

# inform

Ausgabe 1/22



**DV in Stans**  
Sieben neue  
Ehrenmitglieder

**Vis-à-Vis**  
Interview mit  
zwei Olympioniken

**SMV Jugend**  
Über 2500 Turnerinnen und  
Turner in Schaffhausen



## Geht es Julia gut, geht es uns allen gut.

Und damit das so bleibt, sind wir bei Fragen zur Gesundheit jederzeit für Julia, ihren Papi und all unsere Versicherten da.

**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund



**Liebe Turnerinnen  
Liebe Turner**

Es freut mich sehr, dass ihr heute die erste Ausgabe von unserem neuen **inform** in der Hand haltet. Lange habe ich auf diesen Moment gewartet und mit meinem Team darauf hingearbeitet.

An meiner ersten physischen Delegiertenversammlung vom 27. November 2021 durfte ich das neue Logo des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden vorstellen. Durch das neue Logo erstrahlt auch unsere Verbandszeitschrift **inform** in einem neuen Kleid.

Gemeinsam mit meinem Redaktionsteam und der Oetterli AG haben wir die Zeit mit den wenigeren Anlässen im vergangenen Jahr für die Neugestaltung vom **inform** genutzt. Neben dem neuen Design findet ihr auch neue Rubriken. Mit «Verein Spezial», «Vis-à-vis» und «Lustiges vom Stammtisch» möchten wir euch Vereine mehr einbeziehen. Wir freuen uns auf eure aktiven Meldungen.

# Viel Spass mit unserem neuen inform!

Ich bedanke mich herzlich bei meinem **inform**-Redaktionsteam und der Oetterli AG für ihren Einsatz und die Unterstützung. Denn neben der **inform**-Neugestaltung verlangte das vergangene Jahr erneut viel Flexibilität und Einfallsreichtum, damit wir trotzdem fünf Ausgaben drucken konnten.

Was sonst noch alles neu ist, erfahrt ihr weiter hinten unter den Verbandsnews.

Für das Jahr 2022 wünsche ich allen gute Gesundheit, viele schöne und unvergessliche Turnmomente und viel Freude. Sind wir zuversichtlich und optimistisch, dass wir in diesem Jahr einige gemeinsame Turnmomente erleben dürfen.

Nun hoffe ich, dass euch unsere neue Verbandszeitschrift gefällt. Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen.

Eure Abteilungsleiterin Kommunikation  
Olivia Muff

## Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes  
Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV  
Jahrgang 22, Nr. 1/2022

### Präsidentin Turnverband Verbandsvorstand

Evi Hurschler, Willisau  
079 547 77 86  
evi.hurschler@turnverband.ch

### Abteilungsleiterin Kommunikation

Olivia Muff, Hochdorf  
079 614 14 47  
olivia.muff@turnverband.ch

### Redaktion

Marco Oetterli, Eschenbach  
041 449 50 60 (G)  
inform@oetterliag.ch

### Ressortleiterin + Berichterstatlerin

Ursula Hunkeler, Ebikon  
041 440 36 85  
ursula.hunkeler@sunrise.ch

### Fotograf/-in

Fabienne Felder, Willisau, 079 485 47 93  
fabienne.felder@hotmail.com

Walter Linke, Kriens, 079 778 95 38  
foto.linke@bluewin.ch

Franz Blättler, Horw, 077 428 16 33  
franz.bla@hispeed.ch

Markus Huber, Buttisholz, 079 699 54 63  
huber-felder@epost.ch

### Berichterstatler/-in

Daniel Schneider, Schenkon, 041 920 21 07 (P)  
duesi.schneider@gmx.net

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

Stefanie Meier, Ruswil, 079 694 83 48  
st-meier@hotmail.com

Philipp Steinmann, Reiden, 079 335 98 31  
steinmann-philipp@hotmail.com

### Anzeigen:

Christian Aeschlimann, Hofstatt  
076 369 14 05  
christian.aeschlimann@turnverband.ch

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

Stefan Weibel, Malters  
turnverband@gmail.com

### Geschäftsstelle / Finanzen / Abos /

#### Adressen / Mutationen:

Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mirjam Hebeisen, Kalofen 10,  
6022 Grosswangen, 041 311 22 80  
info@turnverband.ch

### Redaktionsschluss inform Nr. 2/2022

Samstag, 2. April 2022

Auflage: 2500 Exemplare

### Druck und Versand

Oetterli AG, Rothlistrasse 3, 6274 Eschenbach  
041 449 50 60  
inform@oetterliag.ch

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



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



alder + eisenhut  
turngenosse sportgenosse service



Finde uns auf Instagram

[www.instagram.com/turnverband](http://www.instagram.com/turnverband)



Finde uns auf Facebook

[www.facebook.com/turnverband](http://www.facebook.com/turnverband)



**Vorstellung des neuen Logos 6**

**Neue SKINI-Designer-App 36**



# Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–14
Gesundheit–Ernährung–Körper	15–17
Neue Köpfe	18–19
Vis-à-vis	20–24
Ausschreibungen	25–33
Verein Spezial	34–35
Online	36–38
Sportberichte	39–42
Lustiges vom Stammtisch	43
Kursberichte	44–47
Vorschau	48–49
Verbandsnews/ Gratulationen	50
Kunstturnerverband	51–55
Nationalturnverband	56
Technikerseiten	Mitte



**40 SMV Jugend**

# Sieben neue Ehrenmitglieder

Stans – 27. November 2021: 21. Delegiertenversammlung

**Andreas Arregger (Kerns), Silvia Butscher (Eschenbach), Cornelia Kalbermatten (Grosswangen), Ruedi Krummenacher (Sempach), Renate Rölli (Altbüron), Marlis Ulrich (Sursee) und Isabelle Ziegler (Kerns) heissen die neuen Ehrenmitglieder. Der Chrapfner-Preis geht an Familie Bürgi aus Hitzkirch.**

An der 21. DV des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden vom 27. November 2021 in der Turmatthalle in Stans konnte Präsidentin Evi Hurschler 358 Anwesende aus Sport und Politik willkommen heissen, davon 326 Delegierte. Es war ihre erste physisch durchgeführte DV, nachdem letztes Jahr die DV auf schriftlichem Weg durchgeführt werden musste. Versiert führte sie durch die lange Traktandenliste. Die Delegierten stimmten den Abstimmungsresultaten zu. Die ältesten anwesenden Ehrenmitglieder waren Josef Blum (1929) und Martha Steiner (1941).

**Karin Kayser**, Nidwaldner Regierungsrätin, führte mit einer originellen Tour d'Horizont durch Nidwalden. Martin Hebeisen, Zentralvorstandsmitglied des STV, überbrachte die Grüsse des Zentralvorstandes. Er berichtete über die schwierige Zeit, die der STV durchlebt und wie Zentralpräsident Fabio Corti und die Direktorin des STV, Béatrice



Wertli, die nötigen Schritte eingeleitet haben. Er überreichte dem Turnverband einen Check über Fr. 1000.– für die Feierlichkeiten 100 Jahre Turnverband.

In ihrem **Jahresbericht** berichtete Evi Hurschler von den vielen Online-Sitzungen, von der online durchgeführten Präsidenten- und Technikerkonferenz und dass mit viel Aufwand einzelne Anlässe der Jugend ohne Publikum durchgeführt werden konnten. Und sie freute sich auf eine Zeit mit vielen persönlichen Begegnungen und dem Wissen, was uns gefehlt hat. Und sie bedankte sich bei ihrer Vorstandscrew für die tolle Zusammenarbeit.

## Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler

Ein erster Höhepunkt war die Ehrung der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler: Mit viel Applaus wurden die Medaillengewinnerinnen und Medaillengewinner, alle Zweit- und Drittplatzierten von nationalen sowie internationalen Meisterschaften im Saal empfangen, z. B. Fabienne Müller vom STV Willisau – 1. Rang über 800m an der Leichtathletik SM U18 oder Michel Furrer vom Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden – 1. Rang am Barren bei der SM im Gerätefinal Programm 5. Beim Interview erklärte Florian Wolfisberg vom STV Luzern (3. Rang bei der Trampolin SM National A Men) Cornelia Kalbermatten die Bewertungskriterien beim Trampolinspringen. Und John Ani vom STV Roggliswil (1. Rang Schweizer Meisterschaft Kategorie L1 Nationalturnen) zeigte sich nicht gross beeindruckt von seinem Glanzresultat mit der Note 10. Der 15-Jährige meinte, er hoffe, dass er weiterhin gut in seiner Sparte bleibe.



Andreas Arregger, Abteilungsleiter **Finanzen** ad interim, präsentierte ein letztes Mal die Jahresrechnung. Mit einem Verlust von Fr. 2804.– schloss die Rechnung 2020/2021. Es fanden weniger Anlässe statt, weniger Kurse/Hallenmieten, weniger Versammlungen etc., deshalb konnte der Verlust kleiner gehalten werden als geplant. Das Budget sieht für 2021/2022 einen Verlust von Fr. 42'700.– vor. Nach dem Revisorenbericht von GPK-Mitglied Toni Bussmann genehmigte die Versammlung die Jahresrechnung. Die Jahresbeiträge bleiben unverändert, aber der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden gewährt 2022 eine einmalige Reduktion von Fr. 5.– pro Mitglied (Aktive/Aktive plus/Lizenzierte). Die Jugend ist gratis.

Reto Künzli, Abteilungsleiter Aktive, präsentierte das **Jahresprogramm 2022** und machte auf die Präsidenten- und Technikerkonferenz vom 30. März in Hergiswil, auf die Ehrungsfeier für langjährige Vereinsfunktionäre am 1. Juni in Willisau und auf die Delegiertenversammlung vom 3. Dezember in Ruswil aufmerksam.

Einen **Ausblick** auf die Feierlichkeiten 2022 von «100 Jahre Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden» gab Evi Hurschler: es werde nicht mit einem grossen Fest seitens des Turnverbandes gefeiert, sondern mit den Turnerinnen und Turnern. Auf drei Anlässe werden die Feierlichkeiten verteilt – auf den Jugendanlass, auf das EM-Treffen und auf die DV in Ruswil. Es werde toll – so Evi Hurschler. Das Verbandsturnfest 2024 in Neuenkirch präsentierte sein neues Logo. Das OK unter dem Vorsitz von Erwin Grossenbacher hat seine Arbeit aufgenommen. Wer noch an der **Gymnaestrada 2023**



in Amsterdam teilnehmen möchte, kann sich bei Sabina Geiser (Kantonale Gymnastikgruppe) oder bei Jörg Andergassen (Gymnaestrada Grossgruppe) melden.

### Chrapferi / Chrapfer

Die Jury (Luke Gasser, Karin Kayser und Steve Anderhub) haben als Sieger aus den eingesandten Anträgen eine Familie ausgewählt, nämlich Familie Bürgi vom STV Hitzkirch. Sie haben die Familie ausgewählt, weil alle Familienmitglieder im Turnverein aktiv mitmachen. Karin Kayser durfte Familie Bürgi den Preis überreichen. Der Jugendförderpreis erhielt das Ressort Anlässe der Abteilung Jugend, das ihren anwesenden Leitenden ein Geschenk verteilte.

### Neue Ehrenmitglieder

Evi Hurschler hielt zusammen mit Olivia Muff (Abteilungsleiterin Kommunikation) die Laudationes der Ehrenmitglieder in wunderschöner Versform: Silvia Butscher (Eschenbach), Mitglied bei ESV Eschenbach, Ressortmitglied Aktive plus und Funktionärin seit 2006. Ruedi Krummenacher (Sempach), Mitglied beim STV Rain. Er ist Verantwortlicher beim J+S Kurs Oktober, war in der kleinen Wettkampfleitung des Verbandsturnfestes 2018 und ist Stellvertreter beim Verbandsturnfest in Neuenkirch 2024. Er ist Funktionär seit 2007. Isabelle Ziegler (Kerns), Mitglied beim STV Sarnen. Sie ist Berichterstatteerin in der Abteilung Kommunikation und Funktionärin seit 2006. Marlis Ulrich (Sursee), Mitglied beim TV Grosswangen. Sie ist Verantwortliche Fachtest Korbball, führt das Sekretariat IVK Korbball und ist Funktionärin seit 2007. Andreas Arregger (Kerns), Mitglied des STV Kerns. Er war rund zehn Jahre Abteilungsleiter Finanzen und Funktionär seit 2012. Renate Röllli (Altbüron), Mitglied bei der Frauenriege Altbüron. Sie war Vizepräsidentin beim Frauenturnverband, GPK Mitglied und Funktionärin seit 1996/2009. Cornelia Kalbermatten (Grosswangen), Mitglied des TV Grosswangen. Sie ist Ressortleiterin Speaker und Verantwortliche Luzern, Ob- und Nidwalden Vereinsmanagement



STV. Funktionärin ist sie seit 2006. Mit grossem Applaus wurden sie von den Delegierten bestätigt.

### **Mutationen/Wahlen**

Die FR STV Emmen tritt aus dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden aus und der TV Santenberg wird als Neumitglied mit einem Geschenk begrüsst.

Achim Rehm (Abteilungsleitung Sponsoring + Marketing) informierte über die Austritte per Ende 2021 aus den verschiedenen Ressorts, gab die diversen Chargenwechsel bekannt und gratulierte den Neueintretenden per 2022: Abteilung Jugend: Tamara Zurkirch (Büron) ins Ressort Anlässe (Polyathlon) und Sarah Hecht (Gontenschwil) ins Ressort J+S als MF Admin Oktober. Abteilung Aktive: Priska Bachmann (Adligenswil) als Mitglied ins Ressort Aerobic, Raphael Kaufmann (Büron) als Mitglied ins Ressort Geräteturnen, Roger Bösch (Grosswangen) als Ressortleiter Nationalturnen und Sabrina Gisler (Goldau) in die Gymnastikgruppe Luzern, Ob- und Nidwalden.

Mit Freude konnte Evi den neuen Abteilungsleiter Finanzen Dominik Schawalder (Buochs) vorstellen und somit ist der Vorstand wieder komplett. Seine Charge als GPK-Mitglied übernahm Rolf Müller (Triengen). Beide wurden mit grossem Applaus bestätigt, ebenso die Erneuerungswahl des GPK-Mitglied Marcel Schürmann (Dagmersellen).

### **Neues Logo**

Olivia Muff (Abteilungsleiterin Kommunikation) stellte das neue Logo des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden vor, das alle drei Kantone sehr schön repräsentiert. Mit einem kleinen Geschenk wurden die neuen Expertinnen geehrt: Séverine Studer (Luzern) als Expertin esa und Cindy Bigler (Stans) als Expertin Muki.



Weiter durften die langjährigen Vereinsfunktionärinnen und Vereinsfunktionäre ein Geschenk entgegennehmen, die für 30, 35, 40 und 45 Jahre geehrt wurden. Für 50 Jahre wurden Hans Koch (MR Wolhusen), Heinz Steger (TV Kriens) und Bruno Tschuppert (MR Sempach) geehrt. Das Silberverdienstabzeichen erhielten: Evi Bürgi (Hitzkirch), Gisela Frischknecht (Altbüron), Reto Künzli (Egolzwil), Reto Schurtenberger (Grosswangen), Roman Tschanz (Buchrain), Ralph Fischer (Axalp), Astrid Müller (Büron), Katrin Andergassen (Luzern), Céline Britschgi (Sarnen), Tim Luternauer (Reiden) – Verbandsmeldungen. Monika Del Conte (TiV Stans), Heinz Amstad/Alois Bättig (STV Buchrain), Ursula Grüter (FR Triengen) und Marcel Wolfisberg (STV Neuenkirch) – Vereinsmeldungen. Sie alle werden zu einer speziellen Feier am 1. Juni 2022 eingeladen.

An der STV-Abgeordnetenversammlung vom Oktober 2021 erhielt Erwin Grossenbacher (Neuenkirch) die Ehrenmitgliedschaft und Franz Vogel (Pfaffnau) und Roland Kunz (Willisau) die Ehreenauszeichnung.

Zum Schluss bedankte sich Evi Hurschler beim OK Ennetmoos, das nach der Absage vom letzten Jahr spontan wieder eingesprungen ist und OK-Präsident Walter Zraggen machte auf die Verpflegungsangebote aufmerksam. Weiter bedankte sie sich bei Lukas Hecht für die tolle Power-Point-Präsentation und mit den besten Wünschen für die kommenden Festtage beendete sie die Delegiertenversammlung. Alle Anwesenden hoffen, dass im nächsten Jahr ein feines Bankett mit Unterhaltung wieder möglich sein wird.

Bericht: Ursula Hunkeler  
Fotos: Fabienne Felder







## Dominik Schawalder (Buochs) wurde in den Verbandsvorstand gewählt als Abteilungsleiter Finanzen

### Warum hast du dich entschieden, den Finanzposten zu übernehmen und was sind deine Ziele?

Als gewähltes Mitglied der GPK stellte ich mir schon schnell die Frage, wie es denn im Vorstand funktionieren kann ohne einen «offiziell» Verantwortlichen. So habe ich begonnen, mich mit dem Gedanken zu beschäftigen, ob ich mich für dieses Amt zur Verfügung stellen soll. Ich habe schon immer gerne mit Zahlen und Geld gearbeitet, somit ist die Affinität vorhanden. Mein Ziel ist es, die tolle Arbeit von Andreas fortzusetzen und die Finanzen für den Verband weiterhin im Griff zu haben. Zudem ist es mir wichtig, dass auch Nidwalden innerhalb des Verbandes aktiv und sichtbar «vertreten» ist.

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

Meinen Geburtstag, damit sie ein Geschenk senden können! ☺ Und: Ich werde mit der Wahl zum Teil eines tollen Teams, das ich inzwischen schon recht gut kennen und schätzen gelernt habe. Alle arbeiten dort ehrenamtlich und setzen sich mit sehr viel Herzblut für den Turnverband und alle seine Mitglieder ein. Diesen Enthusiasmus will ich teilen können.



**Dominik Schawalder lebt mit seiner Frau und den drei Kindern (und alle vier sind im Unihockey engagiert) als akzeptierter und assimilierter Luzerner in Buochs, ist Präsident des Turnvereins STV Buochs und fühlt sich immer wieder stark von Irland (Bier, Musik und Rugby) angezogen. Und wenn es Zeit und Motivation gibt, steht er auf Langlaufskis oder sitzt auf dem Bike.**

### Slogan für deine Abteilung?

Das ist noch ganz schwierig, weil ich auch hier sicher zuerst lernen und verstehen muss. Dann aber gilt: Hey, ho, let's go!

# Familie Bürgi aus Hitzkirch gewinnt den Chrampfer-Preis

**Die Jury (Luke Gasser, Karin Kayser und Steve Anderhub) haben als Sieger aus den eingesandten Anträgen Familie Bürgi aus Hitzkirch gewählt. Diesmal eine Familie, weil alle Familienmitglieder im Turnverein STV Hitzkirch aktiv mitmachen.**

Ein STV Hitzkirch ohne die Familie Bürgi? Unmöglich – undenkbar – ein Albtraum! Seit fünf Jahrzehnten sind sie aktiv dabei, seit vier Jahrzehnten haben sie den Verein entscheidend mitgeprägt und mit unglaublichem Engagement und Herzblut dafür gesorgt, dass der STV Hitzkirch heute erfolgreich dasteht!

## **Ein kleiner Einblick in die diversen Tätigkeiten der vier im Vereinsjahr 2020/2021**

Evi Bürgi ist Leiterin und Aktivmitglied beim Aerobic Team und beim Aerobic Wettkampfteam Ü35 sowie Wertungsrichterin in der Sparte Aerobic. Sie ist Leiterin und Aktivmitglied bei Aktive Plus, Leiterin beim BodyTrain (Zumba – im Sinne des Projekts «Turnverein 2000», ein Angebot des STV Hitzkirch) und Aktiv-Mitglied der Volleyballriege INV (Damen).

Noldi Bürgi ist Technischer Leiter und Aktiv-Mitglied der Männerriege, Trainer der Volleyballriege Damen RVI 4. Liga und selbst Aktivmitglied der Volleyballriege Mixed Team, Herren/Senioren. Weiter ist er Verantwortlicher Ressort Festwirtschaft OK 8. Beach-Volleyball-Turnier.

Vanessa (1999) ist Mitglied des Gesamtvorstandes STV Hitzkirch als Vertretung Volleyballriege, Präsidentin und Leiterin der Volleyballriege (Juniorinnen U23). Weiter ist sie Leiterin JUTU 2 (Jugendturnen) und Aktivmitglied der Volleyballriege und beim Aerobic Team.

Lara (2001) ist Vorstandsmitglied der Geräteriege und Mitglied Technische Leitung Jugend (Geräteriege). Sie ist Organisatorin bei der Teilnahme des STV Hitzkirch am Jugitag. Weiter ist sie Leiterin Geräteriege (Jugend 1) und Leiterin JUTU 2. Sie ist Aktivmitglied beim Aerobic Team (Wettkampfteam) und Aktivmitglied Geräteriege. Die Familie Bürgi ist für den STV Hitzkirch ein absoluter Glücksfall. Evi und Noldi unterhalten zusammen ihr eigenes Familienunternehmen Bürgi Schreinerei in Ermensee. Evi, Noldi, Vanessa und Lara sind nicht «nur» Vereinsmitglieder erster Güte, sondern sie sind tragende Säulen unserer Vereinsstrukturen und Vorbilder für viele «Ver-eins-gspändli». Daher fiel es der Jury nicht schwer, den Chrampfer-Preis an Familie Bürgi zu überreichen.

Das Preisgeld werden sie für einen tollen Erinnerungspreis für die Jugend einsetzen. Der STV Hitzkirch plant im nächsten Sommer ein Event für Jung und Alt – am Morgen Spiel und Spass mit Wettkämpfen für die Jugend – und am Nachmittag einen Postenlauf = FoxTrail durch Hitzkirch für die ganze Familie und Gemeinde.

Bericht: Ursula Hunkeler



# Langjährige Vereinsfunktionärinnen und funktionäre

## 50 Jahre

<b>Koch Hans</b>	TV Wolhusen	1971 – 1978	Jugileiter
		1973 – 1975	Protokollführer
		1975 – 1978	Vize-Oberturner
		1979 – 1994	Oberturner
		1995 – 1997	Vize-Oberturner
		1995 – 1998	Vize-Präsident
	MR Wolhusen	2000 – 2021	Techn. Leiter
<b>Steger Heinz</b>	TV Kriens	1970 – 1995	Leiter Turnen für Jedermann
		1970 – 2016	Mitorganisator div. Anlässe
		1991 – 2019	Techn. Leiter 2 Riege 50+
		2010 – 2020	TVK-Vertreter Sportkommission
		2019 – 2021	Übungsleiter Riege 50+
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	? – 1982	Mitglied Jugend+Sport-Kommission KTV
		1983 – 1989	Kassier Jugend+Sport-Kommission KTV
		1990 – 1997	Präsident Jugend+Sport-Kommission KTV
<b>Tschuppert Bruno</b>	STV Sempach	1970 – 1972	Materialverwalter
		1972 – 1986	Leiter Aktive
		1973 – 1976	Vize-Oberturner
		1973 – 1978	Leiter Mädchenriege Fitness
		1973 – 1977	Leiter Korbball Damen
		1974 – 1976	Leiter Korbball Herren
		1975 – 1975	Leiter Jugi Leichtathletik
		1975 – 1981	OK Schn. Sempacher
		1979 – 1995	Leiter Mädchenriege Leichtathletik
		1982 – 1987	Vize-Oberturner
		1982 – 1984	OK-Chef Turnerabend
		1983 – 2002	OK Hellebardelauf
		1985 – 2005	Leiter Jugi Leichtathletik
		1986 – 1996	OK Turnerabend
		1987 – 1992	Leiter Aktive- + Fitnessriege
		1988 – 1988	Aktuar
		1989 – 1992	Vize-Präsident
1993 – 2015	Leiter Fitnessriege		
1996 – 2006	Leiter Jugend Leichtathletik		
1999 – 2003	Chef Jugend		
	MR Sempach	2015 – heute	Ober-/Vorturner

## 45 Jahre

<b>Luternauer Max</b>	TV Littau	1969 – 1971	Beisitzer
		1971 – 1987	Kassier
		1987 – 1990	Präsident
	MTV Littau	1997 – 2018	Kassier
		2018 – 2020	Vorstandsmitglied
<b>Meier Agnes</b>	STV Büron	1975 – 1975	Leiterin Mädchenriege
		1977 – 1977	Leiterin Mädchenriege
		1978 – heute	Leiterin Geräteriege
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2004 – heute	Mitglied Abteilung Jugend
		2006 – heute	Mitglied Abteilung Finanzen

## 40 Jahre

<b>Kaufmann Hansjörg</b>	STV Luzern	1971 – 1987	Trainer Mittel- + Langstrecken
		1999 – 2013	Revisor Achermann-Stiftung
		2014 – heute	Präsident Achermann-Stiftung
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1977 – 1989	Oberturner und Platzchef Kreis I
		1979 – 1990	Mitglied Techn. Kommission
		Eidg. Turnveteranen	2005 – 2018
	Gr. LU STL	2019 – heute	Vorstandsmitglied

<b>Streit Sämi</b>	TV Wolhusen	1981 – 1992	Jugileiter
		1993 – 2003	Hauptjugileiter
		1999 – 2003	Vize-Präsident
		1999 – 2010	Leiter Geräteturnen
		2000 – 2014	J+S Coach
		2004 – 2010	Jugileiter
	MR Wolhusen	2014 – 2021	Leiter

### 35 Jahre

<b>Blum Bernadette</b>	ESV Eschenbach	1969 – 1974	Leiterin Nachwuchsriege	
		1979 – 1998	Leiterin Frauenriege	
		2012 – heute	Leiterin Frauenriege	
<b>Frei Peter</b>	STV Hitzkirch	1983 – 1985	Kassier	
		1986 – 1988	Präsident ai	
		1989 – 1993	Kassier	
		1991 – 1994	Kassier MR	
		1994 – 2017	Aktuar MR	
		1994 – 2021	Präsident BodyTrain	
		1995 – 2016	Organisator MR-Stand Chilbi	
		1995 – heute	Revisor	
		1999 – 2016	OK Mitglied Turnerabende/Turnshows	
		2003 – 2017	OK Mitglied Lotto (Speaker)	
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2005 – 2018	Mitglied Ressort Leichtathletik	
<b>Gasser Hedy</b>	FR Triengen	1985 – 1997	Techn. Leiterin Mädchenriege	
		1997 – heute	Techn. Leiterin Frauenriege	
		2014 – heute	Präsidentin	
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2012 – heute	Mitglied Abteilung Aktive plus	
		2012 – heute	Kasse Gym Aktive plus	
<b>Leibundgut Adrian</b>	STV Roggliswil	1986 – 2014	Leiter Jugi Knaben	
		? – 2010	TK Jugend	
		1992 – 2006	Leiter Aktive	
		2000 – 2002	Vizepräsident	
		2006 – 2011	Leiter Korbball Jugend	
		2014 – 2021	Leiter Männerriege	
<b>Lindemann Irene</b>	STV Büron	1986 – 1990	Leiterin Mädchenriege	
		1992 – 1993	Vizepräsidentin Damenriege	
		1994 – 1997	Präsidentin Damenriege	
		1998 – 2004	Präsidentin STV Büron	
		1998 – 2007	Leiterin Gymnastik Grossfeld/Kleinfeld	
		2005 – 2013	Juko-Chefin	
		1989 – heute	Leiterin Geräteriege	
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1997 – 2006	Mitglied Ressort Gymnastik	
		2015 – heute	Mitglied Ressort J+S, Expertenteam Kindersport	
<b>Purtschert Eugen</b>	STV Roggliswil	1986 – 1993	Leiter Korbball Männer	
		1989 – 2010	Hauptleiter Kunstturnen	
		1989 – heute	Leiter Kunstturnen	
		1992 – 2008	Leiter Aktive	
		2009; 2011; 2013	UK Turnshow	
<b>Rüfenacht Evi</b>	DTV Hergiswil	1986 – heute	Leiterin Füfi Turnen	
		1989 – 2000	Protokollführerin	
		1995 – heute	Leiterin 50 plus	
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1994 – 2007	Mitglied Ressort Seniorinnen	
		1994 – 1998	Mitglied PR-Kommission	
		1999 – 2009	Aquisition Inserate inform	
2008 – 2011		Mitglied Abteilung Aktive plus		
		2010 – 2013	Leitung Gym Aktive plus	
<b>Zrotz Markus</b>	STV Malters	1979 – 1982	Vorstand	
		1982 – 1984	Werbechef	
		1987 – 1988	Revisor	
		1988 – 1990	Vorturner	
		1991 – 1994	Hallenkomm. Betriebsk.	
			MTV Malters	1995 – 2011
			2011 – 2015	Vorturner Männerriege
			2015 – heute	Beisitzer
		Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1998 – 1998	Mitglied Techn. Komitee MTV
		1999 – 2001	Techn. Leiter MTV	
		2001 – 2003	Mitglied Ressort Männer	

### 30 Jahre

<b>Albisser Max</b>	TV Kriens	1991 – 2016 2016 – 2021	Techn. Leiter 1 Riege 50+ Übungsleiter Riege 50+
<b>Baumberger Yvonne</b>	FDTV Winikon	1991 – heute	Leiterin Frauenriege
<b>Buchs Martin</b>	MR Ebikon	1991 – 2001 2002 – 2004 2006 – heute	Techn. Leiter Riegenleiter Riegenleiter
<b>Christen Priska</b>	STV Wolfenschiessen	1991 – heute 1991 – 1997 1991 – 2016	Leiterin Damenriege Vorstand Hauptriegeleitung Damenriege
<b>Hurschler Angela</b>	ESV Eschenbach	1991 – 2021	Leiterin Nachwuchsriege Basis
<b>Lang Astrid</b>	TiV Kriens	1992 – heute	Leiterin
<b>Schneider Daniel</b>	TV Wolhusen	1992 – 2003 1996 – 2004 2002 – heute 2005 – 2008 2010 – 2017	Jugileiter Protokollführer Schiedsrichter Korbball Präsident Verantw. Redaktor Turnerpost
	MR Wolhusen	2014 – 2021	Vorstand Presse, Protokollführer, Aktuar
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1999 – 2001 2004 – 2004 2005 – 2006 2007 – 2018 2004 – heute	Medienverantwortlicher Kreis III Stv. Abteilungsleiter Medien Abteilungsleiter Medien Stv. Abteilungsleiter Medien Berichterstatter
	Schweizerischer Turnverband	1998 – 2005	Korbball Regionalverantwortlicher Jugend Region 3
<b>Suter Stefan</b>	ESV Eschenbach	1991 – 2003 2003 – 2015 2003 – 2007 2003 – 2003 2007 – 2018 2015 – heute 2016 – heute	Leiter und Nachwuchschef Leiter Aktive Leichtathletik Präsident Aktivriege Co-Leitung Zusammenschluss STV + KTV zum ESV Präsident Gesamtverein Leiter Männerriege Leiter Nachwuchsriege Leichtathletik
<b>Troxler Doris</b>	Sportgruppe Schlierbach	1991 – 2021	Leiterin Damen/Frauen
<b>Wolfisberg Marcel</b>	STV Neuenkirch	1991 – 1999 1991 – heute 2001 – 2012 2001 – 2001 2007 – 2007 2009 – 2018 2021 – heute	Hauptleiter+Vorstand Kunst- und Geräteriege Leiter+TK-Mitglied Kunst- und Geräteriege J+S Coach OK-Mitglied Kreismeisterschaft OK Präsident 100 Jahre STV Neuenkirch Verantw. Trainingszenter Luzern Land Projektleiter Turnhallen-Alternativlösung
	Kunstturnerverband LU OW NW	2012 – 2014 2014 – heute	Athletenbetreuer RLZ Präsident
	Turnwerkstatt Zentralschweiz	2015 – heute 2015 – 2016 2015 – 2016	Stiftungsrat Gesamtkoordinator Projekt Turnwerkstatt Leiter Finanzierung Projekt Turnwerkstatt
<b>Zurkirch Pia</b>	STV Büron	1991 – 2013 1992 – heute 1994 – 1995 1994 – 1997	Leiterin Geräteriege Leiterin Piccolo Leiterin Damenriege Vorstand Damenriege Presse

### 25 Jahre

<b>Bachmann Regina</b>	STV Sempach TiV Sempach	1996 – 2012 2013 – heute	Leiterin Jugi Fahnenfrau
<b>Bucher Raimund</b>	MR Beromünster	1996 – heute 1997 – 2005 2012 – heute	Vorturner Techn. Leiter Fähndrich
<b>Galliker Esther</b>	Sportgruppe Schlierbach	1992 – 2007 1997 – 1998 2011 – 2021	Leiterin Damen Leiterin Muki Leiterin Frauen
<b>Heini Renate</b>	TiV Kriens	1997 – 2007 2003 – 2013 2009 – heute	Leiterin Muki Leiterin ElKi-Schwimmen Finanzen/Mutationen
<b>Hurschler Maurus</b>	STV Willisau	1996 – heute 1996 – heute 2002 – heute 2003 – heute 2003 – heute	OK LA-Meeting Verantw. Zeitmessung OK Willisauerlauf OK UBS-Kids-Cup OK Samichlaus-Anlass
<b>Hüsser Noah</b>	STV Ettiswil	1994 – 2015 2017 – heute	Leiter Geräteturnen Leiter Geräteturnen

<b>Kunz Silvia</b>	STV Sempach	1998 – 2012 2000 – 2003 2008 – 2011 2002 – 2009 2008 – 2009 2011 – 2015	Leiterin Geräteturnen Aktive Leiterin Geräteturnen Jugend OK Vereinsbekleidung 125-Jahr-Jubiläum OK Turnerabend Leiterin Gymnastik Aktive Vizepräsidentin
	TiV Sempach	2014 – 2015 2015 – heute 2017 – heute	OK Musikfest OK Sprözhüsli OK-Chefin Jugilager
<b>Künzli Werner</b>	TV Grosswangen	1990 – 1995 1991 – 1999 2005 – 2021	Fähnrich Aktuar OK Palmen
<b>Oetterli Nadine</b>	ESV Eschenbach	1991 – 2008 2003 – 2018 2019 – 2020 2017 – 2021	Leiterin Geräteturnen Leiterin Geräteturnen & Gymnastik Leiterin Geräteturnen Vorstand Gesamtverein
<b>Oetterli Peter</b>	ESV Eschenbach	1996 – heute 2003 – 2007 2007 – 2017 2007 – heute	Leiter Nachwuchsriege Geräteturnen Vorstand Aktiv- & Nachwuchsriege Vorstand Gesamtverein Vorstand Sportkommission
<b>Purtschert Brigitte</b>	STV Ettiswil	1990 – 2001	Leiterin Geräteturnen
		1992	OK 20 Jahre MR
		1993 – 1999	Hauptleiterin Jugend
		1995	UK TA
		1999 – 2000	Vizepräsidentin
	2000 – 2004	Präsidentin	
	2002	OK Kant. Spieltag	
	2005	OK Jugitag	
	2006	OK Findungskommission 100 Jahr STV Ettiswil	
	2009	OK Präsidentin Schlossturnfest	
	STV Roggliswil	2012 – heute	Leiterin Geräteturnen Mädchen
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2011 – 2018	Mitglied Ressort J+S
<b>Rohrer Thomas</b>	STV Hitzkirch	1994 – 1999	Volleyball – Schiedsrichter
		1997 – 2013	Volleyball – Techn. Leiter
		1997 – 2014	Volleyball – Leiter
		2016 – 2021	Volleyball – Leiter
<b>Schmidiger Christian</b>	STV Willisau	1996 – heute	Trainer Leichtathletik
		2008 – heute	Techn. Leiter Aktive Leichtathletik
		2008 – heute	J+S Coach
<b>Tschopp Marlis</b>	STV Roggliswil	1996 – heute	Presse Frauen
<b>Uebelhart Yvonne</b>	STV Sempach	1992 – 1998	Aktuarin DR
		1994 – 1996	OK Hellebardenlauf
		2002 – 2015	Leiterin Jugi
	TiV Sempach	2008 -2011 2017 – 2018 2019 – heute	OK Vereinsbekleidung 125-Jahr-Jubiläum OK Traineranschaffung OK Turnerabend
<b>Vogel Marcel</b>	STV Sempach	1994 – 1998	Leiter
	STV Neuenkirch	1999 – 2010	Leiter Geräteriege und Jugi
	STV Büron	2014 – heute 2015 – heute	Leiter Mittwochsturnen Leiter Geräteriege
<b>Vogel Prisca</b>	STV Büron	1996 – heute	Leiterin Geräteriege
		1997 – 2002	Leiterin Gymnastik Grossfeld/Kleinfeld
		2007 – 2015	Leiterin Gerätekombination
		2005 – 2020	Kassierin
<b>Wisler Werner</b>	ESV Eschenbach	1996 – 2021	Leiter Männerriege
		2003 – 2015	Sportchef Männerriege
<b>Wyss Theres</b>	ESV Eschenbach	1996 – heute	Leiterin Frauenriege
		1996 – 2003	Leiterin Frauenriege Volleyball

Die langjährigen Vereinsfunktionärinnen und Vereinsfunktionäre mit 10, 15 und 20 Jahren Vereinstätigkeit werden im **inform 2/2022** aufgeführt.

# Rund 700 Jahre ehrenamtliche Arbeit in den Vereinen

Willisau – 4. Dezember 2021: Ehrungsfeier langjähriger Vereinsfunktionäre

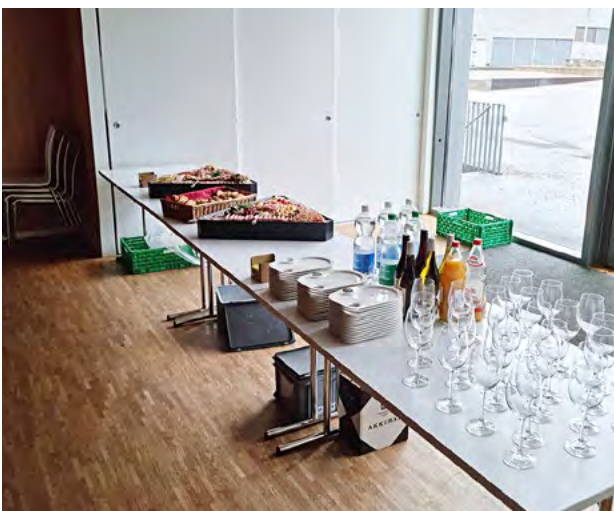
Rund 80 Personen nahmen an der diesjährigen Ehrungsfeier der langjährigen Vereinsfunktionäre in der Schlossschür Willisau teil. Es war die Ehrungsfeier für die Jahre 2019 und 2020. In der Morgengruppe waren zwei Personen mit je 50 Jahren ehrenamtlicher Vereinsarbeit anwesend.

Letztes Jahr musste die Ehrungsfeier für die langjährigen Vereinsfunktionäre aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden. Dem Vorstand des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden war es wichtig, dass die Ehrungsfeier dieses Jahr stattfinden konnte. Aufgrund der unsicheren Situation hat sich der Vorstand



entschieden, die Ehrungsfeier ohne Begleitpersonen und in zwei Gruppen durchzuführen.

Evi Hurschler, Präsidentin Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, begrüßte die Anwesenden und dankte ihnen für ihren ehrenamtlichen Einsatz in den Vereinen. Für die Jahre 2019 und 2020 durften 263 Personen mit insgesamt 4245 Jahren ehrenamtlicher Arbeit geehrt werden. Pro Gruppe waren rund 700 Jahre ehrenamtliche Arbeit in den Vereinen im Saal anzutreffen. Evi freute sich, dass die Ehrungsfeier, unter Einhaltung der geltenden Massnahmen, durchgeführt werden konnte.



Mit jeder Gruppe wurde während rund einer Stunde ein Zusammenschnitt der Gymotion 2020 angeschaut. Dabei konnten die Anwesenden auch zwei Gruppen aus unserem Verbandsgebiet (STV Roggliswil am Barren und STV Rickenbach am Sprung) bewundern. Ein herzlicher Dank geht an Mirjam Hebeisen, Geschäftsstellenleiterin. Sie hat das spannende und kurzweilige Video zusammengestellt. Olivia Muff, Abteilungsleiterin Kommunikation, stellte den Anwesenden das neue Logo vom Turnverband vor. Dies wurde an der Delegiertenversammlung vom 27. November 2021 offiziell vorgestellt.

Zum Abschluss durfte jede Gruppe ein Apéro genießen. So konnten sich die Anwesenden gemeinsam austauschen, über ihre langjährige Tätigkeit plaudern und die Zeit genießen.

Der Vorstand freut sich auf ein Wiedersehen in fünf Jahren.

Bericht und Fotos: Olivia Muff

**Rund 700 Jahre**  
anwesend pro Gruppe

**100 Jahre Ehrenamt**  
von zwei Personen

**4245 Jahre ehren-**  
amtliche Arbeit





# Eine ausgewogene Ernährung als Erfolgsrezept

Interview mit Claudia Müller, dipl. Ernährungsberaterin HF

Beim Thema Ernährung im Sport geht es längst nicht mehr nur um Kohlenhydrate, Proteine und Co. Was Nüchterntrainings und die Darm-Hirn-Achse mit unserer Leistungsfähigkeit zu tun haben, erklärt uns Claudia Müller, dipl. Ernährungsberaterin HF.

**Claudia, gibt es eine unumstrittene gesunde Ernährung im Sport? Oder heisst «gesund» bei jedem etwas anderes?**

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge) definiert die Grundsätze für eine gesunde Ernährung. Diese Pyramide lässt sich dahingehend im Sport gut anwenden, weil der Energiebedarf eines Sporttreibenden höher ist und man dementsprechend dem Körper mehr Nährstoffe zuführen darf. Ein wichtiger Aspekt in dieser Hinsicht ist die Art und Weise des Trainings. Sport ist gesund, das ist der Bevölkerung bewusst. Durchschnittlich bewegen wir uns aber leider immer noch zu wenig und fördern durch die lange «Sitzzeit» Entzündungsmarker im Körper. Das sind Vorgänge, die wir zu diesem Zeitpunkt allerdings nicht konkret wahrnehmen. Hinzu kommt, dass das Training im Verein oder im Fitnesscenter meist erst am Abend stattfindet. Je nach Art des Trainings und je nach Fitnesszustand kann das Training diese Entzündungsmarker wieder senken oder aber noch steigern und unter anderem Muskelschmerzen fördern.

Gerade im Hinblick auf einen Wettkampf kommt die Regenerierung viel zu kurz. Man arbeitet und trainiert und gibt dabei dem Körper zu wenig Erholung. Das Entzündungsrisiko ist dementsprechend noch viel höher. Solche Reaktionen lassen sich mit einer gesunden, vielfältigen und antientzündlichen Ernährung vermeiden. Das geht bei der allgemeinen Sporternährung oftmals vergessen.

**Durch die allgemein gültigen Guidelines entsteht oft ein falsches Bild, was die optimale Ernährung für Sportler anbelangt. Welches sind aus deiner Sicht die grössten Irrtümer?**

In den Köpfen ist nach wie vor stark verankert, dass man viele kleine Mahlzeiten konsumieren sollte, beispielsweise



vor dem Training oder Wettkampf, damit man dann ja genügend Energie hat. Das mag logisch klingen. Es gibt aber gleich mehrere Gründe, weshalb diese Theorie doch nicht ganz stimmt. Grundsätzlich nehmen wir über den Tag verteilt zu viele Mahlzeiten zu uns. Jede Mahlzeit führt zu einer kleinen Entzündungsreaktion im Körper. Im Weiteren sind diese kleinen Mahlzeiten meist sehr zucker- oder fetthaltig. Und auf Ebene Breitensport ist eine zusätzliche Kohlenhydratzufuhr in den meisten Fällen gar nicht nötig, weil die sportliche Intensität zu wenig hoch ist, als dass man dem Körper um ein Vielfaches mehr Energie zuführen müsste.

Im Ausdauerbereich ja, da ist es wichtig, dass der Kohlenhydratspeicher gut gefüllt ist. Aber bei kürzeren Einsätzen wie das beispielsweise im Turnen oder im Tanzen der Fall ist, ist es viel wichtiger, sich tags durch ausgewogen zu ernähren. Mit zwei grösseren Mahlzeiten pro Tag ist es nicht nötig, vor der sportlichen Aktivität nochmals eine Extraportion Energie in Form von Kohlenhydraten zuzuführen.

Zusammengefasst kann man sagen, dass die Mahlzeitenhäufigkeit im Zusammenhang mit dem Sport ein grosser Irrtum ist. Die Differenzierung zwischen Hochleistungssport und Breitensport ist von grosser Wichtigkeit. Ein Breitensportler braucht grundsätzlich keine spezielle Sportlerernährung.

### **Wie kann man sich die richtige Ernährung zu Nutze machen?**

Nicht jede Sportart erfordert die gleiche Intensität. Im Ausdauerbereich ist es beispielsweise wichtig, dass der Switch vom Kohlenhydrat- zum Fettstoffwechsel gut funktioniert. Bei einem Marathonläufer, der sich über eine längere Zeit bewegt, reicht der Kohlenhydratspeicher meist nicht aus und er muss irgendwann die Energie aus den Fettzellen gewinnen. Dieser Wechsel in der Energiebereitstellung funktioniert aufgrund unseres heutigen Lebensstils, der eher Kohlenhydrat lastigen Ernährung und den häufigen Mahlzeiten eben oft nicht mehr «einfach so». Ein Läufer hat punkto Ernährung dementsprechend einen anderen Fokus im Vorfeld wie ein Turner oder ein Korbballspieler, der meist gar nie in die Fettverbrennung hineinkommt, weil die sportliche Aktivität zu wenig lange andauert.

Um sich darauf einzustellen, kann man sogenannte Nüchterntrainings absolvieren – Trainingseinheiten auf nüchternen Magen. Nachdem sämtliche Kohlenhydrate aufgebraucht sind, greift der Energiestoffwechsel auf das Fett zu. Optimal sind solche Trainingseinheiten früh morgens bei leerem Magen oder abends mit mindestens fünf bis sechs Stunden Pause zur letzten Mahlzeit. Der Kohlenhydratspeicher ist zu diesem Zeitpunkt fast leer und der Körper stellt auf den Fettstoffwechsel um.

Wichtig zu wissen ist, dass einen das Nüchterntraining in Sachen Leistungsfähigkeit nicht besser macht, sondern anpassungsfähiger. Darum am Wettkampf sicher nicht mit leerem Magen starten. Aber sollte der Kohlenhydratspeicher sich leeren, kann der Körper umstellen und genau diese Flexibilität ist wichtig.

### **Können Nüchterntrainings auch Sinn machen, wenn die sportlichen Einsätze kürzer sind, wie beispielsweise im Geräteturnen?**

Auch in diesem Bereich sind Nüchterntrainings hilfreich. Im Kraftsport kommt man weniger schnell an den Punkt, wo die Kohlenhydratreserven nicht mehr reichen. Die sportliche Belastung dauert zu wenig lange an. Es ist also nicht gleich entscheidend, diese Fähigkeit der Stoffwechselumstellung zu haben, wie vielleicht bei anderen Sportarten. Aber es ist eine Art gesunder Lebensstil, wobei unsere Fettreserven angezapft werden.

Das Nüchterntraining verwebt sich auch in gewissem Sinne mit dem mittlerweile allgemein bekannten Intervallfasten. Das tut dem Körper insofern gut, weil in der Zeit, wo man keine Nahrung zu sich nimmt, die Organe zur Ruhe kommen. Die Bauchspeicheldrüse muss nicht ständig Insulin produzieren. Es ist generell ein Weg, sich

persönlich leistungsfähiger zu machen. Das widerspricht zwar der gängigen schulmedizinischen Sporternährung, doch aus meiner Sicht macht das Intervallfasten Sinn.

### **Wenn kurz vor einem Wettkampf unser Bauch krampft oder die Verdauung verrücktspielt. Liegt das dann an der falschen Ernährung?**

Es gibt diverse Gründe für Bauchkrämpfe, denen man detaillierter auf den Grund gehen müsste. Ein Grund aber könnte die sogenannte Darm-Hirn-Achse sein. Im Magendarmtrakt werden unter anderem Hunger- und Sättigungshormone produziert und ins Hirn überleitet. Auch Nervosität entsteht einzig und allein im Kopf. Diese innere Unruhe überträgt sich auf den Darm, wo so gleich kleine, nervöse Bewegungen entstehen. Die führen dann zu Übelkeit, Bauchkrämpfen oder gar Durchfall. Beim Laufen oder Inlineskaten wird zudem der Bauch stark durchgeknetet. Das hat zur Folge, dass der Athlet an Durchfall oder Verstopfung leidet. Die Temperatur der Organe spielt zudem eine grosse Rolle. Unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, wenn die Organe überhitzen. Die Reaktion ist meist im Magendarm- oder Verdauungstrakt spürbar.

### **Wie hält man dann seine Organe optimal temperiert?**

Das mechanische Durchkneten des Magendarmtraktes kann man im Laufsport kaum umgehen. Daran muss man sich gewöhnen. Doch je weniger Essen sich vor dem Sport im Magendarmtrakt befindet, desto geringer ist die Gefahr, dass der Magen verrücktspielt. Dafür ist die Flüssigkeitszufuhr umso wichtiger.

Punkto Überhitzung sind wir beim Thema Thermoregulation angekommen. Im Spitzensport arbeitet man sehr intensiv damit. Im ambitionierteren Breitensport kann es künftig ein Thema sein. Nur schon mit dem Kühlen der Handflächen kann man enorm viel bewirken. Ideal wäre, man könnte sich während der Sportausübung eine Flasche Wasser über die Hände giesen oder seine Hände während ein bis zwei Minuten in ein circa zwölf Grad kühles Becken mit Wasser halten.

### **Zurück zum eigentlichen Thema: Wie lautet dein perfekter Lifestyle für eine gesunde Ernährung?**

Mein Eindruck ist, dass der Durchschnittsmensch eine zu wenig grosse Vielfalt an Ernährung zu sich nimmt. Es gibt beispielsweise so unglaublich viele Arten von saisonalem Gemüse und Salate. Es muss nicht immer nur Kopfsalat sein. Und so verhält es sich bei allem. Wir nutzen die gesamte Vielfalt unserer Nahrung viel zu wenig.

Der Einsatz von Eiern im Sport ist zudem sehr spannend. Eier kann man in verschiedenen Formen zu sich nehmen: als Spiegelei, Rührei, gekocht, etc. Ein Ei sättigt sehr gut, liegt nicht auf und man kann ein hart gekochtes Ei sehr gut an einen Wettkampf mitnehmen. Zudem beeinflusst ein Ei den Blutzuckerspiegel nicht negativ. Und man sollte immer etwas Schokolade im Gepäck haben. Ein Stück Schokolade als Nervennahrung schadet sicher nie. Oder Nüsse gehen auch super als Zwischenverpflegung.

### **Gibt es nebst der Ernährung weitere Komponenten, die punkto Leistungssteigerung und Regeneration mit reinspielen?**

Im Bereich der Psycho-Neuro-Immunologie kombiniert man verschiedene Wissenschaften und betrachtet den Menschen als Gesamtheit. Der Fokus liegt dabei immer auf der Stärkung des Immunsystems. Auf den Menschen bezogen, befasst man sich mit seiner Psyche, seinem Körper und seinem sozialen Umfeld.

Die Ernährung ist ein Teil der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Mit der Ernährung allein erreicht man aber noch zu wenig. Man arbeitet zusätzlich mit Bewegungsinterventionen, Atemübungen oder hormonetischen Reizen wie beispielsweise Kältetrainings. Unser Körper kann sehr gut umgehen mit Hitze, Kälte oder Hungerzuständen. In unserer modernen Welt ist unser Körper mit diesen Herausforderungen aber nicht mehr konfrontiert. Doch genau da liegt Potential, um unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen. Kurz zusammengefasst ist unser Körper überfordert mit dem allgegenwärtigen Überfluss an Möglichkeiten und Angeboten und er kriegt insgesamt viel zu wenig Bewegung. Das sind Themen, die man in der Psycho-Neuro-Immunologie behandelt.

Die gängigen Tipps zum Thema Ernährung, Bewegung und Gesundheit kriegen damit eine ganz andere Wirkung. Wir stellen uns die Frage: Warum ist Bewegung denn so wichtig? Jeder will Sportler sein. Aber macht er Sport aus dem richtigen Grund? Der Körper ist keine Maschine, den man grenzenlos zu Höchstleistungen pushen kann. In diesem Bereich sollten wir mehr Aufklärungsarbeit leisten.

**Sehr spannendes Thema und die Leserschaft darf sich freuen, in der zweiten Ausgabe inform mehr zum Thema Stärkung des Immunsystems zu erfahren. Liebe Claudia, ganz herzlichen Dank, für dieses interessante Interview!**

Interview: Stefanie Meier  
Fotos: zvg

## Zur Person

### Name

Claudia Müller

### Geburtsdatum

25. April 1984

### Wohnort

Auw (Freiamt Aargau)

### Beruf

ursprünglich dipl. Ernährungsberaterin HF und kPNI-Therapeutin. Selbständig erwerbend mit der Firma Vita-Swing-Gesundheitspraxis ([www.vitaswing-praxis.ch](http://www.vitaswing-praxis.ch)) ab Januar Online-Coachings im Angebot

### Deine Motivation für Sport?

Freude an der Bewegung im eigentlichen Sinne und das Verspüren eines Bewegungsdrangs, aber auch das Erleben der Natur beispielsweise bei Hochtouren/Wanderungen, Tourenvelo-Ausflügen, Joggen, Langlaufen, usw. Bei meiner Ursprungs-Sportart, dem Akrobatik Rock'n'Roll, war es auch die Kombination von Athletik, Musik und Ästhetik und das Gefühl von «Fliegen» bei Akrobatik-Elementen ☺ und last but not least der gesundheitliche Aspekt. Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Das Zusammenspiel von Muskulatur, Faszien und Skelett interessiert mich genauso wie die komplexen Zusammenhänge in der Psycho-Neuro-Immunologie.



# Neue Köpfe



**Name**

Sarah Hecht

**Wohnort**

Gontenschwil

**Geburtsdatum**

14. Oktober 1992

## Abteilung Jugend

**Zivilstand**

verheiratet

**Beruf**

Detailhandelsfachfrau

**Hobbies**

Aerobic, Reisen, mit Familie und Freunden das Leben geniessen

**Lieblingessen**

Es gibt zu viele leckere Sachen um nur eines zu mögen.

**Mein Verein**

STV Gontenschwil

**Vereinstätigkeit**

Leiterin Aerobic

**Verbandstätigkeit**

Admin MF Oktober

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Ich hatte einfach Lust, wieder etwas im Turnverband zu machen.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Man lernt immer wieder neue Leute kennen, all-gemein die Zusammen-

gehörigkeit, welche heute doch eher rar ist im Alltag, finde ich einfach genial.

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

Nicht viel. Ich bin ein offener und kommunikativer Mensch, welcher sich immer über ein nettes Gespräch erfreut.

**Bisher unerfüllter Traum?**

Eine Weltreise 😊



**Name**

Rolf Müller

**Wohnort**

Triengen

**Geburtsdatum**

20. August 1974

## Abteilung Geschäftsprüfungskommission

**Zivilstand**

verheiratet

**Beruf**

Gemeindebuchhalter

**Hobbies**

Turnen, Skifahren, Jassen

**Lieblingessen**

Das variiert immer ein wenig. Von typisch schweizerisch, über mediterran bis asiatisch esse ich alles gerne.

**Mein Verein**

TV Triengen und STV Nebikon (Ehrenmitglied)

**Vereinstätigkeit**

Keine beim TV Triengen, beim STV Nebikon verschiedene Chargen inne gehabt.

**Verbandstätigkeit**

Geschäftsprüfungskommission

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Die freundliche Anfrage eines ehemaligen Turnvereinkollegen und weil ich nur zu gut weiss, dass Leute, die sich ehrenamtlich engagieren immer gesucht sind.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Bewegung in ganz unterschiedlichen Formen, Teamspirit, Kameradschaft nach dem Training

**Bisher unerfüllter Traum?**

Einen 4000er zu besteigen



**Name**  
Tamara Zurkirch

**Wohnort**  
Büron

**Geburtsdatum**  
14. Oktober 1995

**Zivilstand**  
ledig

**Beruf**  
gelernte Bäckerin/Konditorin – Studentin an der Pädagogischen Hochschule

## Abteilung Jugend

**Hobbies**  
Geräteturnen, Snowboarden, Schwimmen und vieles mehr ☺

**Lieblingessen**  
Pizza

**Mein Verein**  
STV Büron

**Vereinstätigkeit**  
Hauptleiterin Piccolo-Turnen (Kinderturnen), Leiterin Geräteturnen

**Verbandstätigkeit**  
Ressort Polyathlon

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**  
Ich war früher selbst immer am Polyathlon mit dabei und hatte viel Spass. Auf das Amt bin ich dank meinem Gotti

gekommen, welches mir erzählte, dass sie für den Polyathlon ein neues «Bindeglied» brauchen. Dies hat mich natürlich sogleich angesprochen und nach einem ersten Einblick, hat es mich dann gepackt.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**  
Egal wenn man trifft oder wo man ist, man hat immer ein unterhaltbares Thema, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Kameradschaft ist ein wichtiger Teil jedes Vereins.

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

Ich bin seit 20 Jahren im Geräteturnen und turne mit Leidenschaft. Nicht das Können sondern die Leidenschaft für eine Tätigkeit ist entscheidend.

**Bisher unerfüllter Traum?**  
Reisen –Safari in Afrika und Weltreise

**Slogan für deine Abteilung?**  
Fun and Play für Jung und Alt.

**EMSR plan ag**  
Umwelttechnik

... mehr als Planen

Ihr EMSR-Partner in den Bereichen Wasserversorgung und Abwasserreinigung

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

# «Manche brauchen ein Tief, um erst richtig durchzustarten»

Interview mit Ringer Stefan Reichmuth und Rollstuhlsportler Beat Bösch

**Mit Stefan «Stifi» Reichmuth, Ringer, und Beat Bösch, Rollstuhlsportler, sitzen sich zwei Olympioniken gegenüber, die im Grunde völlig verschieden sind, es aber gleichermassen motiviert, ehrgeizig und zielstrebig an die Weltspitze schafften.**

**Mit Highlights und Lowlights lässt sich ein Interview gut starten. Stifi, wenn du auf deine junge Karriere zurückblickst, worauf bist du am meisten stolz?**

*Stifi:* Mein bisheriges Highlight war auf jeden Fall der Gewinn der Bronzemedaille an der letzten WM und die Direktqualifikation für die Olympischen Spiele vom vergangenen Sommer. Mit den Olympischen Spielen ist für mich ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen.

**Wann wird ein Erfolg zu einem Highlight?**

*Stifi:* Das besondere an der WM-Bronzemedaille ist, dass ich der erste Schweizer Freistil-Ringer bin, dem ein solcher Erfolg gelang. Die Medaille war eine Bestätigung für den intensiven Trainingsaufwand, den wir betrieben haben. Ich war da, wo ich hinwollte. Ich habe viel Zeit investiert und habe gewusst: ich bin auf dem richtigen Weg. Dieses Gefühl stellt sogleich sehr viele Misserfolge, vierte und fünfte Ränge in den Schatten. Denn ich bin keiner, der den Kopf in den Sand steckt.

**Beat, auch du hast erlebt wie nahe Freud und Leid beieinander liegen. Beginnen wir mit deinem Highlight...**

*Beat:* Jede Olympiaquali war für mich ein Highlight. Die einzelnen WM-Titel und die zwei Silbermedaillen über 100 und 200 Meter an den Paralympics in Peking im Jahr 2008 nicht zu vergessen. Damals hat vom Material,

über meine körperliche Verfassung bis hin zur mentalen Stärke alles zusammenpasst. Als nächsten logischen Schritt habe ich in London 2012 dann Gold angepeilt. Ich war auf Kurs, bis ich im Mai – also rund vier Monate vor den Spielen – Schien- und Wadenbein brach. In London erreichte ich sowohl über die 100 wie auch über die 200 Meter den vierten Rang. In Anbetracht der Situation ein grossartiges Ergebnis. Aber nicht das, was ich mir eigentlich erhofft hatte. Mental hat mir dieser Rückschlag sehr viel abverlangt. Ich war verärgert und habe mich oft gefragt, was wäre drin gelegen, wenn ich meine Vorbereitung ohne Unterbruch hätte durchziehen können. Es hätte das perfekte Karrierehighlight werden können.

**Ein neues Reglement hat deine Erfolgschancen verringert. Wie bist du damit umgegangen? Würdest du den Sport teils gar als unfair bezeichnen?**

*Beat:* Ein für jeden zu 100 % faires Reglement gibt es nicht. Es gäbe aber effektiv Parameter, die man fairer auslegen könnte. Auf mich bezogen, wurde es mit den neuen Klassifizierungen fortan schwieriger, in die Top fünf reinzufahren. Ein Tetraplegiker mit einer Halswirbelverletzung wie ich einer bin, kann nicht Schwitzen und kann seinen Puls nicht ans Limit in die Höhe jagen. Mit der Änderung starteten neu Tetraplegiker mit anderen Krankheitsbildern in unserer Kategorie. Sie haben vielleicht eine schlechtere Armmuskulatur oder auch eingeschränkte Fingerbewegungen, können jedoch Schwitzen und einen höheren Puls bis zu 170 erlangen. Auf der Langdistanz können sie mehr herausholen. Deshalb habe ich mit einem Maximalpuls von 130 nur noch Chancen in den Sprintdistanzen. Solche Aspekte sollten bei der Klassifizierung meiner Meinung nach mehr berücksichtigt werden.

**Olympia schrieb viele schöne, aber auch traurige Geschichten. Und der Weg bis dahin war alles andere als einfach.**

*Stifi:* Ja richtig, mit der Verschiebung wurden uns einige Steine in den Weg gelegt. Man hat das auch bei anderen Sportlern gesehen. Alle haben gleichermassen für ihren



Traum gekämpft, aber bei manchen hat letztendlich gar nichts funktioniert. Wenn ich zurückblicke, darf ich stolz sein auf meine Leistung. Ich bin unter den Top acht der weltbesten Ringer. Sportlich gesehen ein grossartiges Ergebnis, emotional hat es einen Moment gebraucht bis ich das realisiert hatte. Für eine Randsportart wie das Ringen sind Emotionen aber sehr wichtig. Es braucht vielleicht sogar noch eine Spur mehr Leidenschaft, um es an die Weltspitze zu schaffen.

*Beat:* Einerseits waren viele froh um ein Jahr mehr Training. Auf der anderen Seite habe ich mich gefragt: will ich in meinem Alter nochmals ein Jahr mehr in den Sport investieren? Ich habe ein, zwei Wochen gebraucht, bis mir bewusst wurde, dass ich das doch unbedingt nochmals wollte.

**Stifi, nach deiner Olympia-Niederlage wurdest du im Interview von deinen Emotionen übermahnt. Wie geht man damit um, wenn einen die ganze Schweiz weinen sieht und hört?**

*Stifi:* Ich habe meine Gefühle in diesem Moment nicht kontrollieren können. Egal ob Sieg oder Niederlage, man kann nicht auf Knopfdruck seine Gefühle steuern. Es macht einfach mit einem. Und genau so war es an den Olympischen Spielen in Tokyo. Wir haben von dieser Medaille geträumt und wir waren nahe dran. Und von einer Sekunde auf die andere war der Traum geplatzt, Olympia war vorbei, fertig, Ende, aus. Und ich glaube, ich habe nicht geweint, weil die Medaille weg war sondern viel eher, weil der Druck von mir abfiel. Olympia ist so was Gewaltiges. Man steht im Mittelpunkt, ist plötzlich ein Medaillenkandidat und auf einen Schlag war alles vorbei. In diesem Moment war ich einfach nur ehrlich. Und komischerweise habe ich dafür viel Zuspruch erhalten. Sehr viele schöne Nachrichten erreichten mich. Deshalb ist dieser eine Ausschnitt, den man von mir gezeigt hat, nicht schlecht sondern ein Teil meiner Olympia-Geschichte.

**Beat, du zeigtest dich nach verpasster Medaille ebenfalls enttäuscht. Wie schwierig ist es, in einer solchen Situation vors Mikrofon zu treten?**

*Beat:* Mit der Erfahrung wird es einfacher. Aber trotzdem würde man am liebsten einfach gar nichts sagen.

*Stifi:* Meist wollen die Reporter schon viel zu viel wissen, obwohl man seine eigene Leistung noch gar nicht analysieren konnte. Und dann kommt beim Interview meist nicht viel Schlaues dabei raus.

## Zur Person

### Name

Stefan «Stifi» Reichmuth

### Geburtsdatum

20. September 1994

### Wohnort

Grosswangen

### Beruf

Zweiradmechaniker, Fachrichtung Fahrrad

### Erfolge

- 3. Rang WM 2019
- 8. Rang (Olympisches Diplom) Tokio 2021
- Mehrfacher Schweizermeister Einzel und mit der Mannschaft

### Funfaktor im Leben

Freunde & Musik

### Mit wem wärst du gerne im Fahrstuhl eingeschlossen?

Mit Roger Federer, er ist ein echtes Vorbild und es wäre spannend, sich mit ihm zu unterhalten.



*Beat:* An den Paralympics wusste ich zumindest, was ich im Interview berichten konnte, weil ich effektiv das falsche Material dabei hatte. Es hat am Vorabend geregnet, es hat am Vormittag geregnet und so habe ich mich für das Regenmaterial entschieden. Als ich auf den Platz kam, war die Bahn trocken und die Sonne schien beinahe. Andere haben auf Trocken gesetzt und hatten Glück. Ich hatte Pech und war deshalb enttäuscht über meine Leistung und diese Fehlentscheidung. Sobald man auf der Bahn ist, darf man kein Material mehr wechseln. Vielleicht wäre mehr als der fünfte Rang drin gelegen. Aber ich muss gestehen: im Vorfeld hätte ich für diese Klassierung klar unterzeichnet.

**Ihr seid Olympioniken, aber auch Vereinskollegen beim TV Grosswangen. Wie sehr seid ihr euch dem bewusst?**

*Beat:* Ich schätze, es ist ein glücklicher Zufall, dass aus dem TV Grosswangen zwei Olympioniken entsprangen. Bei dir Stifi zeichnete sich die Ringerkarriere schon früh ab und du hast den nötigen Ehrgeiz und Willen entwickelt. Ich wäre ohne meinen Unfall sicher nie an eine Olympiade gefahren. Erst mit dem Unfall habe ich diese Möglichkeit erhalten. Und nur dank meiner körperlichen Voraussetzungen und dem guten Grundlagentraining im Turnverein konnte ich im Parasport sehr schnelle Fortschritte erzielen. Verunfallte Quereinsteiger benötigen viel mehr Zeit, um die körperlichen Voraussetzungen zu schaffen. Ich verfügte bereits über einen stabilen Oberkörper und meine Muskulatur war sich der Belastung gewöhnt. Darauf konnte ich aufbauen.

**Stifi, worauf freust du dich am meisten, wenn du nach einem Trainingslager oder Wettkampf vom Ausland heimkommst?**

Auf Mama's Küche, das Zusammensein am Mittagstisch, auf meine Freunde – darauf freue ich mich. Ich verpasse viele Feste und Anlässe und das ist schade – aber von nichts kommt nichts und diesen Kompromiss gehe ich ein.

**Euer Verein und euer Umfeld sind ungemein stolz auf euch! Welche Gesten berühren dich, Beat, am meisten?**

*Beat:* Ohne den Support meiner Familie und Freunde wäre ich nie so weit gekommen. Und wenn ich spüre, dass sie stolz auf mich sind, dann ist das für mich ein wunderbares Gefühl. Es gibt Momente, da nimmt man sich in die Arme, vergiesst vielleicht sogar eine Träne und wird sich wieder bewusst, wie viel Zeit und Aufwand



hinter einem Erfolg stecken. Für die Unterstützung aus meinem Umfeld bin ich unendlich dankbar!

**In der Öffentlichkeit zu stehen hat durchaus seine guten Seiten. Man kann wie du Stifi gratis ins Schwimmbad. In welchen Situationen wünscht ihr euch mehr Distanz und Anonymität?**

*Beat:* Ich arbeite dort, wo der Para-Sport allgegenwärtig ist und so fühle ich mich nur selten ausgestellt oder bedrängt. Selbst nach einem Fernsehauftritt flacht das Interesse sehr schnell wieder ab. Und das ist gut so.

*Stifi:* Ich empfinde das ganz ähnlich. Zumal das Ringen eine Randsportart ist und man nie die Aufmerksamkeit kriegt wie ein Fussballer beispielsweise. Die erste Woche nach Olympia war streng. Und da war ich froh, dass ich in die Ferien gehen und Abstand gewinnen konnte. Es hat die eine Situation gegeben, da war ich mit Kollegen essen, um mich für ihren Support zu bedanken. Denn die haben einen grossen Teil dazu beigetragen, dass ich heute so erfolgreich sein darf. Im Restaurant war ich dann so intensiv in Gespräche mit anderen Leuten verwickelt, dass ich nur wenig Zeit mit meinen Freunden verbringen konnte. Das war schade. Aber wie Beat sagt, es gehört einfach dazu und flacht schnell wieder ab.

**Stifi, bei dir tönt jedes Interview wie ein Märchen. Was ist dein Geheimnis?**

*Stifi:* Mir macht es Spass und ich versuche, in der Öffentlichkeit so zu sein, wie ich eben bin und mich nicht zu verstellen. Letztendlich bin ich da wo ich bin, weil ich so bin, wie ich bin. Und man muss auch ganz klar sagen, dass es sich auf Erfolg viel einfacher lebt wie



andersrum. Da verzeiht man mir auch mal ein Foto mit einem Bier in der Hand. Bei schlechtem Image könnte das schnell gegen einen verwendet werden.

*Beat:* Mir fallen Situationen schwer, wo Personen mich mit netten Worten aufmuntern wollen. Sie stellen Fragen, wollen darüber reden und meinen es dabei nur gut. Jedoch verfrachten sie mich indirekt gleich wieder in ein emotionales Tief. Solche Situationen sind schwierig zu meistern. Doch mit der Zeit lern man, damit umzugehen.

*Stifi:* Nach meinem Interview in Tokyo dachten die Leute, meine ganze Welt sei in tausend kleine Scherben zerbrochen. Klar hat diese Niederlage geschmerzt, aber nach der Analyse war die Welt grösstenteils wieder in Ordnung. Wir haben uns über das Diplom gefreut und uns bereits über Paris 2024 unterhalten. Ich bin in der glücklichen Lage und erhole mich relativ schnell wieder von solch emotionalen Momenten.

*Beat:* Solche Tiefs haben oft den höheren Push-Effekt als die schönen Höhenflüge.

**Das bringt mich gleich zur nächsten Frage. Beat, dein Unfall am 15. November 1996 hat dir wortwörtlich den Boden unter den Füßen weggezogen. Wie präsent ist dir dieses Schicksal auch noch 25 Jahre später?**

*Beat:* Erstaunlicherweise habe ich heuer sehr stark daran gedacht. Ich habe nun die Hälfte meines Lebens im Rollstuhl verbracht. Es war so zu sagen ein «Fifty-Fifty-Moment». Noch immer stelle ich mir die Frage: Was wäre, wenn... Und der 15. November wird immer ein ganz spezieller Tag bleiben. Aber der Rollstuhl gehört zu mir. Er ist Alltag geworden. Ich bin Töff gefahren, was mir viel gefährlicher erschien als das Turnen. Ich hätte im Leben nie dran gedacht, dass mir im Turnen ein solch folgeschwerer Unfall passieren würde. Aber ich habe zu wenig aufgepasst, es war Selbstverschulden oder einfach nur Pech. Ich habe mich relativ schnell mit meinem Schicksal abgefunden und mir war klar: ich will nicht Trübsal blasen oder wütend sein sondern etwas aus meinem Leben machen. Der Sport war da sehr naheliegend. Und dass ich so erfolgreich werde, hätte ich nie gedacht. Der Sport ist für uns Rollstuhlfahrer eine Altersvorsorge. Wir tun etwas für die Gesundheit, sind und bleiben selbständig, wenn es darum geht, ins Auto zu steigen, den Alltag zu bewältigen und vieles mehr.

## Zur Person

### Name

Beat Bösch

### Geburtsdatum

27. November 1971

### Wohnort

Nottwil

### Beruf

Peer Counciler, Beratungen für Rollstuhlfahrer

### Erfolge

- 2 x Silber Paralympics Peking 2008
- 1 x Silber, 1 x Bronze Paralympics Athen 2004
- Mehrfacher Weltmeister
- Mehrfacher Europameister
- Europa-Rekordhalter über 100 und 200 Meter

### Funfaktor im Leben

Ich liebe die Geschwindigkeit und unternehme ab und zu Passfahrten mit meinem schnellen Zweitauto

### Mit wem wärest du gerne im Fahrstuhl eingeschlossen?

Roger Federer habe ich in Dubai im Trainingslager schon getroffen (zwinker). Meine Wahl fällt auf Valentino Rossi. Er ist eine lebende Legende und er liebt die Geschwindigkeit noch mehr wie ich.



### Stifi, mit Beat sitzt einer der erfolgreichsten Rollstuhlsportler neben dir. Wenn du dir eine Scheibe abschneiden könntest, welche wäre das?

*Stifi:* Ich bewundere seine Motivation und Hartnäckigkeit, sich über all die Jahre hinweg an der Weltspitze zu behaupten. Und das in deinem Alter, entschuldige Beat (lacht). Hut ab vor der Leistung, nachdem man zuerst mit einem solch schweren Schicksalsschlag klarkommen muss. Ihr kriegt eine zweite Chance und gebt alles dafür, ins Leben zurückzukehren. Das ist bemerkenswert und macht euch stark.

### Beat, wie lautet dein guter Rat an Stifi für seine künftige Karriere als Weltklasse-Athlet?

*Beat:* Mach weiter so wie du das bisher gemacht hast. Ich bewundere deinen Ehrgeiz und deine Zielstrebigkeit. Du bist zwei Drittel vom Jahr nicht zu Hause und bringst trotzdem Sport, Familie und Freunde unter einen Hut – ohne eben dein Ziel aus den Augen zu verlieren. Bleibe dich selbst und sei «gwundrig» für neue Wege und Ansätze. Erfolgreich sein heisst, neues auszuprobieren, Rückschläge einzustecken und daraus zu lernen. Dann wird es auch mit Paris 2024 klappen.

### Apropos Zukunft und Paris 2024: Beat, darf man bei dir noch von einer Spitzensportlerkarriere sprechen oder liebäugelst du mit dem Rücktritt?

*Beat:* Ich bin da noch am Abwägen. Nach Tokyo war Paris für mich kein Thema. Und mit ein bisschen Abstand ist auch definitiv klar, dass ich mich für die nächsten Paralympics nicht mehr motivieren kann. Ich fahre sicher die Schweizer Rennen und mache weiter, solange es mir Spass macht. Und ich halte das Training aufrecht. Und wenn ich merke, dass es weiterhin gut «rollt» und ich fit bin, ist vielleicht sogar ein internationaler Anlass ein nächstes grosses Ziel.

Einige ältere Sportler haben nach einem Grossanlass für den Moment genug vom Sport und zwei Monate später sind sie stärker zurück denn je. Einfach, weil das Feuer noch immer brennt. Und wer weiss, vielleicht geht es mir auch so. Darum will ich mich noch nicht definitiv festlegen. Ich muss selbst zuerst noch in mich hineinspüren, was ich wirklich will. Ich habe beispielsweise all die Jahre aufs Skifahren verzichtet, nur um keine Verletzung zu riskieren. Bei einer Schulterverletzung sind wir dann nicht einfach zu Hause am Auskurieren, sondern gleich hier im SPZ und auf volle Unterstützung angewiesen. Der Rücktritt hat schon auch seinen Reiz.

### Stifi, bei dir?

Ich bin seit November wieder professionell am Trainieren und erhole mich aktuell von einer Verletzung. Ich habe mir kürzlich die Hamstring-Sehne am linken Oberschenkel gerissen. Ende März sind die Europameisterschaften in Budapest und langfristig sind die Olympischen Spiele in Paris 2024 mein grosses Ziel. Erstmals qualifizieren kann ich mich im Herbst 2023 an den Weltmeisterschaften.

Interview: Stefanie Meier

Fotos: zvg

Für unsere Rubrik «Vis-à-vis» suchen wir spannende Personen aus der Turnerfamilie. Ob jung oder alt, neu im Amt oder erfahren, sportlich erfolgreich oder als Helfer im Einsatz: Melde uns Name, Vorname und Kurzbeschreibung via Mail an [medien@turnverband.ch](mailto:medien@turnverband.ch).

Bildungszentrum  
Dickerhof AG
dickerhof.ch



Deine Ausbildung  
in guten Händen

Verlange unser detailliertes  
Ausbildungs-Programm!

Mit Diplom:  
Kosmetikerin  
Visagistin

... und viele weitere  
interessante Ausbildungen

Emmenbrücke  
Tel. 041 544 95 35  
dickerhof.ch



Bildungszentrum für Massage, Pflege & Kosmetik

## Januar

Fr	14.	Fit+Fun Instruktionskurs	Triengen	
Do	27.	Info- und Austauschrunde Jugend (per ZOOM)	Zoom	
Sa	29.	J+S MF Geräteturnen	Eschenbach	STV-69 1062406.350
Sa	29.	J+S MF Turnen	Eschenbach	STV-69 1062405.320

## Februar

Sa	12.	verbandsinterner Zentralkurs	Kerns	
So	13.	Jump-In Geräteturnen	Sarnen	

## März

Sa	12.	J+S MF Kindersport	Willisau	STV-69 1062407.320
Sa	12.	J+S MF Turnen	Willisau	STV-69 1062414.320
Sa	19.	Aerobic Frühlings Workshop	Buchrain	
Sa	19.	Geku Rickenbach, Ti K1-K3	Rickenbach	
So	20.	Geku Rickenbach, Tu K1-K3	Rickenbach	
Fr	25.	Gerätemeeting Büron, Tu K5-K7/KH	Büron	
Sa	26.	Gerätemeeting Büron, Ti K5-K7/KD	Büron	
Sa	26.	MF esa Turnsport 35+ / 55+	Ruswil	
Sa	26.	Teku Aktive plus (35+)	Ruswil	
Sa	26.	Spielturnier	Zell	
Di	29.	Modul 1 (GK) Schiedsrichter Fachtest Allround	Langnau	
Mi	30.	Modul 1 (GK) Schiedsrichter Fachtest Unihockey	Beromünster	
Mi	30.	Präsidenten- + Technikerkonferenz	Hergiswil	

## April

Do	7.	Modul 1 (GK) und Modul 3 (FK) Schiedsrichter Fachtest Korbball	Grosswangen	
Fr	8.	Abendmeeting Gymnastik/Aerobic 2022	offen	
Sa	9.	Frühlingsmeeting Tu K1-K4	Altbüron	
Sa	9.	Schiedsrichterkurs Fit+Fun	Eschenbach	
Sa-So	9.-10.	Muki Grundkurs, Leiter 1	Schüpfheim	
Di	12.	Modul 3 (FK) Schiedsrichter Fachtest Allround	Langnau	
Sa-So	30.-1.	Muki Grundkurs, Leiter 1	Schüpfheim	

## Achtung: Gilt für alle Kurse!

### Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe

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

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

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

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

### Dank Sponsoring der **CONCORDIA**

Bitte beachtet die **AGB** für Kurse des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden.

Diese sind auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) aufgeschaltet.

### Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:

– Kurs bis 4 Stunden: Fr. 50.– / Person

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

## Wichtiger Hinweis zu den Ausschreibungen 2022

Aufgrund der aktuellen Situation gelten alle hier ausgeschriebenene Kurse und Anlässe unter Vorbehalt. Bitte beachte die Ausschreibungen auf unserer Website [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch). Dort findest du jeweils den aktuellen Stand.

## Einladung: Info- und Austauschrunde Jugend 2022

<b>Datum</b>	Donnerstag, 27. Januar 2022
<b>Zeit</b>	19.30 bis ca. 21.00 Uhr Einloggen ab 19.00 Uhr möglich
<b>Kursort</b>	Virtuell über Zoom
<b>Leitung</b>	Astrid Müller astrid.mueller@turnverband.ch 076 340 13 80
<b>Anmeldung</b>	Via Doodle
<b>Infos</b>	Im Zoom werden folgende Vertreter des Turnverbandes sein: – Tobias Meier/Abt. Jugend – Anlässe – Ralph Fischer/Abt. Jugend – Jugendlager – Melanie Monnerat/Abt. Jugend – J+S – Séverine Budmiger/Abt. Jugend – Muki – Reto Schurtenberger/Abt. Aktive – Geräteturnen

Analog 2021 freuen wir uns, euch mit dieser Info- und Austauschrunde eine Plattform zu bieten, um eure Fragen zu stellen, neue Daten zu erfahren, sich wieder einmal zu sehen, ect. Wir freuen uns auf jeden Fall über eine aktive Teilnahme unserer Vereine mit Jugendabteilungen. Gerne dürft ihr eure Fragen bereits im Vorfeld schriftlich per Mail an Astrid Müller senden.

### Sportliche Grüsse

Astrid Müller  
Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden  
Abteilungsleiterin Jugend

## J+S-Modul Fortbildung «Kindersport» Hauptsportart Turnen

<b>Kurs-Nr.</b>	STV-69 1062 414.320
<b>Beginn</b>	Samstag, 12. März 2022
<b>Dauer</b>	08.00 bis 16.30 Uhr
<b>Ort</b>	Sportzentrum Schlossfeld, 6130 Willisau
<b>Kursziel</b>	– J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen – Vertiefung der Unterrichtskompetenz – J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2021 vermitteln
<b>Bedingung</b>	J+S-LeiterIn im entsprechenden Sportfach
<b>Leitung</b>	Urbana Bieri, 6130 Willisau urbana.bieri@bluewin.ch
<b>Zielgruppe</b>	J+S-LeiterInnen Kindersport
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Nichtmitglieder: Fr. 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit) Fr. 150.– pro Tag Profil B (Nicht Aktive Leitertätigkeit)

<b>Mitbringen</b>	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden. – Schreibzeug
<b>Anmeldung</b>	Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) bis <b>31. Januar 2022</b> an den J+S-Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über <a href="http://www.jugendundsport.ch">www.jugendundsport.ch</a> (oder schriftlich) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch ( <a href="mailto:w.zurkirch@bluewin.ch">w.zurkirch@bluewin.ch</a> ) weiter.
<b>Achtung</b>	Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig ist.
<b>Abteilung</b>	Jugend
<b>Ressort</b>	Ausbildung J+S

## J+S-Modul Fortbildung «Turnen»

<b>Kurs-Nr.</b>	STV-69 1062 407.320	<b>Mitbringen</b>	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden. – Schreibzeug
<b>Datum</b>	Samstag, 12. März 2022	<b>Anmeldung</b>	Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) bis <b>31.01.2022</b> an den J+S-Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über <a href="http://www.jugendundsport.ch">www.jugendundsport.ch</a> (oder schriftlich) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch ( <a href="mailto:w.zurkirch@bluewin.ch">w.zurkirch@bluewin.ch</a> ) weiter.
<b>Dauer</b>	08.00 bis 16.30 Uhr	<b>Achtung</b>	Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig ist.
<b>Ort</b>	Sportzentrum Schlossfeld, 6130 Willisau	<b>Abteilung</b>	Jugend
<b>Kursziel</b>	– J+S-Weiterbildungspflicht erfüllen – Vertiefung der Unterrichtskompetenz – J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2021 vermitteln	<b>Ressort</b>	Ausbildung J+S
<b>Bedingung</b>	J+S-LeiterIn im entsprechenden Sportfach		
<b>Leitung</b>	Urbana Bieri, 6130 Willisau <a href="mailto:urbana.bieri@bluewin.ch">urbana.bieri@bluewin.ch</a>		
<b>Zielgruppe</b>	J+S-LeiterInnen Turnen, Geräteturnen, Gymnastik und Tanz oder Leichtathletik		
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Nichtmitglieder: Fr. 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit) Fr. 150.– pro Tag Profil B (Nicht Aktive Leitertätigkeit)		

## Aerobic Workshop

<b>Beginn</b>	Samstag, 19. März 2022	<b>Hinweis</b>	bei der Körperhaltungsschulung wird barfuss oder mit Socken trainiert
<b>Dauer</b>	08.30 bis 11.30 Uhr	<b>Leitung</b>	Priska Bachmann
<b>Ort</b>	Doppelturnhalle Schulhaus Hinterleisibach, Buchrain	<b>Kosten</b>	Für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden ist der Workshop kostenlos. Ansonsten kostet er Fr. 50.–
<b>Kursziel</b>	Körperhaltungsschulung & FunTone® <b>FunTone®</b> – das funktionelle Toning in Perfektion. Im Vordergrund stehen die intelligente Verbindung von funktionellen Bewegungen sowie die ideale Bewegungsdauer in der entscheidend wirkenden Reihenfolge. FunTone® ist die perfekte Symbiose aus Bewegungsvielfalt, Spass und Intensität. Die <b>Körperhaltungsschulung</b> fokussiert sich insbesondere auf die Aufrichtung der Wirbelsäule und die anatomisch korrekte Ausführung von Bewegungen im Alltag sowie im Sport. Es entsteht eine neue Bewegungsqualität und beugt Verletzungen sowie Schmerzen vor.	<b>Mitbringen</b>	– STV-Mitgliederausweis und Bildungspass – Persönliche Sportausrüstung – Getränk und Zwischenverpflegung
<b>Bedingung</b>	– Freude an funktionalen Bewegungen zur Musik – Interesse an der Verbesserung der Körperhaltung sowie am Steigern der persönlichen Bewegungsqualität	<b>Anmeldung</b>	bis <b>Samstag, 5. März 2022</b> über das Anmeldetool unter: <a href="http://www.anmeldung.turnverband.ch">www.anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Priska Bachmann <a href="mailto:priska.bachmann80@bluewin.ch">priska.bachmann80@bluewin.ch</a> – Name, Vorname, Verein und STV-Mitgliedernummer angeben
		<b>Abteilung</b>	Aktive
		<b>Ressort</b>	Aerobic

## MF esa, Turnsport

<b>Kurs-Nr.</b>	STV-69 1062417.290		
<b>Datum</b>	26. März 2022		
<b>Dauer</b>	08.00 bis 16.30 Uhr		
<b>Ort</b>	Ruswil		
<b>Kursziel</b>	Leiteranerkennung esa erneuern, esa-LeiterInnen theoretisch und praktischweiterbilden	<b>Bedingung</b>	– Gesundheitsbewusstsein stärken – Selbstwahrnehmung fördern esa-LeiterIn
<b>Kursthema</b>	– gute esa Aktivität – Fördern – persönliche Weiterentwicklung unterstützen – Beziehungen gestalten und Gruppe stärken	<b>Leitung</b>	Beatrice Thöny
<b>Kursinhalt</b>	– Gruppengedanken fördern – Vielfalt leben	<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: Fr. 100.–
		<b>Anmeldung</b>	<b>bis 26. Januar 2022</b> an Beatrice Thöny, Städlerried 1, 6053 Alpnachstad oder hthoeny@bluewin.ch. <b>Anmeldefrist muss eingehalten werden!</b>
		<b>Abteilung</b>	Aktive plus
		<b>Ressort</b>	Ausbildung

## Teku Aktive plus (35+)

<b>Beginn</b>	Samstag, 26. März 2022		
<b>Dauer</b>	09.00 bis 15.30 Uhr		
<b>Ort</b>	Ruswil, Sporthalle Wolfsmatt		
<b>Kursziel</b>	– Kräftigung plus Spiel macht Spass – Lauftraining/Lauftechnik – Hochintensives Training (Circuit)	<b>Mitbringen</b>	– STV-Mitgliederausweis und Bildungspass – Gültiges Covid-Zertifikat und Identitätskarte oder Reisepass – Zwei Fläschli (5 dl) mit Wasser gefüllt oder Hanteln
<b>Bedingung</b>	Der Kurs wird nach behördlichen Vorschriften durchgeführt	<b>Anmeldung</b>	bis <b>Montag, 14. März 2022</b> über das Anmeldetool: <a href="http://www.anmeldung.turnverband.ch">www.anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Margrit Weber <a href="mailto:webma4@bluewin.ch">webma4@bluewin.ch</a>
<b>Leitung</b>	Abteilung Aktive plus	<b>Abteilung</b>	Aktive plus
<b>Kosten</b>	Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden: keine Kurskosten Externe Teilnehmer: Fr. 100.– Eine warme Mittagsverpflegung wird offeriert		

## Schiedsrichter Fachtest Allround Modul 1 (Grundkurs)

<b>Datum</b>	Dienstag, 29. März 2022		
<b>Dauer</b>	19.30 bis ca. 22.00 Uhr		
<b>Ort</b>	Sportanlage, Schulhausstrasse 11, 6262 Langnau b. Reiden	<b>Mitbringen</b>	Neuste gültige Weisungen Fachtest Allround 2020 (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass
<b>Kursziel</b>	Schiedsrichter Modul 1 (Grundkurs) Theorie und Praxis FTA inkl. Prüfung	<b>Anmeldung</b>	bis Sonntag, 6. März 2022 über das Anmeldetool unter: <a href="https://anmeldung.turnverband.ch">https://anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Marcel Arnold <a href="mailto:arnold.marcel1@bluewin.ch">arnold.marcel1@bluewin.ch</a>
<b>Bedingung</b>	– gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround (2020) – gültiges Covid-Zertifikat und Ausweis – <b>Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern</b>	<b>Abteilung</b>	Aktive
<b>Leitung</b>	Regula Bolliger & Marcel Arnold	<b>Ressort</b>	Spiele, Fachteste
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: ½ Tag Fr. 50.– (bis vier Stunden)		

## Spiele 65+

---

Im motorischen Bereich verbessern Spiele sowohl Reaktionsschnelligkeit und Koordinationsfähigkeit und je nach Spiel auch Kraft und Beweglichkeit. Dies alles kann im Rahmen der Sturzprophylaxe wichtig sein. Unbestritten ist auch, dass Bewegungsspiele die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Wahrnehmungsfähigkeit schulen.

### Atomspiel



Spiel zur Einleitung

Material: Musik zum Gehen

Zweck des Spiels:

Der Kreislauf wird sanft angeregt, die Teilnehmenden nehmen gegenseitig Kontakt auf und orientieren sich im Raum.

Alle bewegen sich frei im Raum. Bei Musikstopp gibt der Spielleiter Kriterien an, nach denen sich die Teilnehmenden schnellstmöglich gruppieren sollen:

z.B. nach Haarfarbe, Sockenfarbe, Geburtsmonat, T-Shirt Farbe, letzte Zahl des Jahrgangs usw.

### Zahlenklatschreihe

Zweck des Spiels:

Auf Ansagen schnell reagieren.

Alle Teilnehmer stehen auf einer Kreislinie und zählen durch, so dass jedem eine bestimmte Zahl zugeordnet ist.

Nun nehmen alle denselben Klatschrhythmus auf (zweimal mit beiden Händen auf Oberschenkel und zweimal in die Hände).

Der Spielleiter mit der Nummer Eins ruft eine beliebige Zahl.

Der Teilnehmer mit der genannten Zahl ruft eine weitere Zahl ohne dass die Klatschfolge unterbrochen wird usw.

Durch das Einhalten des Klatschrhythmus wird die im Grunde einfache Aufgabenstellung, auf die Nennung der eigenen Zahl zu reagieren, erheblich erschwert.

## Reaktionsprobe



Material: Ein Ball je Paar

Spielaufgabe:

Einen Ball reaktionsschnell fangen.

Die gesamte Gruppe wird aufgeteilt in Paare.

Ein Mitspieler pro Paar bekommt einen Ball, der andere Mitspieler schliesst die Augen.

Nun prellt der Spieler den Ball auf den Boden.

Sobald der Ball auf dem Boden aufschlägt, öffnet der Mitspieler seine Augen und versucht den Ball zu fangen, bevor er wieder zu Boden fällt.

Partnerwechsel

Neben der Konzentration auf ein Geräusch muss hier ein Ball schnell wahrgenommen und auf dessen Bewegung so reagiert werden, dass er gefangen wird.

Als Variation kann das Spiel mit unterschiedlichen Bällen (Fussball, Gymnastikball, Tennisball, Basketball usw) durchgeführt werden.

## Wie viele Füße sollen es sein



Material: Musik zum Gehen  
Maximal so viele Reifen oder Matten wie Teilnehmende

Zweck des Spiels:



Der Kreislauf wird angeregt. Die Orientierung im Raum, Balance, Gruppengefühl und Kreativität werden gefördert.

In der Halle die Reifen oder Matten verteilen.

Alle bewegen sich zu Musik im Raum.

Bei Musikstopp gibt der Spielleiter bekannt, wie viele Füße in einem Reifen oder auf einer Matte stehen sollen. Z.B. bei drei Füßen können drei Teilnehmende mit je einem Fuss oder zwei Teilnehmende beteiligt sein.

## Transportstaffel



Material: Pro Mannschaft zwei Stäbe und einen Gymnastikball oder Luftballon.

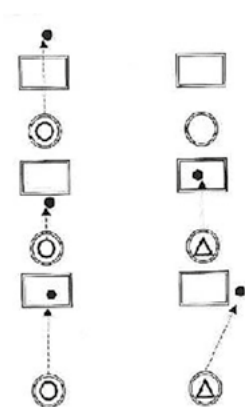
Staffelidee:

Auf zwei parallel gehaltenen Stäben muss ein Ball so schnell wie möglich über eine bestimmte Strecke transportiert werden.

Gleich grosse Mannschaften bilden. Die Mannschaften teilen sich jeweils so, dass auf jeder Hallenseite eine Hälfte steht.

Der Startende hat zwei Stäbe in der Hand, auf denen er einen Ball/Luftballon liegen hat. Diesen transportiert er mit den beiden Stäben, ohne dass dieser herunterrollt zum Partner seiner Mannschaft auf der anderen Seite. Der Partner fasst die Stäbe und transportiert den Ball/Luftballon auf die andere Hallenseite zum neuen Partner.

## Wurfleiter



Material: Bälle, Reifen, Kastenteile oder umgedrehte kleine Kästen

Spielaufgabe: Bälle in Ziele werfen

Die gesamte Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt.

Auf zwei parallelen Linien werden im Abstand von ca. zwei bis vier Metern mehrere Kastenteile oder umgedrehte kleine Kästen als Ziele aufgestellt. Direkt hinter jedem Ziel liegt ein Reifen, der die Wurfposition markiert. Ein Reifen liegt im Abstand von zwei bis vier Metern vor dem ersten Ziel.

Der erste Spieler jeder Mannschaft stellt sich in den ersten Reifen. Ein Mitspieler übergibt ihm einen Ball. Er versucht, diesen Ball in das erste Kastenelement zu werfen. Gelingt ihm das, rückt er zum nächsten Reifen vor und versucht das nächste Ziel zu treffen. Der Spieler darf erst vorrücken, wenn er das Ziel getroffen hat.

Der erste Reifen wird von einem anderen Mitspieler, besetzt der ebenfalls versucht, den ersten Kasten zu treffen. So rücken die Mitspieler immer weiter vor und werden dabei von ihren Mitspielern mit Bällen versorgt.

Das Spiel endet, wenn alle die gesamte Wurfleiter durchlaufen haben.

Diejenigen, die nicht werfen, sammeln die Bälle und geben sie ihren Mitspielern.

Der Erfolg einer Mannschaft hängt nicht nur von guten Wurfleistungen ab, sondern auch vom Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft. Da immer mehrere Spieler gleichzeitig werfen, steht kein einzelner Spieler im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, und der individuelle Erfolgsdruck wird dadurch gemindert.



## Schiedsrichter Fachtest Unihockey Modul 1 (Grundkurs)

<b>Datum</b>	Mittwoch, 30. März 2022	<b>Mitbringen</b>	Neuste gültige Weisungen Fachtest Unihockey 2020 (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, Turn- und Duschutensilien, evtl. Bildungspass.
<b>Dauer</b>	19.30 bis 22.00 Uhr	<b>Anmeldung</b>	bis <b>Sonntag, 6. März 2022</b> über das Anmeldetool unter: <a href="https://anmeldung.turnverband.ch">https://anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Tobias Koller, <a href="mailto:koller_tobias@gmx.ch">koller_tobias@gmx.ch</a>
<b>Ort</b>	Schuelgasse 1, 6215 Beromünster	<b>Abteilung</b>	Aktive
<b>Kursziel</b>	Schiedsrichter Modul 1 (Grundkurs) Theorie und Praxis FTU inkl. Prüfung	<b>Ressort</b>	Spiele, Fachteste
<b>Bedingung</b>	– gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Unihockey (2020) – gültiges Covid-Zertifikat und Ausweis – <b>Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern</b>		
<b>Leitung</b>	Tobias Koller		
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: ½ Tag Fr. 50.– (bis vier Stunden)		

## Schiedsrichter Fachtest Korbball Modul 1 (GK) und Modul 3 (FK)

<b>Datum</b>	Donnerstag, 7. April 2022	<b>Mitbringen</b>	Neuste gültige Weisungen Fachtest Korbball 2020 (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass
<b>Dauer</b>	19.30 bis ca. 22.00 Uhr	<b>Anmeldung</b>	bis <b>Sonntag, 20. März 2022</b> über das Anmeldetool unter: <a href="https://anmeldung.turnverband.ch">https://anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Marlis Ulrich <a href="mailto:marlis.ulrich87@bluewin.ch">marlis.ulrich87@bluewin.ch</a> Natel 079 784 04 10
<b>Ort</b>	Sportanlage Kalofen, 6022 Grosswangen	<b>Abteilung</b>	Aktive
<b>Kursziel</b>	Theorie und Praxis FTK inkl. Prüfung	<b>Ressort</b>	Spiele, Fachteste
<b>Bedingung</b>	Modul 1 (GK): – Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Korbball (2020) – Gültiges Covid-Zertifikat und Ausweis  Modul 3 (FK): – Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Korbball (2020), Besuch Modul 1 (GK) + Modul 2 (Schiedsrichtereinsatz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten vier Jahre oder Besuch Modul 3 innerhalb der letzten vier Jahre – gültiges Covid-Zertifikat und Ausweis – <b>Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern</b>		
<b>Leitung</b>	Marlis Ulrich		
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: ½ Tag Fr. 50.– (bis vier Stunden)		

## Abendmeeting: Gymnastik und Team-Aerobic

<b>Datum</b>	Freitag, 8. April 2022
<b>Zeit</b>	ab 18.00 Uhr
<b>Ort</b>	Reiden
<b>Kursziel</b>	Die Wortbeurteilung von Wertungsrichtern dient als ideale Möglichkeit zur Standortbestimmung vor der Wettkampfsaison.
<b>Bedingung</b>	Es sind alle Verbandsvereine und Gastvereine teilnahmeberechtigt. Benötigte Handgeräte müssen selbst mitgebracht werden. <b>Es gilt Zertifikatspflicht!</b>

### Disziplinenangebot für Jugend und Aktive

- Gymnastik Paare (9x9m und 12x12m)
- Gymnastik 3–5er-Team (9x9m und 12x12m)
- Vereinsgymnastik S/M/L (12x12m/12x18m/12x24/18x24m/24x40m)
- Team Aerobic

Es gibt eine mündliche Rückmeldung, deshalb wird keine Rangliste geführt.

**Anmeldung** unter [anmeldung.turnverband.ch](https://anmeldung.turnverband.ch) oder beim Jahresprogramm unter dem angegebenen Link bis **11. März 2022**.

**Kosten** Startgeld Fr. 40.– pro Verein und Disziplin, jede weitere Disziplin/Wettkampfteil Fr. 20.–. Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen.

Bei Fragen dürft ihr euch melden bei Stefanie Stirnimann: [steffi.stirnimann@gmx.ch](mailto:steffi.stirnimann@gmx.ch)/079 544 80 73

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Es wird eine kleine Festwirtschaft geführt.**

## Schiedsrichter Fit und Fun Modul 3 (FK)

<b>Datum</b>	Samstag, 9. April 2022
<b>Dauer</b>	10.00 bis 16.30 Uhr
<b>Ort</b>	Eschenbach, Lindenfeld Turnhalle
<b>Kursziel</b>	Richten, Auffrischen oder Erhalt des Brevet als Schiedsrichter Fit und Fun
<b>Bedingung</b>	Modul 1 (Grundkurs) Der Kurs wird nach behördlichen Vorschriften durchgeführt. (evt. Zertifikatspflicht)
<b>Leitung</b>	Silvia Butscher
<b>Zielgruppe</b>	Brevetierte Schiedsrichter oder Schiedsrichter nach Besuch von Modul 1
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: 1 Tag Fr. 100.– (ab vier Stunden)

**Mitbringen**

- STV-Mitgliederausweis
- STV Bildungspass
- neuste Weisung Fit und Fun 2020 Auflage 2
- Regelauslegungen 2020, Version 2 (beides kann unter [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) heruntergeladen werden)
- Turnkleider für Indoor
- Schreibmaterial
- Timer
- Handzähler
- Peife
- Passfoto
- AHV-Nummer

**Anmeldung** bis **Mittwoch, 30. März 2022** über das Anmeldetool unter: <https://anmeldung.turnverband.ch> oder an Silvia Butscher, Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach oder [butscherse@bluewin.ch](mailto:butscherse@bluewin.ch)

**Abteilung** Aktive plus  
**Ressort** Vereinsturnen

## Schiedsrichter Fit und Fun Modul 1 (GK)

<b>Datum</b>	Samstag, 9. April 2022	<b>Mitbringen</b>	– STV-Mitgliederausweis
<b>Dauer</b>	09.00 bis 16.30 Uhr		– STV Bildungspass
<b>Ort</b>	Eschenbach, Lindenfeld Turnhalle		– neuste Weisung Fit und Fun 2020 Auflage 2
<b>Ziel</b>	Theorie und Praxis als Schiedsrichter, inkl. Prüfung für den ersten Turnfestein-satz als nicht brevetierter Schiedsrichter		– Regelauslegungen 2020, Version 2 (beides kann unter <a href="http://www.stv-fsg.ch">www.stv-fsg.ch</a> heruntergeladen werden)
<b>Bedingung</b>	Grundkenntnisse vom Fit und Fun. Der Kurs wird nach behördlichen Vorschriften durchgeführt (evt. Zertifikatspflicht)		– Turnkleider für Indoor
<b>Leitung</b>	Silvia Butscher		– Schreibmaterial
<b>Zielgruppe</b>	Angehende Schiedsrichter für Fit+Fun		– Timer
<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: 1 Tag CHF 100.– (ab vier Stunden)	<b>Anmeldung</b>	– Handzähler
			– Peife
			– Passfoto
			– AHA-Nummer
		<b>Anmeldung</b>	bis <b>Mittwoch, 30. März 2022</b> über das Anmeldetool unter: <a href="https://anmeldung.turnverband.ch">https://anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Silvia Butscher, Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach oder <a href="mailto:butscherse@bluewin.ch">butscherse@bluewin.ch</a>
		<b>Abteilung</b>	Aktive plus
		<b>Ressort</b>	Vereinsturnen

## Grundkurs Muki, Leiter 1

<b>Datum</b>	Teil 1: Sa/So 9.–10. April 2022 Teil 2: Sa/So 30. April–1. Mai 2022 Teil 3: Sa/So 21.–22. Mai 2022	<b>Zielgruppe</b>	Offen für alle ab 18 Jahren mit Freude am Umgang mit kleinen Kindern und Eltern/Bezugspersonen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich
<b>Dauer</b>	jeweils von 08.00–17.30 Uhr	<b>Leitung</b>	Séverine Budmiger, <a href="mailto:muki@turnverband.ch">muki@turnverband.ch</a> , 079 286 22 59
<b>Ort</b>	Turnhalle Moosmättli Moosmättli 2, 6170 Schüpfheim	<b>Kosten</b>	Fr. 350.– für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Fr. 475.– für übrige STV Mitglieder Fr. 700.– für Nichtmitglieder
<b>Kursziel</b>	Ausbildung für die Leitertätigkeit. Mit dem Leiter 1 kann man selbständig eine eigene Mukigruppe leiten. Im Kurs erhältst du viele praktische Beispiele, welche den Einstieg ins Muki Turnen erleichtern	<b>Anmeldung</b>	Kursunterlagen (STV Handbuch und Ordner) sowie die Mittagessen sind in den Kurskosten inklusive. bis am <b>Donnerstag, 10. März 2022</b> über das Anmeldetool: <a href="http://www.anmeldung.turnverband.ch">www.anmeldung.turnverband.ch</a> oder an <a href="mailto:muki@turnverband.ch">muki@turnverband.ch</a>
<b>Hinweis</b>	Der Kurs dauert sechs Tage (3x2 Tage). Für das Leiter 1 Abzeichen muss der ganze Kurs, <b>alle sechs Tage</b> , besucht werden.	<b>Abteilung</b>	Jugend
	<b>Die Anmeldung gilt als verbindlich.</b> Abmeldungen nach Anmeldeschluss können nur mittels Arztzeugnis erfolgen. Bei anderen Absagegründen wird der Kursbetrag vollumfänglich verlangt.	<b>Ressort</b>	Muki

## Schiedsrichter Fachtest Allround Modul 3 (Fortbildungskurs)

<b>Hinweis</b>	Der Besuch von Modul 3 (Fortbildungskurs) ist für alle Fachtest-Schiedsrichter aufgrund der neuen Weisungen obligatorisch! Der Kurs wird zwei Mal angeboten.	<b>Leitung</b>	Regula Bolliger & Marcel Arnold
<b>Datum</b>	Dienstag, 12. April 2022 oder Dienstag, 31. Mai 2022	<b>Kosten</b>	Kostenlos für Mitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Nichtmitglieder: ½ Tag Fr. 50.– (bis vier Stunden) vor Ort zu bezahlen
<b>Dauer</b>	20.00 bis ca. 22.00 Uhr	<b>Mitbringen</b>	Neueste gültige Weisungen Fachtest Allround 2020 (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass
<b>Ort</b>	Sportanlage, Schulhausstrasse 11, 6262 Langnau b. Reiden	<b>Anmeldung</b>	Der Kurs findet im Freien statt! bis <b>Sonntag, 27. März 2022</b> über das Anmeldetool unter: <a href="https://anmeldung.turnverband.ch">https://anmeldung.turnverband.ch</a> oder an Marcel Arnold, arnold.marcel1@bluewin.ch
<b>Kursziel</b>	Theorie und Praxis FTA inkl. Prüfung	<b>Abteilung</b>	Aktive
<b>Bedingung</b>	– gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround (2020), Besuch Modul 1 (GK) + Modul 2 (Schiedsrichtereinsatz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten vier Jahre oder Besuch Modul 3 (FK) innerhalb der letzten vier Jahre. – gültiges Covid-Zertifikat und Ausweis – <b>Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern</b>	<b>Ressort</b>	Spiele, Fachteste

## Vorschau: Teku Aktive plus 55+

<b>Datum</b>	7. Mai 2022
<b>Ort</b>	Meggen, Sporthalle Hofmatt
<b>Dauer</b>	09.00 bis ca. 15.30 Uhr

Die Ausschreibung des Teku erfolgt im Verbandsmagazin **inform** Ausgabe 2/2022 (Zustelldatum 20. April 2022). Sobald der Kursinhalt definiert ist, wird der Kurs sofort auf unserer Website aufgeschaltet. Dies wird vor der Zustellung des Verbandsmagazins erfolgen.

Konsultiere bitte doch unsere Verbandswebsite vor Zustellung des **inform**.

Die momentanen behördlichen Auflagen lassen eine Kursdurchführung zu. Der Besuch des Teku ist absehbar nur mit einem gültigen Covid-Zertifikat (genesen, geimpft, getestet) möglich.

**Abteilung Aktive plus**  
Franz Rösli

# Fachtest Meeting

**Datum** Freitag, 13. Mai 2022  
**Ort** Langnau b. Reiden

## Wettkampf

Das Fachtest Meeting wird vom STV Langnau in Zusammenarbeit mit dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden durchgeführt. Die Disziplinen Fachtest Allround, Fachtest Korbball und Fachtest Unihockey können wettkampfmässig bestritten werden. Es werden zwei Durchgänge absolviert, die Noten werden von beiden Durchgängen zusammengezählt und ergeben das Schlussresultat. Gestartet wird in der Kategorie «Aktive» und «Männer/Frauen». Die besten Vereine werden ausgezeichnet. Es gelten die aktuellen Wertungstabellen FTA, FTK und FTU und die neusten Weisungen (2020) des STV. Das Meeting findet bei jeder Witterung und im Freien statt. Wettkampfstart um 19.00 Uhr. Die zum Zeitpunkt des Anlasses geltenden Corona-Bestimmungen müssen eingehalten werden.

## Anmeldeunterlagen

Die Anmeldeunterlagen (detaillierte Ausschreibung, Anmeldeformular, Weisungen) findet man auf der Website [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch).

## Anmeldeschluss: 1. April 2022

## Auskunft

Marcel Arnold, Dorfstrasse 26, 6263 Richenthal  
 079 247 20 85, [arnold.marcel1@bluewin.ch](mailto:arnold.marcel1@bluewin.ch)

## Abteilung Aktive

Reto Künzli, Abteilungsleiter  
 Marcel Arnold, Ressort Fachteste



## Vielseitige Bewegungslandschaft in der TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

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

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

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

Begleitpersonen dürfen im Bistro verweilen.

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

### TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

[www.turnwerkstatt.ch/akropark](http://www.turnwerkstatt.ch/akropark)



Dieses Angebot wird vom Kunstturnerverband LU OW NW durchgeführt.

# Ohne Halle – wie weiter

## TV Wolhusen nach Unwetter flexibel unterwegs

28. Juni 2021 – ein Datum, welches die Wolhuser wohl lange Zeit in Erinnerung halten. Ein Hagelunwetter durchstreift die Innerschweiz und trifft Wolhusen sehr stark. Viele Hausdächer werden zerschlagen, so auch das Dach der Dreifachturnhalle Berghof. Nun ist neben Corona noch ein weiterer Störfaktor im Trainingsalltag des Turnverein Wolhusen dazugekommen. Über die Sommerferien bleibt nur wenig Zeit, um die Planung für die einzelnen Riegen voranzutreiben. Bis zu den Herbstferien konnten Trainings immerhin noch outdoor stattfinden, doch wie geht es weiter?

## Marc Hofstetter, Präsident Aktive Wolhusen im Interview



**Wie war die Zusammenarbeit für die Planung der Trainings mit den anderen Sportvereinen / Gemeinde?**

Die grössten Wolhuser Sportvereine fanden schnell an einen Tisch, um nach Lösungen zu suchen. Die Zusammen-

arbeit vom Turnverein, Fussballclub, Unihockey und Volley war sehr lösungsorientiert und wir konnten die noch bestehenden Hallen in Wolhusen gut untereinander mit dem Schwerpunkt Jugend aufteilen. Schnell war aber auch klar, dass die Hallen nicht für die Trainings der Erwachsenen reichen. Aus diesem Grund waren wir auf Hilfe der umliegenden Gemeinden angewiesen. Hier ist die grosszügige Unterstützung von der Gemeinde Entlebuch hervorzuheben. Wir dürfen aufgrund der Notsituation am Dienstag und Mittwoch eine Halle gratis nutzen und der FC Entlebuch sowie die Damenriege Ebnet haben zu Gunsten von uns ein Training für den ganzen Winter nach draussen verlegt. Hier ein grosses Danke.



Im Weiteren nutzen wir den Saal vom Josefshaus und Andreasheim für Kids und Jugendaerobic, welche wir von der Kirche kostenlos zur Verfügung gestellt bekommen. Diese Unterstützung ist sehr hilfreich und grosszügig. Seitens der Gemeinde lag der Fokus auf der Sicherung der Halle und Stellung eines Provisoriums. Das Provisorium war schnell aufgestellt und auch für die Vereine nutzbar. Dies konnte dank schneller Reaktion der Wolhuser Gemeinde realisiert werden.

**Für die kurzfristige Planung: Welche alternativen Trainingsstätten wurden von der Gemeinde angeboten?**

Wir konnten rasch die provisorische Traglufthalle nutzen, welche über dem Tartan-Aussenplatz gestellt wurde. Nach den Sommerferien konnten die Trainings nach draussen verlegt werden, was die einzelnen Riegen natürlich auch nutzten.

**Zustand des Daches nach den Unwettern vom 28. Juni 2021**





Habt ihr spannende News oder spezielle Ereignisse aus euren Vereinen? Dann teilt uns diese via Mail ([medien@turnverband.ch](mailto:medien@turnverband.ch)) mit. Wenn immer möglich werden wir die Infos drucken.

### **Können weiterhin alle Trainings durchgeführt werden?**

Nach einem grossen initialen Planungsaufwand von allen Wolhuser Vereinen können alle Vereine das gesamte Trainingsangebot weiterführen. Natürlich braucht es hier auch flexible Mitglieder, da die Trainings nach Entlebuch, Ebnet, Malters und Willisau verlegt wurden. Die Trainings für die Jugendabteilungen konnten alle in Wolhusen organisiert und untergebracht werden. Dies auch dank der Kirche, welche uns den Saal im Josefs Haus und Andreasheim für das Kids und Jugend Aerobic zur Verfügung stellt.

Die Trainings des Turnvereins finden nun auch in Entlebuch (Korbball), Ebnet (Damen und Aerobic) sowie im Traglufthallenprovisorium sowie in den Mehrzwecksälen vom Josefs Haus und Andreasheim der Kirchgemeinde Wolhusen (Kidsturnen, Jugend und Jugend Aerobic) statt.

### **Entstanden durch die Trainingsverschiebungen zusätzliche Aufwände? (finanziell und personell)**

Natürlich entstand ein grosser Planungsaufwand, welcher schnell gestemmt werden musste, damit die Trainings nach den Sommerferien «normal» starten konnten. Dank grosszügigem Entgegenkommen der Gemeinde Entlebuch und der Kirchgemeinde Wolhusen entstehen bei uns keine zusätzlichen finanziellen Aufwände, da wir die Hallen und Säle kostenlos nutzen dürfen.



### **Neue Traglufthalle in Wolhusen**

#### **Wie geht es mit der Dreifachturnhalle weiter? Wie sieht die langfristige Planung aus?**

Aktuell ist über der Dreifachhalle ein Notdach installiert, damit die Halle gedeckt ist und keine weiteren Schäden entstehen. Im Hintergrund laufen die Arbeiten auf Hochtouren: die Planung, Abstimmung mit Versicherungen, Gründung einer Begleitkommission mit den Vereinen, etc... Im Februar gibt es in der Gemeinde Wolhusen eine Abstimmung über den Sanierungskredit für die Dreifachturnhalle und danach geht es an die Sanierung. Wir hoffen, dass die Halle Mitte 2023 wieder für den Sport genutzt werden kann. Bis dahin ist von allen Flexibilität für die Trainingsorte gefordert. Unser oberstes Ziel ist es alle Trainings anbieten zu können und den Mitgliedern von klein bis gross ein attraktives Trainingsangebot zu bieten.

Interview: Daniel Düsi Schneider  
Fotos: Marc Hostettler, zvg TV Wolhusen

### **Montage des Notdaches für die Sporthalle Berghof vom 10. Juli 2021**



### **Zustand der Sporthalle Berghof am 13. September 2021**



# Choreografien dokumentieren mit der neuen SKINI-Designer-App

**Sie sind engagiert, kreativ und suchen stets effiziente Möglichkeiten, sich das Leben zu vereinfachen: Pascal Geiser (31) und Michael Lüthold (36) haben eine App entwickelt mit der sich in kürzester Zeit komplexe Formationen für Tanz- und Turnchoreografien dokumentieren lassen.**



Viele Engagements verlangen nach einer effizienten Arbeitsweise. Dies das Motto von Pascal Geiser, Turner beim STV Roggliswil, Elektroingenieur und Initiator der SKINI-Designer-App. Dass die Arbeit im Turnverein viel Zeit in Anspruch nimmt und sich genauso kompliziert wie komplex gestaltet, ist kein Geheimnis. Als Leiter der Sprung-Boden-Sektion des STV Roggliswil suchte Pascal Geiser nach einer nachhaltigen Lösung, mit einem möglichst geringen Zeitaufwand ein Sektionsprogramm zu gestalten. Wie viele andere Leiter übte er sich zunächst im Zettelchen schreiben, Formationen legen, Formationen fotografieren – bis mit dem ersten Windstoss unter anderem sein Geduldsfaden riss. «Im Gespräch mit Leiterkollegen aus anderen Vereinen stellte ich fest, dass Handskizzen, PowerPoint oder Word die «State-of-the-Art»-Lösungen sind. Dieser für mich unbefriedigende Zustand hat mich dazu bewogen, während des Corona-Lockdowns im Frühling 2020 das SKINI-Designer-Projekt in Angriff zu nehmen», so Pascal zur Entstehung der Idee.

## Neue Technologien der Zukunft

Der erste Prototyp von Pascal Geiser fand Anklang. Er ist der Initiator und Treiber hinter der Idee und hat sich später mit Michael Lüthold einen Berufskollegen aus seinem Arbeitsumfeld ins Boot geholt. Als Elektroingenieure bringen die beiden Herren einen Programmier-Background mit. Doch mit der App haben sie sich auf eine ihnen unbekannt Technologie eingelassen. Schritt für Schritt haben sie sich die WebApp-Entwicklung selbst beigebracht, haben viel im Internet recherchiert und weitere Kollegen aus diesem Gebiet um Rat gefragt. «Zu zweit sind wir definitiv schneller vorangekommen. Wir haben die Arbeiten aufgeteilt und die App so weit entwickelt, dass ich sie im November 2020 sogar für ein Projekt an der Hochschule Luzern anmelden konnte. Wir haben vor allem was die Benutzerfreundlichkeit der App anbelangte fachmännischen Support erhalten. Rund ein halbes Jahr haben wir intensiv daran weitergearbeitet», ergänzte Pascal Geiser. Bis im Sommer 2021 haben 20 Personen aus 13 Vereinen die App je über eine Stunde lang getestet und ihr Feedback abgegeben. «Wir haben dabei noch besser verstanden, welche Funktionalitäten besonders wichtig sind und wo wir die Bedienung der App weiter vereinfachen können.» Zwischen Weihnachten und Neujahr 2021 ging die Beta-Version der SKINI-Designer-App online. Seither steht sie allen Leiterinnen und Leitern uneingeschränkt und kostenlos zur Verfügung.

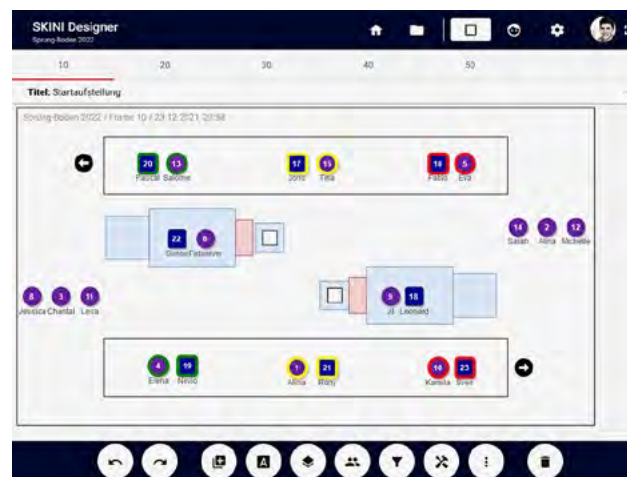
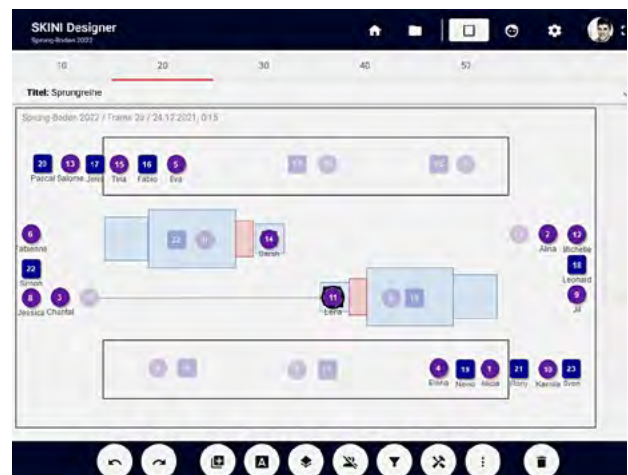
## Schatten-, Filter- und PDF-Funktion

Die App bietet den Anwendern einen grossen Nutzen, um Guppenformationen zu planen und festzuhalten. Alles, was bisher in Form von Handskizzen entstand, kann in der SKINI-Designer-App abgebildet werden. Und so funktioniert die App: Ein Leiter erfasst all seine Turnerinnen und Turner. Er importiert ein Bild, worauf die benötigten Geräte zu sehen sind: Barren, Trampoline, Matten, Kasten, etc. Nun positioniert er seine Artisten im Feld. Eine erste Formation, oder in der App «Frame» genannt, entsteht. Das Frame wird kopiert und man beginnt damit, seine Turner zu bewegen – so, wie sie es später in der Turnhalle tun sollen. Die sogenannte Schattenfunktion gibt Auskunft über die Position des Turners im vorherigen Frame. Mit der Filterfunktion

zeigt die App farblich, wo sich die Herren und wo sich die Damen befinden. Paare für die Partnerakrobatik zu bilden oder eine ganze Personengruppe auf einmal zu verschieben, geht mit nur wenigen Klicks ganz leicht von der Hand. Die App kann einzelne Artisten hervorheben, Gruppen bilden und Zusatzinformationen abspeichern. Sie bietet eine PDF-Funktion, um die Formationen später auszudrucken und in die Turnhalle mitzubringen oder ganz einfach der Turnsektion via Whatsapp oder E-Mail zu versenden. Es können unzählig viele Artisten und Frames angelegt werden. Ob es sich dabei um ein Turnshow-Programm oder um eine grössere Show handelt, spielt keine Rolle. «Wenn ich für den STV Roggliswil ein Programm erstelle, erfasse ich die Artisten mit Namen und Geschlecht. Hingegen wenn ich für eine Gymnaestrada ein Programm plane, weise ich zusätzlich den Verein zu. So kann ich für eine Tanzeinlage oder ein Schlussbild beispielsweise alle Turnenden von Verein A in der einen Hälfte und alle von Verein B in der anderen Hälfte platzieren», so Pascal Geiser zu den Vorteilen der App.

**In der App abbilden, was im Kopf entsteht**

Und so gestaltet ein Leiter Frame um Frame, bis ein gesamtes Programm steht. Und das ohne Skizzen, Radiergummi und Szenenbilder. Die App ist einfach zu bedienen und ermöglicht es den Leiterinnen und Leitern, schnell und intuitiv Anpassungen vorzunehmen. Die App verbildlicht das, was beim Leiter im Kopf entsteht: Turner XY zeigt einen Sprung auf Bahn eins, stellt sich dann in die Reihe bei Bahn zwei, zeigt wieder einen Sprung, bleibt auf der Matte stehen, während Turner XY einen Hechtsalto über ihm turnt. Macht es dann mehr Sinn, den Turner zurück auf Bahn zwei laufen zu



ID	Farbe	Name	Geschlecht	Eigenschaft	Verein	
1		Alicia	Weiblich	Turner/in	-	
2		Alina	Weiblich	Turner/in	-	
3		Chantal	Weiblich	Turner/in	-	
4		Elena	Weiblich	Turner/in	-	
5		Eva	Weiblich	Turner/in	-	
6		Fabienne	Weiblich	Turner/in	-	
9		Jil	Weiblich	Turner/in	-	
10		Kamila	Weiblich	Turner/in	-	

lassen oder geht er weiter auf Bahn eins? Wo stehen seine Kollegen, die als nächstes mit ihm den Doppelsalto zeigen sollen? Ein Programm einzustudieren, soll dank der App einfacher und überschaubarer werden. Fällt eine Turnerin verletzt aus, kann sie in allen Frames mit einer anderen Person ersetzt werden, ohne dass weitere Verschiebungen nötig sind – auch dies ist eine hilfreiche Zusatzfunktion der App.

### Mehr Zeit für Kreativität

Unter [www.skinidesigner.ch](http://www.skinidesigner.ch) findet man den Zugang zur App, ein Tutorial, ein Kontaktformular für Feedbacks und Informationen zum SKINI-Designer Entwicklungsteam. Pascal Geiser und Michael Lüthold sind aktuell damit beschäftigt, das erste Release in seiner Performance zu verbessern und zu erweitern. So ist beispielsweise angedacht, dass die Daten in der Cloud gespeichert werden, sodass sie von mehreren Personen – konkret von einem gesamten Leiterteam – genutzt werden können. Aktuell wird die Datei lokal auf dem PC abgespeichert. «Das wäre eine wertbringende Erweiterung für eine noch effizientere Zusammenarbeit», so Pascal Geiser über seine Vision. Solche Erweiterungen sollen und müssen dann aber auch von den Nutzern finanziell mitgetragen werden. Das Projekt wurde bisher eigenfinanziert. Insgesamt freuen sich die beiden Herren auf Feedback und konkrete Verbesserungs- und Erweiterungsvorschläge zur App.

Scanne den QR-Code um direkt zur App zu gelangen



Wie fällt grundsätzlich das Fazit der beiden Initianten nach dem ersten offiziellen Release aus? Michael Lüthold meint dazu: «Für mich war oder ist das ein enorm spannendes Projekt. Mich interessiert vor allem die darunterliegende Technologie. Und ich bin optimistisch, dass auch nicht ganz so Computer-versierte Benutzer mühelos damit arbeiten können.» Pascal Geiser hat eine klare Vision: «Mehr Zeit für Kreativität und innovative Shows». Das wird ihm dank der neuen SKINI-Designer-App künftig bestimmt gelingen.

Bericht: Stefanie Meier  
Fotos: zvg

Folgt uns als Verein und Privatperson aktiv auf Social Media (**Facebook und Instagram**). Verpasst somit nicht die Möglichkeit, wenn euer Verein durch einen Post Teil vom inform werden kann.

Diese Broschüre wurde produziert von:

druckexperte.ch 

## Ihre Drucksachen aus der Schweiz.

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

 ein Unternehmen der Oetterli AG



# Volleyballturnier der Männerriege Sursee

Sursee – 14. November 2021

Am 14. November 2021 fand in der Stadthalle Sursee zum 31. Mal das von der Männerriege Sursee organisierte Volleyballturnier statt. An diesem beteiligten sich 14 Mannschaften. Leider konnte aufgrund mangelnder Anmeldungen das Faustballturnier nicht durchgeführt werden.

In der Kategorie 1 siegte das Team der Männerriege Rickenbach in einem hart umkämpften und spannenden Finalspiel gegen das Team Satus Kriens. Da die Rickenbacher den Wanderpokal zum dritten Mal in Folge gewannen und sie diesen behalten dürfen, ist vom Organisator für das nächstjährige Turnier ein neuer Pokal zu beschaffen.

In der Kategorie 2 siegte die Heimmannschaft vor den Volleyballern aus der Nachbargemeinde Geuensee. Diese beiden Mannschaften spielen nächstes Jahr in der Kategorie 1.

## Volleyball Kategorie 1

1. Rickenbach
2. Satus Kriens
3. Reiden
4. Hitzkirch
5. Nebikon
6. Beromünster
7. Wolfenschiessen
8. Rothenburg

## Volleyball Kategorie 2

1. Sursee
2. Geuensee
3. Littau
4. Hergiswil
5. Buchrain
6. Widen

Die Männerriege Sursee dankt allen Turnierteilnehmern für die spannenden und fairen Spiele. Die 32. Ausgabe des Volleyball- und Faustballturniers der Männerriege Sursee findet am **13. November 2022** statt.

Bericht: Adolf Amrein

### Sieger Kategorie 1 – Rickenbach



### Sieger Kategorie 2 – Sursee



# SMV Jugend

Schaffhausen – 4. und 5. Dezember 2021

Über 2500 Turnerinnen und Turner trafen sich am ersten Dezember-Wochenende anlässlich der Schweizer Meisterschaften Vereinsturnen Jugend in Schaffhausen. Die Luzerner Vereine hatten die Hundertstel nicht auf ihrer Seite.

111 Vereine waren insgesamt am Start. 163 Vorführungen haben sie zum Besten gegeben. Zwei ganz heisse Medaillenkandidaten oder gar Anwärter auf den Schweizer Meistertitel waren der BTV Luzern und der TV Rickenbach/Beromünster. Beide starteten in der Kategorie Sprung Jugend U17 und beide Sektionen gingen enorm engagiert und motiviert ans Werk. Die BTV-Turner noch eine Spur erfolgreicher als die Konkurrenz aus den eigenen Reihen. Und so kam es zum Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen den Stadtluzernern und dem TV Kirchberg. Zwar hatten die Turnerinnen und Turner des BTV Luzern weniger Stürze zu verbuchen, doch die Berner waren in Punkto Synchronität einfach besser. Und so reichte es der Jugend-Sprungsektion des BTV Luzern mit einem Rückstand von 0.01 Punkten «nur» zu Silber (Note 9.55). Der TV Kirchberg ertunte sich die Note 9.56. Für die 26 Turnerinnen und Turner des BTV Luzern ist das alleweil ein grossartiges Resultat.



Nicht weniger spannend war die Entscheidung um Bronze zwischen dem TV Rickenbach/Beromünster und dem TV Wettingen. Die Aargauer hatten die Nase vorne und sicherten sich mit der Note 9.30 den dritten Podestplatz. Mit 9.28 belegte der TV Rickenbach/Beromünster den etwas undankbaren vierten Schlussrang. Die weiteren Vereine aus dem Verbandsgebiet konnten nicht ganz vorne mitmischen. Doch alle hatten ihr bestes gegeben und viel Mut, Elan und Freude gezeigt.

Bericht: Stefanie Meier  
Fotos: Fabienne Felder

Über **2500**  
Turnerinnen  
und Turner

**111** Vereine

**163** Vorführungen



# Vorrunde gespielt, Rückrunde?

## Luzern – Hallenkorbball Wintermeisterschaftsvorrunde

Dank vielen coronabedingten Änderungen konnte die Wintermeisterschaftsvorrunde gespielt werden. Dass aber auch einzelne Spiele abgesagt werden mussten, liegt auf der Hand. Im November und Dezember spielten 23 Herrenteams (1.–3. Liga), 19 Damenteams (1.–3. Liga) und 26 Jugendteams in den Kategorien U21 Damen, U16 und U14 Mädchen und Knaben in den Hallen Alpenquai in Luzern gegeneinander.

Vor der Meisterschaft mussten sich aber auch einige Mannschaften aufgrund der BAG-Bestimmungen zurückziehen.

### Herren: Dreikampf nach Vorrunde

Bei den Herren ist die Meisterschaft in zwei Gruppen aufgeteilt. Während Menznau (15), Wikon (14) und Neuenkirch (13) die Medaillen untereinander ausmachen, geht es für die anderen Teams noch um den Titel «Best of the rest». Die Teams aus Willisau, Wolhusen, Bözberg, Schwyz, Küssnacht und Boswil spielen nach der Vorrunde noch um Rang 5.

In der 2. Liga hat der KTV Menznau mit elf Punkten die Nase vor Hausen am Albis (9) und Hergiswil (7). Das beste Team kann in die 1. Liga aufsteigen.

In der Kategorie 3. Liga/U21 liegt Wolhusen 2 (12) vor den punktgleichen Junioren aus Menznau, Inwil und Ägeri (je 8).

### Damen: Urtenen vor Menznau und Dottikon

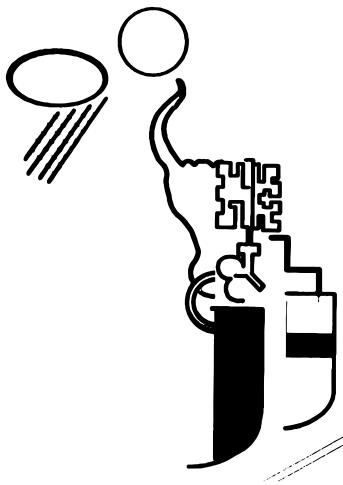
In der Kategorie Damen 1. Liga führt das Team aus Urtenen (10) verlustpunktlos vor Menznau (8) und Dottikon (6). Aufgrund einer schweren Verletzung konnten aber noch nicht alle Spiele ausgetragen werden. Wolfenschiessen (4), Unterkulm (4), Willisau (3) und Küssnacht (1) folgen auf den weiteren Rängen.

In der 2. Liga führt Inwil (8) vor Schwyz (6) und Santenberg (4). Die 3. Liga dominiert Urtenen 2 (12), Pfäffikon (10) und Küssnacht 2 (7) belegen die weiteren Plätze.

### Jugend in gemischten Ligen

Bei den Jugendkategorien mussten wieder einige Anpassungen vorgenommen werden. Die U21 Knaben spielen in der Kategorie 3. Liga Herren mit. Ebenfalls spielen die Knaben U14 bei den Mädchen U16 in einer gemischten Kategorie.

Bei den Damen U21 führt nach der Vorrunde Schüpfheim (7) knapp vor Hausen (6) und Grosswangen (5).



Die Knaben U16 werden von Menznau (15) dominiert. Die punktgleichen Rickenbach und Buochs (je 10) spielen noch um Silber und Bronze.

In der gemischten Kategorie Mädchen U16/Knaben U14 führen die Mädchen aus Menznau (15) knapp vor den jüngeren Knaben aus Menznau (14) und Küssnacht Mädchen (12).

Die Kategorie U14 Mädchen wird von Schwyz (8) vor Unterkulm und Menznau (je 6) angeführt.

### Findet die Rückrunde statt?

Aufgrund der neuen BAG-Richtlinien führt die IVK eine Umfrage in den Teams durch, ob eine Durchführung der Rückrunde überhaupt möglich ist. Darüber wird Anfang Januar entschieden.

Für Spannung jedenfalls wäre in allen Kategorien gesorgt. Die Meisterschaft 2021/22 wird ohne Absteiger durchgeführt.

Die Daten der Rückrunde wären: 15./16. Januar, 22. Januar und 29./30. Januar 2022. Alle Meisterschaftsrunden werden im Alpenquai in Luzern ausgetragen.



Hey, hast du gehört?

Was?

Dem Kiser Flo vom STV Sarnen ist es doch tatsächlich gelungen am ETF in Aarau aus der Masse herauszustechen.

Oh, wie hat er denn das geschafft?

Hey, hast du gewusst?

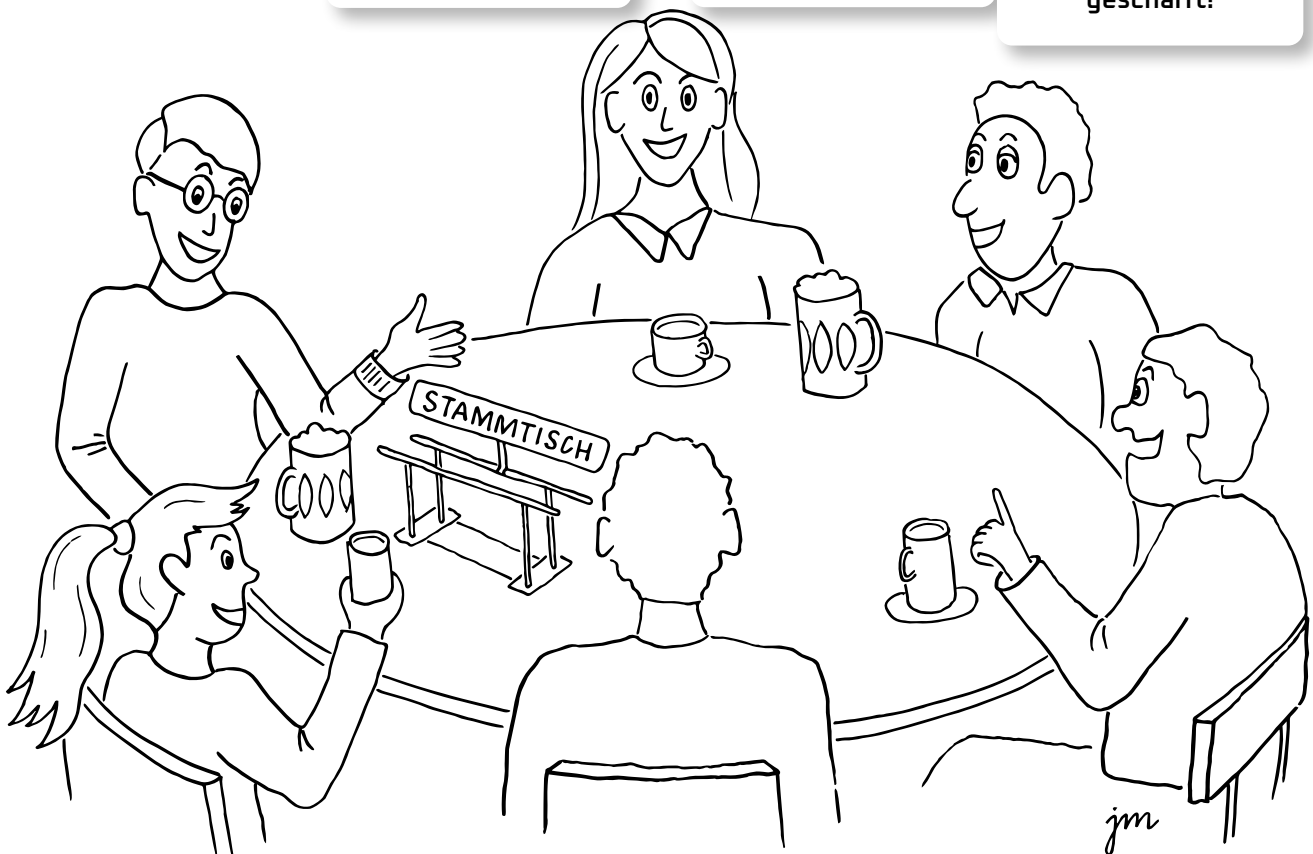
Was?

Wenn man jeden Tag eine Stunde lang joggt, lebt man im Schnitt zwei Jahre länger!

Hmm, blöd nur, dass man dann vier Jahre seines Lebens mit Joggen verbracht hat.

Er hat sein TV Sarnen T-Shirt mit einem Pinguin Schwimmabzeichen geflickt und wurde von diversen Personen darauf angesprochen und hat dabei grosse Anerkennung erhalten.

Dieser Teufelskerl! Bis zum Pinguin Schwimmabzeichen hab ich's leider nie geschafft!



Habt ihr lustige Anekdoten vom Vereins-Stammtisch? Dann meldet uns diese an [medien@turnverband.ch](mailto:medien@turnverband.ch). Die Anekdoten sollen niemanden blossstellen oder verletzen. Bitte informiert allfällige Personen darüber, wenn diese namentlich erwähnt werden. Es darf auch ein lustiger Turner-Witz sein.

# Informationen aus dem Verband und drei tolle Lektionen

Emmenbrücke – 6. November 2021: Teku Aktive plus (35+ / 55+)

57 Leiterinnen und Leiter besuchten am 6. November 2021 in den Rossmooshallen Emmenbrücke den Teku Aktive plus mit den Lektionen: Neue Elemente mit Drumstick, Qi Gong für den Alltag und Gestärkt durch den Winter. Zur vorgängigen Hauptleiterkonferenz wurden zudem alle technischen Leitungen der Vereine eingeladen – sie erhielten wichtige Informationen und Anliegen aus dem Verband und der Abteilung. Viele Vereine machten davon Gebrauch – und wurden nicht enttäuscht.

## Hauptleiterkonferenz

Franz Rösli, Abteilungsleiter Aktive plus, eröffnete die Hauptleiterkonferenz um 09.00 Uhr, bedankte sich bei allen für ihr Engagement und freute sich, dass Veranstaltungen wieder möglich sind, wenn auch mit Präsenzliste und Covid-Eingangskontrolle. Bei den STV-Infos streifte er die aktuellen Vorkommnisse und ermunterte die Leitenden einen Blick auf die neuen Ausbildungskurse auf der STV-Website zu werfen. Weiter empfahl er den Vereinen, sich doch für das Winterfit zu interessieren, es gebe interessante Lektionen. Der Männerturntag findet am 14. Mai 2022 in Schüpfheim statt – der TV Schüpfheim feiert 2022 sein 100-Jahr-Jubiläum. Ein Versuch, den Männerturntag zusammen mit Frauen durchzuführen, scheiterte am mangelnden Interesse seitens der Frauen. Der Männerturntag 2023 sei reserviert und 2024 finde er am 1. Wochenende vom Verbandsturnfest in Neuenkirch statt.

Beatrice Thöny, esa-Verantwortliche, lud zum neuen Modul Fortbildung esa mit dem Thema «Fördern» vom 26. März 2022 nach Ruswil ein. Gleichzeitig findet der Teku 35+ (für die jüngeren Riegenleiter) statt.

In Meggen finden am 7. Mai der Teku 55+ sowie am 29. Oktober der Teku 35+/55+ mit intergrierter Hauptleiterkonferenz statt.



Marlis Wandeler orientierte über den Fit+Fun-Instruktionskurs vom 14. Januar 2022 in Triengen. Es werden die neuen Aufgaben nochmals instruiert gemäss den STV-Weisungen. Am 9. April findet ein Schiedsrichterkurs Fit+Fun in Eschenbach statt.

Hedi Gasser freut sich, dass das 8. Golden Age Gym Festival in Funchal/Madeira/Portugal zustande kommt. Sie machte Werbung für die Gruppe Gym Aktive plus, weitere gymnastikbegeisterte Frauen und Männer 35 plus und 55 plus sind willkommen. Es wird bereits über Gymnaestrada 2023 in Amsterdam gesprochen – Infos bei Hedi Gasser und Jörg Andergassen – es werde cool!

## Kursprogramm

### Neue Elemente mit Drumsticks mit Hedy Gasser

Eine frische und neue Idee wie Training Spass macht. Mit den Drumsticks trommelt man den Beat der Musik und macht dazu rhythmische Übungen. Alle großen Muskelgruppen werden gefördert, aber auch die Tiefenmuskulatur, die sogenannten Faszien, durch die fließenden Bewegungen mit den Drumsticks. (Nicht verwechseln mit «Drums Alive», hier wird auf einen Pezziball getrommelt.) Nach dem absolvierten Musterli waren sich alle Teilnehmenden einig – das mit dem schweisstreibenden Ganzkörpertraining stimmt!

### Gestärkt durch den Winter mit Ulrike Modl

Der Winter steht vor der Türe mit glattem, rutschigem Untergrund. Kraft, Koordination und Gleichgewicht müssen trainiert werden. Diese Lektion zeigte Basisübungen mit Variationen, die in die eigenen Lektionen eingebaut werden können. Die sieben Basisübungen wurden trainiert: Kniebeuge, Ausfallschritt, Vorbeuge, Übungen im Vierfüsslerstand, Liegestütze, Bauchmuskeln im Sitzen und Bridging (Kräftigung und Stabilisierung der Körperrückseite/Beweglichkeit der Wirbelsäule).

### Qi Gong für den Alltag mit Eveline Ghidoni

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform für Körper und Geist. In dieser Lektion konnten die Anwesenden die Wirkung von Qi Gong selbst erleben mit den 18 harmonischen Übungen. Die 18 harmonischen Übungen wurden entwickelt, damit Menschen jeden Alters ein Qi Gong System zur Hand haben, um Krankheiten vorzubeugen und Heilung zu unterstützen. Sie können aber auch einfach nur praktiziert werden zur Entspannung und für das Wohlbefinden. Die Einfachheit der Übungen hat dieses Qi Gong System so beliebt gemacht. Mit einem Applaus dankten die Kursteilnehmenden Eveline für die Lektion - sie waren gewappnet für den stressigen Alltag.

Zum Kursabschluss wurde das Musterli mit den Drumsticks von Hedi Gasser nochmals mit allen Teilnehmenden wiederholt – es war eine Wucht! Anschliessend bedankte sich Franz Rössli bei seinem Leiterteam, bei Margrit Weber für die Administration und bei den Männerturnern Emmenstrand für die super Verpflegung. Ein grosses Dankeschön ging auch an die Teilnehmenden, denn es sei wichtig, dass sich Leiterinnen und Leiter weiterbilden, so können sie für ihre eigenen Lektionen profitieren und diese interessant gestalten.

Bericht: Ursula Hunkeler



# Kids Aerobic Kurs

Altbüron – 6. November 2021

**Am Samstag, 6. November 2021, wurde in Altbüron der Kids Aerobic Kurs für Leiterinnen und Leiter ausgetragen. Wie leite ich eine Jugend-Aerobic-Gruppe? Das die zentrale Frage des Kurses.**

Corina Niederberger, Leiterin der Starter Aerobic-Gruppe beim DTV Küsnacht, vermittelte wertvolle Tipps und Tricks zur Gestaltung eines Aerobic-Trainings. Die 13 Leiterinnen erhielten viel Wissenswertes zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit auf den Weg. Kinder für ein Kraft-, Haltungs- und Beweglichkeitstraining zu motivieren, ist nicht immer einfach. Oder ihnen die Aerobic-Grundschriffe mit der korrekten Technik beizubringen, bedarf einer guten Planung im Voraus.

Die Teilnehmerinnen starteten mit einer Vorstellungsrunde, gefolgt von einem Warm-Up mit Grundschriffaufbau in den Kurs. Im Anschluss suchten sich die Leiterinnen Grundschriffe aus und überlegten sich, wie sie diese im Training ihren Kids beibringen. Die Lektion wurde eins zu eins mit den 13 ebenfalls anwesenden Jugendlichen durchgeführt. Ergänzt wurden die Choreo-Trainings mit Kräfteinheiten und Spannungsübungen. Nach dem Mittag folgte ein Theorieteil. Die Leiterinnen tauschten sich untereinander aus. Sie trugen viele interessante Ideen zusammen. Ein besonders gefragtes Thema war der Bereich Akrobatik. Wie lässt sich Körperspannung am besten trainieren, damit Partnerakrobatik überhaupt



möglich wird? Wie schwierig dürfen Partnerakrobatikübungen sein? Der Theorieteil entwickelte sich zu einem regen Erfahrungsaustausch.

Zwischenzeitlich beschäftigten sich die 13 Jugendlichen zusammen mit Kursleiterin Sandra Hofstetter mit dem Einüben einer kurzen Choreografie. «Die Stimmung in der Halle war ganz toll. Sowohl die Leiterinnen wie auch die Jugendlichen konnten etwas lernen», so Sandra Hofstetter sichtlich froh über den gelungenen Anlass. Die vielen neuen Ideen lassen sich hoffentlich ganz oft in der Turnstunde umsetzen.

Bericht: Stefanie Meier  
Fotos: Sandra Hofstetter



# J+S Gymnastik & Tanz

Alpnach – 13. November 2021

Als ich an einem verregneten Samstagnachmittag im November das Tanzstudio von Heidi Ruckstuhl betrat, schwappte eine Welle voll fröhlicher und positiver Stimmung über mich. Gestärkt vom Mittagessen war Sévérine Studer gerade dabei der Gruppe eine Einführung über das Thema «Gute J+S Aktivitäten – Fördern» zu geben und arbeitete dazu mit dem J+S Kartenset des BASPO. Die Schwerpunktthemen waren «Persönliche Entwicklung unterstützen» und «Beziehungen gestalten und Team stärken». Sie zeigte verschiedene Varianten auf, wie man sich auf eine ungezwungene Art und Weise einer neuen Gruppe vorstellen kann. Nicht etwa wie üblich, dass jede sich selbst vorstellt, sondern dass man die Gruppe zu Musik durch den Raum gehen oder tanzen lässt und jedes Mal, wenn die Musik stoppt, muss man sich der nächsten Person gegenseitig vorstellen. Das macht man



einige Male bevor man im Kreis zusammen kommt, um dann jeweils die letzte getroffene Person den anderen vorzustellen. Auch hatte Sévérine eine coole Idee, wie man Gruppen bilden kann, so dass nicht immer dieselben Kinder zusammen sind: Man nehme, wenn man zum Beispiel 20 Kinder in vier Gruppen aufteilen möchte, 20 Schnüre (oder Bändeli, Springseile oder was sonst grad zur Verfügung steht), knote je fünf Schnüre zusammen und nehme alle Schnüre mit den Knoten in die Hand, so dass man nicht sehen kann, welche zusammengehören. Nun kann sich jedes Kind eine Schnur nehmen. Dann lässt man los und fertig sind die Gruppen. Lustig ist auch,

wenn sich dann zuerst die Kinder entknoten müssen. Nach diesem Theorieblock war es aber höchste Zeit aktiv zu werden und die Pizza vom Mittag «abzutrainieren». Schliesslich war es ja ein Gymnastik- und Tanzkurs. Nach einer kurzen aber intensiven Aufwärm-session waren alle etwas ausser Atem und so richtig ready für die Tanzchoreo. Zu Uptown Funk von Bruno Mars hatte sich Sévérine ein mitreissende Choreo ausgedacht und es dauerte nicht lange, bis sie alle mittanzen konnten. So tanzten zuerst alle vor dem Spiegel, dann in zwei Gruppen gegeneinander zu und anschliessend in vier Gruppen von jeder Ecke aus. So kam an diesem trüben Tag richtig Partystimmung auf.

Am Morgen erlernten die Teilnehmenden, wie Musik korrekt geschnitten wird. Zuerst machte Heidi Ruckstuhl eine Einführung wie das Musik schneiden mit dem Programm Audacity funktioniert, dann wie man vorgehen kann, inklusive Musikanalyse und Musikbögen. Auch wie man Musikschnitte mit Effekten erstellt. Die Teilnehmenden erstellten dabei am eigenen Laptop einen eigenen Musik-Mix. Ganz nach dem Motto: Learning by Doing. Es war ein sehr schöner und gelungener Tag und die 14 Kursteilnehmerinnen verliessen das Studio in guter Stimmung und mit einem Lächeln auf den Lippen.

Bericht: Isabelle Ziegler-Weibel



# GeKu-Wettkampf 2022

## Vorbericht

**Die Ausführung des GeKu-Wettkampfes in Rickenbach ist auf 19./20. März 2022 geplant.**

Ob und in welcher Form der Wettkampf angeboten werden kann, ist leider noch ungewiss. Das OK ist motiviert und diskutiert diverse Durchführungsmöglichkeiten.

## Gerätemeeting in Büron

### Wettkampfsaison für die Aktivkategorien

Wie jedes Jahr beginnt für die Aktivkategorien die Wettkampfsaison in Büron. **Am Freitagabend, 25. März 2022**, starten die Turner der Kategorien K5–K7 und KH. Am **Samstag, 26. März 2022**, dürfen dann die Turnerinnen K5–K7 und KD ihr Können unter Beweis stellen. Auch dieses Jahr sind Gastvereine an diesem Wettkampf zugelassen.

Das OK des STV Büron und der Turnverband freuen sich auf faire und spannende Wettkampftage.

Die aktuellen Informationen zum Gerätemeeting findet ihr jeweils unter: [www.stvbueron.ch](http://www.stvbueron.ch) oder [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

## «Gruebespeli»

### Spieltturnier 2022/2023 in Zell

**Der STV Zell freut sich in den nächsten zwei Jahren, dieses Jahr am 26. März 2022, gemeinsam mit der Abteilung Jugend des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden die «Gruebespeli» in Zell durchführen zu dürfen.**

Dieser Wettkampf wurde in vergangenen Jahren von verschiedenen Vereinen der Zentralschweiz ausgeführt, in den Jahren 2013–2015 bereits schon in Zell. Nun freut sich das Gruebespeli-OK umso mehr, Kindern und Jugendlichen erneut Spiel und Spass im Luzerner Hinterland bieten zu können. Das Spieltturnier ist offen für alle Sportbegeisterten zwischen der ersten und der neunten Schulklasse.

Die Kinder können sich in Sechsergruppen in vier verschiedenen Spielarten und Alterskategorien messen.

Die Spiele sind im Voraus bekannt und können somit geübt werden, was eine optimale Vorbereitung auf dem Wettkampf garantiert. Die Spiele reichen von der «Hühnerjagd» (einem Sammelspiel) bis zum «Napfstörmer» (einer Art von Brennball). Dort werden Geschicklichkeit, Kondition und Schnelligkeit der Gruppen gemessen, welche gemeinsam um den Tagessieg kämpfen. Neben den Siegeshoffnungen erwartet alle Teilnehmende als Erinnerung ein tolles Präsent.



**Der Anmeldeschluss ist der 30. Januar 2022.** Weitere Informationen und die Anmeldeunterlagen sind auf der Website [stvzell.ch](http://stvzell.ch) abrufbar.

Das OK freut sich auf alle Teilnehmenden und wünscht bereits jetzt viel Spass an den «Gruebespeli» in Zell!

# 100 Jahre STV Schüpfheim

## Organisation des Männerturntages 2022

Anlässlich der 100 Jahr Feier vom STV Schüpfheim organisiert das OK den diesjährigen Männerturntag. Nach einem Unterbruch von zwei Jahren, Corona bedingt, findet der 76. Männerturntag am **Samstag, 14. Mai 2022** in Schüpfheim statt. Die Wettkampfanlagen befinden sich auf der regionalen Sportanlage Moosmättli. Ab 10.00 Uhr können die Anmeldeunterlagen abgeholt werden und die Festwirtschaft ist geöffnet.

Der Wettkampf startet ab 12.00 Uhr. Um ca. 17.00 Uhr wird die Rangverkündigung stattfinden.

Die Anmeldeunterlagen sind auf folgenden Websites abrufbar:

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

Der Anmeldeschluss ist am 27. März 2022.



### Bei Fragen stehen zur Verfügung:

Koni Tanner (Wettkampf), 079 219 61 33  
koni1@bluewin.ch

Franz Kuster (Organisatorisch), 079 663 22 16  
franz\_kuster@bluewin.ch gerne

**Geht es Laura gut,  
geht es uns allen gut.**

Und damit das so bleibt, sind wir für Laura und all unsere Versicherten da – an 190 Standorten.

**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund

# Neues Jahr - neuer Auftritt

**Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden erstrahlt zum Jahresbeginn in einem neuen Kleid. Nicht nur die Verbandszeitschrift ist neu, nein auch das Logo und die Website.**

Begonnen hat alles mit einem neuen Logo. Im Rahmen des 100-jährigen Jubiläums vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden hat sich der Vorstand für ein neues Logo entschieden. Zum Jubiläum wollten wir unseren Auftritt erneuern und modernisieren. Die Verbundenheit der drei Kantone Luzern, Ob- und Nidwalden wird durch die verschlungenen Linien symbolisiert. An der Delegiertenversammlung wurde dann das neue Logo vorgestellt.

Wie ihr bereits im Vorwort lesen konntet, hat dies auch zur Neugestaltung von unserer Verbandszeitschrift **inform** geführt.

Aber nicht nur das Logo und die Verbandszeitschrift erstrahlen in einem neuen Kleid. Nein, auch unsere Website hat eine Neugestaltung hinter sich. Seit dem 3. Januar 2022 ist unsere neue Website online. Auch diese hat das Layout von unserem neuen Logo. Wie das so ist, wurde natürlich auch die Struktur etwas angepasst. Falls ihr etwas nicht gleich findet, verzweifelt nicht und klickt einfach durch die verschiedenen Menüpunkte. Und falls das Gesuchte weiter nicht auffindbar ist, dann meldet euch an **medien@turnverband.ch**. Gerne helfen wir euch weiter.

Olivia Muff

---

## Herzlichen Glückwunsch

**Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr**

### Ehrenmitglieder

#### 85 Jahre

- Adolf Bühler, Bahnhofplatz 3, 6130 Willisau  
17. Februar 1937
- Walter Lussy, Postfach 214, 6370 Stans  
13. März 1937

#### 75 Jahre

- Otto Nussbaumer, Lindenstrasse 5, 6260 Reiden  
4. März 1947
- Peter Scheuber, Dorfstrasse 27, 6222 Gunzwil  
4. März 1947
- Louis Wapf, Bühl 6, 6147 Altbüron  
27. März 1947
- Agnes Näf, Gärtnerweg 4c, 6206 Neuenkirch  
11. April 1947

#### 60 Jahre

- Hans Peter Steffen, Zopfweg 2, 6146 Grossdietwil  
2. April 1952

### Funktionäre

#### 50 Jahre

- Achim Rehm, Lorzenhof 17, 6330 Cham  
28. März 1972

#### 30 Jahre

- Tamara Emmenegger, Luzernerstrasse 52c,  
6025 Neudorf  
6. März 1992



# Erfolgreiche Herbstwettkämpfe

Der Grundlagenwettkampf und der Basiswettkampf konnten trotz Corona Einschränkungen durchgeführt werden. Die beiden Anlässe sind für die jungen Geräte- und Kunstturner aus dem Verbandsgebiet jeweils ein Highlight.

Die Ranglisten und weitere Bilder finden Sie auf unserer Website: [www.kunstturnen-luzern.ch](http://www.kunstturnen-luzern.ch)

## Grundlagenwettkampf

79 Turner  
6 bis 13 Jahre alt  
10 Kraftposten  
7 Beweglichkeitsposten

## Basiswettkampf

4 Geräte: Boden, Sprung, Barren & Reck  
44 Turner  
2 Kategorien  
5 bis 9 Jahre alte Turner

Highlight:  
Pokal als Auszeichnung

Wettkampfleiter:  
David Boog



Die Turner an den Beweglichkeits-Posten beim Grundlagenwettkampf



Rangverkündigung  
Grundlagenwettkampf



Ein Turner aus Rickenbach am  
Basiswettkampf

Podest Basis 1



# Fünf Jahre TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

**Am 11. Dezember 2021 folgten über 50 geladene Gäste der Einladung fünf Jahre Turnwerkstatt Zentralschweiz. Ein unterhaltsames Programm mit einem Rückblick der letzten fünf Jahre, einem Ausblick, zwei tollen Vorführungen sowie einem genussvollen Apéro Riche von Gourmetstar durften alle geniessen. Ein gelungener Abend zur Freude der Organisatoren.**

Bereits fünf Jahre befindet sich die Turnwerkstatt Zentralschweiz in Malers. Die Turnwerkstatt ist eine absolute Bereicherung in sportlicher Hinsicht für die ganze Zentralschweiz.

Durch die sehr breite Positionierung profitieren verschiedenste Sportarten von den professionellen Infrastrukturen. Als grösster Mieter trainiert das regionale Leistungszentrum im Kunstturnen, RLZ Luzern in der Turnwerkstatt. Zusätzlich trainieren die besten Geräte- und Vereinsturner vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden in den Räumlichkeiten. Zusätzliche Angebote wie der beliebte Krabbelpark, der Akropark sowie das Opentraining ergänzen das Portfolio ideal.

Zusammen mit dem Leistungszentrum Kunstturnen Männer arbeiten 290 % Stellenprozente sowie 40 Funktionäre für die Organisation.



Die vor sechs Jahre gegründete Stiftung Turnwerkstatt Zentralschweiz bildet das Fundament der gesamten Organisation. Karl Tschuppert in Vertretung vom Stiftungsrat verdankte anlässlich der Fünf-Jahres-Feier die grosse Arbeit sämtlicher Mitarbeiter und Funktionäre. Er verkündete auch die Änderung im Stiftungsrat, dass neu Martin Hebeisen (Grosswangen) den Platz von Karl Tschuppert im Stiftungsrat einnehmen wird. Weiterhin wird der Stiftungsrat präsiert von Peter Thomann (Megen) sowie geführt von den Mitgliedern Nicole Müller (Reiden), Finanzen und Marcel Wolfisberg (Neuenkirch), Geschäftsführung.

Zum Fünf-Jahres-Jubiläum wurde ein neuer Sponsoren Club 365 gegründet. Auf Anhieb konnten 40 Mitglieder dafür gewonnen werden. Diese stammen aus Sportkreisen, Verbänden und Unternehmen. Der neue Sponsorenclub 365 bildet eine zusätzliche finanzielle Stütze in der ganzen Organisation.

Die Feier wurde abgerundet mit Vorführungen der Kunstturnerinnen vom BTV Luzern sowie den Kunstturnern vom Leistungszentrum Luzern.

**Der Jubiläums-  
krabbelpark zum  
Sonderpreis**



# Club 365



Wir freuen uns sehr, dass der Club 365 auf grosses Interesse gestossen ist. Bereits sind viele Turnpersönlichkeiten und Personen mit einem Sportlerherz dabei. Auch einige Firmen mit Bezug zur Turnerei durften wir ebenfalls dazu gewinnen. Sämtliche Mitglieder findest du auf:

<https://turnwerkstatt.ch/de/sponsoring/club-365>

## HERZLICHEN DANK allen Club Mitgliedern!

Möchtest du auch Mitglied werden im Club 365?

Wir freuen uns auf deine Anmeldung mit E-Mail:

[sponsoring@turnwerkstatt.ch](mailto:sponsoring@turnwerkstatt.ch)

## Hier sind die Club-Eckdaten

Wir bieten dir zwei verschiedene Angebote:

### Club 365 (Fr. 1.– pro Tag = Fr. 365.–)

- Jährlicher Anlass
- Erwähnung im Internet

- Einladung zu Events in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
- Netzwerk
- Gratisgetränke bei allen Wettkämpfen in der Turnwerkstatt Zentralschweiz

### Club 365 Halbtax (Fr. 0.50 pro Tag = Fr. 180.–)

- Jährlicher Anlass
- Erwähnung im Internet
- Einladung zu Events in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
- Netzwerk

## Für wen ist dieser Club gedacht?

- Aktive und Ehemalige Turnbegeisterte
- Für alle Personen, die ein Herz für den Turnsport haben
- Für Firmen, ob Gross oder Klein
- Für alle Personen, die gerne die Jugendförderung unterstützen

## Herzlichen DANK!

Brigitte Ruckstuhl, Sponsoring

Marcel Wolfisberg, Präsident Kuto Verband & Geschäftsführer Turnwerkstatt Zentralschweiz

«WENN ICH DEN NAMEN NICHT WEISS, SAGE ICH EINFACH: HOI!»

KNUTWILER

ERFRISCHEND EHRlich

#ÜSESWASSER

# Zehn Kaderturner im Verbandsgebiet Luzern, Ob- und Nidwalden

Der Schweizerische Turnverband hat die Kaderqualifikation für das Jahr 2022 bekannt gegeben. Schweizweit fungieren zehn Athleten aus unserem Verband in den unterschiedlichen Kaderstufen.

## Gratulation an alle Turner, welche sich den Kaderstatus erturnt haben

Tamsel Dominic	STV Wädenswil	Nationalkader erweitert
Anliker Moritz	TV Wolhusen Aktive	Nachwuchskader erweitert
Schüpbach Leon	STV Neuenkirch	Nachwuchskader erweitert
Duss Maurice	BTV Luzern	Jugendkader
Jeker Ryan	TV Ebikon Kunstturnen	Jugendkader
Kurer Joscha	BTV Luzern	Jugendkader
Weyermann Michael	STV Roggliwil	Jugendkader
Brahovic Din	TV Ebikon Kunstturnen	Jugendkader erweitert
Breitenmoser Ben	TV Ebikon Kunstturnen	Jugendkader erweitert
Sager Levin	STV Neuenkirch	Jugendkader erweitert

Die schweizweite Kaderliste (Frauen + Männer) ist auf [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) einsehbar.



Die Innerschweizer Kaderturner werden von Dominic Tamsel (Nationalkader erweitert) angeführt

# Runde Geburtstage und Todesfälle im Kunstturnerverband 2021

**Folgende Personen durften im Jahr 2021 einen runden Geburtstag feiern:**

**75 Jahre**

Vreni Korner  
Beat Müller

**80 Jahre**

Hansueli Anliker  
André Odermatt  
Kurt Petermann

**90 Jahre**

Alois Wey

**95 Jahre**

Gottlieb Hilfiker

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen weiterhin gute Gesundheit!

**Leider mussten wir uns von den folgenden Ehrenmitgliedern für immer verabschieden:**

**Jost Seppi**

22. Februar 2021

**Tulan Halil**

6. Dezember 2021

**Fivian Ernst**

15. Dezember 2021

Unendlich traurig müssen wir von

## Halil Tulan

Abschied nehmen.

Halil ist am 6. Dezember verstorben.

Die Nachricht hat uns alle geschockt und traurig gestimmt. Wir verlieren mit Halil nicht nur einen tollen Menschen, sondern auch einen hilfsbereiten und zuverlässigen Leiter, Wertungsrichter, Vize-Fähnrich und ein Aktivmitglied des Turnverein Rickenbach. Halil war immer da, wenn man ihn brauchte und er war sich keiner Aufgabe zu schade.

Durch seine grossen Dienste als Kampfrichter über sehr viele Jahre, hat er die Ehrenmitgliedschaft des Kunstturnerverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden erhalten.

Gerne erinnern wir uns an all die schönen Momente und Erlebnisse, welche wir mit Halil teilen durften.

Wir werden dich vermissen.

STV Rickenbach und Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden



Halil in der Turnwerkstatt Zentralschweiz. (Bild André Rochat)

# Zwei neue Ehrenmitglieder

Pfaffnau – 88. GV des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

An der 88. Generalversammlung des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden wurden Patrick Geiser (Roggliswil) und Markus Peter (Hergiswil) zu neuen Ehrenmitgliedern ernannt. Der TV Grosswangen gewann den Riegenpreis.

«Mit einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen. Wir ziehen alle am gleichen Strang – lass uns Verbindungen herstellen». Mit diesen Worten eröffnete Verbandspräsident Werner Christen die 88. Generalversammlung des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Pfaffnau, welche nach einem Jahr Unterbruch wieder physisch stattfand. Höhepunkt war die Ernennung von zwei neuen Ehrenmitgliedern sowie eines Freimitgliedes. Gebührend gefeiert wurden auch die erfolgreichen Sportler.



Die neuen Ehrenmitglieder des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden: Patrick Geiser (links) und Markus Peter (rechts) sowie das Freimitglied Rolf Grüter (Mitte).

## Festorte 2022 bekannt

Im Vorstand stand kein Wahljahr an und trotzdem mussten zwei Rücktritte und ein Chargenwechsel vorgenommen werden. Leider sind im kommenden Verbandsjahr nicht alle Vorstandsämter besetzt. Vakant bleiben die Ämter Finanzen und Sponsoring/Projekte. Interimistisch ist Esther Fuhrer für die finanziellen Belangen zuständig. Cornelia Allemann (Beckenried) übernimmt neu die Co-Leitung Administration. Aus dem Vorstand ausgetreten sind Josef Grüter (Sponsoring/Projekte) und Thomas Ettlin (J+S Coach, Kurse, Vertreter Turnverband). Mit Standing Ovations und einem Ständchen der Musikgesellschaft Pfaffnau wurden Patrick Geiser (Roggliswil) und Markus Peter (Hergiswil) für ihr jahrelanges, unermüdetes Wirken fürs Nationalturnen in die Garde der Ehren- sowie Rolf Grüter (Willisau) der Freimitglieder aufgenommen. Wie gewohnt nahm die Ehrung der erfolgreichen Sportler viel Platz ein. In den Interviews durch den technischen Leiter Roger Bösch erfuhren die Anwesenden viel Persönliches aus dem Trainingsalltag der Festsieger, Kranz- und Zweiggewinner. Die Festorte 2022 sind: Pfaffnau (15. Mai, Jugendnationalturntag), Ennetbürgen (4. Juni, Kant. Nationalturntag) und Kerns (2. Juli, Jugendsägemehrlingertag). Der Riegenpreis 2021 entschied der TV Grosswangen vor dem ESV Eschenbach und der NTR Kerns für sich.

Bericht: Esther Peter



Die Gewinner der Riegenpreise auf einen Blick. (Foto: Esther Peter)



Der Vorstand im Verbandsjahr 2022. Hinter Reihe (von links): Rolf Grüter, Esther Peter, Cornelia Allemann, Esther Fuhrer, Roger Bösch. Vordere Reihe (von links): Andreas Lanz, Guido Widmer, Steve Anderhub, Werner Christen, René Waldmeyer. Es fehlt Fabian Stadelmann. (Foto zvg)

Hauptsponsor

# CONCORDIA



# KNUTWILER<sup>+</sup>


**oetterli**   
digitale und analoge Kommunikation

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.



«KNUTWILER  
MACHT MICH NICHT  
SCHNELLER, ABER  
GLÜCKLICHER.»

GÉRALDINE RUCKSTUHL, LEICHTATHLETIN



ERFRISCHEND  
EHRlich

#ÜSESWASSER