geht an Peter Ledergerber, der von seinem Amt als Wettkampf-Gesamtleiter zurücktritt. Als Anerkennung für seinen fünfjährigen Einsatz erhält er vom STV die Verdienstnadel».

Im Namen des Organisationskomitees Amis-Gymnastes Yverdon-

les-Bains bedankte sich OK-Präsident Eric Morleo bei seinen rund 450 freiwilligen Helfern und hoffte, dass nicht mehr 23 Jahre vergehen, bis die nächste Schweizer Meisterschaft in die Westschweiz komme.

Weitere Innerschweizer Vereine am Start:

Barren: 6. STV Roggliswil, Note 9.53 (mit Auszeichnung); 17. STV Altbüron, 9.13; 23. TV Triengen 8.74.

Schaukelring: 12. TV Neuenkirch, 9.12 (mit Auszeichnung).

Boden: 15. Ettiswil, 9.15.

Gerätekombination: 17. Grosswangen, 8.67.

Reck: 9. STV Ettiswil, 9.17.

Rhönrad: 5. STV Buochs, 8.98.

Schulstufenbarren: 8. ESV Eschenbach, 9.30.

Gymnastik Kleinfeld: 13. Altbüron, 9.32.

*Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: Marianne Baschung*

Simon Stalder überlegener Sieger

Ballwil: Mammuth Cup 2015

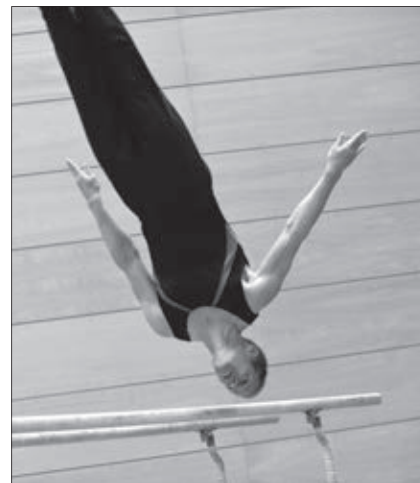
Simon Stalder (STV Rickenbach) dominierte die Königskategorie 7 bei den Männern. Sein Vorsprung betrug beinahe einen ganzen Punkt. Bei den Frauen holte sich Natascia Taverna aus Vevey den Sieg. Yjeza Hajdari (STV Beromünster belegte Rang zwei.

Am Mammuth Cup zeigten die Turnerinnen und Turner, dass sie für die Schweizer Meisterschaften bereit sind. Die Zuschauer konnten einige tolle Übungen beklatschen. Hier und da schlichen sich aber auch noch kleine Fehler ein. Diese gilt es jetzt bis zu den nationalen Titelkämpfen, welche an den ersten drei November-Wochenenden stattfinden, ausmerzen. Bei den Turnerinnen in der Kategorie 5 dominierten die Athletinnen von Fémina-Sport Glovelier. In diese Phalanx eingreifen konnte einzig Sari Michel von der Getu Obwalden. Sie belegte hinter den Chloé Wermeille und Eloïse Seuret den tollen dritten Platz. Livio Markzoll, Fadri Zimmermann (beide bTV Luzern) und Nicola Marti (TV Grosswangen) lieferten sich einen spannenden Dreikampf um den Tagessieg bei den K5-Turnern. Das bessere Ende für sich hatte nach den fünf Geräten klar Livio Markzoll. Er legte den Grundstein zu

diesem Erfolg mit einer tollen Reckübung. Fadri Zimmermann und Nicola Marti belegten ex-aequo den zweiten Platz mit einem Gesamttitel von 46.00 Punkten.

Christoph Hüsler siegte überlegen bei den Herren

Auch in der Kategorie 6 waren die Fémina-Sport Glovelier-Magnesianerinnen überlegen. Andrea Zimmermann vom STV Beromünster überzeugte aber ebenfalls und durfte sich über den starken dritten Podestplatz freuen. Hervorragend in Szene setzten sich bei den K6-Turnern Jan Wandeler (STV Rickenbach) und Marco Gross (STV Sempach). Sie mussten sich einzig Mika Hodel (TV Weiningen) beugen, welcher einen klaren Sieg verbuchte. Die Silber- und Bronzemedaille in diesem hochkarätigen Teilnehmerfeld gibt dem Duo aber viel Selbstvertrauen im Hinblick auf die Schweizer Meisterschaften. Sarah Bargetzi vom STV Malers zeigt heuer bei den Damen eine beeindruckende Saison. Auch in Ballwil war sie eine Klasse für sich und gewann die Goldmedaille mit grossem Vorsprung vor Jeanine Wey vom STV Beromünster. Venesa Sadrija (STV Beromünster) verpasste den dritten Podestplatz nur gerade um einen Zehn-



Alexander Kurmann, bTV Luzern, Kategorie 7, Rang 3.

telpunkt. Diesen musste sie Nathalie Schneider vom Zürcher Turnverband überlassen. Der Rickenbacher Christoph Hüsler gehört bei den Herren nicht nur im Verband sondern auch gesamtschweizerisch zu den Besten. In Ballwil stellte er dies eindrücklich unter Beweis. Er siegte deutlich vor dem Roggliswiler Sämi Ruckstuhl und Bruno Krauer (STV Neuenkirch).

Maximalnote am Sprung von Simon Stalder

Namhafte Westschweizer-Konkurrenz hatten die K7-Turnerinnen. Natascia Taverna (Vevey) gelang ein Wettkampf par



Sari Michel, Getu Obwalden, Kategorie 5, Rang 3.



Jan Wandeler, STV Rickenbach, Kategorie 6, Rang 2.



Sarah Bargetzi, STV Malters, Kategorie D, Rang 1.

excellence. Mit Ausnahme des Sprungs realisierte sie an jedem Gerät die Tageshöchstnote, so dass ihr Sieg nie in Gefahr war. Mit einem hohen Gesamttotal (37.80) beendete auch Yjeza Hajdari (STV Beromünster) den Wettkampf. Damit durfte sie sich eine prächtig glänzende Silbermedaille umhängen lassen. Monika von Rotz (Getu Obwalden) verpasste die bronzene Auszeichnung um einen winzigen Zehntelpunkt und musste mit Platz vier Vorlieb nehmen. Zahlreiche Topvorführungen konnten die Zuschauer in der Königskategorie bei den Männern

bestaunen. Allen voran den Sprung von Simon Stalder, welchen die Wertungsrichter mit der Maximalnote 10.00 belohnten. Er musste sich aber auch am Reck und am Boden nur minimalste Abzüge gefallen lassen, so dass sein Gesamtsieg nie in Gefahr stand. Er hielt Stefan Meier (TV Obfelden) und Alexander Kurmann (btv Luzern), welche die Ränge zwei und drei belegten, mit beinahe einem Punkt Rückstand sicher auf Distanz.

Bericht: Esther Peter
Fotos: Marianne Baschung

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





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

Erneuter Teilnehmerrekord

Sursee: Polyathlon

Am 19. September fand der diesjährige Polyathlon bei bestem Wetter in und um die Stadthalle Sursee statt. Teilnehmer aus allen Winkeln des Verbandes und sogar einige Gäste und Schulen aus der Umgebung fanden sich zusammen, um bei diesem einzigartigen Plauschwettkampf in acht verschiedenen Disziplinen gegeneinander anzutreten. Unter dem Motto «Zirkus» wurde in vielseitigen Spielen gerannt, gehüpft, gekrochen, gestossen, geworfen, gefangen und sogar gezaubert.



Besonders erfolgreich waren die Aargauer Gäste aus Auw. Die pAUWer Mannschaften, wie sie sich selber nannten, holten sich den Sieg in den Kategorien A, B und D, sowie in der «Fun»-Kategorie. Sie schlossen ihren Wettkampftag mit insgesamt elf Podestplätzen in allen sechs Kategorien ab. Lediglich «Frosch Blau Oberkirch» vermochte ihnen die Stange zu halten und gewann die Kategorie C mit massivem Vorsprung.

Obwohl es im Vergleich zum letzten Jahr zahlreiche Mutationen in einzelnen Ressorts gab, hatten diese keinen Einfluss auf die Effizienz des Polyathlon-Teams. «Wir funktionieren nach wie vor als

Einheit, der Teamgeist ist grossartig, die Stimmung im Organisationskomitee super», kommentierte Wettkampfleiter Marco Wermelinger. Die Euphorie des OKs schien sich auch auf die Teilnehmer und Besucher zu übertragen. Die Kinder waren begeistert und gaben in jeder einzelnen Disziplin vollen Einsatz. Und der war auch gefragt: Am alljährlichen Highlight, dem Polyathlon-Parcours, sollte möglichst schnell ein gewaltiger Hindernislauf absolviert werden. Spezieller Höhepunkt dieser Disziplin bildeten zwei Autos, die es im Verlauf des Parcours zu überwinden galt, sowie ein riesiges, in der Luft hängendes Netz, gefüllt mit Luftballons.

Mit über 100 startenden Mannschaften war die 23. Ausgabe des Polyathlons bezüglich Teilnehmerzahl die bisher erfolgreichste und setzte sogar einen neuen Rekord. Nachdem letztes Jahr 99 Mannschaften am Start standen, war für das OK dieses Jahr die Hundertermarke das erklärte Ziel. Eine besondere Freude, so Marco Wermelinger, war es, dass auch die Kategorien A und B gegenüber den Vorjahren immer mehr Teilnehmer verbuchen konnten. Das zeige, dass der Polyathlon ein sehr flexibler sportlicher Anlass ist, der sowohl jüngere als auch ältere Kinder begeistern und mitreissen könne. Auch die Kategorie «Familie», bei der eine Gruppe – bestehend aus



drei bis fünf Personen mit mindestens einem verwandten Familienangehörigen – die Möglichkeit hat, den Polyathlon-Parcours zu absolvieren, erfreute sich grosser Beliebtheit. Genauso verhielt es sich für die «Fun» Kategorie, in welcher keine Altersvorschriften vorhanden sind. Waren die Teilnehmerzahlen vorher schon hoch, so explodieren sie regelrecht, wenn diese beiden Kategorien dazugerechnet werden. Die Zukunft des Polyathlons sieht also rosig aus!

*Bericht und Fotos:
Philipp Steinmann*



**FRONTAL
KOMMUNIKATION/
DESIGN/
FREUDE.**

FREUDE WIRD GRÖSSER, WENN MAN SIE TEILT

Das gilt auch für unsere Arbeit. Darum sind wir die Agentur vieler erfolgreicher Kunden. Ihre Botschaften kommunizieren wir crossmedial und mit Freude – in Markenauftritten mit Profil, Webseiten mit Inhalt und Kampagnen mit Stories.

**AGENTUR FRONTAL AG /
WILLISAU / FRONTAL.CH**



Turnen auf höchstem Niveau

Sarnen: Paarwettkampf Geräteturnen 2015

Die Dorfturnhalle in Sarnen stand am Freitag, 16. Oktober 2015 ganz im Zeichen des Geräteturnens. Zum 19. Mal durfte der TV Sarnen erfolgreich den Paarwettkampf im Geräteturnen durchführen. Die besten Turnerinnen und Turner aus Luzern, Ob- und Nidwalden bereiteten sich ein letztes Mal wettkampfmässig auf die bevorstehenden Schweizer Meisterschaften im Geräteturnen 2015 vor.

Die zahlreichen Zuschauer durften turnerische Leistungen und spektakuläre Übungen auf höchstem Niveau bestaunen und wurden Zeugen davon, dass die Turnerinnen und Turner aus Luzern, Ob- und Nidwalden für die Schweizer Meisterschaften bereit sind. Die Turnerinnen und Turner

der Kategorien 5 und 6 eröffneten den diesjährigen Paarwettkampf. Der Sieg in der Kategorie 5 holten sich Angela Günther (Beromünster) und Jonathan Arnold (Ballwil). In der Kategorie 6 konnten Laura Stütz (Beromünster) und Severin Graf (Hitzkirch) als Siegerpaar erkoren werden. Carola Galliker (Eschenbach) und Christoph Hüsler (Rickenbach) setzten sich in der Kategorie Damen/Herren klar durch. Mit beinahe einem Punkt Vorsprung holten sie sich den Sieg.

Spannender Kampf in der Königsklasse

Einen spannenden Kampf lieferten sich die Turnerinnen und Turner in der Kategorie 7. In der Einzelwertung der Kategorie 7 holte sich Sandra Garibay (btv Luzern)

bei den Damen und Fabio Gasser (btv Luzern) bei den Herren den Sieg. In der Paarwertung setzten sich letzten Endes Paciane Bo Studer (Nidwalden) zusammen mit Simon Stalder (Rickenbach) durch und holten sich den Sieg in der Königsklasse. Paciane Bo Studer setzt sich ein klares Ziel für die kommenden Schweizer Meisterschaften, sie will die Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften im Einzelturnen schaffen und auch Simon Stalder hat ein klares Ziel vor Augen. Der Drittklassierte an den letztjährigen Schweizer Meisterschaften strebt dieses Jahr klar den Schweizer Meistertitel an. Es verspricht spannend zu werden.

*Bericht: Tamara Durrer
Fotos: Marianne Baschung*



Adrian Hofstetter, STV Ettiswil, Kategorie 5.



Alessia Iannone, btv Luzern, Kategorie 5.



Corinne Konzelmann, ESV Eschenbach, Kategorie D.



Elias Furrer, STV Rickenbach, Kategorie 7.

Nur eine Bronzemedaille

Interlaken BE: Schweizer Meisterschaft LMM

Am LMM-Schweizerfinal in Interlaken BE gab es in diesem Jahr nur eine kleine Innerschweizer Ausbeute. Nur die Mädchen der Kategorie U18W aus Willisau konnten sich mit minimalstem Vorsprung die Bronzemedaille sichern.

Mitte September trafen sich die Leichtathleten zum LMM-Schweizerfinal im Berner Oberland in Interlaken. Bei guten äusseren Bedingungen massen sich die Athletinnen und Athleten am Samstag in den Kategorien weibliche und männliche U16, Senioren, U18 Mixed und Aktive Mixed. Am Sonntag starteten dann die restlichen Kategorien zu ihrem Vier- resp. Fünfkampf: weibliche und männliche U18, Juniorinnen und Junioren sowie die Aktiven Männer und Frauen. 83 Teams, und damit knapp 450 Leichtathletinnen und Leichtathleten kämpften um die begehrten Medaillen.

Willisau mit Vierfachstart

Am Samstag starteten gleich drei Willisauer Teams. In der Kategorie U16 weiblich reichte es fürs Team Willisau 2 zum guten fünften Schlussrang. Willisau 1 musste sich mit dem zehnten Rang begnügen. Ebenfalls am Start waren das Mixedteam, welches die Medaillen um knapp 100 Punkte verfehlte und mit dem undankbaren vierten Rang vorlieb nehmen musste.



LMM Willisau (v.L.n.R.): Trainer Michele Marino wird von den Willisauer Bronzegirls Katharina Luckmann, Helen Waser, Céline Schwarzentruher, Janine Birrer und Svenja Huber auf Händen getragen. Foto zvg (STV Willisau).

Männer chancenlos und Mädchen U18 mit knapper Bronzemedaille

Mit Buchrain und Roggliswil konnten sich zwei Männerteams für den Final qualifizieren. Leider konnten beide Teams nicht um die Medaillenränge mitreden, der Abstand nach vorne war zu gross. Dennoch erzielten Buchrain mit 14'394 Punkten und Roggliswil mit 14'229 Punkten gute Resultate und klassierten sich auf den Rängen 7 und 8.

Erfreuliches erreichten die Mädchen aus Willisau in der Kategorie weibliche U18. In der Besetzung Céline Schwarzentruher

(2452 Punkte), Janine Birrer (2250), Helen Waser (2140), Katharina Luckmann (1990) und Svenja Huber (1872) erreichten sie ganz knapp die bronzene Auszeichnung. Was heisst da knapp. Mit 8832 Punkten blieben sie genau einen einzigen Punkt vor dem Sport-Klub Langnau BE. Die Bernerinnen hätten im abschliessenden 800-Meter-Lauf ihren zuvor eingehandelten Rückstand von 380 Punkten beinahe noch in einen Vorsprung umwandeln können. Manchmal braucht es einfach Glück!

*Bericht und Foto:
Daniel Schneider*

inform@oetterlidruck.ch

Wolfenschiessen mit Abstieg in NLB

Neukirch-Egnach TG: Korbballabschluss Nationalliga

Mit vier Teams starteten die Innerschweizer zur Sommermeisterschaft Korbball. Bei den Herren verpasste Neuenkirch in der NLA mit Rang vier die Medaillen knapp, während Menznau in der Premiersaison mit Rang 4 in der NLB überzeugen konnte. Bei den Damen musste Wolfenschiessen mit Rang 9 die Relegation in die NLB hinnehmen, Willisau klassierte sich in der NLB auf dem dritten Rang.

Zwei schwache Runden kosten Medaille

Hervorragend starteten die Neuenkircher in die NLA-Meisterschaft Herren. Nach zwei Runden lagen sie mit vier Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage auf Medaillenkurs. Leider konnten sich die Neuenkircher aber in Runde 3 und Runde 6 gegen die Teams aus Bachs ZH, Frauenbrunn BE und Erschwil SO in sechs Spielen nur zwei Punkte erspielen, deshalb war trotz vier starken Runden die Medaillenchance weg.

Pascal Stalder (KR Neuenkirch) zur Saison 2015:

«Unser Ziel war eine Medaille und somit haben wir unser Ziel leider nicht erreicht. Aber ansonsten waren wir sehr zufrieden mit den Spielen bis auf die dritten Vorrunde und die Schlussrunde. Wir hatten es ja selber in der Hand.

Diese Saison zeigte, dass wir es mit jedem Gegner aufnehmen können, wenn mental alles stimmt. Dies müssen wir nächstes Jahr verbessern. Im ganzen war es doch eine gute Meisterschaft.»

Wolfenschiessen mit Rang 9 – Abstieg in NLB

Nach dem fünften Rang im Vorjahr war das diesjährige Ziel mindestens ein gesicherter Mittelfeldplatz. Leider lief es aber den Nidwaldnerinnen von Anfang Saison an nicht gut. Schon früh fand sich das Team aus Wolfenschiessen in den hinteren Regionen der Tabelle wieder. Leider konnte auch in der Rückrunde die Aufholjagd nicht genügend fortgesetzt werden, deshalb muss Wolfenschiessen den Gang in die NLB antreten.

Valerie Schuler (STV Wolfenschiessen):

«Wir starteten mit viel Motivation und Hoffnung in die neue NLA-Saison und wollten vorne mitmischeln. Leider konnten wir aufgrund von vielen Eigenfehlern und einer miserablen Korbilanz (Chancenauswertung) in praktisch keiner Spielrunde richtig punkten.

Mit etwas Pech haben dann auch noch die Gegnerinnen hinter uns in der Tabelle überraschend Punkte geholt gegen Spitzenteams und so konnten wir am Ende leider nicht einmal den Ligaerhalt schaffen. Wir sind enttäuscht von unserer Leistung, denn wir sehen, dass wir viel Potenzial nach oben hätten, konnten dieses jedoch die ganze Saison nie richtig ausschöpfen.

Wir werden die neue Saison in der NLB nutzen, um besser zu uns zu finden und hoffen auf einen schnellen Wiederaufstieg in die NLA.»

Menznau und Willisau knapp am Aufstieg NLA vorbei

Menznau startete erstmals in der NLB. Als Aufsteiger profitierte Menznau in der Vorrunde noch vom Unbekanntenbonus. Die Menznauer konnten aber auch in der Rückrunde überzeugen. Leider fehlte am Schluss trotz Aufstiegschancen etwas die Routine und deshalb konnte der Aufstieg in die NLA nicht bewerkstelligt werden. Aber mit Menznau ist in den kommenden Jahren sicher zu rechnen.

Andri Schärli (KTV Menznau) zur Saison 2015:

«Die erste Saison des KTV Menznau auf nationaler Ebene war für fast alle Spieler eine neue Erfahrung. Trotz fehlender Routine fanden wir uns in der NLB schnell zurecht und konnten uns so bereits zu Beginn der Saison von den hinteren Tabellenplätzen absetzen. Dies löste den Druck und so konnte man sich mit guten Leistungen zwischenzeitlich gar auf dem ersten Rang der NLB platzieren.

In der letzten Runde hätten wir aus eigener Kraft in die NLA aufsteigen können, doch fehlende Routine und Cleverness in den entscheidenden Momenten verhinderten den zweiten Aufstieg in zwei Jahren. Trotz der enttäuschenden letzten Runde darf man positiv auf die abgeschlossene Saison zurückblicken, welche auf dem undankbaren vierten Rang beendet wurde. Die gewonnenen Erfahrungen werden uns in Zukunft sicher helfen, unsere weiteren Ziele zu erreichen.»

Ebenfalls für Willisau hiess es in der ersten Saison NLB Ziel: Ligaerhalt. Willisau spielte in der NLB Damen wacker mit und setzte sich von Beginn an in der oberen Tabellenhälfte fest. Leider zog Willisau in den Spitzenspielen häufig den Kürzeren, aber auch Spiele gegen vermeintlich schwächere Teams wie Unterkulm oder Aarwangen-Madiswil gingen verloren, deshalb waren die Aufstiegsplätze ausser Reichweite.

Rangliste:

Nationalliga A Herren (alle 18 Spiele)

1. Pieterlen BE 30 Punkte (Schweizer Meister), 2. Altnau-Kreuzlingen TG 29, 3. Erschwil SO 21, 4. Neuenkirch LU 20, 5. Madiswil BE 19, 6. Bachs ZH 18, 7. Nunningen SO 15, 8. Zihlschlacht TG 10, 9. Fraubrunnen BE 10 (Absteiger), 10. Meltingen SO 8 (Absteiger).

Nationalliga B Herren (alle 18 Spiele)

1. Neukirch-Roggwil TG 27 Punkte (Aufsteiger), 2. Illnau-Volkets-



Trotz erfolgreichem Wurf von Pascal Stalder resultierte gegen Bachs in zwei Spielen nur ein Punkt. Mit Rang 4 wurde die angestrebte Medaille knapp verpasst.

wil ZH 26 (Aufsteiger), 3. Grindel SO 25, 4. Menznau LU 22, 5. Bäterkinden BE 19, 6. Hochwald-Gempfen SO 18, 7. Boswil AG 14, 8. Oberdorf-Rüttenen SO 13, 9. Neuhausen-Löhningen SH

11 (Absteiger), 10. Oberaach TG 5 (Absteiger).

Nationalliga A Damen (alle 18 Spiele)

1. Täuffelen BE 28 Punkte (Schweizer Meister), 2. Wettlingen AG 25, 3. Dottikon-Fischbach-Göslikon AG 23, 4. Moosseedorf BE 23, 5. Deitingen SO 20, 6. Zihlschlacht TG 17, 7. Erschwil SO 16, 8. Pieterlen BE 12, 9. Wolfenschiessen NW 10 (Absteiger), 10. Grindel SO 6 (Absteiger).

Nationalliga B Damen (alle 18 Spiele)

1. Bachs ZH 33 Punkte (Aufsteiger), 2. Urtenen-Schönbühl BE 28 (Aufsteiger), 3. Willisau LU 22, 4. Bözberg AG 20, 5. Aadorf TG 19, 6. Madiswil-Aarwangen BE 17, 7. Unterkulm AG 16, 8. Hausen am Albis ZH 11, 9. Altnau-Alterswilen TG 10 (Absteiger), 10. Nunningen SO 4 (Absteiger).



Als Aufsteiger schlugen sich die Menznauer hervorragend. In der Schlussrunde wurde leider ein möglicher Aufstieg in die NLA verspielt.

*Bericht und Fotos:
Dani Schneider*

Wikon schafft Aufstieg in die NLB

Unterkulm AG: Korbball-Aufstiegsspiele 1. Liga /NLB

An den Aufstiegsspielen 1.Liga/NLB in Unterkulm AG waren die beiden Herrenteams aus Wikon und Hergiswil am Start. Als neuer 1.-Liga-Meister sicherte sich Wikon den Aufstieg in die NLB.

Wikon startete nicht so erfolgreich in die Aufstiegsspiele. Mit einem Sieg, einem Unentschieden und einer Niederlage gegen die Teams aus Brugg BE, Nennigkofen-Lüsslingen SO und Bözberg AG hiess es bereits nach den ersten drei Gruppenspielen «verlieren verboten». Zwei weitere Siege und ein Unentschieden gegen Erschwil SO, Eggethof TG und Büsingen SH reichten trotzdem zum punktgleichen Gruppensieg mit Büsingen SH. Hergiswil musste in der Gruppe mit dem sechsten Schlussrang Vorlieb nehmen.

Aufstieg mit zwei Siegen

In der Finalrunde hiessen die beiden Gegner aus der anderen Gruppe Herblingen SH und Dussnang-Oberwangen TG. Dank solidem Defensivverhalten und einer hohen Trefferquote siegten die Wikoner in beiden Spielen. Damit war der 1.-Liga-Meistertitel perfekt und der erstmalige Aufstieg in die NLB bewerkstelligt. Nach dem Aufstieg der Damen im Jahr 1987 schrieben diesmal die Herren vom STV Wikon einen der grössten Erfolge in der Vereinsgeschichte.



Wikon mit Meisterfeier: 1. Liga-Meister und Aufstieg in die NLB. Hinten von links: Samuel Kilchenmann, Andrin Betschart, Jonas Purtschert, Matthias Kilchenmann, Martin Schön, Trainer Franz Vogel. Vorne von links: David Lang, Philipp Leuenberger, Christoph Leuenberger, Martin Solleder, Daniel Kobel.

In der kommenden NL-Saison wird die Innerschweizer Delegation weiter vergrössert.

Rangliste:

Aufstiegsspiele 1. Liga/NLB Herren

1. Wikon LU (Aufsteiger),
2. Herblingen SH (Aufsteiger),
3. Büsingen SH (Aufsteiger),
4. Dussnang-Oberwangen TG,
5. Eggethof TG, 6. Studen BE,
7. Nennikofen-Lüsslingen SO,
8. Urtenen BE,
9. Bözberg AG und Nunningen SO,
11. Erschwil SO und Hergiswil LU,
13. Brugg BE und Büsserach SO.

Aufstiegsspiele 1. Liga/NLB Damen

1. Brugg BE (Aufsteiger)
2. Unterkulm AG
3. Buchthalen SH (Aufsteiger)
4. Arbon TG (Aufsteiger)
5. Urtenen-Schönbühl BE
6. Oderaach TG
7. Gipf-Oberfrick AG
8. Ferenbalm BE
9. Hochwald-Gempen SO und Erschwil SO
11. Basadingen TG und Täuffelen BE
13. Illnau ZH und Nunningen SO.

*Bericht: Daniel Schneider
Foto: Florian Hirsiger (STV Wikon)*

November

Mi	4.	Abendkurs Geräteturnen	Ballwil	
Sa	7.	Muki MF	Kriens	13/2015
Sa/So	7./8.	SM Getu Tu Mannschaften + Einzel K5 – K7 + H	Willisau	
Mi	11.	Abendkurs Geräteturnen	Eschenbach	
Sa/So	14./15.	SM Getu Ti Einzel, Sie + Er, K5 – K7 + D	Oberbüren	
Sa	21.	Delegiertenversammlung	Reiden	
Sa/So	28./29.	SM Aerobic	Willisau	
Sa/So	28./29.	IVK Korbball Wintermeisterschaft	Luzern	

Dezember

Sa/So	5./6.	SM Vereinsturnen Jugend	Obersiggenthal	
Sa/So	12./13.	IVK Korbball Wintermeisterschaft	Luzern	
Sa/So	19./20.	IVK Korbball Wintermeisterschaft	Luzern	

Januar

Sa	9.	Aerobic Night	Malters	
Sa	16.	J+S Modul Fortbildung Turnen	Neuenkirch	STV-69 1061347.220
Sa	16.	J+S Modul Fortbildung Geräteturnen	Neuenkirch	STV-69 1061348.250
Sa	16.	Hauptleiterkonferenz Aktive	Neuenkirch	
Sa	16.	Gymotion	Zürich	
Sa/So	16./17.	IVK Korbball Wintermeisterschaft	Luzern	

Februar

Sa/So	20./21.	IVK Korbball Wintermeisterschaft	Luzern	
Sa	27.	Workshop Aerobic	Ruswil	1/2016
Sa/So	27./28.	IVK Korbball Wintermeisterschaft	Luzern	

März

Sa	5.	esa Modul Fortbildung Teku Aktive plus	Meggen	STV-69 1061357.290
Sa	5.	Teku Aktive Plus (35+)	Meggen	2/2016
Sa	5.	Geräte Spez Kurs	Eschenbach	3/2016
So	6.	IVK Korbball Jugendschlussrunde	Willisau	
So	6.	IVK Korbball Auf-, Abstiegsrunde Damen/Herren 1.+2. Liga	Willisau	

Achtung: Gilt für alle Kurse!

Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe
Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen **Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz** versichert.

Für unentschuldigtes **Fernbleiben** wird **Fr. 50.–** und **bei J+S-/esa-Kursen Fr. 100.–** 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!

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

Dank Sponsoring der **CONCORDIA**

Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:

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

8. Aerobic Night

Datum: Samstag, 9. Januar 2016
Beginn: um 18.00 Uhr
Ort: Sporthalle Oberei, Malters
Kursziel: Piloxing, PowerYoga, Country Dance, Jukebox-Fitness
Kursleitung: Nadia Schöpfer, Evi Bürgi
Kurskosten: 35.–

Mitbringen: STV-Mitgliederausweis und Bildungspass (nicht zwingend, da auch Nichtmitglieder vom STV teilnehmen dürfen!)
Persönliche Sportausrüstung, für die Verpflegung sorgt wie jedes Jahr die Frauenriege Malters.
Anmeldung: per E-Mail an Nadia Schöpfer
pnschoepfer@bluewin.ch

Abteilung Aktive: Roger Felder



8. AEROBIC NIGHT

Piloxing® PowerYoga Country Dance Jukebox-Fitness

SAMSTAG 9. JANUAR 2016
UM 18.00 UHR
SPORTHALLE OBEREI, MALTERS

Anmeldung und weitere Infos auf
www.turnverband.ch > Sportangebot > Aerobic > Anmeldungen



CONCORDIA **KNUTWILER** **athleticum** **oetterlidruck.ch** **STÖCKLI** **SWISSLOS**
Sportfonds LU/OW/NW

Einladung zur Hauptleiterkonferenz Aktive

Beginn:	Samstag 16. Januar 2016	Infos:	Die Hauptleiterkonferenz ist für jeden Verein obligatorisch. Falls die technische Leitung verhindert ist, muss sie einen Ersatz schicken. Es wird eine Vereinskontrolle geführt.
Dauer:	09.00 bis 10.00 Uhr		
Ort:	Turnhalle Grünau 6206 Neuenkirch		
Organisation:	Abteilung Aktive Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden		Es braucht keine Anmeldung. Wir freuen uns auf euer Erscheinen.
Leitung:	Abteilungsleiter Aktive Roger Felder		<i>Abteilung Aktive: Roger Felder</i>

J+S-Modul Fortbildung Turnen

Kurs-Nr.:	STV-69 1061 347 220		Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden		Fr. 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit) Fr. 150.– pro Tag Profil B (Nicht aktive Leitertätigkeit)
Beginn:	Samstag, 16. Januar 2016		
Dauer:	08.00 bis 16.45 Uhr	Mitbringen:	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden und Schreibzeug.
Ort:	Turnhalle Grünau, Neuenkirch	Anmeldung:	Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) bis 16. November 2015 an den J+S-Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich per E-Mail) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch w.zurkirch@bluewin.ch , weiter.
Kursziel:	– J+S-Weiterbildungspflicht erfüllt – J+S-Leiter/-innen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2016 vermitteln – Vertiefung der Unterrichtskompetenz		
Bedingung:	J+S-Leiter/-in im entsprechenden Sportfach		
Kursverantwortlicher:	Brigitte Purtschert-Heller b.e.purtschert@bluewin.ch		Achtung: Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie E-Mail Adresse gültig ist.
Zielgruppe:	J+S-Leiter/-innen Turnen		
Kosten:	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden.		<i>Abteilung Jugend: Debora Zimmerli Ressort Ausbildung J+S: Melanie Zurkisch</i>

MF esa, Aktive plus Turnen

Kurs-Nr.:	STV-69 1061 357.290	Kursver-	
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	antwortliche:	Beatrice Thöny
Datum:	Samstag, 5. März 2016	Kurskosten:	kostenlos für Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Fr. 100.– für Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden.
Dauer:	08.00 bis 16.30	Anmeldung:	bis 5. Januar 2016 an Beatrice Thöny, Städerried 1, 6053 Alpnachstad oder hthoeny@bluewin.ch Anmeldefrist muss eingehalten werden. Das Anmeldeformular kann unter Erwachsenenport / Kurse / Kursübersicht- MF esa 2016 heruntergeladen werden
Ort:	Meggen		
Kursziel:	– Leiteranerkennung esa erneuern – sich mit dem neuen Thema Beraten auseinandersetzen – esa Leiter technisch und methodisch weiterbilden		
Bedingung:	esa Leiter		
Besonderes:	Der Kurs wird in den TeKu integriert, die Teilnehmerzahl ist limitiert !		<i>Abteilung Aktive plus: Koni Tanner</i> <i>Ressort Ausbildung: Beatrice Thöny</i>

J+S-Modul Fortbildung «Kindersport» Hauptsportart Turnen

Kurs-Nr.:	STV-69 1061 356.210	Kosten:	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Fr. 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit) Fr. 150.00 pro Tag Profil B (Nicht aktive Leitertätigkeit)
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden		
Datum:	Samstag, 12. März 2016		
Dauer:	08.00 bis 16.30 Uhr		
Ort:	Sportzentrum Schlossfeld 6130 Willisau	Mitbringen:	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden und Schreibzeug.
Kursziel:	– Jeder Verein erscheint an der Hauptleiterkonferenz – J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen – Vertiefung der Unterrichtskompetenz – J+S-Leiter/-innen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2016 vermitteln	Anmeldung:	Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) bis 15. Januar 2016 an den J+S-Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch w.zurkirch@bluewin.ch , weiter Achtung: Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet.
Bedingung:	J+S-Leiter/-in im entsprechenden Sportfach		
Kursver-	Urbana Bieri, 6130 Willisau		
antwortlicher:	urbana.bieri@bluewin.ch		
Zielgruppe:	J+S-Leiter/-innen Kindersport		<i>Abteilung Jugend: Debora Zimmerli</i> <i>Ressort Ausbildung J+S: Melanie Zurkirch</i>

Badminton für Anfänger

1. Ziele der Lektion

- Übungsformen für Zuspiel kennen lernen
- Spielformen kennen lernen

2. Abkürzungen

R = Racket, Schläger	Sh = Shuttle (Federball)	N = Netz
Tn = Teilnehmer	Vh = Vorhand	Rh = Rückhand

3. Aufwärm-Spiel



Wurf um die Wette

3 Tn bilden eine Gruppe und stehen an der Stirnseite der Halle bereit. Auf Startkommando wirft der erste Tn A den Shuttle von Hand so weit wie möglich und klatscht mit Tn B ab. B darf loslaufen und vom Landeort des Shuttles weiter werfen. B rennt zurück zur Startlinie und klatscht mit Tn C ab. C läuft los und wirft Shuttle weiter und kehrt zu Startlinie zurück und klatscht mit Tn A ab. usw..... Welche Gruppe hat den Shuttle zuerst an die gegenüberliegende Wand und an den Ausgangspunkt geworfen?

Mit dieser Stafettenform gewöhnen sich die Tn an den Shuttle und sein Flugverhalten.

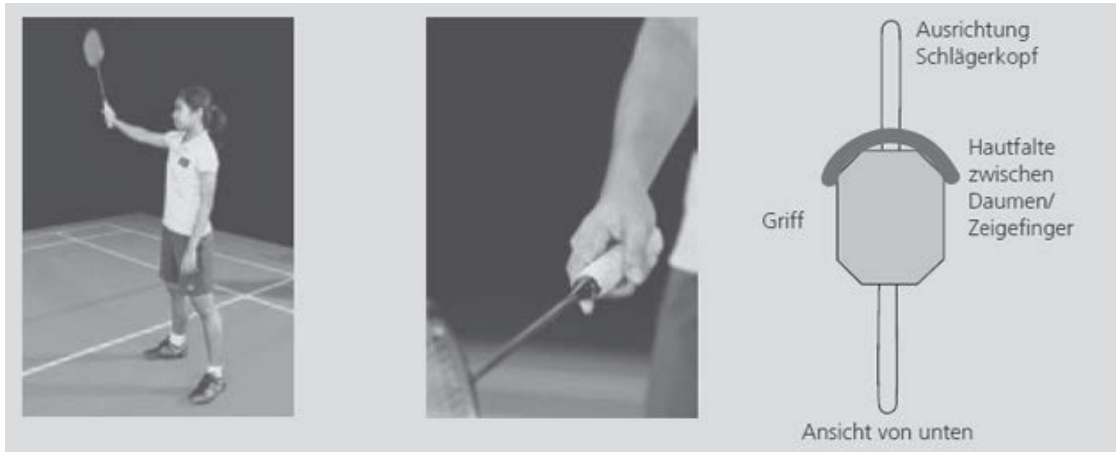
Variante:

Jede Gruppe hat einen Schläger. Die Tn schlagen den Shuttle mit dem Schläger und übergeben das Racket bei der Startlinie dem nächsten Tn. Welche Gruppe braucht am wenigsten Schläge?

Mit dieser Stafettenform gewöhnen sich die Tn an den Schläger und das Flugverhalten des Shuttle.

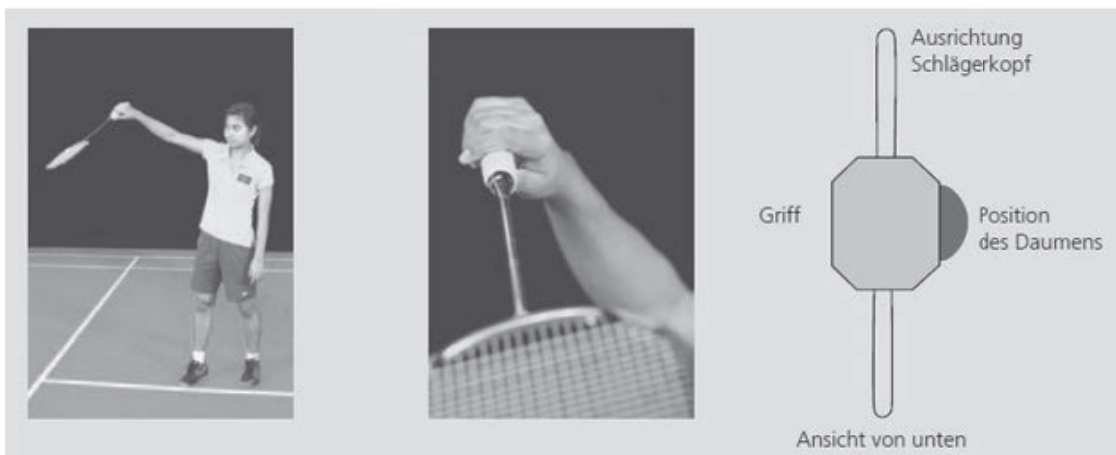
4. Einführende Übungen

Vorhandgriff



Der Vorhandgriff wird für Vorhandschläge benutzt, sowohl mit Treffpunkt Unterhand als auch Überkopf.

Rückhandgriff



Der Rückhandgriff wird bei Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt, wie zum Beispiel kurzer Rückhand- Aufschlag, Netzdrops, Verwerten, Lob, Smash-Abwehr und Drive. Der Daumen wird auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist.

Übungen für Vorhand- und Rückhandschläge:

- Jeder Tn hat R und Sh
- . von unten Vh gegen Decke spielen (auch im Gehen)
 - . von unten Rh gegen Decke spielen (auch im Gehen)
 - . im Wechsel Vh - Rh gegen Decke spielen
 - . abwechselnd stark und schwach schlagen

Shuttle senkrecht hochspielen und anschliessend mit dem Schläger abfangen.
 Darauf achten, dass der Schläger nicht nur passiv hingehalten wird und der Shuttle nicht wegspickt. Wer schafft es auch mit der Rückhand?
 Wer schafft es auch mit der schwächeren Hand?

Frei im Raum spielen 2 Tn den Shuttle einander zu. Welches Zweierteam schafft es am längsten, den Shuttle in der Luft zu halten?

5. Übungsformen Zuspiel

Zwei Tn stehen sich am Netz gegenüber. Sie spielen sich den Shuttle gegenseitig zu.

Varianten: - kurze Distanz
 - lange Distanz
 - wechselnd kurze und lange Distanz

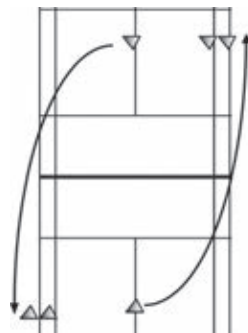
Ziel: den Shuttle möglichst lange in der Luft halten

Tn A spielt den Shuttle Tn B so zu, dass B den Shuttle immer mit der Vh von unten zurückspielen muss. Anschliessend Wechsel - Tn B spielt zu Tn A.

TN A spielt den Shuttle Tn B so zu, dass B den Shuttle immer mit der Rh von unten zurückspielen muss. Anschliessend Wechsel - Tn B spielt zu Tn A.

6. Spielformen

- Rundlauf



Bildet auf beiden Feldseiten eine Kolonne mit etwa gleichviel Leuten (mindestens 2 je Seite). Nach jedem Schlag läuft man unter dem Netz durch auf die andere Seite und schliesst hinten an.

- Kreisspiel

4 - 6 Spieler bilden einen Halbkreis. Spieler A steht dem Halbkreis gegenüber und spielt den Shuttle nacheinander den Kreisspielern zu. Diese schlagen den Shuttle Spieler A zurück. Spieler A nach gewisser Zeit auswechseln.

- Partnerspiel

2 Tn halten gleichzeitig zwei Shuttles im Spiel und spielen synchron miteinander. Wer schafft es, drei Shuttles in der Luft zu halten?

Variante: Zu viert mit zwei Shuttles spielen. Nach jedem Schlag den Platz mit dem Nachbarn wechseln.

Für die folgenden Turnierformen kann das Netz auf der Längsseite der Halle gespannt werden. So steht mehr Spielfläche zur Verfügung und alle Tn können gleichzeitig spielen.

- Turnierform 1

2 Spieler versuchen während mehrerer Minuten den Shuttle so oft wie möglich hin und her zu schlagen ohne dass der Shuttle den Boden berührt. Das Team welches den Shuttle nicht im Spiel halten kann scheidet aus. Welches Team schafft es am längsten? Spiel fortsetzen mit neuen Partnern.

- Turnierform 2

2 Spieler spielen gegeneinander auf Gewinnpunkte (Zählweise wird durch den Übungsleiter vorgegeben).

Bei vielen Tn und engen Platzverhältnissen spielen 2 gegen 2 gegeneinander. Nach einer gewissen Zeit verschiebt sich die eine Hälfte nach rechts und die andere Hälfte nach links. Spiel fortsetzen mit neuen Partnern.

- Wettspiel

Beide Spieler haben zu Beginn fünf Punkte auf ihrem Konto. Die Aufschläger kündigen bei jedem Service an, wie viele Punkte sie setzen. Gewinnt der Aufschläger den folgenden Ballwechsel, gehören die gesetzten Punkte ihm. Ansonsten gehen die Punkte verloren.

7. Weitere Infos

- Zählweise

Im Badminton wird auf zwei Gewinnsätze mit 15 Punkten gespielt. Nur der aufschlagende Spieler kann punkten. Wer bei gegnerischem Service den Ballwechsel gewinnt holt sich das Aufschlagsrecht zurück. Im Vereinstraining können aber auch andere Zählweisen angewendet werden.

- Netzhöhe

Die Netzoberkante muss, vom Boden des Spielfeldes gemessen, in der Mitte des Feldes eine Höhe von 1.524 m haben.

Viel Spass beim Spiel wünsche ich euch.

Quellenangabe:

Mobilsport.ch

Franz Rösli, Turnverband LU/OW/NW, Abteilung Aktive plus

Teku Jugend ohne J+S «mit Hauptleiterkonferenz»

Kurs-Nr:	04/2016	Kosten:	Mitglieder vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden profitieren vom Sponsoring der Concordia. Für sie ist der Kurs kostenlos.
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden		
Datum:	Samstag, 12. März 2016	Mitbringen:	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden und Schreibzeug
Dauer:	09.00 bis 16.30 Uhr		
Ort:	Sportzentrum Schlossfeld 6130 Willisau	Anmeldung:	Bis Montag, 8. Februar 2016 Über das Turnverband – Anmeldetool unter www.turnverband.ch oder mit dem offiziellen Kursanmeldeformular an: Urbana Bieri, Geissburghalde 20b, 6130 Willisau
Kursziel:	– Jeder Verein erscheint an der Hauptleiterkonferenz		
Kursver- antwortliche:	Urbana Bieri, 6130 Willisau urbana.bieri@bluewin.ch		
Zielgruppe:	Jugi- und Mädchenriegeleiter ohne J+S Anerkennung		<i>Abteilung Jugend: Debora Zimmerli Ressort Ausbildung: Melanie Zurkirch</i>

J+S-Modul Fortbildung «Turnen»

Kurs-Nr.:	STV-69 1061 349.220	Kosten:	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Fr. 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit) Fr. 150.– pro Tag Profil B (Nicht aktive Leitertätigkeit)
Organisator:	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden		
Datum:	Samstag, 12.03.2016		
Dauer:	08.00 bis 16.30 Uhr		
Ort:	Sportzentrum Schlossfeld 6130 Willisau	Mitbringen:	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden und Schreibzeug.
Kursziel:	– Jeder Verein erscheint an der Hauptleiterkonferenz – J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen – Vertiefung der Unterrichtskompetenz – J+S-Leiter/-innen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2016 vermitteln	Anmeldung:	Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) bis 15. Januar 2016 an den J+S-Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch w.zurkirch@bluewin.ch , weiter
Bedingung:	J+S-Leiter/-in im entsprechenden Sportfach		
Kursver- antwortlicher:	Urbana Bieri, 6130 Willisau urbana.bieri@bluewin.ch		Achtung: Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet.
Zielgruppe:	J+S-Leiter/-innen Turnen, Geräteturnen, Gymnastik und Tanz oder Leichtathletik		<i>Abteilung Jugend: Debora Zimmerli Ressort Ausbildung J+S: Melanie Zurkirch</i>

Vereinsmanagement

Das neue Angebot Vereinsmanagement umfasst die drei starken Säulen Ausbildung, Information, Coaching, welche praktisch alle Bedürfnisse der Vereine abdecken.

Profitiere vom interessanten Kursangebot und vom weiterführenden Angebot.



Mehr Infos online > www.stv-fsg.ch > Mitglied/Verein > Vereinsmanagement

DREI STARKE STÜTZEN UNSERE MANAGEMENT-ANGEBOTE

Dank den drei Säulen Ausbildung, Information und Coaching decken wir den gesamten Wirkungsbereich für effizientes Vereinsmanagement ab. Je nachdem, wo dein Verein steht, kannst du punktuell oder von A-Z profitieren.

AUSBILDUNG

Wir bieten die drei Kursmodelle „Jump in“, „Zertifikat Vereinsmanager STV/edupool.ch“ und „Themenmodule“ an. Auf Wunsch führen wir auch Kurse nur für deine Vereins- bzw. Verbandsmitglieder durch.

INFORMATION

wir sind offen für eure Fragen. Hast du Fragen zu Statuten? Zur Vereinsversammlung? Zu Versicherung? Zu den Finanzen? Wir stehen dir mit einer kompetenten Antwort zur Verfügung.

COACHING

Wir packen Probleme mit dir vor Ort an. Ob Knatsch im Vorstand, Angst vor der Zukunft, Mitgliederaktivierung oder Mitgliederschwund – wir erarbeiten gemeinsam Lösungen für deinen Verein oder Verband.

Ausbildung



Einsteigerkurs „Jump in“
Zertifikatslehrgang STV/edupool.ch
Themenmodule
Kurse deiner Wahl in deinem
Verband/Verein

Information



Zentrale Anlaufstelle für
Vereinsfragen
Online Bereich mit Checklisten und
Vorlagen für Vereine

Coaching



Individuelle Betreuung für deinen
Verein/Verband
Problemlösung direkt vor Ort

In Zusammenarbeit mit:
vereinscoaching.ch

Kursangebot 2016

Jump in Kurs

Hier lernen neue oder angehende junge Funktionäre oder Vorstandsmitglieder, eine ehrenamtliche Tätigkeit erfolgreich anzugehen und Verantwortung zu übernehmen.

Datum	Ort	Zeit	Kosten	Kosten (nicht Mitglied)	Anmeldeschluss
SA 09.04.2016	Aarau – STV	09.00 – 16.30	CHF 40.–	CHF 90.–	09.03.2016
SA 15.10.2016	Maggingen	09.30 – 16.30	CHF 40.–	CHF 90.–	15.09.2016

Zertifikatslehrgang Vereinsmanager STV/edupool.ch

Dieser Lehrgang richtet sich an angehende oder bereits tätige Vorstandsmitglieder, Funktionäre oder Leiter welche sich ein Basiswissen aneignen möchten. Das nach Kursabschluss erworbene Zertifikat ist auch in der Berufswelt angesehen.

edupool.ch // Bildung von Neut und Nachhaltigkeit

Datum	Ort	Zeit	Kosten	Kosten (nicht Mitglied)	Anmeldeschluss
			CHF 590.–	CHF 890.–	01.07.2016
Teil I FR 12.08.2016	**	13.30 – 19.30	Organisation		
Teil II DI 13.09.2016	**	19.00 – 22.00	Führung		
Teil III SA 17.09.2016	**	09.00 – 16.30	Kommunikation		
Teil IV DI 20.09.2016	**	19.00 – 22.00	Personal/Mitglieder		
Teil V MI 05.10.2016	**	19.00 – 22.00	Selbstmanagement / Zeitmanagement		
Teil VI DI 18.10.2016	**	19.00 – 22.00	Steuern und Planen		
Teil VII SA 17.12.2016	**	13.30 – 16.30	Abschluss des Lehrganges		

**Die Kursteile finden hauptsächlich in KV Schulhäusern in Bahnhofsnähe statt. (Luzern, Zürich, Aarau, Solothurn, Bern und Biel). Nach Anmeldeschluss werden die Kursorte der einzelnen Teile definitiv bestätigt. Änderungen vorbehalten!

Profitiere vom Einführungspreis bei der Neulancierung!

Themenmodule

Hier erweitern tätige oder angehende Vorstandsmitglieder, Funktionäre, Leiter und J+S Coaches ihr Wissen themenspezifisch und pflegen dabei den Austausch zu anderen gleichgesinnten Funktionären.

Modul	Datum	Zeit	Ort	Kosten	Kosten (nicht Mitglied)	Anmeldeschluss
1	MI 06.04.2016	19.00 – 22.00	Aarau – STV	CHF 90.–	CHF 150.–	06.03.2016
3	DO 21.04.2016	19.00 – 22.00	St. Gallen	CHF 90.–	CHF 150.–	21.03.2016
4	SA 03.09.2016	09.00 – 16.30	Biel	CHF 150.–	CHF 240.–	03.08.2016
7	SA 17.09.2016	09.00 – 16.30	Solothurn	CHF 150.–	CHF 240.–	10.08.2016

1. Marketing & Sponsoring Konzept für Vereine
2. Die Finanzen im Griff
3. Social Media – gewusst wie!
4. Eventmanagement mit
Fränk Hofer, Direktor Eidgenössisches Turnfest Biel 2013
5. Generalversammlung von A-Z
6. Konflikte und Probleme im Griff
7. J+S-Coach Weiterbildung

½ Tageskurs
½ Tageskurs
½ Tageskurs
Tageskurs

½ Tageskurs
½ Tageskurs
Tageskurs

Anmeldung und Information

Schweizerischer Turnverband STV
Ressort Vereinsmanagement
Bahnhofstrasse 38
5000 Aarau
062 837 82 23
vereinsmanagement@stv-fsg.ch
www.stv-fsg.ch

gesucht!



Organisator

für Delegiertenversammlung

Termin – November 2016

Der Turnverband sucht einen Organisator, der diesen Anlass im November 2016 durchführt!

Anforderungen an den Veranstalter

Gute Infrastruktur für ca. 500 Personen (Saal, Turnhalle)

Hinweise/Bemerkungen

- Nach der Versammlung ist ein Apéro vorgesehen
- Bankett und Abendunterhaltung kann angeboten werden



Fragen/Unklarheiten

Evi Hurschler, evi.hurschler@turnverband.ch

Interessensmeldung/Bewerbung

Evi Hurschler, Vizepräsidentin
Ettiswilerstrasse 9, 6130 Willisau
Tel. 041 970 08 73
evi.hurschler@turnverband.ch

www.turnverband.ch

Tolle Leistungen des Nachwuchses

Emmenbrücke: 5. Vereinsmeisterschaft Jugend

Am Sonntag, 18. Oktober 2015, wurde dem Publikum in Emmenbrücke einmal mehr turnerische Höchstleistung präsentiert. 570 Turnerinnen und Turner aus verschiedenen Kantonen reisten an, um in Gruppenwettkämpfen ihr Können zu messen. Zu den Hauptdisziplinen gehörten Geräteturnen, Gymnastik, Aerobic und Team-Aerobic. Die Kombination Turnen, Musik und Synchronität überzeugten und so wurden die vielen Variationen bestaunt und genossen.

Im **Geräteturnen** sicherte sich in der Kategorie A der TV Kaufleute Solothurn die Goldmedaille mit 18.59 Punkten. Auf den zweiten Rang kam der STV Ettiswil mit 17.71 Punkten und Bronze holte sich der TV Glarus mit 17.36 Punkten. In der Kategorie B siegte klar mit 18.11 Punkten der ESV Eschenbach. Der zweite Rang holte sich der STV Altbüron mit 16.10 Punkten, gefolgt vom STV Buchrain mit 14.69 Punkten. In der Gerätekombination siegte in der Kategorie A der GETU Brittnau mit 17.41 Punkten, gefolgt vom STV Ruswil mit 16.73 Punkten. Auf den dritten Rang turnten sich der STV Neuenkirch mit 16.44 Punkten. In der **Gymnastik** siegte in der Kategorie A der SFG Lugano



STV Ettiswil Sieger, Kategorie B Gymnastik.

mit ausgezeichneten 18.98 Punkten. Der zweite Rang erkämpfte sich der TSV Emmenstrand GYM2 mit 18.37 Punkten und auf dem dritten Rang jubelte die Gymnastikriege des STV Neuenkirch mit 17.82 Punkten. In der Kategorie B heissen die Sieger STV Ettiswil Gym KF mit 17.88, Punkten gefolgt vom TSV Emmenstrand GYM1 mit 17.75 Punkten und auf dem dritten Rang platzierte sich der JUTU Sins Gym KF mit 17.60 Punkten. Bei der Kleinfeld Gymnastik in der Kategorie A heissen die Sieger TV Brittnau mit tollen 18.82 Punkten, gefolgt vom STV Mühlau mit 18.51 Punkten und den dritten Rang holten sich der JUTU Sins mit 18.25 Punkten. In der **Team-Aerobic**-Kategorie erkämpfte sich der STV Hitzkirch

mit 17.73 Punkten die Goldmedaille. Gefolgt vom TV Schötz 1 mit 17.41 Punkten. Auf den dritten Rang turnte sich der STV Altbüron mit 17.03 Punkten.

Melanie Zimmermann, die OK-Präsidentin des TSV Emmenstrand, war mit ihrem achtköpfigen OK-Team allseits präsent und lobte die tolle Zusammenarbeit mit den rund 50 Helferinnen und Helfer. Melanie sagte, dass dieser Anlass mit der grossen Unterstützung des Turnverbandes gut durchzuführen sei und meinte, andere Vereine sollten sich doch für die nächste Vereinsmeisterschaft Jugend melden.

Bericht: Mathilda Wyss-Babst
Fotos: Marianne Baschung



ESV Eschenbach, Sieger, Kategorie B Geräteturnen.



STV Hitzkirch, Sieger, Kategorie A Team Aerobic.

Silber in der Königskategorie 7 und Bronze im K5

Frauenfeld: Team Schweizer Meisterschaften Turnerinnen

In der Königskategorie 7 verpassten die Turnerinnen die Titelverteidigung knapp und holen Silber. Die zweite Medaille gewinnen die K5-Athletinnen. Sie erhalten die Bronzemedaille. 21 Turnerinnen qualifizieren sich für die Einzel-SM

Die Titelverteidigung verpassten die K7-Geräteturnerinnen des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden zwar ganz knapp, Grund zur Freude hatten Sandra Garibay, Nicole Strässle (beide btv Luzern), Yjeza Hajdari (Beromünster), Corina Müller (TZN Nidwalden) und Monika von Rotz (Kerns) aber trotzdem. Die silberne Auszeichnung glänzte dieses Mal nämlich genauso schön wie die goldene. Das Team musste verletzungsbedingt auf die Teamstützen Selina Rinert (btv Luzern) und Eliane Zemp (Sursee) verzichten und so waren die Vorzeichen nicht ganz einfach. Doch das neu



Larissa Kurmann, Kategorie D.

zusammengestellte Quintett liess sich von diesen Umstellungen nicht aus der Ruhe bringen. Es beeindruckte mit einem tollen Teamgeist und nahm die vier Geräte konzentriert und sehr motiviert in Angriff.

Feuerwerk gestartet

Der Auftakt gelang den Luzernerinnen nicht ganz wie gewünscht. Am Boden schlich sich die eine oder andere kleine Unsicherheit ein. Im Nachhinein betrachtet liessen die fünf Turnerinnen hier wohl die entscheidenden Zehntelpunkte im Kampf um Gold liegen. Doch dann starteten sie ein Feuerwerk der Extraklasse und reihten Topauftritt an Topauftritt. Sie lieferten sich anschliessend, lautstark unterstützt von den vielen mitgereisten Fans, ein spannendes Duell um den Team-Schweizer-Meister-Titel in der Königskategorie 7 mit den Westschweizerinnen. Die Silbermedaille war der krönende Abschluss dieser Aufholjagd. Sowohl die Turnerinnen wie auch die Betreuercrew waren sich einig: Trotz des knappen Rückstandes auf die neuen Schweizer-Meisterinnen aus Waadt war es nicht eine verlorene Gold- sondern eine gewonnene Silbermedaille und die Freude entsprechend gross. Überzeugt hat auch das zweite Team im K7, welches in der Besetzung Paciane Bo Studer



Die Silbermedaillen Gewinnerinnen: Monika von Rotz (STV Kerns), Nicole Strässle (btv Luzern), Yjeza Hajdari (Beromünster), Corina Müller (TZN Nidwalden), Sandra Garibay (btv Luzern) mit Betreuer Beni Boos.



Carole Schnider, Kategorie 6.



Monika von Rotz, Kategorie 7.

(TZN Nidwalden), Andrea Meile (Hochdorf), Stefanie Meier (Grosswangen), Léonie Wismer (Beromünster), Alisha Grüter (btv Luzern) am Schluss den hervorragenden fünften Platz belegte.

21 Turnerinnen an den Einzel-SM

Für den zweiten Podestplatz sorgten die K5-Magnesianerinnen Kim Jud, Kaya Dimmler, Alessia Iannone (alle btv Luzern), Sari Michel (Kerns) und Jana Meyer

(Willisau). Sie turnten alle sehr ausgeglichen und die Bronzemedaille war der verdiente Lohn für den starken Auftritt an den vier Geräten. Sechs Zehntel fehlten in der Kategorie 6 und eine dritte SM-Medaille wäre Tatsache geworden. Für dieses tolle Resultat zeigten sich Alena Anliker (Willisau), Yvana Riebli und Jasmin Imhof (beide Kerns), Andrea Zimmermann (Beromünster) sowie Carole Schnider (Grosswangen)

verantwortlich. Sie liessen im Vergleich zu den Konkurrentinnen am Boden ein paar Zehntelpunkte zu viel liegen. Der sechste Schlussrang durfte sich aber absolut sehen lassen. Auch den Damen gelang ein Top-Ten-Resultat. Corinne Konzelmann (Eschenbach), Jeanine Wey (Beromünster), Larissa Kurmann (Nidwalden) und Sara Bargetzi (Malters) klassierten sich in der Endabrechnung auf den sehr guten achten Platz. Die Bilanz des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden an diesen Team Schweizer Meisterschaften der Geräteturnerinnen fällt sehr positiv aus. Zwei Podestplätze und drei weitere Top-Ten-Klassierungen zeigen, dass in allen Vereinen hervorragende Arbeit geleistet wird. Insgesamt 21 Turnerinnen haben sich für die Einzel Schweizer Meisterschaft qualifiziert, welche in Oberbüren (SG) stattfindet. Für sie gilt es jetzt die Form zu konservieren und am 14./15. November die vier Geräte nochmals fehlerfrei zu absolvieren.



Lynn Wyss, Kategorie 6.

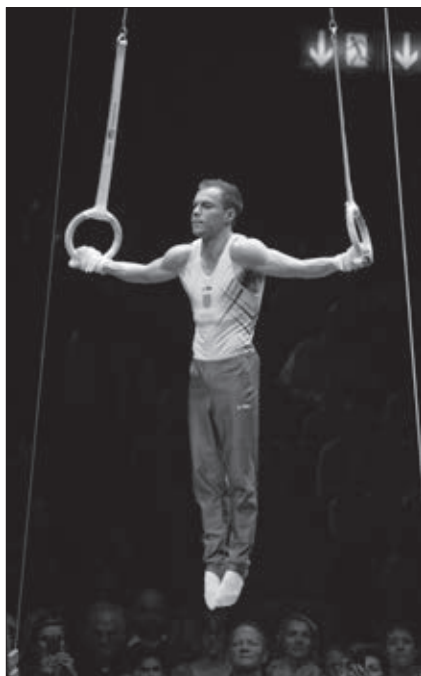
*Bericht: Esther Peter
Fotos: Marianne Baschung*

Das Team Ukraine siegt vor Rumänien

Swiss Cup Zürich: Paarwettkampf mit vielen Überraschungen

Der 33. Swiss Cup Zürich fand am Sonntag, 8. November 2015 im Hallenstadion vor 6500 Zuschauern statt. Zehn Teams mit den weltbesten Kunstturnerinnen und Kunstturnern aus Deutschland, Japan, Ukraine, Rumänien, Kanada, England, Frankreich, Mexiko und der Schweiz kämpften um den Sieg.

Die letztjährigen Zweiten Angelina Kysla und Oleg Verniaiev aus der Ukraine klassierten sich mit 29.925 Punkten im Finale an die Spitze und sicherten sich das Preisgeld von 30'000 USD. Rumänien mit Larisa Iordache und Marius Berbecar sicherten sich mit 29.850 Punkten den 2. Platz. Der unglückliche Sturz von Marius Berbecar beim Sprung in der 1. Runde, bei dem er sich den Fuss verdrehte, verlief scheinbar glimpflich. Das Team Deutschland 2 mit Pauline Schäfer und Andreas Bretschneider wurde Dritte mit 28.250 Punkten. Auf dem 4. Final-Platz mit 27.000 Punkten klassierte sich Schweiz 2



Oleg Verniaiev an den Ringen.

mit Ilaria Käslin und Pablo Brägger. Sie hatten beide einen Sturz zu verzeichnen. «Ilaria braucht kein schlechtes Gewissen zu haben wegen des Sturzes», meinte Pablo bei der Siegerehrung, «ich bin auch gestürzt, habe aber dann noch einen draufgegeben. Aber es ist schon so, die WM in Glasgow sitzt uns noch etwas in den Knochen.». Das Siegerinterview mit dem ukrainischen Team scheiterte an Sprachschwierigkeiten – Fazit: der Trainer sage ihnen, was sie machen müssen und das könnten sie denn auch!

Das Team Schweiz 1 mit Laura Schulte und Claudio Capelli schieden nach dem Halbfinal aus und klassierten sich auf Rang 6. Auf dem zweitletzten Rang klassierte sich Deutschland 1 mit Elisabeth Seitz und Sebastian Krimmer, der kurzfristig für Fabian Hambüchen eingesprungen war. Per Videobotschaft entschuldigte sich Hambüchen für seine krankheitsbedingte Absage. Auch Giulia Steingruber musste auf den Start verzichten, da sie sich an den WM in Glasgow vor einer Woche verletzte. «Ich muss noch 3-4 Wochen pausieren, dann gebe ich Vollgas und freue mich auf nächstes Jahr», liess sie das Publikum wissen und erntete viel Applaus von den Zuschauern. Ihre Statements zum Wettkampfgeschehen waren super.

Teamwettkampf im Cupsystem

Der Modus mit den gemischten Nationenteams ist beim Swiss Cup Zürich einmalig. Die Turnerinnen treten an vier Geräten an (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) und die Turner an sechs (Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck). Nach der Vorrunde qualifizieren sich die acht besten Teams für das Halbfinal, davon kommen



Ilaria Käslin am Stufenbarren.

die besten vier Teams ins Finale – und dort beginnt alles wieder bei Null.

Die Organisatoren erinnerten an Jack Günthard, Erfinder des Swiss Cups und präsentierten dem Publikum die Mannschaft, die den 6. Platz im Team-Final an den Weltmeisterschaften in Glasgow erreicht hatte (Christian Baumann, Pablo Brägger, Pascal Bucher, Claudio Capelli, Oliver Hegi und Eddy Yusof). Am Ende des Swiss Cups wurde OK-Präsident Jürg Stahl verabschiedet, der seit 2008 den Swiss Cup Zürich organisierte. Claudio Capelli und Giulia Steingruber dankten ihm für alles, was er für das Kunstturnen und die Athleten geleistet hatte. «Acht Jahre sind genug – ich muss meine Kräfte etwas anders einsetzen, werde demnächst Vater, dazu die Wahl Ende November zum 1. Vize im Nationalrat», meinte Jürg Stahl im Anschluss, «Der Swiss Cup Zürich ist ein besonderer Anlass, hier geht es nicht um Medaillen. Es ist ein Einladungsturnier – und eine Ehre, hier am Start zu sein. Das Publikum wie auch die Athleten haben ihren Spass.»

Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: H. von Mengden

Spieltturnier 2016 «Bärgchöubi im Bärghof» in Wolhusen

Jugend

Am **Samstag, 19. März 2016** führt der TV Wolhusen in Zusammenarbeit mit der Abteilung Jugend des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden das erste Mal das Spieltturnier «Bärgchöubi im Bärghof» durch.

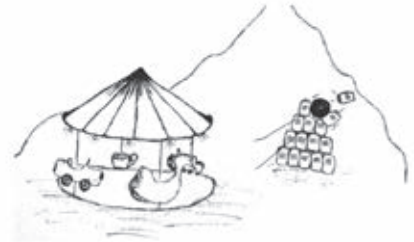
Diese Spiele werden organisiert, um Kindern und Jugendlichen einen sportlichen Anlass zu bieten und die Jugend zu fördern. Der Event wird in der Zwischensaison zur Überbrückung des Winters angeboten. Vom Kindergarten bis zur letzten Oberstufe sind alle Kinder und Jugendliche aus den

Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden eingeladen. Auch Vereine aus umliegenden Kantonen können am Anlass teilnehmen.

Gespielt wird je nach Kategorie die Spiele Namens «Chääs rolle», «Böcheschiess-Völki», «Schiessbude» und «Chöubiball».

Weitere Informationen und die Anmeldeunterlagen sind auf www.tv-wolhusen.ch oder www.turnverband.ch aufgeschaltet.

Das OK ist motiviert und freut sich jetzt schon auf ein grosses



Teilnehmerfeld sowie einen imposanten Zuschaueraufmarsch an der «Bärgchöubi im Bärghof» 2016.

*TV Wolhusen,
OK Bärgchöubi im Bärghof
Victoria Krummenacher
Sabrina Stadelmann*

Sport,
Spiel
und
Spass

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

ae
alder + eisenhut
turngeräte sportgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Telefon 071 992 66 33, Fax 071 992 66 44, www.alder-eisenhut.ch

Lehrreicher motivierender Kurs in Neuenkirch

Neuenkirch: J+S-Modul Fortbildung Turnen

Am 5. September 2015 fand in Neuenkirch die J+S Fortbildung Turnen statt. Die Kursverantwortliche Bettina Zemp durfte 42 motivierte J+S Leiterinnen und Leiter zur Fortbildung begrüßen.

Nach einem kurzen Überblick über den Tag und einem gemeinsamen Einturnen unter der Leitung von Josef Lustenberger wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt. In der kleineren Halle zeigte J+S Experte Stephan Stebner worauf es beim Schwingen an den Ringen ankommt. Er startete jedoch zuerst mit einem theoretischen Teil und zeigte auf, wie wir Menschen am besten lernen. Denn vom Gehörten können wir uns durchschnittlich nur 20% merken, wenn wir etwas sehen sind es 30%. Wenn wir die Sinneswahrnehmungen aber addieren, sprich etwas mit den Augen, den Ohren durch Sprechen und Bewegung erfahren, so können wir uns 90% davon merken. Auch riet Stephan, die Turnerinnen oder Turner mal mit einem Tablet zu filmen, und dann gemeinsam mit dem Kind das Geturne zu analysieren. Dann kann es nämlich gleich selbst sehen, was der Leiter zum Beispiel mit «Schulterwinkel», «nicht gestreckten Beinen», «Hohlkreuz» etc. meint.

Nach der Theorie ging es dann ans Turnen. Und zwar zum richtigen Schwingen an den Ringen. So liess er zuerst die Leiterinnen und Leiter aufschreiben, was sie ihren Kindern raten, was sie an den Ringen beachten sollten, um richtig zu Schwingen. Nach all den Ratschlägen der Leiterinnen und Leiter wie «Körperspannung», «Abstossen vom Boden immer in der Mitte», «Drehung erst beim toten Punkt» und «Kopf zwischen den Armen lassen» fügte Stephan noch einen sehr wichtigen aber

simplen Punkt an, nämlich dass die Kinder sich einfach sollen «hängen lassen» und somit keine angespannten Schultern haben sollten. Dann ging es zu einer Trockenübung auf den Boden, so mussten alle zuerst eine gerade I-Position einnehmen, dann ins C-Plus und anschliessend ins C-Minus wechseln. Und Stephan zeigte noch einmal, wie eine richtige C-Plus oder C-Minus Position auszusehen hat. Dann ging es an die Ringe um das Erlernte gleich umzusetzen. Hier legte Stephan allen nochmals ans Herz, dass sie bei ihren Kindern wirklich darauf achten sollten, dass diese die Posen am Ende des Vor- und Rückschwunges wirklich richtig machen, denn wenn diese stimmen, dann stimmt auch der Rest. Er zeigte einige Übungen und Hilfestellungen, wie man dies den Kindern zeigen kann. Dies war für alle sehr hilf- und lehrreich. Gegen Ende seiner Lektion sollten dann alle zusammen an den Ringen turnen, sogar zwischen den eigentlichen Ringen sollte jemand turnen, es bildete sich somit eine lange Kette und sofortiges Gelächter und Freude bereitete sich in der Halle aus.

Nach zwei Lektionen wurden dann die Gruppen getauscht. In der 2/3 Halle nebenan zeigte Josef Lustenberger ein neues Trendspiel, nämlich die «Burner Games». Mit verschiedenen Arten von Spielen kann die Sozial- und Selbstkompetenz der Kinder gefördert werden. Wenn man nach den Sommerferien viele neue Kinder in den Verein bekommt, dann könnte man zum Beispiel mit einem Ballpassspiel, wo der Werfer den Namen der Zielperson zuerst nennen muss, bevor er dann den Ball passen darf, um so die neuen Kinder kennen zu lernen und um sie in den Verein zu



integrieren. Auch das Spiel, wo man Zweiergruppen bilden muss, und jeweils das eine Kind die Augen verbunden hat, und das andere Kind dieses mit Worten oder Schultertippen lenkt, kann sehr zur Vertrauensbildung und zum Kennenlernen beitragen. Die Staffette mit den Jasskarten ist auch ein Klassiker, dabei kann man auch beobachten, wie die Kinder zusammen arbeiten. Geben sie zum Beispiel die Information weiter, dass die zweite Karte von links, die sie soeben aufgehoben haben, nicht ihre Farbe ist, oder machen sie sogar eine Taktik aus? Auch kann man bei diesem Spiel die Ausdauer fördern, indem man einfach den Weg zu den Karten verlängert. Ein weiteres Spiel, das Joseph zeigte, war, dass die Kinder wieder Zweiergruppen bilden sollten, jedes hat einen Ballon, den er in der Luft halten muss und gleichzeitig sollte es versuchen, den Ballon seines Gspändlis runter zu schlagen. Oder dann teilte Joseph die Leiterinnen und Leiter in vier Gruppen auf und liess eine Art Handball spielen. Als Ball gab es aber einen Ballon, der darin einen Wasserballon hatte. Das hatte zur Folge, dass es gar nicht so einfach war, diesen richtig zu zielen, und wenn er auf den Boden kam, hüpfte er unkontrolliert in alle Richtungen, dies gibt auch schwächeren Kindern die Möglichkeit, bei solchen Spielen mitzumachen. Joseph zeigte noch viele andere solche Spiele,

welche die Leiterinnen und Leiter alle spielen durften. (Die Spiele findet man auch auf www.mobil-sport.ch, Stichwort: Burner Games) Dies brachte so ziemlich alle ins Schwitzen und nach diesem Morgen hatten dann alle einen riesen Hunger. Nach der wohlverdienten Mittagspause ging es dann mit einem Theorie-

lock über die Neuerungen infolge der Teilrevision des Sportförderungsgesetzes und mit Vertiefung «Lernen im Sport» und «Lernen mit Bildern» weiter. In den anschliessenden letzten 90 Minuten konnten die Leiterinnen und Leiter dann auswählen. So zeigte Conni Zimmermann in der einen Halle wie man bei Gymnastik und

Tanz mit Bildeinsatz arbeiten kann, und in der anderen Halle zeigte Sabine Siegenthal verschiedene sportartspezifische Ein- und Ausklänge in den Bereichen von Leichtathletik, Gymnastik und Geräteturnen.

*Bericht und Foto:
Isabelle Weibel*

Kinder wollen spielen

Neuenkirch: J+S-MF Kindersport

Am Sonntag, 6. September 2015, fand in der 3-fach Turnhalle Grünau in Neuenkirch der J+S-MF Kindersport statt. Ziel des Kurses war, die technische und methodische Weiterbildung der J+S-Leitenden, damit am Kursende ihre J+S Weiterbildungspflicht erfüllt war. Die J+S-News vermittelte den Anwesenden viele aktuelle Informationen.

50 J+S-Leitende der Zielgruppe Kindersport, davon zwölf Teilnehmende aus anderen Verbänden, wurden am Sonntagmorgen in der Sporthalle Grünau von den Kurskader-Mitgliedern begrüsst: Daniel Sigris (Kursleitung), Melanie Zurkirch, Urs Amrein und Eliane Koch. Melanie Zurkirch (Res-

sortleiterin J+S der Abteilung Jugend) informierte über das neue Trainingshandbuch J+S Kindersport Allround und betonte, dass ein Trainingshandbuch unbedingt geführt werden müsse. Sie verteilte das neue Lehrmittel J+S-Kindersport «Spielen» und machte auf die wichtigsten Kapitel aufmerksam.

Dann wurde in die Turnhallen disloziert. Die Praxislektionen, Einführen des Lehrmittels J+S Kindersport «Spielen» mit Daniel Sigris und «Spielen im J+S Kindersport» mit Urs Amrein begeisterten die Kursteilnehmenden. Kinder spielen sich ins Leben – sie wollen sehen und hören und fühlen. Und die Leiterinnen und Leiter sind gehalten, den Kindern Freude und Spass an Spiel und Bewegung zu vermitteln und ihnen zahlreiche Gemeinschafts- und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Auch die Kursteilnehmenden konnten ihre Unterrichtskompetenz vertiefen und machten die diversen Spiele mit Freude und Begeisterung mit. Besonders das «Bierdeckel-Fussballspiel», von Urs Amrein, welches in einer späten

Nachtstunde erfunden wurde, begeisterte. Nach dem Mittagessen, das im Restaurant Sonne eingenommen wurde, gab es noch die Lektionen Geräteturnen «Grundlagen Minitramp» mit Eliane Koch und den beliebten Orientierungslauf mit Schatzsuche im Freien, den Melanie Zurkirch zusammen mit Daniel Sigris organisierte.

Die gute Stimmung unter den Kursteilnehmern war Zeuge dafür, dass sie die Lektionen genossen hatten. «Ich mache gerne die J+S-Weiterbildungspflicht, hier bekomme ich immer neue Ideen und das hilft mir beim Leiten,» meinte Sonja Burn aus Dietikon/Zürich, die allein zwei Kitu-Gruppen betreut und dem Satus angeschlossen ist. Und Leila Minnetian aus Eschenbach: «Dieses Jahr haben sich über 30 Kinder zum Kitu angemeldet, so viel hatten wir noch nie. Aber ich freue mich.» Für die Kursadministration war Bettina Zemp zuständig, die einmal mehr alles perfekt organisiert hatte.

*Bericht und Foto:
Ursula Hunkeler*



Bierdeckel-Fussballspiel.

Technologie im Vormarsch – auch in der Turnhalle

Willisau: Teku Aktive und Jugend MF

Am Samstag 17. Oktober 2015, lud der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden seine J+S-Leiterinnen und Leiter nach Willisau ein, damit sie im Turnen, Geräteturnen, Gymnastik + Tanz und in der Leichtathletik ihre J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen konnten. 170 haben sich angemeldet, darunter viele Nichtmitglieder des Turnverbandes. J+S-Leitende technisch und methodisch weiterzubilden mit Vertiefung der Unterrichtskompetenz war das offizielle Kursziel.

Die Kursleitung beim **Modul Fortbildung (MF) Turnen** hatte Debora Zimmerli. Mehr als die Hälfte der 58 J+S-Leitenden waren Gäste. Die Lektion Gymnastik und Tanz (Innen-/Aussenansicht) wurde von Evelyne Egli-Stettler betreut, die Lektion Nationalturnen (Videofeedback) von Thomas Ettlin und die Lektion Spiel (Technik und Methodik/Burner Games) von Josef Lustenberger. Zu den J+S-News 2016 informierte Debora Zimmerli unter anderem über das neue Sportförderungsgesetz (Kürzung der J+S-Beiträge werden nicht vollzogen), die neuen Richtlinien und machte darauf aufmerksam, dass dringend Experten im Sportfach Turnen gesucht werden.

Lernen mit Bildern

Dann verteilte sie allen die neue Baspo-Broschüre «Lernen mit Bildern» und auf ihre Frage, wer denn schon in seiner Riege mit Bildern (Tablet, Smartphone) arbeite, antwortete rund die Hälfte mit «ja». Das neue Videofeedback-Tool überzeugt, es ermöglicht z.B. einzelne Bewegungen, Fehler oder Spielzüge aufzunehmen, damit visuelle Auswertungen abgerufen werden können. Oftmals ist es schwierig, eine Bewegungsausführung in hohem Tempo zu beurteilen. Sportler haben eine klare Vor-

stellung ihrer Innensicht, wie sie etwas machen. Die Aussenansicht zeigt ihnen aber, wie sie die Bewegung ausgeführt haben. So kann man oftmals innerhalb kurzer Zeit eine Leistungsverbesserung herbeiführen. Die Programme Dartfish, Coachs Eye oder Hudl ermöglichen spezielle Funktionen wie verzögertes Abspielen, Bilder nebeneinander oder übereinander laufen lassen.

Die Kursleitung beim **MF Geräte-turnen** hatte Eliane Koch-Bucher. Nach dem gemeinsamen Einlaufen wurden die 59 Kursteilnehmer in drei Gruppen aufgeteilt: Kathrin Hartmann betreute die Lektion Reck (Bückumschwung und Unterschwünge), Patrick Wyss die Lektion Schaukelring (Rugeli) und Jana Köpfli Boden (Bewegungen d.d. Handstand). Nach diversen J+S-News wurde die baspo-Broschüre «Lernen im Sport» vertieft angeschaut. Nach einer kurzen Pause wurde Lernen im Sport in die Praxis umgesetzt. Videoanalyse WS 1 – situationsgerecht anwenden behandelte Kathrin Hartmann und Videoanalyse WS 2 – Bilder auswerten/Rückmeldungen Jana Köpfli. Dann folgten Informationen über Änderungen im Einzelgeräteturnen (neue eingestufte Elemente) mit Kathrin Hartmann und die technische Fragerunde mit Jana Köpfli beendete den Kurs.

Heidi Ruckstuhl leitete das **MF Gymnastik + Tanz**. Die 18 Angemeldeten betreute sie in Eigenregie. Schwerpunkt war «Lernen mit Bildern» – Verknüpfung von Theorie und Praxis. Bis am Mittag war Planung, Durchführung und Auswertung einer Videosequenz das Thema (detaillierte, praktische Auseinandersetzung mit der Verwendung von Standbildern/Videos im Lernprozess, wobei technische Aspekte vertieft betrachtet wur-



Lernen mit Bildern beim MF Leichtathletik.

den). Nach den J+S-News (Ausbildungsstruktur) am Nachmittag war künstlerisches Arbeiten mit Bildern angesagt (Arbeiten von Choreografen kennen lernen sowie Entwicklung eines eigenen Produktes). Die letzte Lektion war dem angepassten Unterricht gewidmet – ein dem Alter und Niveau der Teilnehmer angepasster Unterricht mit Tipps von bewährten Methoden.

Philipp Wermelinger und René Stirnimann waren die Verantwortlichen des **MF Leichtathletik**. Nach den J+S News zeigte Philipp Wermelinger den 29 Kursteilnehmern in der Halle verschiedene Einlauf-Variationen und was alles enthalten sein sollte. René Stirnimann zeigte in der Lektion Hochsprung Technik und Übungen bei der Anlaufgestaltung. Auch hier kam das Tablet zum Einsatz: «Was macht deine Hüfte? Wo waren deine Arme?» mit diesen Worten zeigte René Stirnimann einem Kursteilnehmer die Videoanalyse beim Anlauf auf seinem Tablet. Nach dem Mittagessen wurden der Wechselschritt beim Kugelstossen mit René näher trainiert und Philipp zeigte theoretische und praktische Beispiele beim kindergerechten Schnelligkeitstraining.

Kursverantwortlicher Ruedi Krummenacher fand es optimal, die vier Kurse an einem Tag anzubieten. «Hier in Willisau ist die Infrastruktur optimal. So hält sich der administrative Aufwand in Grenzen.

Auch das Essen muss nur einmal organisiert werden – wir werden heute vom TV Willisau verwöhnt – herzlichen Dank.» Oliver Bühlmann vom TV Triengen: «Ich muss

meinen J+S-Leiter Leichtathletik erneuern. Aber eigentlich ist es kein Muss – ich finde es sinnvoll und erhalte jeweils wieder neue Inputs». Auf alle Fälle musste er

nicht so früh aufstehen wie die beiden Gäste aus Lütisburg SG, die um 5 Uhr aus den Federn mussten.

Bericht und Foto: Ursula Hunkeler

Produktiver Gymnastikkurs

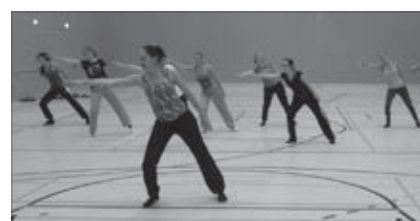
Eschenbach: Kurs Wettkampfweisungen Gymnastik

Am Donnerstagabend, 22. Oktober 2015 fand in Eschenbach der Gymnastikkurs statt. Céline Grob hatte die Hauptleitung. Nach einer herzlichen Begrüssung stellte sie zuerst die anderen beiden Leiterinnen, Ramona Suter und Susanne Kaufmann, vor, dann gab sie einen kurzen Überblick über den Ablauf des Abends und zum Schluss der Begrüssung wollte sie von allen Teilnehmerinnen wissen, was die Erwartungen für diesen Abend wären.

Dann gings auch schon los. Ramona hatte eine Choreo einstudiert, welche die Kursteilnehmerinnen sogleich nachmachen und erlernen sollten. Es ging recht schnell, bis alle Teilnehmerinnen die Choreo intus hatten. Der Tanz beinhaltete verschiedene technische Elemente. Danach wurde auf die einzelnen Elemente eingegangen und worauf man bei einer guten Choreo achten sollte. So sollte auf das Gefühl der Musik eingegangen werden, Rhythmus und Tempo sollten auf die Musik zugeschnitten sein, auch sollte man versuchen, ein, zwei Akzente zu setzen. Susanne forderte dann die Gruppe auf, dieselbe Choreografie zu einem anderen Lied zu tanzen. Alle staunten nicht schlecht, die Choreo passte zwar, hatte aber völlig eine andere Wirkung. Danach übernahm Susanne das Thema «Konzeption». So wurden zuerst alle aufgefordert,

ihre eigene Choreo bildlich auf ein Blatt Papier aufzuzeichnen, um evtl. feststellen zu können, ob immer nur in eine Richtung oder im gleichen Bereich des Feldes getanzt wird. Denn in der Gymnastik gibt es keine Front, ganz wichtig ist es, alle vier Seiten und den ganzen Platz auszunützen. Auch kann man in verschiedenen Formationen etwas darstellen, zum Beispiel als Schwarm oder man könnte ein Herz bilden, in Gruppen etwas darstellen oder probieren, eine Geschichte zu erzählen. Auch sollte man in einer Choreo mit Spannung und Dynamik arbeiten und eventuell sogar einen Spannungsbogen einbauen.

Fließend ging Céline dann auf die Vielseitigkeiten in einer Choreografie ein. Unter den Punkten Raum, Zeit und Kraft erklärte sie, dass eine Choreo verschiedene Richtungen, Wege und Ebenen beinhalten soll. Sie legte den Teilnehmerinnen ans Herz, die «Mittlere Ebene», also Figuren und Elemente auf Brusthöhe, nicht zu vergessen. Auch wie man jeweils wieder an einen neuen Ausgangspunkt gelangt, ist von Bedeutung, so sollten Positionsänderungen nicht immer nur durch normales Gehen, sondern vielleicht auch mittels einem Hüpfen, einer Drehung, einer Rolle, etc. erfolgen. Auch Originalität ist ein grosses Thema. Die Leiterinnen fragten in die Runde, was



für die Teilnehmerinnen «Originalität» ausmacht, so waren sich alle einig, dass Überraschungsmomente, verschiedene Formationen sowie Akrobatik und Hebefiguren und eine allenfalls passende Verkleidung viel zur Originalität beitragen können. Susanne ging dann noch auf die Schwierigkeiten einer Choreografie ein.

Anschliessend erklärten dann Céline, Susanne und Ramona noch das Bewertungsblatt. Aus ihren wertvollen Erfahrungen als Wertungsrichterinnen konnten sie gute Ratschläge geben und erzählten von häufigen Schwachpunkten oder auch Elementen, die sie beeindruckt hatten. Die zwei Stunden waren schon fast um, in den verbleibenden 5 Minuten gingen die drei Leiterinnen auf letzte Fragen ein und machten noch auf das Abendmeeting vom 22. April 2016 in Wolhusen aufmerksam, wo man seine Gymnastik vorzeigen kann und von den Wertungsrichtern ein mündliches Feedback erhält.

Bericht und Foto: Isabelle Weibel

Interessanter und lehrreicher Kurstag

Meggen: Teku Aktive plus

Am Samstag, 24. Oktober 2015 fand der Teku Aktive plus mit Infoteil vom Verband in Meggen statt. Koni Tanner begrüßte die Teilnehmer/-innen und versprach einen interessanten Kurstag.

Gleich zu Beginn genossen wir die Wellnesslektion mit dem Overball mit Sybille Unternährer. Im Grunde war es ein Rückentraining. Wir konnten viele hilfreiche Tipps und Übungen mitnehmen. Vor allem die Bauchübung mit dem Overball im Kreuz hat uns sehr gut gefallen. Hedy Gasser vermittelte uns das Thema «Altes neu aufgerollt». Dahinter verbergen sich viele Anregungen mit einer zusammengerollten Gymnastikmatte. Wir durften eine Lektion mit Mobilisation, Einturnen, Spiel, Stafette und eine ein-

fache Schrittkombination zu flotter Musik genießen.

Am Mittag wurden wir vom Damenturnverein Meggen mit einem feinen Essen verwöhnt. Danach ging es mit viel Power weiter. Power Fit Mix mit Beatrice Thöny stand auf unserem Stundenplan. Wir erlebten ein Intervalltraining aus Ausdauer und Kraft. Ein paar Kalorien vom Mittagessen wurden schweisstreibend wieder abgebaut.

Faszien? Was ist das? Haben wir diese auch schon gebraucht? Diese Fragen stellte uns Ulrike Modl am Anfang der Lektion. Die Faszien sind unser menschliches kollagenes Bindegewebsnetzwerk. Wir lernten viele Übungen für unser endloses Faszienetz kennen und



wissen jetzt, dass dieses Training uns jugendlich und straff hält.

Zum Ausklang erfrischte uns Ulrike Modl mit Lachjoga. Es durfte für einmal herzlich gelacht werden und jeder konnte eine kleine Portion Humor in der Hosentasche mit nach Hause nehmen. Herzlichen Dank.

*Bericht und Fotos:
Trudi Krauer, TiV STV Neuenkirch*

Neue Weisungen 2016 – kennen lernen und anwenden

Triengen: Aktive plus – Fit und Fun Instruktionskurs

Am Dienstagabend, 27. Oktober 2015, nutzten rund 40 Leiterinnen und Leiter, aber auch Wertungsrichter aus dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden die Gelegenheit, die beiden neuen Aufgaben im Fit + Fun kennen zu lernen. Ab 2016 werden die Aufgaben Unihockey und Tennis-Ball-Rugby an den Wettkämpfen nicht mehr gespielt. An deren Stelle werden neu Unihockey im Team und 8er Ball angeboten.

Silvia Butscher, Kursverantwortliche Aktive plus Fit + Fun Instruktionskurs, begrüßte alle in der Spielhalle in Triengen. «Es wurden nur zwei Aufgaben ausgewechselt, alle anderen blei-

ben gleich», meinte sie erklärend, «und auch die Reihenfolge hat geändert.» Und Franz Rössli, Kursleiter Aktive plus, doppelte nach: «Was auf dem Papier kompliziert aussieht, wenn man es einmal gemacht hat, dann ist es einfach. Wir haben heute einen Instruktionskurs – der Schiedsrichterkurs wird am 30. April 2016 in Eschenbach stattfinden.»

Die Disziplinen sind neu wie folgt zusammengestellt:

1. Disziplin:

Fuss-Ball-Korb und Ball-Kreuz

2. Disziplin:

Unihockey im Team und 8-er Ball

3. Disziplin:

Moosgummiring und Intercross.



Ernst Falk, Wettkampfleiter Regionaltturnfest (100er Turnfest) Triengen vom 10. bis 12. Juni 2016, informierte die Anwesenden über den Stand der Vorbereitungen und liess alle wissen, dass Fit + Fun auch Bestandteil des Regionaltturnfestes sei. Der Anmelde-schluss sei der 1. Dezember, wo-

bei bis am 15. Januar 2016 noch Korrekturen möglich wären.

Dann durften die Anwesenden die Spiele selber ausprobieren. «Mir scheint, das Unihockey sei etwas einfacher als die alte Disziplin, man hat mehr Ruhephasen zwischendurch», meinte Kursteilnehmer Daniel Fischer, «aber es ist noch nicht alles ganz klar. Und beim 8er Ball ist das Aufstellen etwas kompliziert und am Start,

das muss man sich merken, wirft einer immer diagonal und der andere quer. Ich denke, diese Disziplin wird viel gewählt werden, sie ist auch einfacher zu zählen.» Toni Muff aus Sursee findet es sehr aufwendig und zeitintensiv, bis die Disziplinen aufgestellt sind – aber dann mache es Spass.

Fit + Fun – ist ein Vereinswettkampf und besteht aus drei Disziplinen à zwei Aufgaben (siehe

oben). In jeder Disziplin startet eine 6er Gruppe. Danke dem Leiterteam Silvia Butscher, Sepp Imfeld, Franz Rösli und Hedy Gasser für das Aufstellen und Instruieren und Danke dem Getränkesponsor Knutwiler Mineralwasser und den Trienger Old Boys für das Vorzeigen der Spiele.

*Bericht und Foto:
Ursula Hunkeler*

Tamara Grob neue Ressort Muki-Leiterin

Kriens: Muki Leiterkurs

Am Samstag, 7. November holten sich in der Krienser Turnhalle Roggern 23 Muki-Leiterinnen weitere originelle Ideen für ihre Muki-Stunden.

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, unter der Ressort Muki-Leiterin Chregi Unternährer mit ihren Leiterinnen Irène Kirchhofer, Tamara Grob und Séverine Budmiger gaben den Teilnehmerinnen während rund drei Stunden Ideen und Tipps.

So wurde die Lektion «Winterolympiade» bei prächtigstem Sonnenschein mit vielen Ideen und Gegenständen gespickt, abgehalten. Die Muki-Leiterinnen erlebten eine reiche Postenzahl mit Grossgeräten und farbigen Gegenständen. Am Schluss der «Olympiade» erhielten die Teil-

nehmerinnen mit passender Musik die Medaillen überreicht.

Bei der zweiten Lektion wurde ein Adventskalender gebastelt und damit gleichzeitig die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten angewendet und gefördert. Gegen 15.30 Uhr bediente Karin Haag im Vorraum der Turnhalle Roggern mit ihrer Tochter Simona das reichhaltige Getränke und Essens-Buffet, das mit selbstgebackenen Kuchen und Leckereien zur Pause einlud.

Gegen Ende des Kurses wurden Ressort-Leiterin Chregi Unternährer, die sich seit 9 Jahren für das Muki-Turnen engagierte und Irène Kirchhofer, die als Leiterin seit 5 Jahren im Einsatz war, mit vielen Dankesworten und Präsenten



von ihrem ehrenvollen Amt verabschiedet. Die neue Leiterin Tamara Grob freut sich mit ihrem 3-köpfigen Frauen-Team, Séverine Budmiger, Ruth Dahinden und Astrid Müller auf weitere tolle Kurstage.

Angeregte Leiterinnen gingen gegen 17 Uhr mit neuen Ideen und Begegnungen nach Hause.

*Bericht und Fotos:
Mathilda Wyss-Babst*

Jetzt anmelden!

Grosswangen: 14. GYM-DAY

Seit dem 1. November ist das Anmeldetool für den 14. GYM-DAY Grosswangen unter www.gym-day.ch online. Melde deinen Verein jetzt für den kommenden GYM-DAY vom Samstag, 28. Mai



2016 an und wir garantieren dir einen interessanten und höchst attraktiven Vorbereitungswettkampf für die bevorstehende Turnfestsaison. Wiederum bieten wir euch Wettkämpfe in den Dis-



ziplinen Geräteturnen, Gymnastik und Team-Aerobic sowie auch der Pendelstafette an. Sämtliche Vorführungen werden zwei Mal vorgetragen (ausser Pendelstafette). Lasst euch diese Chance nicht entgehen und besucht uns am 28. Mai 2016 in Grosswangen. Die Startplätze sind begrenzt – ade schneller esch de gschwen-der!

Das OK GYM-DAY freut sich auf die Teilnahme deines Vereins und auf einen gelungenen Anlass!

Medienpartnerschaft ist besiegelt

Triengen: Die Vorbereitungen zum 100-Jahr-Jubliäum laufen auf Hochtouren

2016 kann der Turnverein Triengen sein 100-Jahr-Jubiläum feiern. Im Zentrum der Feierlichkeiten steht dabei das grosse Turnfestwochenende vom 10. bis 12. Juni sowie zuvor die Fahnenweihe am 30. April. Inzwischen sind Fahnergotti und -götti bekannt. Die Ehre kommt den beiden langjährigen Turnverein-Mitgliedern Helen Kaufmann und Peter Feuz zu. In Sachen Medienpräsenz kann der Turnverein Triengen neben dem «Verbandsinfo Luzern, Ob- und Nidwalden inform» auf die Unterstützung der

beiden regionalen Wochentitel Surentaler und Oberwiggertaler sowie der Tageszeitung Luzerner Nachrichten zählen. Letzte Woche wurde die entsprechende Medienpartnerschaft zwischen Jörg Kilchenmann, Leiter Verlag Zofinger Tagblatt AG, und Alois Büchler, OK-Präsident des Turnfestes und selber Verkaufsleiter Oberwiggertaler in Reiden, offiziell besiegelt.

Die Vereinbarung umfasst auch den Druck des gesamten Printmaterials. Der TV Triengen zählt auf

das Know-how des Printcenters Reiden. Voll im Gang ist derzeit auch die Akquirierung zusätzlicher Sponsoren neben dem bereits seit längerem feststehenden Hauptsponsor Triba Partner Bank Triengen. «Die Verhandlungen sind bereits weit fortgeschritten», freut sich OK-Präsident Büchler. So konnten unter anderem drei Goldsponsoren gewonnen werden, welche ihre Zusage bereits bestätigt haben. Es sind dies: InterCheese AG, Beromünster; Bafri AG, Wikon sowie CKW Luzern.



Freuen sich über die Vereinbarung: Kurt Lipp, Leiter Agentur Reiden, Alois Büchler, OK-Präsident 100-Jahr-Feier TV Triengen, Jörg Kilchenmann, Leiter Verlag Zofinger Tagblatt AG, und Cyrill Kunz, Projektberater Print.

Die Trienger Turnergemeinde rechnet am Festwochenende mit 2000 bis 2500 Turnerinnen und Turnern aus der ganzen Schweiz. Die Ausschreibung erfolgte unlängst im «Gymlife», dem offiziellen Verbandsmagazin des Schweizerischen Turnverbandes. Derzeit liegen bereits die Anmeldungen von rund 50 Vereinen vor. Bis jetzt sind bereits 1000 Festkarten erfasst. Haben Sie sich schon angemeldet oder sind Sie noch nicht ganz 100? Weitere Infos unter www.triengen2016.ch.

RLZ News

Rossi gewinnt Bronze

An den Schweizer Meisterschaften der Elite in Winterthur qualifizierte sich Kevin Rossi (btv) für die beiden Gerätefinals Boden und Reck. Der Neuenkircher sicherte sich mit einer souveränen Übung am Reck mit 14.10 Punkten die Bronzemedaille und wurde am Boden guter Fünfter. Im Mehrkampf gelang Rossi mit Platz 7 ebenfalls ein guter Wettkampf.



Rossi schafft mit dem CH-Team die Qualifikation für Rio 2016

Kevin Rossi wurde für die Weltmeisterschaften in Glasgow nicht nominiert, machte aber die Vorbereitung mit. Dies machte sich bezahlt. So rutschte Rossi noch in der Vorbereitung in das WM Team und ersetzte damit Rizzo, welcher wegen negativer Leistungsentwicklung zu Hause blieb. An den Weltmeisterschaften in Glasgow musste sich Rossi mit der Rolle des Ersatzturners begnügen. Das Schweizer Team schaffte die Sensation und erreichte dank dem sechsten Rang die direkte Qualifikation für die olympischen Spiele in Rio 2016.



Trainerfortbildung im RLZ Luzern.

Erfolgreiche Trainerfortbildung

Rund 15 Teilnehmer aus dem ganzen Verbandsgebiet kamen Ende Oktober in den Genuss einer professionellen Trainerfortbildung. Cheftrainer Martin Weibel zeigte, wie diverse Komponenten aus dem Athletikbereich in ein Aufwärmprogramm eingebaut werden können. Zudem erläuterte RLZ-Physiotherapeut Roger Sager in Theorie und Praxis, wie die Schulterbeweglichkeit verbessert werden kann. Die nächste Trainerfortbildung findet im Frühling 2016 statt.

Drei Medaillen am Internationalen Turnier in Seveso (ITA)



Die Turner des RLZ Luzern in Seveso.

Ende Oktober konnten gleich vier Athleten des RLZ (Fabien Herzog, Jonas Huwyler, Dominic Tamsel, Iman Clayton) wichtige Erfahrungen machen am internationalen Turnier im italienischen Seveso. Im Team schaffte man den hervorragenden fünften Rang und mit zehn Einzelfinalqualifikationen übertraf man die Erwartungen.

Jonas Huwyler holte sich mit Silber am Reck und Bronze an den Ringen gleich zwei Podestplätze. Dominic Tamsel erturnte sich Bronze am Barren.

Basiswettkampf Neuenkirch 28. November

Am 28. November findet in der Turnhalle Grünau in Neuenkirch traditionsgemäss der GEKU Basis Wettkampf statt. Dabei messen sich junge Kunst- und Geräteturner an den Geräten Boden, Minitrampolin, Barren und Reck. Neben sportlichen Höchstleistungen unserer jüngsten Athleten wird den Zuschauern mit Wettbewerben und Festwirtschaft ein attraktives Rahmenprogramm geboten.

Sensationeller Ligaerhalt

Lenzburg: Schweizer Mannschafts Meisterschaft Kunstturnen

Das Team des Kunstturnerverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden schaffte an den Schweizer Mannschafts Meisterschaften die Sensation. Mit der mit Abstand jüngsten aller Mannschaften verhinderten sie den Abstieg und bleiben damit erstklassig.

Es war ein richtiges Hitchcock Finale in Lenzburg. Vor dem letzten Gerät war sowohl die Entscheidung um den Schweizer Meister-Titel völlig offen, sowie der Kampf um den Abstieg. Mitten drin, die Mannschaft vom Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden, welche sich mit Solothurn ein packendes Duell um den Verbleib in der obersten Kunstturnerliga lieferte. Der Nationalkaderturner Kevin Rossi spielte dabei an den Ringen als Schlussturner seine Routine aus und kämpfte sich durch seine erschwerte Übung. «Ich musste wirklich beißen, meine Kräfte waren am Ende», so Rossi nach dem Wettkampf. Das Kämpfen lohnte sich, denn die noch vor den Luzernern gelegenen Solothurner patzten ihrerseits am



Zittergerät Pferdpauschen gleich mehrfach und stiegen zum Schluss mit einem deutlichen Rückstand von über zwei Punkten auf Luzern, Ob- und Nidwalden ab. Den Schweizer Meister Titel sicherte sich Zürich 1, vor dem Team Aargau 1 und Zürich 2.

Jung und unbekümmert!

Im Vorfeld hatte wohl niemand wirklich damit gerechnet, dass das Team Luzern, Ob- und Nidwalden den Ligaerhalt schaffen könnte. Mit dem 12-jährigen Iman Clayton



und dem 13-jährigen Jonas Huwiler waren nämlich gleich zwei Nachwuchsturner im Einsatz. Zusammen mit Fabien Herzog (16-jährig), Dominic Tamsel (15-jährig) und Rossi (25-jährig) stellten Sie mit einem Durchschnittsalter von gerade einmal 16 Jahren mit Abstand das jüngste Team. Aber gerade die Jüngsten überzeugten und zeigten eine tadellose Leistung. Sie turnten beinahe fehlerlos und liessen sich von der grossen Kunstturn-Bühne nicht beeindrucken. Stellvertretend dafür der Auftritt von Iman Clayton am Pferdpauschen und am Barren. Der Luzerner turnte mit einer bestechenden Sicherheit seine Übungen sauber durch und steuerte jeweils hinter Rossi die zweithöchste Note zum Teamresultat bei. Cheftrainer Martin Weibel brachte es auf den Punkt: «Ich bin sehr stolz und überwältigt von der Abgeklärtheit von allen meinen Jungs. So etwas hat die Schweiz noch nicht gesehen, das ist absolut sensationell!». Neben Kevin Rossi, welcher ein starkes Mehrkampf total von 82.90 Punkten beisteuerte, war der Ligaerhalt nur dank dieser geschlossenen Mannschaftsleistung möglich. Der Auftritt der «Jungen-Wilden» zeigte, dass mit den Luzernern in



Oben v. l. n. r. Dominic Tamsel, Kevin Rossi, Fabeien Herzog, unten v. l. n. r. Jonas Huwiler, Iman Clayton, Trainer Martin Weibel.

absehbarer Zukunft sicher wieder im Kampf um die Medaillen zu rechnen ist.

Rang fünf für Luzern, Ob- und Nidwalden 2

In der Nationalliga C wusste auch die Mannschaft Luzern, Ob- und Nidwalden 2 (Jonas Schmidiger, Aron Spigaglia, Michael Fischer, Roman Elmiger, Nils Lang, Joel Ettlin) zu gefallen. Mit einem beherzten Auftritt erturnten sich die sechs Amateure den hervorragenden fünften Schlussrang.

Rangliste:

Nationalliga A:

1. Zürich 1, 256.450 (Eddy Yusuf, Marco Rizzo, Henji Mboyo, Sascha Coradi, Pascal Bucher)
2. Aargau 1, 255.550 (Christian Baumann, Oliver Hegi, Michael Meier, Severin Rohrer)
3. Zürich 2, 240.700 (Marco Pfyl, Adrian Pfiffner, Moreno Kratter, Marc Schumacher, Tim Randegger)
4. Ostschweiz 1, 236.550
5. Luzern, Ob- und Nidwalden 1, 230.650, Kevin Rossi 82.900, Fabien Herzog 71.800, Dominic Tamsel 58.800 (5 Geräte), Iman Clayton 36.350 (3 Geräte), Jonas Huwyler 35.000 (3 Geräte).
6. Solothurn 1 228.450

Nationalliga C:

1. Bern 1, 225.300
2. Ostschweiz , 221.500
3. Neuchâtel , 220.350
4. Zürich 4 211.700
5. Luzern, Ob- und Nidwalden 2, 200.750 (Jonas Schmidiger, Michael Fischer, Aron Spigaglia, Joel Ettlin, Roman Elmiger, Nils Lang).
6. Vaud ,196.250
7. Bern 2, 184.550

*Bericht: Philippe Sager
Fotos: Thomas Huwyler*



**IM KERN EIN
WELTMEISTER.**

STÖCKLI

DER NEUE **LASER SL**

JETZT IN EINER UNSERER 14 STÖCKLI-FILIALEN UND BEI MEHR ALS 45 STÖCKLI-PARTNERN SCHWEIZWEIT.
ALLE SKI IM VERGLEICH: STOECKLI.CH/SKI

Höchstleistungen auf Händen

Reiden: Handstandsponsorenlauf

Ein genialer Handstandsponsorenlauf in Reiden und eine top Organisation! Mit diesen Worten bedankte sich der Verantwortliche des Kunstturnerverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden, Sämi Ruckstuhl, beim Turnverein STV Reiden. Über 80 Turnerinnen und Turner aus zwölf verschiedenen Vereinen kämpften mit Handstandlaufen, mit Klemmzughalten oder mit Liegestützen um jeden Meter und jede Sekunde. Für die Turner, welche sich für das Handstandlaufen entschieden, galt es, während zwei Minuten so viele Meter wie möglich im Handstand zurückzulegen. Die drei besten, Iman Clayton (116 m, btv Luzern), Nick Spichiger (104 m, btv Luzern), Roman Elmiger (94 m, STV Rain) schafften kopfüber eine Strecke von mehr als 300 Meter! Auch bei den Liegestützen erfolgte die Abrechnung nach zwei Minuten. Bemerkenswert, die drei bestklassierten Turner Marvin Frank (129 Stk., TiV Littau), Yuta von Büren (113 Stk., btv Luzern) und Michel Furrer (112 Stk., STV Ballwil), knackten allesamt die 100er-Marke. Marvin Frank als erstplatzierter absolvierte gar mehr als eine Liegestütze pro Sekunde! Beim

Klemmzughalten am Reck kam es darauf an, wie viele Sekunden sich die Turnerinnen und Turner am Reck in der Klemmzugposition halten konnten. Hinter dem Sieger Anthony Kellenberger (150 Sek., STV Kriens) zeigte Tina Hasler vom STV Roggliswil eine herausragende Leistung. Sie hielt sich während 143 Sekunden positionsgerecht an der Reckstange und liess somit alle anderen Knaben hinter sich, so auch Silvan Graber (STV Rain), welcher mit 120 Sekunden den dritten Platz belegte.

Spenden für Turnwerkstatt

Das Geld, welches dank den grossartigen Leistungen der jungen Athleten und Athletinnen eingenommen wurde, kommt nicht nur dem Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden sondern auch den jeweiligen Vereinen zu Gute. Kunstturner erhalten 10% und Kunstturnerinnen, Geräteturner und Geräteturnerinnen erhalten 25% des gesammelten Sponsorengeldes für die Vereinskasse. Laut Sämi Ruckstuhl wird das gesammelte Geld nun dafür eingesetzt, um die Turnwerkstatt Zentralschweiz in die Wirklichkeit umzusetzen.

Nachwuchstalente im Kunstturnen, sowie Turnerinnen und Turner anderer Sportarten sollen weiterhin die Möglichkeit haben, in einer Turnhalle mit fix installierten Wettkampfgeräten wie Schnitzelgruben und Landematten, professionell trainieren zu können.

Integriertes Showprogramm

Auch die Geräteriege des STV Reiden liess die Gelegenheit nicht aus, mit einem Showturnen, in Form einer Gerätekombination, Werbung in eigener Sache zu machen. Die eigens für diesen Anlass einstudierte Darbietung unter der Leitung von Katja Schulthess, fand sowohl bei den Turnern als auch bei den Zuschauern grosse Anerkennung.

Ein gelungener Anlass

Zufriedenheit und Genugtuung strahlte auch Marcel Pfeiffer, der OK-Präsident des Anlasses, aus. «Es ist nicht selbstverständlich, dass sich Turnbegeisterte für einen solchen Anlass, ausserhalb des Verbandes, derart engagieren», meinte Pfeiffer. Die Zusammenarbeit mit dem Kunstturnerverband war für den OK-Präsidenten und Hauptleiter der Geräteriege eine Ehrensache und ein weiterer wichtiger Schritt zur Annäherung von Kunst- und Geräteturner. Der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden arbeitet nun daran, den Bekanntheitsgrad des Kunstturnens, dem Aushängeschild des Schweizer Turnsports, weiter zu erhöhen. Das Ziel ist es, dass in Zukunft jede Turnerin und jeder Turner im Verbandsgebiet an solchen Anlässen wie dem Handstandsponsorenlauf mit Freude und Begeisterung mitmacht.

*Bericht und Fotos:
Nadina Grossenbacher*



Turnveteranen-Reise

Böhmerwald vom 20. – 27. September 2015



Unter der bewährten Reiseleitung von Silvia Grossenbacher und Karl Tschuppert genossen die 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der diesjährigen Veteranenreise abwechslungsreiche Tage in Tschechien. Wieder mit dabei war auch Roger Durrer, der erfahrene Chauffeur von Gössi-Reisen.

Pünktlich konnte Roger am Sonntag, 20. September 2015, nach dem Zulad an verschiedenen Einsteigeorten die Reise ins rund 650km entfernte Pilsen starten. Nach einem kurzen Kaffeehalt im St. Galler Rheintal, der Mittagspause auf einer Raststätte und dem kurzen Aufenthalt an der Grenze zu Tschechien erreichten wir am späteren Nachmittag unser Hotel in Pilsen. Zum Auskundschaften der Hotel-Umgebung blieb nach dem Zimmerbezug und vor dem Nachtessen noch kurz Zeit. Dank einer geschlossenen Hotelbar kamen in der ersten Nacht alle zu genügend Schlaf.

Die Aufmerksamkeit galt am Montag ganz der um 1295 gegründeten Königstadt **Pilsen**. Pilsen ist heute mit 168000 Einwohnern die viertgrösste Stadt in Tschechien. Rund um den Platz der Republik sind die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zu Fuss erreichbar. Mitten auf dem Platz



Neue Synagoge Pilsen.

der Republik steht die imposante anfangs 16. Jahrhundert fertiggestellte Bartholomäus-Kathedrale. Der Turm der Kathedrale ist mit 102.60 m der höchste in ganz Tschechien. Direkt daneben steht die aus dem Jahre 1681 stammende Pestsäule. Der Stadtrundgang führte an historischen Gebäuden vorbei zur Stele «Thank you America», der «America-Strasse» entlang zum Westböhmisches Museum und Franziskaner-Kloster zurück auf den Platz der Republik. Empfehlenswert waren zudem der Besuch der neuen Synagoge sowie der Aufstieg auf die Aussichtsplattform der Kathedrale.

Nach dem Mittagessen hatten wir eine interessante Führung

durch die Gebäude und der Keller der Brauerei Pilsner Urquell – selbstverständlich mit Degustation. Mit dem Nachtessen in einem Bierlokal in Pilsen beendeten wir den Tag.

Am Dienstag war «Bäder-Tag» angesagt. Zuerst fuhren wir mit dem Car nach **Karlsbad**. Diese Bäder-Stadt mit heute rund 50000 Einwohnern gehört wohl weltweit zu den bekanntesten und traditionsreichsten Kurorten. Entlang an prächtigen Hotelbauten und historischen Gebäuden erreichten wir die Sprudel-Kolonnade, wo das mineralisierte Wasser mit 72 Grad 14m hoch sprudelt. Gleich nebenan war auch die alte Marktkolonnade, die aus Holz und im Schweizer-Stil gebaut wurde, einen Besuch wert. Natürlich konnte man dieses gesunde Wasser auch trinken (brhhh)! Weiter ging's am Nachmittag nach **Marienbad**. Nachweislich stammen die ersten Akten dieser Stadt aus dem 12. Jhd. Seine Blüte erlebte Marienbad im 19. Jahrhundert mit einer ganzen Reihe von illustren Gästen (u.a. Goethe, Wagner, Edward VII von England und Kaiser Franz Joseph I.). Die seit 1989 getätigten Renovationen werben das Stadtbild im positiven Sinne auf. So erstrahlen u.a. der Park, die kleine Kolonnade und viele andere Gebäude im neuen Glanz.



Bartholomäus-Kathedrale.



Eingangstor Pilsner-Urquell.



Kleine Kolonnade Marienbad.

Auf dem Rückweg nach Pilsen machen wir bei der Kleinbrauerei Chodovar in **Chodova Plana** halt. In ihrem einmaligen Felsenkeller genossen wir ein mundendes Nachtessen.

Weiter ging unsere Reise am Mittwoch in Richtung Budweis. Unterwegs besuchten wir das im 13. Jhdt. erstmals erwähnte neugotische Schloss **Orlik**. Nach dem Verfall wurde dieses 1514 durch Christoph von Schwanberg wieder aufgebaut und vom 17. bis 19. Jhdt. durch die Familien von Schwarzenberg erweitert und erneuert. Die anschliessende Schiffahrt auf dem 68 km langen Orlik-Stausee führte uns – nach einer kurzen Mittagspause – Richtung **Pisek**. Bekannt ist dieses Städtchen vor allem durch die aus dem 13. Jhdt. stammende älteste steinerne Brücke in Tschechien. Einst gehörte die Stadt dank des Goldrausches zu den mächtigsten im alten Königreich. Nach der gemütlichen Besichtigung des Städtchens fuhren wir weiter zu unserem Park-Hotel in Hluboka bei Budweis, wo uns ein ausgezeichnetes Nachtessen erwartete.



Steinbrücke Pisek.

Eines der bekanntesten und schönsten Schlösser in ganz Tschechien – **Hluboka** – besuchten wir am fünften Tag unserer Reise. Während ein Teil der Gruppe sich mit dem «Bähnli» zum Schloss fahren liess, liessen es sich andere nicht nehmen, zu Fuss durch Wald und Park ans Ziel zu gelangen. Das Schloss selbst hat eine bewegte



Schloss Hluboka

Vergangenheit hinter sich: besiedelt wurde das Gebiet bereits in der älteren Bronze-Zeit, eine erste Burg entstand im 13. Jhdt., 1563 wurden die ehemals gotischen Gebäude in ein Renaissance-Schloss umgebaut. 1661 ging die ganze Schlossanlage an die Schwarzenberger. Anfangs 18. Jhdt. wurde das Schloss in den Barock-Stil restauriert und später (1840-1871) umfassend nach dem Vorbild «Windsor» zu einem prachtvollen Schloss im Stil der Neugotik umgebaut. Prachtvoll sind auch die verschiedenen Räume im Innern.

Am Nachmittag besuchten wir die König-Stadt **Budweis** mit dem wohl grössten Marktplatz in Europa. Den Marktplatz säumen wunderschöne Barockhäuser mit Arkadengängen. Bemerkenswert ist das Rathaus, das zu den schönsten Gebäuden Tschechiens gehört. Empfehlenswert war auch ein Aufstieg zum sagenumwobenen «Schwarzen Turm» mit der herrlichen Aussicht auf die Stadt. Den Tag in Budweis beendeten wir mit



Marktplatz mit Rathaus in Budweis.

dem Nachtessen im berühmten Restaurant Masné Kramy.

Richtig unterwegs im **Böhmerwald** waren wir am Freitag. Halt machten wir während dieser Rundfahrt durch den Nationalpark in Krumau und Holasovice. In **Krumau** besichtigten wir die unter Unesco-Schutz stehende Schlossanlage und die Altstadt und besuchten zudem den Markt. **Holasovice** ist ein böhmisches Dorf, das dank seines Dorfbildes 1997 ebenfalls im Denkmalverzeichnis des Weltkulturerbes der Unesco aufgenommen wurde. Mittagessen war dazwischen im Restaurant Terasou am Lipno-Stausee.



Holasovice.

Den östlichen Teil von Südböhmen besuchten wir am Samstag. Den ersten Aufenthalt hatten wir in **Neuhaus**, einer Stadt in Böhmen unmittelbar an der Grenze zu Mähren. Die Geschichte der Stadt ist vielfältig. Erste bekannte Daten kommen aus dem 10. Jhdt. Bekannt ist sie heute auch durch die grösste mechanische Weihnachtsskrippe. Weiter gings am Nachmittag nach Wittingau.

Die mittelalterliche Stadt **Wittingau** (Třeboň) liegt in der typisch malerischen Landschaft Südböhmens und wird dank dem großen Wasserquellen-Reichtum oft als «Stadt der Teiche» bezeichnet. Sie ist für ihre jahrhundertlangen Traditionen der Fischerei und Fischzucht berühmt. Im Jahre 1660 wurde das Geschlecht Schwarzenberg zum Be-

sitzer des Gutes von Třeboň. Die Stadt wird häufig von Touristen besucht. Ihren Sitz hat hier die Bierbrauerei Regent, die mit ihrem Gründungsjahr 1379 zu den ältesten Bierbrauereien der Welt gehört. Zurück im Park-Hotel genossen wir noch einmal ein feines Nachtessen mit anschliessender Böhmischer Unterhaltungsmusik. Packen hiess es am Sonntag-Morgen. Die Rückreise führte uns über Landshut – Bregenz in die heimatlichen Gefilde.



Unsere Reisegesellschaft.

Dank

Die ganze Reisegruppe dankt Silvia Grossenbacher und Karl Tschuppert für die Organisation dieser interessanten und gemütlichen Reise nach Tschechien. Viele Sehenswürdigkeiten

konnten wir im Verlaufe der Woche besichtigen. Einschliessen in diesen Dank möchten wir natürlich auch unseren fachkundigen Chauffeur Roger sowie den örtlichen Rei-

seleiter Tomas Kobr, der uns die ganze Woche begleitete.

*Bericht und Fotos:
Werner Burgener*

KNUTWILER
DAS MINERALWASSER DER ZENTRALSCHWEIZ

ÜSES WASSER

KNUTWILER
DAS MINERALWASSER DER ZENTRALSCHWEIZ
mit Kohlensäure

Schöner, erlebnisreicher Ausflug zum «Güsch»

Bern: Herbstausflug der Eidgenössischen Turnveteranen



Ziel des Ausfluges war der Hausberg der Berner, der «Güsch», mit einem Zwischenhalt beim Schlachtdenkmal am Grauholz.

29 Personen reisten am 9. September 2015 mit einem Eurobus Bern zu. Wer hat sich auf der Durchfahrt auf der Autobahn bei Grauholz nicht auch schon die Frage gestellt, an welchen Anlass das gut sichtbare Denkmal wohl erinnern möge. Mit dem Besuch des Denkmals sind wir dieser Frage nachgegangen. Das Denkmal erinnert an die Schlacht am Grauholz vom 5. März 1798, als sich die bernischen Truppen unter Ludwig von Erlach der französischen Armee des Generals Schauenburg entgegenstellten. Wegen der Übermacht der Franzosen ging die Schlacht sowohl bei Fraubrunnen wie am Grauholz verloren. Die Franzosen raubten dann den ganzen Staatsschatz von Bern. Nach dem Muster der französischen erhielt die Schweiz eine entsprechende Verfassung, nach der 1798 die Helvetische Republik in Aarau proklamiert wurde. Sie brachte einige Fortschritte, die sich bis heute gehalten haben. So endete die Leibeigenschaft, ein einheitliches Strafgesetzbuch wurde geschaffen, die Folter wurde abgeschafft, die Volksschulbildung wurde eingeführt, auch der Schweizer Franken löste ein grosses Münzwirrwarr ab. Die Helvetische Republik versank jedoch im Chaos. Nach etlichen Staatsstreichen erhielten die Föderalisten, vorab aus der Innerschweiz, die Oberhand und Napoleon sah ein, dass für die Schweiz die zentralis-



tische Führung keine Chance hatte und verschrieb der Schweiz die föderalistische Verfassung. Die Entwicklung der Schweiz zum modernen Rechtsstaat, in dem alle Bürgerinnen und Bürger gleiche Rechte haben, ihre Freiheit geniessen und auf eine gewisse Solidarität und Unterstützung zählen können, ist keine rein schweizerische Eigenleistung. Denkanstösse aus den europäischen Nachbarstaaten und die Besetzung unseres Landes durch die französische Armee haben nicht unwesentlich dazu beigetragen.

Die Weiterfahrt über Zollikofen, Worblaufen, durch Bern bis nach Wabern zur Talstation des Gurtenbähnli genossen wir bei herrlichem Wetter. Nach wenigen Minuten erreichten wir auf 864 m über Meer das ausgedehnte Höhenplateau auf dem Gurten. Er liegt in der Gemeinde Köniz und

wurde 1925 von der Stadt Bern gekauft und das ganze Gelände 1959 der Bevölkerung zugänglich gemacht. Vorher wurde dort ein Golfplatz betrieben.

Aus der Vogelperspektive genossen wir beim Apéro den Weitblick über die Stadt Bern und deren Umgebung auf der Terrasse des Hotels. Nach dem Mittagessen im Restaurant «Bel Etage» im von der Migros geführten Hotel hatten wir Zeit, die Angebote auf dem «Güsch» nach Lust und Laune selber zu erkunden und zu erleben, bevor wir uns um 16.00 Uhr zur Talfahrt beim Bähnli wieder trafen.

Um ein tolles Erlebnis reicher wurden wir wohlbehalten an die Ausgangsstationen gefahren.

*Bericht und Foto:
Willi Scheidegger*

120. Eidgenössische Turnveteranen-Tagung

Delémont: 3./4. Oktober 2015



Eine Turnveteranin begleitete uns neun Turnveteranen aus dem Verbandsgebiet Luzern, Ob- und Nidwalden an die Tagung. Mit uns reisten auch sieben Veteranen-Kollegen des Stadt-Turnvereins Luzern.

Unser Spezialist für An- und Rückreisen an solche Tagungen, unser Reisemarschall Heinz Büchi, Reiden hat auch für dieses Jahr eine attraktive Reise mit Spezialitäten gespickt vorbereitet, erkundet und bis ins letzte Detail ausgearbeitet.

Am Samstag gings per Bahn über die Destinationen Olten, Biel, La Chaux-de-Fonds bis nach Saignelégier. Eine Fahrt durch Gegenden vor allem im Jura die uns Zentralschweizern nicht allzu bekannt sind. Ab Saignelégier ging es dann mit einem Extrabus über die weiten Juraweiden bis nach Bellelay, das wir zur Apéro-Zeit erreichten. Ein ausgedehnter Apéro erwartete uns dann auch im Museum Tête de Moine. Offeriert wurden uns die diversen Käsespezialitäten aus der Region. Mit dabei natürlich auch der bekannteste, der Tête de Moine. Von diesem Tête de Moine konnten wir dann auch den Geschmack der verschiedenen Sorten kennen lernen. Auch im Produzieren der bekannten Käseröseli konnten wir uns üben. Dass dabei edler Wein nicht fehlte, möchte ich doch noch erwähnen.

Auf dem anschliessenden Rundgang durchs Museum erfuhren wir, dass Tête de Moine (Mönchs Kopf) Käse bereits vor 800 Jahren von den Mönchen von Bellelay hergestellt wurde. Der anfänglich 5kg bis 8kg schwere Käse wird heute in der Form von 10cm bis 12cm Durchmesser und einer Höhe von 70 % bis 100 % des Durchmessers hergestellt. Die eigentliche



Blüte des Käses setzte in den 1980 Jahren mit der Erfindung des Schabapparates, der Girolle, ein. Der Feinmechaniker Nicolas Crevoisier entwickelte diesen in der Zeit der Uhrenkrise. Vor dieser Erfindung hat man dem Tête de Moine erst den Deckel abgeschnitten, den Käse dann mit einem Messer abgeschabt und damit der Käse nicht austrocknet, den Deckel immer wieder aufgesetzt. Bellelay selber haben wir nicht besichtigt. Die Abtei und die dazugehörenden Bauten aus den Anfängen um 1140 und die in der Zeit danach erstellten Bauten sind eigens einen Ausflug wert. Mit dem Bus zurück nach Saignelégier brachte uns zuerst die Chemins de fer du Jura CJ und die dann CFF nach Delémont. Nach einem kurzen Retablieren im Hotel ging es auf den von Heinz vorbereiteten Bummel durch die Altstadt von Delémont. In dessen Zentrum stärkten wir uns dann bei einem vorzüglichen Nachtessen für die Tagung am Sonntag.

Für die Tagung hatte das OK der ETVV Gruppe du Jura Bernois und Canton du Jura die Tennishalle, Croisée des Loisirs, umgerüstet. Der Tagung, unter der erstmaligen Leitung von Zentralpräsident Urs Tanner, Gossau SG, wohnten nicht ganz 800 Veteraninnen und Veteranen bei. Mit den erstmals in diesem Jahr geltenden Statuten dient die Tagung vorab der Pflege der Kameradschaft und der Zu-

sammengehörigkeit. Die geschäftspolitischen Entscheidungen werden an der vorgängig (August) stattfindenden Delegiertenversammlung erledigt. So wurden die Kameraden geehrt, die 80 und mehr Jahre alt sind. Darunter auch unser Mitglied Orlando Fischer, Luzern mit 90 Jahren. Geehrt wurden auch die seit der letzten Versammlung in Thun verstorbenen 168 Kameraden mit einem würdigen Zeremoniell. Aktuell gehören der ETVV Vereinigung 5200 Mitglieder an.

Der Versammlung, die dank der Disziplin der Anwesenden zügig durchgezogen werden konnte, folgte der von der Gemeinde und der Regierung gespendete Apéro. Bei Wein und Tête de Moine-Röseli konnten mit manch einem Kameraden Reminiszenzen aus Begegnungen bei Wettkämpfen, Leiterkursen, Turnfesten,... ausgetauscht werden. Das Mittagessen bildete den Schluss der Veranstaltung. Auch damit hat das OK eine Marke gesetzt. Nicht weniger als vier Gänge wurden den gegen 800 Gästen aufgetragen.

Über Basel und Olten erreichten wir nach zwei ausgefüllten Tagen mit vielen neuen Eindrücken in den schweren Geschenktaschen die Zentralschweiz wieder.

*Bericht und Foto:
Willi Scheidegger*

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Gute im neuen Lebensjahr

70 Jahre

Evi Rüfenacht, Buolterlistrasse 17, 6052 Hergiswil

Guido Baumgartner, Pilatusweg 1, 6374 Buochs

Walti Schmid, Hobielstrasse 11, 6064 Kerns

28. Dez. 1945

6. Jan. 1946

14. Jan. 1946

65 Jahre

Isabelle Rimensberger, Grossacher 5, 6024 Hildisrieden 23. Nov. 1950

Ehrenmitglieder aus dem Turnverband



Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 16, Nr. 6/2015

Präsident

Turnverband Verbandsvorstand

André Wyss, Büron

Tel. 079 676 03 89

E-Mail: andre.wyss@turnverband.ch

Abteilungsleiter Medien

Daniela Bucher, Wikon

Tel. 076 459 56 60

E-Mail: daniela.bucher@turnverband.ch

Redaktion

Marco Oetterli (mo)

Eschenbach

Tel. 041 449 50 60 (G), Fax 041 449 50 61 (G)

E-Mail: inform@oetterlidruck.ch

Ressortleiterin (hun)

Ursula Hunkeler, Ebikon

Tel./Fax 041 440 36 85

E-Mail: ursula.hunkeler@sunrise.ch

Fotografin (mb)

Marianne Baschung-Eichmann

Emmenbrücke

Tel. 041 280 03 65 (P), Natel 076 441 03 65

E-Mail: mbaschung@swissonline.ch

Ständige Mitarbeiter/-innen

Thomas Huwyler (th), Root

E-Mail: t.huwyler@gmx.ch, Tel. 079 601 89 76

Esther Peter (ep), Willisau

Tel. 041 970 01 40 (P), Natel 079 549 80 37

E-Mail: estherpeter68@bluewin.ch

Daniel Schneider (dusi)

Schenkon, Tel. 041 920 21 07

E-Mail: duesi.schneider@gmx.net

Isabelle Weibel (iw), Kerns

E-Mail: isabelle.weibel@bms.com

Tel. 079 221 47 50

Mathilda Wyss-Babst (mwb), Hergiswil

Natel: 079 706 30 33

E-Mail: mathilda.wyss-babst@bluewin.ch

Anzeigen:

Mathilda Wyss-Babst,

Hergiswil

Natel: 079 706 30 33

E-Mail: mathilda.wyss-babst@bluewin.ch

Internet / www.turnverband.ch

Stefan Weibel

E-Mail: turnverband@gmail.com

Geschäftsstelle/Finanzen/Abos/

Adressen/Mutationen:

Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Mirjam Hebeisen, Kalofen 10,

6022 Grosswangen, Tel. 041 311 22 80

E-Mail: info@turnverband.ch

Redaktionsschluss *inform* Nr. 1/2016

1. Januar 2016

Auflage: 2'500 Exemplare

Druck und Versand

Oetterli Druck AG, Rothlstr. 3, 6274 Eschenbach,

Tel. 041 449 50 60, E-Mail: inform@oetterlidruck.ch

Abo-Preis *inform*

Fr. 15.-, erscheint 6-mal jährlich



Finde uns auf Facebook

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

E-Mail-Adresse

Internet / www.turnverband.ch

Stefan Weibel

turnverband@gmail.com

goLarge



**Event-Menüs für
mehr Erfolg!**

Hallo Sportsfreunde

goLARGE bietet gesunde, sportlergerechte Verpflegung. Die erstklassige und rentable Lösung für jeden Vereinsanlass.



Wählen Sie
aus 2500
Menüs.



Wir kalkulieren
Ihnen Menge
und Preise.



Sie erhalten die
fertigen Menü-
komponenten.



Menüs wärmen
und sportlich
servieren.

go!

Das Ziel: Festgäste gemeinsam mit gutem Essen zu verwöhnen.
Kontaktieren Sie uns: 061 985 85 00 • info@golarge.ch



Diese Broschüre wurde produziert von:

druckexperte.ch



Ihre Drucksachen aus der Schweiz.

- Briefpapier
- Kuverts
- Visitenkarten
- Flyer
- Falzprospekte
- Broschüren
- Plakate
- Blachen
- Kleber
- Schreibblocks
- Mappen
- Spezielle Produkte



Gesundheitsförderung
Schweiz

fi.lu.ch
→ fit in Luzern

DER NATÜRLICHE
DURSTLÖSCHER, FRISCH
AUS DER LEITUNG.

HAHNENBURGER.CH



Wir danken unseren Sponsoren für ihre Treue!

CONCORDIA



KNUTWILER
DAS MINERALWASSER DER ZENTRALSCHWEIZ

athleticum
home of sports

oetterlidruck.ch



notfallarmband.ch

posterkoenig.ch

druckexperte.ch

kartenkaiser.ch

STÖCKLI
outdoor sports