

in form

Ausgabe 4/22



**Ehrenmitgliedertreffen
mit Rekordbeteiligung**

**DV Frauen- &
Männerriege
STV Ruswil**

**Schweizer
Meisterschaften
Geräteturnen**



SPORTCAMP
MELCHTAL



GEMEINSAM ERLEBEN

TEAMWEEKEND AB **CHF 199.-** PRO PERSON

Ihr individuelles Teamweekend:

- > Buchung ab 20 Personen möglich
- > **Inkl. 2-Tages Skipass Melchsee-Frutt**
- > Zwei Übernachtungen
- > Verpflegung Halbpension

Zusätzlich buchbar:

- > Vollpension: Mittagmenü im Skigebiet
- > Schlittenmiete für Nachtschlitteln
- > Miete Ski- / Snowboardausrüstung
- > Ski- & Snowboardunterricht Melchsee-Frutt



Mehr Informationen zum
Firmen- und Vereinsweekend

www.sportcamp.ch | info@sportcamp.ch | 041 669 72 00



Inform im Wandel der Zeit

Planerin und Urheberin der **inform**-Neugestaltung war Olivia Muff, die ihr Amt im Februar 2020 antrat, just vor der Coronavirus-Pandemie. Sie wurde vom ersten Augenblick an gefordert mit der Kommunikation der neuesten Bundesratsbeschlüssen und BAG-Weisungen.

Ich erlebte die negativen Folgen der Coronakrise. Bisher erschien **inform** immer sechs Mal pro Jahr. Coronabedingt (Absage von Wettkämpfen- und Kursen) wurden 2020 die Ausgaben 3 und 4 zusammengelegt und 2021 die Ausgaben 2 und 3. Ab 2022 erscheint **inform** vier Mal pro Jahr in gedruckter Form plus zwei bis drei Newsletter dazwischen.

In der Zwischenzeit hat sich alles beruhigt. Wir können unsere vier jährlichen Redaktionssitzungen wieder wie gewohnt durchführen und den Einsatzplan für die nächsten **inform**-Ausgaben erstellen. Das ergibt pro Person ca. fünf bis sieben Einsätze pro Jahr. Dank Olivia funktioniert alles ohne Probleme. Sie war auch anfangs Jahr die tragende Stütze bei der Einführung ihres Teams in die neue Website. Die Einarbeitung forderte alle, nicht nur das Berichterstatterteam.

An das erstmalige Erscheinen von **inform** kann ich mich noch gut erinnern. Ich konnte als Neuling im Projektteam mithelfen. Bei der Gründungsfeier vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden am 10. März 2001 wurde **inform** offiziell als Verbandsmitteilungsblatt aus der Taufe gehoben, und die Druckerei bestimmt: Oetterli AG in Eschenbach.

Ich wünsche unserer Verbandszeitschrift **inform** viele, weitere erfolgreiche Jahre, die ich auch als interessierte Leserin mitverfolgen werde.

Ursula Hunkeler
langjährige Berichterstatteerin

Viel Spass ...

... mit dem neuen **inform** wünschte allen die Abteilungsleiterin Kommunikation Olivia Muff (Hochdorf) in der ersten Ausgabe 2022. Auf Antrieb begeisterte das dynamische Titelblatt zusammen mit dem neuen Logo des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Auch die Neugestaltung der Innenseiten präsentiert sich modern und die neuen Themen sprechen an.

Ein tolles Resultat der Arbeit, die das Redaktionsteam während der Coronapandemie erarbeitet hatte. Als Mitarbeiterin in diesem Team erlebte ich die Entwicklungsphase hautnah. Während Monaten trafen wir uns – wenn es die Pandemie zuließ – an Sitzungen bei Oetterli AG, um die neuen Themen zu konkretisieren und Verantwortlichkeiten zu delegieren. Auf der Suche nach neuen Inputs wurden auch die Vereine einbezogen. Das gilt bis heute – besonders für die Rubriken «Vis-à-vis». Hier suchen wir spannende Personen aus der Turnerfamilie oder die Rubrik «Verein Spezial», die für spannende News oder spezielle Ereignisse reserviert ist (medien@turnverband.ch).

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 22, Nr. 4/2022

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

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

Berichterstatter/-in

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

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. 1/2023

Sonntag, 1. Januar 2023
Auflage: 2500 Exemplare

Druck und Versand

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

Abo-Preis inform / CHF 15.–, erscheint viermal jährlich

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.



Finde uns auf Instagram

www.instagram.com/turnverband



Finde uns auf Facebook

www.facebook.com/turnverband



100 Jahre Schüpheim 16



29 Vereinsmeisterschaft Jugend

Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–8
Gesundheit–Ernährung–Körper	9–10
Vis-à-vis	11–14
Lustiges vom Stammtisch	15
Verein Spezial	16–17
Sportberichte	18–22
Ausschreibungen	23–26
Sportberichte	27–31
Kursberichte	32–33
Diverses	34
Kunstturnerverband	35–39
Nationalturnverband	40–43
Veteranen	44–47
Nachruf	48
Technikerseiten	Mitte

4 Ehrenmitgliedertreffen





Ehrenmitgliedertreffen mit Rekordbeteiligung

Luzern – Dienstag, 5. Juli 2022

Am Dienstag, 5. Juli 2022 luden der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden und das OK 100 Jahre Turnverband die Ehrenmitglieder zu einem tollen Event ein. Bei schönstem Wetter genossen alle zuerst eine Schifffahrt mit Apéro und anschliessend ein feines Essen im Ballsaal des Hotels Beau Séjour in Luzern.

«92 Ehrenmitglieder haben sich angemeldet, so viele wie noch nie», meinte die langjährige Organisatorin Esther Fuhrer, «man merkt, dass das Zusammentreffen ein Bedürfnis ist». Besammlung war beim Pier C beim KKL, was bei Unkundigen etwas Verwirrung stiftete. Doch dann erblickte man bekannte Gesichter und war erleichtert. Esther verteilte jedem einen Namensaufkleber – dafür waren alle dankbar. Gemeinsam betrat man das Motorschiff Taras am Steg von Charles Bucher und kaum am Platz erhielt man schon ein Glas Weisswein überreicht.

Die Präsidentin Evi Hurschler begrüßte die Anwesenden und war erfreut über das grosse Interesse bei den Ehrenmitgliedern, ein sichtbares Zeichen der Turnerfamilie nach Beisammensein und Kommunikation nach der langen Coronazeit mit Kontaktbeschränkungen. Sie machte darauf aufmerksam, dass dieses Ehrenmitgliedertreffen Teil 2 der Feierlichkeiten 100 Jahre Turnverband beinhaltet. Ehrenmitglieder hätten viel geleistet und dies verdient. Teil 1 wurde mit den Jugendlichen, mit Clown und Tombola in Ballwil gefeiert. Teil 3 werden dann alle an der DV am 3. Dezember 2022 in Ruswil erleben. Sie bedankte sich beim OK 100 Jahre Turnverband mit OK-Präsident Dani Hecht und natürlich bei Esther Fuhrer – und eröffnete den Apéro. Die gluschtigen Apéro-Häppchen auf den Tischen luden zum Probieren ein. Viele Ehrenmitglieder wechselten auf das Deck, denn der Fahrtwind war angenehm. Die Aussicht interessierte die Eingeladenen eigentlich nur nebenbei – sie diskutierten immer wieder mit neuen Gesprächspartnern – die Stimmung war locker. Nach zweieinhalb Stunden legte das Schiff im Pier B Palace an. Ein gemütlicher Spaziergang zum Hotel Beau Séjour

folgte. Dann ein Fotostop – eine tolle Überraschung. Mit FOTIMAT.ch von Silvan Wüest wurden alle abgeleuchtet, allein oder in der Gruppe und die Bilder konnten gleich mitgenommen werden. Die FOTIMAT-Bilder können auf der Website begutachtet werden. Der FOTIMAT kam bereits am Jugitag in Ballwil zum Einsatz – eine gute Idee für Events.

Mit einem Apéro konnten die Ehrenmitglieder vor dem Bankett wiederum miteinander anstossen und sich auf das feine Essen freuen. Sie wurden nicht enttäuscht. Zum Schluss bedankte sich Esther Fuhrer bei Manuel Bogner, Chef der Küchen Crew für die tolle Gastfreundschaft im wunderschönen Saal des Hotels.

Speziell erwähnt wurde das älteste Ehrenmitglied. Mit 93 Jahren war es Josef Blum, Luzern. «Turnen und Bewegung erhält jung», meinte er. Sepp ist ein begeisterter Turner. Seine Laufbahn begann beim Turnverein Roggliswil, amtierte in Ebikon viele Jahre als Präsident der Aktivriege, als OK-Präsident 50 Jahre TV Ebikon, besuchte sieben Eidg. Turnfeste, war Kampfrichter und auch auf kantonaler Ebene kein Unbekannter. Das jüngste Ehrenmitglied heisst Marlis Ulrich (35 Jahre) und wurde an der letzten DV zum Ehrenmitglied erkoren. Im Turnverband ist sie die Verantwortliche für den Fachtest Korbball, führt das Sekretariat IVK-Korbball und ist Funktionärin seit 2007. An Meisterschaften beteiligt sie sich seit 2004. Daneben ist sie Mutter von zwei Kindern und arbeitet in einem 60 %-Job als Buchhalterin.

Um ca. 22.00 Uhr war das offizielle Ende des Ehrenmitgliedertreffen. Wann die letzten Ehrenmitglieder den Heimweg antraten, entzieht sich meiner Kenntnis. Er war einfach toll!

Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: Olivia Muff

STV-Abgeordnetenversammlung

Solothurn – Samstag, 22. Oktober 2022: Abgeordnetenversammlung STV

Am Samstag, 22. Oktober 2022, vertrat der Vorstand mit einer zwölköpfigen Delegation den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden an der STV-Abgeordnetenversammlung (AV) in Solothurn.

Nach einer musikalischen Einstimmung mit Alphornmusik startete die Versammlung pünktlich um 13.00 Uhr. Fabio Corti (Präsident STV-Zentralvorstand) begrüßte die 173 Stimmberechtigten und Gäste und eröffnete die 37. Abgeordnetenversammlung.

Die diesjährige Abgeordnetenversammlung wurde vom Solothurner Turnverband (SOTV) organisiert. Sie fand gemäss Christian Sutter, OK-Präsident, «in der schönsten Barock-Stadt der Schweiz» statt.

In der Eröffnungsrede stellte Fabio Corti die STV-Vision 2032 vor. Der Schweizerische Turnverband feiert im Jahr 2032 sein 200-jähriges Bestehen. Die Vision 2032 soll nicht nur eine Idee des Zentralvorstands sein, sondern sie soll auch von den Mitgliedern gelebt werden.

Stefanie Ingold, Stadtpräsidentin Solothurn und Dr. Remo Anklin, Landammann Solothurn, richteten ebenfalls ein Grusswort an die Versammlung.



Felix Mangold, Verantwortlicher Finanzen im Zentralvorstand, trug der Versammlung die Finanzen vom STV vor. Den Antrag, dass die STV-Mitgliederbeiträge auch für das Jahr 2023 unverändert bleiben, nahm die Versammlung einstimmig an. Das Budget 2023 wurde der Versammlung mit einem Defizit von fast CHF 700'000.00 zur Abstimmung vorgelegt und einstimmig angenommen.

Eliane Giovanola, Vize-Präsidentin Zentralvorstand, verlässt per Ende Jahr den Zentralvorstand. Aurélie Fänger, GymVaudoise, wurde von der Versammlung einstimmig und mit grossem Applaus in den Zentralvorstand gewählt.

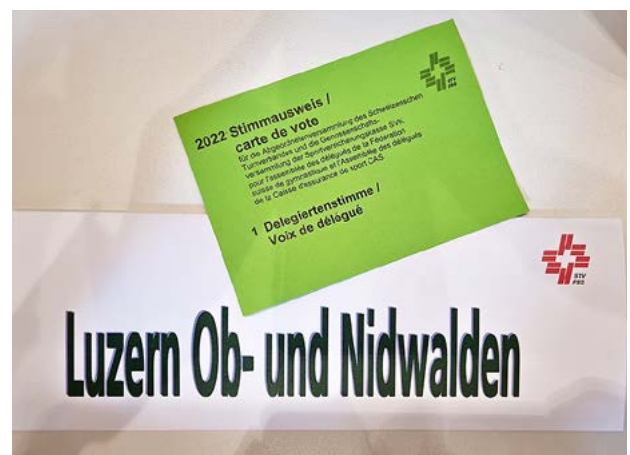
Weitere Themen waren die Verlängerung des Vertrages mit «Swiss Faustball», der Tätigkeitsbericht der Ethikkommission und das Projekt «Ethik im Sport». Bei





diesem Projekt handelt es sich um eine Zusammenarbeit mit dem BASPO und Swiss Olympic. Auch der STV ist in diesem Projekt vertreten. Ziel ist es, dass die Ethik besser verankert wird.

«Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.», mit dieser Einleitung startete Fabio Corti nach der Pause. Zum Thema «Wo steht das Ehrenamt?» fand ein Round Table unter der Leitung von Béatrice Wehrli, Direktorin STV, mit Monika Rühl (Direktorin economiesuisse), Jürg Stahl (Präsident Swiss Olympic), Franziska Roth (SP Nationalrätin Kanton Solothurn) und Rosemarie Meyer-Strähl (SOTV) statt.



Fünf Personen wurden zum STV-Ehrenmitglied ausgezeichnet. Aus unserem Verbandsgebiet erhielt Susanne Kaufmann-Fischer vom FTV + DTV Winikon die STV-Ehrenausszeichnung (entschuldigt).

Der Abend der Abgeordnetenversammlung wurde mit einem Bankett abgeschlossen. Neben einem feinen Essen wurden die Anwesenden auch mit verschiedenen grossartigen und stimmungsvollen Darbietungen unterhalten.

Vor der Heimreise am Sonntag besuchte die Delegation vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden noch die Stadtführung, welche das OK für den Sonntag organisiert hatte.



Der STV-Bericht zur Abgeordnetenversammlung kann auf der STV-Website über den nebenstehenden QR-Code gelesen werden.

Bericht: Olivia Muff
Fotos: Olivia Muff/Kurt Zemp

Grüezi zäme

Ruswil – 3. Dezember 2022: DV Frauen- und Männerriege STV Ruswil

Zwei jubilierende Vereine laden zur Delegiertenversammlung ein, an welcher der Turnverband seine Jubiläumsaktivitäten abschliesst. – Es jubelt und jubiliert ganz schön. Doch nun der Reihe nach.

Werte Turnerinnen und Turner

Am Samstag, 3. Dezember laden euch die Frauen- und die Männerriege des STV Ruswil ganz herzlich zur diesjährigen Delegiertenversammlung nach Ruswil ein. Die Frauenriege des STV Ruswil, bestehend aus drei Abteilungen, darf in diesem Jahr ihr 75-jähriges Jubiläum feiern. Die Männerriege, bestehend aus zwei Abteilungen, blicken gar auf 100 Vereinsjahre zurück. Aus diesem Grund entstand das OK 2022, in welchem sich die beiden Vereine zum Ziel setzten, nebst eigenen Aktivitäten, drei gemeinsame, interne Jubiläumsanlässe zu organisieren und zusätzlich gemeinsam die Delegiertenversammlung 2022 des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden durchzuführen.

Es freut uns daher sehr, dass wir euch alle, nach zwei Jahren, in denen die Delegiertenversammlung in etwas anderer Form stattgefunden hat, nach Ruswil einladen dürfen. Nach dem offiziellen Teil wartet ein Apéro mit sportlicher Unterhaltung aus den Riegen des STV Ruswil auf euch. Anschliessend darf man sich auf ein feines Nachtessen aus dem Oklahoma-Grill freuen und den Abend gemeinsam mit seinen Turnerkameradinnen und Turnerkameraden geniessen. Das Abend-

programm ist mit kleinen Überraschungen gespickt, mit denen der ebenfalls jubilierende Turnverband seine 100-Jahr-Feierlichkeiten abschliesst. Beim Ausklang in der «Jubiläumsbar-Weisch no» hoffen wir, mit euch auf eine erfolgreiche Delegiertenversammlung und gelungene Jubiläen anstossen zu können. Und wer weiss, vielleicht entsteht im Fotimat noch das eine oder andere Erinnerungsbild, welches uns beim nächsten Jubiläum schmunzeln lässt – ganz im Sinne von: Weisch no ... ?

Weisch no? Diese beiden Worte hörte man in den Reihen der Frauen- und Männerriege Ruswil oft während des Jubiläumsjahres; gibt es in der langen Vereinsgeschichte der beiden Vereine doch viele schöne, einmalige und spezielle Highlights. Auch unser bald zu Ende gehendes Jubiläumjahr birgt viele bleibende Erinnerungen.

Ein Dankeschön gebührt «last but not least» allen, die sich in der Vergangenheit für unsere beiden jubilierenden Vereine oder im 100-jährigen Turnverband engagiert haben und all jenen, die im Hier und Jetzt bemüht sind, euch Turnerinnen und Turner immer wieder ein abwechslungsreiches Vereinsleben zu ermöglichen. Bis bald!

Bericht: Edith Roth-Thalmann,
Co-Präsidentin Jubiläum 2022
Foto: zvg



Gehirn und Bewegung

Interview mit Dr. phil. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin und Dozentin an der Universität Bern, Referentin und CEO der Hirncoach AG

Frau Dr. Studer, warum ist Bewegung für das Gehirn so wichtig?

Wir hören es immer wieder und wissen wohl alle, dass Bewegung wichtig und notwendig ist für die körperliche Gesundheit. Doch vielen ist nicht bewusst, dass die Bewegung genauso ausschlaggebend ist für die Hirngesundheit. So zeigen Übersichtsstudien, dass regelmässige Bewegung Hirnfitness pur und Demenzprävention vom Besten ist! Und trotzdem bewegen sich ca. 30 % der Schweizerinnen und Schweizer zu wenig, gerade auch in kalten Jahreszeiten. Zu wenig heisst, weniger als die von der WHO empfohlenen mindestens 20 bis 30 Minuten Bewegung pro Tag.

Können Sie uns ein paar Beispiele nennen, was Bewegung im Gehirn bewirkt und so die Leistungsfähigkeit beeinflusst?

Man würde es nicht denken, aber unser kleines Organ namens Gehirn, das gerade mal ca. zwei Prozent unseres Körpervolumens ausmacht, benötigt ca. 20 % des vom Körper aufgenommenen Sauerstoffs! Somit ist das Gehirn auf ausreichend Sauerstoff im Blut angewiesen, um gut zu funktionieren. Bewegung kurbelt die Durchblutung im Gehirn an und fördert damit die kognitiven Prozesse. So steht Bewegung in einem direkt messbaren Zusammenhang mit der Konzentrations- und Merkleistung.

Auch der Umkehrschluss gilt: Bewegen wir uns zu wenig, wird die neuronale Kommunikation träger und langsamer, was dazu führt, dass uns das flexible Denken, die Konzentration und das Lernen schwerer fällt.

So konnte in verschiedenen Forschungsstudien gezeigt werden, dass Personen besser abschnitten im anschließenden Lerntest, wenn sie während des Lernens von neuen Informationen (etwa Vokabeln einer fremden Sprache) auf einem Laufband oder Hometrainer trainierten. Warum also nicht etwas mehr Bewegung in den Alltag integrieren, zum Beispiel wenn wir Fernsehen oder Radio hören? Damit schlagen wir zwei Fliegen auf einen Schlag: Wir tun unserem Körper und

Zur Person

Name

Dr. phil. Barbara Studer

Laufbahn

Barbara Studer ist eine ausgewiesene Spezialistin der Neuro- und Gesundheitspsychologie mit Tätigkeit in Forschung, Lehre und Praxis.

Seit 2011 Lehrbeauftragte an der Universität Bern, Institut für Psychologie, Leitende Psychologin bei Synapso (Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern), seit 2016 freiberufliche Tätigkeit als Dozentin Referentin und Kursleiterin, seit 2020 Gründerin und CEO der Firma Hirncoach – das Fitnesszentrum für Gehirn und Seele.

Lassen Sie sich von Hirncoach in Ihrer Hirnfitness coachen: www.hirncoach.ch (gratis Newsletter, ab Mitte November ist das neue online Programm verfügbar).

www.studertalk.ch



Gehirn etwas Gutes und können gleichzeitig mehr von dem aufnehmen, was wir sehen oder hören.

Gibt es weitere positive Effekte was Bewegung bewirkt?

Bewegung bewirkt aber noch viel mehr im Kopf, als nur einen erhöhten Sauerstoffgehalt im Blut. Sie verändert auch den Hormonhaushalt, indem Botenstoffe, u. a. das «Glückshormon» Dopamin, ausgeschüttet werden. Davon profitieren wir einerseits in Bezug auf unsere Denkfähigkeit und andererseits in Bezug auf unsere Motivation und unsere Stimmung. Bewegung stärkt somit auch unser Wohlergehen und die mentale Gesundheit.

Die Auflistung positiver Effekte auf das Gehirn geht noch weiter. Durch Bewegung wird die Ausschüttung von sogenannten Neurotrophinen, also Wachstumsfaktoren im Gehirn, angeregt. Diese begünstigen die Neuroplastizität, d. h. kurz- und langfristig die Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns. Es können neue Verknüpfungen von Nervenzellen (Neuronen) im Gehirn entstehen, womit sich auch die Denkleistung und mentale Beweglichkeit erhöht.

Als ob dem noch nicht genug sei, wird das Gehirn durch regelmässige Bewegung in seinen Strukturen verändert. So zeigen Studien mit Mäusen und auch mit Menschen eindrücklich auf, dass Sport die Nervenzellen im Hippocampus und im Frontalkortex (Stirnbereich des Gehirns) wachsen lässt. Sie sind u. a. massgeblich am Lernen von Neuem beteiligt. Und der «Zufall» will es, dass diese beiden Hirnstrukturen besonders anfällig auf neurodegenerative Erkrankungen sind. Somit trägt Bewegung sehr viel zum Schutz unserer Gehirngesundheit bei und ist Demenzprävention par excellence. Zum Abschluss noch diese frohe Botschaft: Aktuelle Studien zeigen, dass sogar schon ein einmaliges Training einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Gehirnaktivität hat. Damit die Wirkung jedoch anhält, ist regelmässige Bewegung ausschlaggebend.

Was ist ihre Empfehlung?

Besonders wenn wir älter werden, können wir mit regelmässiger Bewegung die Gehirngesundheit schützen und das Erinnerungs- und Lernvermögen sowie die mentale Beweglichkeit fördern. Regelmässige Bewegung wirkt somit ein auf die drei Ebenen Körpergesundheit, Gehirngesundheit und psychisches Wohlergehen.

Bewegen Sie sich, mindestens 20 bis 30 Minuten pro Tag. Am besten draussen. auch wenn es kalt ist – weil auch das Vitamin D vom Tageslicht enorm wichtig ist für die Gehirngesundheit. Das Gehirn dankt es Ihnen! Und noch ein Tipp: Falls Sie sich und dem Gehirn etwas besonders Gutes tun möchten, dann empfehle ich Tanzen – das kombiniert Ausdauer und Koordination und wirkt sich positiv auf das Gehirn und dessen Vernetzung aus.

Vielen Dank für das Interview. Ich bin sicher, dass Ihre Anregungen auf fruchtbaren Boden fallen.

Interview: Ursula Hunkeler
Bild: zvg



Bildungszentrum
Dickerhof AG

dickerhof.ch

**Deine Ausbildung
in guten Händen**

Verlange unser detailliertes
Ausbildungs-Programm!

**Mit Diplom:
Kosmetikerin
Visagistin**

... und viele weitere
interessante Ausbildungen

Emmenbrücke
Tel. 041 544 95 35
dickerhof.ch

Dickerhof
AG
Bildungszentrum für Massage, Pflege & Kosmetik

Drei Innerschweizer Spitzenleichtathletinnen geben Auskunft

Interview mit Géraldine Ruckstuhl, Julia Niederberger und Shirin Kerber

Die Saison 2022 gehört schon bald der Vergangenheit an. Diese verlief für euch unterschiedlich. Géraldine musste die Saison abbrechen und verpasste die WM in Eugene und die EM in München. Julia dagegen qualifizierte sich für diese beiden Grossanlässe und Shirin feierte als Nachwuchsathletin an der U18-EM in Jerusalem an einem Grossanlass ihre internationale Première für die Schweiz.

Wie habt ihr die Saison 2022 erlebt?

Géraldine: Die Saison 2022 war für mich ein Grundlagenjahr. Ich habe im Herbst 2021 mein sportliches Umfeld gewechselt und es war klar, dass es ein Einstiegsjahr sein wird. Leider hat mich die Infektion mit dem Coronavirus noch ausgebremst, dass ich erst im Sommer meinen Saisoneinstieg hatte.

Julia: Rückblickend darf ich wirklich sagen, dass ich von einem Highlight zum nächsten «sprinten» durfte. Während der Saison hat man fast keine Zeit das Erlebte zu verarbeiten, da die Gedanken schnell wieder beim nächsten Wettkampf liegen. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die Finalteilnahmen an den Welt- und Europameisterschaften. Aber auch die Medaillen an Aktiv-Schweizermeisterschaften und der U23-Schweizermeistertitel haben eine grosse Bedeutung für mich.

Shirin: Die Saison 2022 war für mich sehr speziell. Ich durfte viele neue Erfahrungen machen wie zum Beispiel das erste Trainingslager im Ausland oder die ersten internationalen Wettkampferfahrungen. Aufgrund der Europameisterschaften hielt ich es für sinnvoller, mich vorwiegend auf die 1500m-Distanz zu fokussieren. Im Gegensatz zum Vorjahr hatte ich auch richtig Spass daran und freute mich auf jeden Wettkampf über diese Distanz. Es gab aber auch ein paar Herausforderungen, denen ich mich stellen musste und die manchmal nicht ganz einfach waren. In der Hauptvorbereitung für die Sommersaison begann mein Knie etwas zu schmerzen, und ich musste praktisch mein komplettes Training ins Wasser verlegen. Dies forderte meine Geduld etwas, und ich sah den EM-Traum platzen.

Glücklicherweise konnte ich so eine längere Verletzungspause vermeiden und musste auch keine Leistungseinbussen verzeichnen. Etwas schwieriger für mich war die zweite Saisonhälfte. Nach den Europameisterschaften und meinem unerwarteten Erfolg wieder die Motivation zu finden, auch in der zweiten Saisonhälfte noch dranzubleiben, war für mich nicht immer ganz einfach. Ich setzte mich unter ziemlichen Leistungsdruck, weil ich dachte, da ich ja nun auf internationaler Ebene abgeliefert hatte, müsste das jetzt auch in jedem nationalen Wettkampf passieren. Trotzdem liefen alle Wettkämpfe einigermaßen nach Plan, und ich konnte die Saison positiv beenden.

Deine Saison hat für dich Géraldine bereits beendet, bevor sie richtig gestartet ist. Wie hast du dich von der Corona-Erkrankung erholt?

Géraldine: Ich konnte mich gut von der Coronaerkrankung erholen und bin wieder im vollen Besitz meiner Kräfte. Leider hatte ich einen späten Saisoneinstieg und alles war verzögert, dass ich bereits mit der Saison aufhören musste, als ich endlich wieder genesen war.

Gleich zwei Leichtathletinnen von der LA Nidwalden an Leichtathletik-Grossanlässen. Julia und Shirin: Erzählt von euren Erlebnissen in Eugene/München und Jerusalem.

Julia: Nur schon mit der Selektion für die WM in Eugene ging für mich ein grosser Traum in Erfüllung. Als wir dann als Aussenseiter auch noch die Finalqualifikation erreichten, war die Sensation perfekt. Wir nahmen die guten Gefühle und Erinnerungen von Eugene mit und standen auch an der EM in München im Final. Ich bin sehr stolz, dass ich meinen Teil zu diesem Teamerfolg beitragen durfte. Gleichzeitig habe ich aber auch gesehen, was es braucht, um ganz vorne mitzumischen und bin sehr motiviert, noch härter an mir zu arbeiten.

Shirin: Ich bin ohne grosse Vorstellungen nach Jerusalem gereist und mit unglaublich vielen, tollen Eindrücken nachhause gekommen. Besonders beeindruckt hat mich die Organisation im Schweizer Team. Uns Athleten fehlte es an nichts. Neben den Coaches, die immer

sehr gut zu uns schauten, und auch darauf achteten, dass es nicht zu grossen Leistungsdruck gibt, stand auch das Physioteam den ganzen Tag an unserer Seite. Der gegenseitige Support unter den Athleten war sehr grossgeschrieben. Alle, die keinen Einsatz mehr hatten, waren den ganzen Tag auf dem Wettkampfstadium, um das Schweizer Team zu unterstützen. Obwohl wir eine eher kleinere Delegation waren, war unsere Präsenz auf dem Platz eine der grössten. Die ganze Atmosphäre war sehr eindrücklich. Zusammen mit Konkurrentinnen aus ganz Europa an der Startlinie zu stehen und dabei von Kameras umkreist zu sein, fühlte sich surreal an. Im Vorlauf machte mich dies auch sehr nervös, und ich dachte viel zu viel nach.

Doch die Nervosität war im Finale verschwunden und es überwog pure Freude und auch etwas Stolz, das Schweizer Nationaldress in einem Europameisterschaftsfinale tragen zu dürfen.

Was ist euch besonders positiv und / oder negativ in Erinnerung geblieben von den Europameisterschaften?

Julia: Ich habe eigentlich nur positive Erinnerungen an die Europameisterschaften. Da München relativ nahe an der Schweiz liegt, sind auch einige Freunde und Bekannte von mir angereist. Neben den sportlichen Erfolgen ist dies sicher etwas, das mir speziell in Erinnerung geblieben ist.

Shirin: Besonders positiv in Erinnerung geblieben ist mir die Organisation vor Ort. Der Transport vom Hotel zur Training- oder Wettkampfanlage war angenehm. Auch auf dem Wettkampfstadium lief alles wie geplant, der Callroom startete keine Minute zu früh und endete keine Minute zu spät. Sehr schön fand ich auch den Austausch mit meinen KonkurrentInnen. Ich konnte einige internationale Freundschaften schliessen und erhielt einen Einblick in die Trainingswelt anderer Länder. Etwas schade fand ich, dass wir fast direkt nach den letzten Wettkämpfen zum Flughafen fahren mussten. Gerne hätte ich noch etwas Zeit in der Stadt verbracht.

Géraldine, du hast schon viele Grossanlässe miterlebt. Welcher Anlass bleibt bei dir in bester Erinnerung? Weshalb?

Géraldine: Die Leichtathletik WM 2017 in London. Mit 60'000 Zuschauern war Gänsehaut vorprogrammiert.

Was hat dich mehr geschmerzt: Der Abbruch der Saison mit den Höhepunkten WM in Eugene USA und EM in München oder die Long-Covid-Erkrankung und die daraus folgende Trainingspause?

Géraldine: Definitiv die Trainingspause, da ich sehr viel in meinem Trainingsprozess geändert habe und so die wichtigen Wettkampferfahrungen nicht sammeln konnte. Zum Glück konnte ich gegen Ende Saison noch ein paar Wettkämpfe bestreiten und Praxis sammeln.



Géraldine Ruckstuhl

Geburtsdatum

24. Februar 1998

Wohnort

Zürich

Berufe

- HR-Sachbearbeiterin
- Pilates Instruktorin
- Leistungssportlerin

Motivation für die Leichtathletik

Irgendeinmal das Limit zu finden, wofür mein Körper fähig ist Leistungen zu bringen.

Funfaktor im Leben

Man sollte jeden Tag leben, als ob es der letzte Tag wäre.

Ihr seid in verschiedenen Disziplinen im Einsatz. Der Siebenkampf von Géraldine ist sehr vielseitig. Shirin und Julia, ihr seid in Langsprint, respektive in der Mitteldistanz im Einsatz. Beschreibt eine für euch normale Trainingswoche.

Shirin: Ich trainiere fast täglich. Montag mit Sprinttraining, Dienstag und Samstag ist Belastungstraining, am Donnerstag Kraft oder Ausdauer, sonntags steht ein Longrun auf dem Programm. Am Mittwoch und Freitag mache ich ein Alternativtraining oder gönne meinem Körper eine Pause.

Julia: Ich trainiere jeweils von Montag bis Samstag (Sonntag ist Ruhetag). Die Trainings finden meistens in Sarnen statt – im Sommer auf der Rundbahn und im Winter in der Dreifachturnhalle. Ein Training dauert zwischen zwei und drei Stunden und setzt sich je nach Trainingsphase aus zwei bis drei Teilen zusammen (z. B. Krafttraining, Circuit, Sprint, Ausdauer, Wattbike).

Géraldine: Trainiert wird von Montag bis Samstag. Alle Disziplinen werden im Minimum einmal pro Woche trainiert. Dazu kommen Kraftereinheiten und Physio- sowie Regenerationseinheiten.

Wie trainiert ihr in der Winterpause, worauf setzt ihr Schwerpunkte?

Julia: Im Moment machen wir viel im Grundlagenbereich, sprich auch viele Ausdauertrainings. Diese zählen nicht wirklich zu meinen Lieblingstrainings, aber ich weiss, dass diese die Grundlage für eine erfolgreiche Saison sind. Als Sprinterin freue ich mich darauf, wenn die Trainings wieder schneller/explosiver werden.

Géraldine: Ich werde vor allem im technischen Bereich Schwerpunkte setzen, um die Erkenntnisse der Saison umzusetzen.

Shirin: Auf eine gute Grundlagenausdauer, in diesem Winter wird auch die Einführung ins Krafttraining für LäuferInnen ein Thema sein. Wichtig ist auch etwas Sprint und Lauftechnik. Ich bevorzuge Crosslauf vor Halle, weswegen ich vorwiegend auf der Strasse und der Wiese trainiere und nicht auf der Bahn Belastungen absolviere.

Was sind eure Ziele fürs Leichtathletikjahr 2023? Sind wieder Grossanlässe (2023 / 24) geplant?

Shirin: Ein paar neue Distanzen wie 400 oder 3000 m ausprobieren, also eine grosse Varietät behalten. Auf 800m möchte ich gerne meine persönliche Bestleistung noch etwas senken. Wenn sich die Möglichkeit ergibt, strebe ich eine Teilnahme an den EYOF (European Youth Olympic Games) oder den U20 Europameisterschaften an.

Julia Niederberger

Geburtsdatum

17. Januar 2000

Wohnort

Buochs

Beruf

Polygrafin

Motivation für die Leichtathletik

Immer schneller werden

Funfaktor im Leben

- Freunde
- Abenteuer in der Natur
- Pfadileiterin
- Reisen



Géraldine: Ich möchte einen verletzungsfreien Winter haben und dann im Frühling auf dem Wettkampfsplatz kommen und schauen was dabei rauskommt. Spezifische Ziele habe ich mir noch nicht gesetzt.

Julia: In der kommenden Saison möchte ich weitere Erfahrungen an internationalen Wettkämpfen sammeln und meine persönlichen Bestleistungen weiter senken. Längerfristig ist mein Ziel mit der 4 × 400-Meter-Staffel die Qualifikation für die Olympischen Spiele zu schaffen und den Schweizerrekord zu knacken.

Ihr habt einen Wunsch für euch frei. Welcher wäre dies?

Géraldine: Dass die aktuellen Kriege auf der Welt aufhören und alle Menschen im Frieden zusammenleben können. So wie wir es im Sport können.

Julia: eine 400-Meter-Rundbahn im Kanton Nidwalden

Shirin: Ich würde mir wünschen, dass der Tag mehr als 24 Stunden hat, sodass man sich immer genug Zeit für alles und jeden nehmen kann.

Herzlichen Dank den drei Innerschweizer Spitzenathletinnen für das spannende Interview.

Interview: Daniel Düsi Schneider
Fotos: Ulf Schiller (Géraldine), zfg (Julia und Shirin)



Shirin Kerber

Geburtsdatum

11. Januar 2006

Wohnort

Kehrsiten

Beruf

Schülerin am Kollegium St. Fidelis Stans

Motivation für die Leichtathletik

Es ist ein guter Ausgleich zur Schule. Ich bewege mich draussen in der Natur und kann mich ans Limit pushen, meine Grenzen austesten. Auch Freundschaften habe ich schon einige durch die Leichtathletik geschlossen, was mich natürlich noch mehr ansport.

Funfaktor im Leben

Ich lache lieber einmal zu viel als einmal zu wenig (auch in ernstesten Situationen ...)

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.

Hast du schon gehört, vom Turnfest
vergangenes Wochenende?

Was denn?

Eine Turnerin hat die DJ-Bühne erklommen
und den DJ gefragt, ob sie ein paar Minuten
lang auflegen dürfe...

Echt? Hat man sie ein-
fach machen lassen?

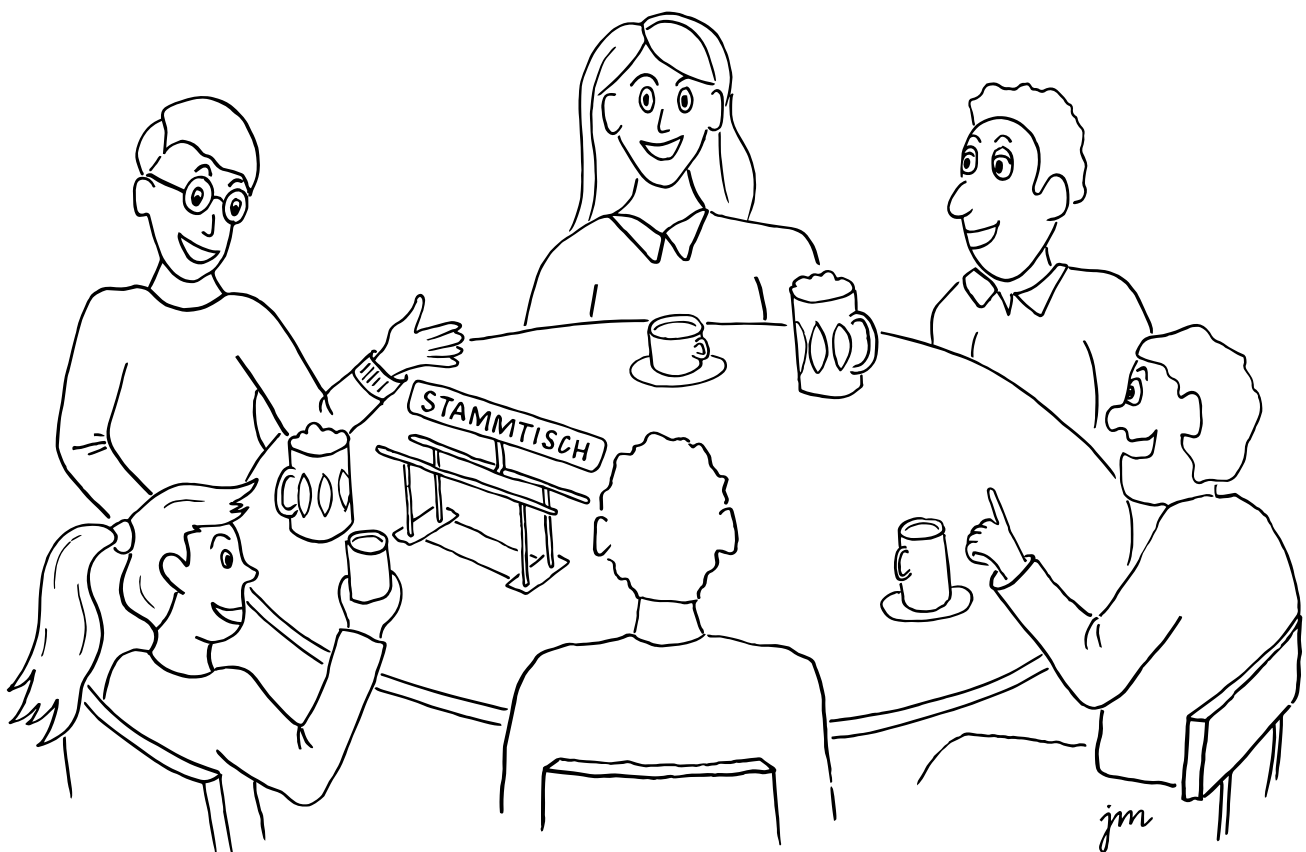
Ja natürlich. Die Turnerin hat volle
15 Minuten lang Songs gespielt und das
Festzelt hat gefeiert!

Wir haben häufig Probleme, genügend Zelte
für die Turnfeste zu finden, sodass alle
einen Schlafplatz haben. Wie macht ihr das?

Jeder der ein Zelt hat trägt sich
auf einer Liste ein und schreibt wie
viele Plätze noch unbelegt sind.
Die anderen tragen sich
dann dort ein.

Und das funktioniert?

Am letzten Turnfest war ein
Vierertzelt mit sechs Personen
belegt, von denen aber niemand
schlafen ging... Beantwortet
das deine Frage?



Habt ihr lustige Anekdoten vom Vereins-Stammtisch? Dann meldet uns diese an 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.

100 Jahre TV Schüpffheim

Feiern, Organisieren, Turnen und Spielen

Wie feiert man ein 100-jähriges Jubiläum? Da gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Und genau diese wurden vom TV Schüpffheim mit Präsidentin Ursi Alessandri Tanner an der Spitze im Jubiläumsjahr 2022 genutzt. Das OK unter dem Präsidium von Daniela Portmann-Epp hat seit 2020 dafür geplant.

Feiern – Gestartet wurde im Januar 2022 mit einem Jubiläumsapéro, pandemiebedingt nur für die Vereinsmitglieder, an welchem auch die Vereinschronik an einer Vernissage präsentiert wurde. Ja, in 100 Jahren Vereinsgeschichte findet man einige, interessante Anekdoten.

Männerturner zu Gast im Moosmättli

Organisieren – Im Mai durften die Männerturner in Schüpffheim nach zwei Jahren Corona-Pause zum 76. Männerturntag antreten. In der «Biosphäre Entlebuch» kämpften knapp 250 Männerturner und als Premiere sechs Turnerinnen vom TV Schüpffheim in fünf Kategorien um Punkte, Meter und Körbe. Beglückt wurden alle Wettkämpfer bereits vor dem Wettkampf mit der zum Wetter passenden Jubiläums-Sonnenbrille. Der TV Schüpffheim als Organisator leistete hervorragende Arbeit, sei es in der Festwirtschaft, im Rechnungsbüro, als Kampfrichter oder als Auf- und Abräumer der Wettkampfstätte. Der erste Sieg, respektive Doppelsieg für ein Frauenteam am Männerturntag wurde von den Frauen vom TV Schüpffheim natürlich feierlich begossen.



Erstes Korbballturnier für die Damen

Organisieren zum Zweiten und spielen – Seit über 20 Jahren wird bei den Damen vom TV Schüpffheim Korbball gespielt. Im Herbst war es an der Zeit, das 1. Schüpffheimer Korbballturnier zu organisieren. Zwölf Damen- und neun Jugendmannschaften kämpften in den Kategorien Damen A, Damen B, Jugend U16 und Jugend U14 um Körbe und Punkte. Dass das Festwirtschaftsteam zeitweise an die Grenzen des Leistbaren kam, dies aber mit Ruhe und cleverem Teamgeist bewältigte, war der Tatsache geschuldet, dass viele Fans und Supporter die spannenden Spiele mitverfolgten. Zudem mussten die Spielerinnen nach dem Einsatz auf dem Spielfeld ebenfalls ihren Energiehaushalt wieder ausgleichen. Ein rundum gelungener Anlass, welcher hoffentlich nicht mit der Premiere auch wieder zu Ende geht.



TV – «Turne vägt», Schüpffheim im Sportfieber

Organisieren, turnen und feiern – Auch für die Dorfbewohner von Schüpffheim wurde im Jubiläumsjahr ein Anlass organisiert. Mit «Turne vägt» konnte die Dorfbevölkerung einen Einblick in den Turnalltag geniessen. Aktiv durchs Dorf gings am Samstag mit einer Schatzsuche. Nachmittags in der Festwirtschaft und am Abend an der Party mit DJ «Made my day» und den «3-fach-Hirsche» wurde dann so richtig gefeiert. Am Sonntag konnte ein vielfältiger Postenlauf absolviert werden. Mit Geräteturnen am Reck und Barren, Ninja-Warrior-Parcours, Flash-Mob, Hindernisparcours U12 oder Ü12, Pumptrack auf dem Rollsportpark und Büchschenschiessen beim Posten von «Cool and Clean» und der Dienststelle für Gesundheit und Sport des Kantons waren einige Schwierigkeiten zu überwinden. Gemeinsam wurde nach der Siegerehrung der gelernte Flash-Mob-Dance getanzt.

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

Jubiläumsfest für Mitglieder

Feiern und festen – Auf den Tag genau 100 Jahre nach der Gründungsversammlung, am 29. Oktober, feierte der Turnverein sein Wiegenfest mit einer Party der besonderen Art. 120 Mitglieder genossen am vergangenen Samstag den Abend im festlich dekorierten Pfarreiheim. Für beste Unterhaltung sorgte Veri. Witzig, träf und aktuell äusserte er sich zum Kantönligeist, dem Klimawandel und zum Ehrenamt. Unzählige Lacher hatte er auf sicher. Auch kamen die Turnerinnen und Turner in den Genuss eines feinen, liebevoll angerichteten Essens, serviert von Turnerinnen des Turnverein Heimberg, welche mit einem stimmigen Auftritt dem Abend weiteren Schwung verliehen. Wie es sich im Turnverein gehört, wurde der Abend zu später Stunde an der Bar abgerundet.



Letzter Höhepunkt – Jubiläumsturnshow am 18./19. November

Turnen und organisieren - Als letztes Highlight des Jubiläumsjahres hat der TV Schüpfheim am 18./19. November in der Sporthalle Moosmättli eine Jubiläumsturnshow durchgeführt. Abgerundet wird das Jubiläumsjahr am 7. Dezember mit der 100. Generalversammlung.

Die Erinnerungen vom Jubiläumsjahr bleiben so manch einem Männerturner, DorfbewohnerIn, Korballern, Fan, ZuschauerIn und TurnerIn sicherlich in bester Erinnerung.

Auf weitere 100 Jahre TV Schüpfheim – herzliche Gratulation zum Jubiläum.

Bericht: Daniel Düsi Schneider
Fotos: zfg TV Schüpfheim



Erste Plätze in allen Kategorien für den Jugendsport Auw

Sursee – 17. September 2022: Polyathlon

Einmal mehr dominierten die Jugendriegen von Auw den Polyathlon in Sursee – in den Kategorien A, B, C, D und bei der Familien- und Fun-Kategorie belegten sie die ersten Plätze.

Viele tolle Bauarbeiter an der Polyathlon-Baustelle

Der STV Sursee sowie die Abteilung Jugend des Turnverbandes Luzern Ob- und Nidwalden führte am 17. September 2022 den 28. Polyathlon in der Stadthalle Sursee durch – nach zwei Jahren Unterbruch. Das Motto des diesjährigen Polyathlon war «Achtung Baustelle» – nicht zuletzt wegen der riesigen Baustelle direkt neben der Stadthalle. Sieben Disziplinen und der grosse Polyathlon-Parcours warteten auf die 320 angemeldeten Jugendlichen im Alter zwischen sechs und 16 Jahren. Eingeladen waren neben Jugendvereinen des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden und Schulen der umliegenden Gemeinden, auch Jugendliche ohne Vereinsbindung und Gäste waren willkommen.

Ein Tag voller Spiel, Spass und Überraschungen: Der Polyathlon ist ein Jugend-Wettkampf, der im Team (5er-Gruppen) so schnell wie möglich absolviert werden muss mit Rennen, Klettern, Kriechen etc. und etwas Köpfchen. Obwohl der Spassfaktor im Vordergrund steht, möchten doch alle Kinder wissen, welches Endresultat ihre Gruppe schaffte.



Aufgewärmt für die kommenden Aufgaben wurden die Jugendlichen in der Disziplin «Fit für den Bau» – ein Rundlauf mit viel Tempo und Ballgefühl. Bei der Disziplin «Lastwagentransport» galt es einem Lastwagen über die Langbank zu rollen, ohne dass er runterfällt, anschliessend drei kräftige Froschsprünge, zum Wendepunkt spurten und wieder zurück, um dem nächsten Teammitglied den Lastwagen zu übergeben. Viel Geschicklichkeit verlangt auch das «Baulabyrinth» – nach dem durchschlängeln unter der Langbank muss ein Reifenmuster gesprungen werden. Viel Spass bereitete die Aufgabe «Mauer bauen». Mit einem Eimer spurtete der Erste der Gruppe im Slalom um die Malstäbe, um drei Becher zu nehmen und zurück zu transportieren, um schlussendlich damit eine Pyramide aufzustellen. Für viele eine Herausforderung war die Disziplin «Baustelle». Mit dem Rollbrett musste bis zu einer Markierung gefahren werden, dann so schnell zu den Pylonen zu rennen, um bei einer das darunterliegende Bild mitzunehmen und retour zur Gruppe. Buchstäblich als «Bauarbeiter» fühlten sich die Jugendlichen in dieser Disziplin. Die Schubkarre, gefüllt mit Bällen, musste von einem zum anderen weitergegeben werden – ein Rundlauf. Im Nordsaal wurde die Disziplin «Baustellenberufe» absolviert. Hier musste das gewürfelte Bild, notabene ein Baustellenberuf, mit dem Sandsack getroffen werden.

Besonderer Höhepunkt war der Polyathlon-Parcours. Chef Parcours und Logistik Adrian Bürli war verantwortlich für den Polyathlon-Parcours mit dem nicht zu übersehenden Highlight – die riesige Hüpfburg. Diverse Hindernisse mussten auf unterschiedliche Weise überwunden werden, als Bauarbeiter Helm und Besen oder als mutiger Springer. Ein mit Ballon gefülltes Netz musste durchlaufen werden, bevor die beiden Autos überlaufen werden durften. Auf der Zieltribüne durfte dann der letzte Athlet den roten Knopf drücken, um die Sirene zu tätigen und die Uhr zu stoppen. Im Anschluss an den Wettkampf war der einladend gestaltete Parcours weiteren Fun-Teams geöffnet, die den Hindernislauf ebenfalls gerne einmal absolvieren wollten.

In der **Kategorie A** (Jg. 2006–2009) gingen die ersten beiden Podestplätze an den Jugendsport Auw (Mit Gustrim auf bAUWstell und Die besten bAUWarbeiter). Platz 3 belegte der TV Triengen mit den Kamikazen. Am Start waren zehn Teams. Auch in der **Kategorie B** (Jg. 2010+2011) durfte der Jugendsport Auw die Gold- (bAUWer power) und Silbermedaille (pAUWer Bob) in Empfang nehmen. Die Bronzemedaille holte sich das «Powerteam» von der Schule Schenkon. Am Start waren 18 Teams. In der **Kategorie C** (Jg. 2012+2013) holte sich die «AUWer Zauberwerkstatt» die Goldmedaille, die Schule Schenkon mit «Umleitung» die Silbermedaille und Oberkirch mit den «Wilden Monkeys» die Bronzemedaille. Bei den Jüngs-



ten der **Kategorie D** (Jg. 2014 und jünger) standen wiederum die AUWer Strassenbauer auf dem höchsten Podestplatz, gefolgt von der «Haselmatte-Bandi» aus Oberkirch auf Rang 2 und dem TV Santenberg mit «Rot» auf Rang 3, mit nur einem Punkt Unterschied.

Auf die Frage, warum der Jugendsport Auw seit Jahren so erfolgreich sei, meinte ein Jugileiter aufgestellt: «das Geheimnis verraten wir nicht! Wir machen jeweils vor dem Wettkampf ein extra Training mit den Jugendlichen, die daran teilnehmen werden. Das ist alles!»

OK-Präsidentin Polyathlon, Denise Bürkli vom Turnverein Sursee dankte in ihrer Ansprache den OK-Mitgliedern für ihre Unterstützung und den vielen Helferinnen und Helfern. Für sie war es ihr erstes Jahr als OK-Präsidentin. Zudem war sie froh über die tatkräftige Hilfe von Tamara Zurkirch, die Wettkampfleitung des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden innehatte. «80% des Polyathlon-OK's sind neu und ich bin froh, dass alles so gut läuft. Wegen der Baustelle vor der Stadthalle mussten wir zwei Turnhallen im St. Georg mieten, was aber vom Weg her vertretbar ist». Heidi Schilliger Menz, Bildungsvorsteherin Sursee meinte, dass das geplante Sek-Schulhaus im 2024 zur Verfügung stehen werde.

Bericht und Fotos: Ursula Hunkeler

Gym Aktive Plus Luzern, Ob- und Nidwalden am Golden Age Gym Festival auf Madeira

Am 1. Oktober ging es für unsere 20 Teilnehmerinnen bereits um 02.30 Uhr auf die Reise nach Madeira. Schon zum dritten Mal waren wir mit unserer Gruppe an diesem internationalen Gymnastikevent dabei. Mit viel Vorfreude und einer neuen Choreo im Gepäck landeten wir planmässig im Hauptort Funchal, wo uns ein mildes Klima erwartete und die ganze Woche begleiten sollte.

Zimmerbezug im Hotel, Stadtbummel und Erkunden des Festivalgeländes waren unsere ersten Aktivitäten. Schöne und zentrumsnahe Unterkunft, gemütliche Innenstadt und einladende Flaniermeile am Meer waren unsere ersten Eindrücke dieser wunderschönen Woche.

Jeden Tag kamen neue Höhepunkte dazu. Am Sonntag war es die offizielle Eröffnungsfeier, an welcher sich die 1800 TeilnehmerInnen aus 18 Nationen vorstellten. An den folgenden Tagen waren es die vielfältigen Vorführungen der anderen Gruppen, die Ausflüge zu Wasser und zu Land, die neuen Erfahrungen an den Workshops und immer wieder die zahlreichen Cafés und Restaurants mit ihren Spezialitäten.

Unsere neue Choreo «Sea, Waves, Beach» konnten wir mit grossem Erfolg auf beiden Bühnen einmal präsen-



tieren und zusätzlich durfte unsere Gruppe als Schweizerdelegation an der Schlussfeier auftreten – das war für alle ein ganz besonderer Moment. Die intensive Vorbereitungszeit hatte sich definitiv gelohnt.

Herzlichen Dank an alle, welche diese Woche mit ihrem Engagement und ihrer Unterstützung möglich gemacht haben.

Die ganze Gruppe wird noch lange an die eindrücklichen Erlebnisse denken und davon erzählen... sicher bis zum nächsten GAGF 2024 in Burgas.

Bericht und Foto: Gym Aktive Plus, Linda Andergassen

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

SM-Challenge 2022

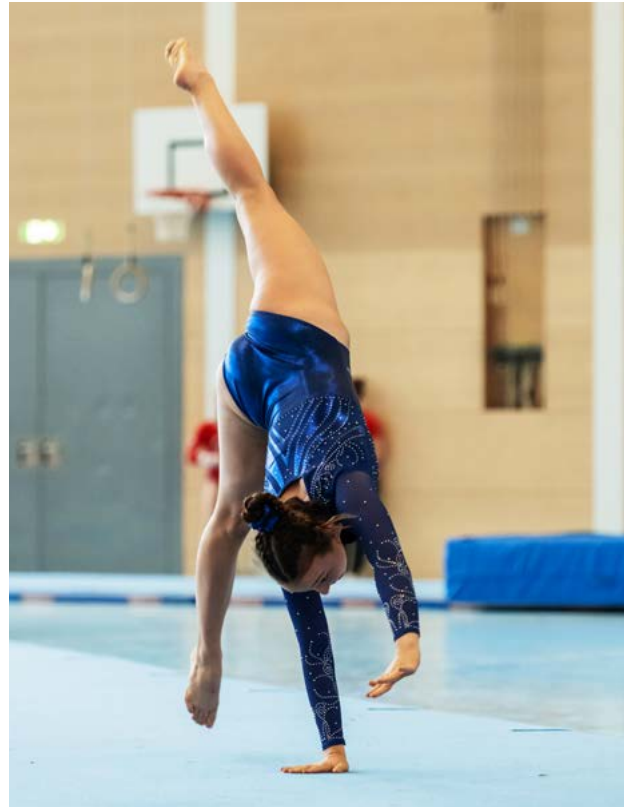
Willisau – 1. Oktober 2022: Ti / Tu K5 – K7 / KD & KH

Als letzte Standortbestimmung und Möglichkeit, sich für die diesjährigen Schweizer Meisterschaften zu qualifizieren, fand am Samstag, 1. Oktober 2022, die SM-Challenge in Willisau statt.

Die nationalen Titelkämpfe im Geräteturnen kommen näher und näher. Ende Oktober startet die Serie an Mehrkampf- und Mannschafts-Wettkämpfen. An der SM-Challenge wurden die definitiven Startplätze vergeben. Nur die besten 148 Turnerinnen und Turner vom Verband Luzern, Ob- und Nidwalden waren am Start. Sie alle überzeugten bereits an den ersten drei Qualifikationswettkämpfen.



In der Kategorie 5 siegte Lou Dimmler (BTV Luzern) bei den Frauen sowie Aris Hildebrand (STV Rickenbach) bei den Männern. Für viel Furore sorgte einmal mehr Larissa Bänninger. Die BTV-Turnerin dominiert das Wettkampfgeschehen in der Kategorie 6 und hat sämtliche Qualifikationswettkämpfe für sich entschieden. An der SM-Challenge in Willisau dann die nächste Macht demonstration. Sie gewann mit beeindruckenden 38,00 Punkten und unterstreicht damit ihre Ambitionen auf eine Toprangierung an den diesjährigen Schweizer Meisterschaften. Ebenfalls mit grossem Vorsprung gewann Pascal Bättig bei den Turnern der Kategorie 6. Auch er befindet sich in Topform und wird an den nationalen Titelkämpfen angreifen wollen.



Trotz Sturz am Reck holte sich Christoph Hüsler (STV Rickenbach) die Goldmedaille bei den Herren. Auch er bleibt in dieser Saison bisher ungeschlagen. Eine vielversprechende Ausgangslage für den Rickenbacher im Hinblick auf die Schweizer Meisterschaften. Bei den Damen gewinnt zum zweiten Mal in Folge Noémie Käch (STV Luzern). Sie überzeugte vor allem am Reck und am Sprung.

Das Siegerpaar in der Königs-kategorie 7 heisst Sandra Garibay und Stefan Meier. Die Luzernerin und der Rickenbacher gewannen jeweils mit einem ordentlichen Vorsprung und waren dank ihrer souveränen Performance später nochmals an der Getu-Challenge zu sehen. Die besten Turnerinnen und Turner hatten die Ehre, sich nochmals zu präsentieren. Im Spezialwettkampf siegten Larissa Bänninger und Mario Meier (beide BTV Luzern).

Bericht: Stefanie Meier
Fotos: Fabienne Felder

SM Vorbereitungswettkampf 2022

Kerns – 16. Oktober 2022: Paarwettkampf

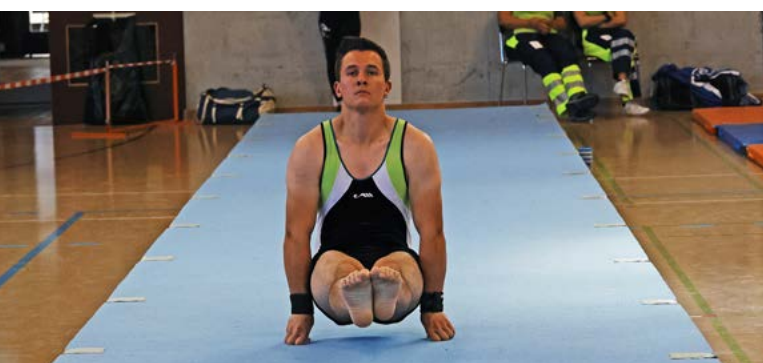
Am Sonntagmorgen, 16. Oktober 2022, trafen sich alle qualifizierten Turnerinnen und Turner aus Luzern, Ob- und Nidwalden in der Dossenhalle in Kerns zum legendären Paarwettkampf. Dies war der letzte Wettkampf vor den Schweizermeisterschaften. Eine tragende Rolle spielte an diesem Wettkampf seit jeher der Spassfaktor. Das Geräteturnen ist ein Einzelsport und somit steht die individuelle Leistung im Vordergrund. Beim Paarwettkampf wurde dieses Konzept etwas verändert. Die Turnerinnen und Turner mussten gleich zu Beginn ein Nümmerli ziehen und wurden vor Wettkampfbeginn in Paare eingeteilt, um den Wettkampf gemeinsam zu bestreiten. In der Endabrechnung zählte nicht nur die Leistung des einzelnen Turners/der einzelnen Turnerin, sondern die gemeinsam erturnte Punktzahl. Zusammen mit einem aussergewöhnlichen Gabentempel verlieh dieser Modus dem Wettkampf eine spezielle Atmosphäre. Man durfte also gespannt sein.

Nach dem Einmarsch stellte Speaker Armin Michel, selbst ein ehemaliger Turner, alle Paare vor. Ein Raunen ging durch die Halle als Livia Odermatt (STV Sarnen), zurzeit eine der besten K6 Turnerinnen aus dem



Verband, mit Stefan Meier (STV Rickenbach) mehrfacher Schweizermeister, zusammen nach vorne traten. Aber mit Sandra Garibay (BTV Luzern), Mirjam Bregenzer (Beromünster Frauenriege), Anja Langensand und Alisha Hertig (beide Getu Obwalden) und Simon Stalder (STV Rickenbach) waren noch weitere Schweizermeisterinnen und Schweizermeister anwesend. Es konnte also durchaus noch spannend werden, und das wurde es auch. Livia Odermatt gelang gleich zu Beginn ihr Sprung nicht ganz wunschgemäss. Dies brachte anderen Paaren einen Vorteil und es wurde bis ganz zum Schluss sehr eng. Mit 74.70 Punkten wurden aber Livia und Stefan den Erwartungshaltungen gerecht und gewannen den Wettkampf. Dicht dahinter, mit nur 0.10 Punkten Abstand klassierten sich gleich zwei Paare, nämlich Kaya Dimmler (BTV Luzern) mit Rafael Wilhelm (Triengen TV) und Sandra Garibay (BTV Luzern) mit Anna Ettlin (Getu Obwalden). Mit 74.23 Punkten zeigten Svenja Willimann (Beromünster Frauenriege) und Simon Stalder (STV Rickenbach) die Drittbeste Paarleistung an diesem Tag.

Der organisierende Turnverein Sarnen darf auf einen wirklich gelungenen Anlass zurückblicken. Anschliessend am Nachmittag fand für alle Turnenden noch das letzte gemeinsame Training vor den Schweizermeisterschaften statt.



November 2022

Sa	19.	J+S WB1 Musik und Bewegung Gymnastik und Tanz	Alpnach	STV-69 1062413.340
So	20.	J+S MF Kindersport Gymnastik und Tanz	Alpnach	STV-69 1062416.340

Dezember 2022

Sa	3.	Delegiertenversammlung	Ruswil
----	----	------------------------	--------

Januar 2023

Sa/So	7.–8.	Innerschweizer Korbballmeisterschaft	Luzern
Sa/So	14.–15.	Innerschweizer Korbballmeisterschaft	Luzern
Sa/So	21.–22.	Innerschweizer Korbballmeisterschaft	Luzern
Do	26.	Info- und Austauschrunde Jugend	online
Sa	28.	J+S MF Turnen	Eschenbach
Sa	28.	J+S MF Geräteturnen	Eschenbach

März 2023

Sa	4.	Workshop Aerobic-Grundschriffe & Elemente	offen
Sa	11.	J+S MF Turnen	Willisau
Sa	11.	J+S MF Kindersport	Willisau
Sa	18.	MF esa Turnsport / gute esa Aktivität-fördern	Ruswil
Sa	18.	Teku Aktive plus (35+)	Ruswil
Sa/So	18.–19.	Geku Tu/Ti K1–K3	Rickenbach
Do	23.	Schiedsrichterkurs Fachtest Korbball, Modul GK & FK	Grosswangen
Fr/Sa	24.–25.	Gerätemeeting Büron Ti/Tu K5–K7/KH/KD	Büron
So	25.	Spieltturnier Jugend	Zell
Di	28.	Schiedsrichterkurs Fachtest Allround, Modul GK & FK	Langnau
Mi	29.	Schiedsrichterkurs Fachtest Unihockey, Modul GK	Beromünster
Mi	29.	Ehrung langjährige Vereinsfunktionäre	Willisau

April 2023

Sa	1.	Frühlingsmeeting Tu K1–K4	Altbüron
Mo	3.	Präsidenten- + Technikerkonferenz	offen
Sa/So	29.–30.	Muki Grundkurs Teil 1	Schöpfheim
Sa	29.	Teku Aktive plus (55+)	Eschenbach

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 **Haftpflcht, 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** aufgeschaltet.

Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:

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

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

J+S-Modul Fortbildung Turnen / Geräteturnen

Kurs-Nr.	Turnen: STV-69 1062527.372 Geräteturnen: STV-69 1062528.3730 (nur noch wenige Plätze)	Mitbringen	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugestellt werden. – Schreibzeug
Organisator	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	Anmeldung	Bis 1. Dezember 2022 mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV-Nummer nicht vergessen!) an den J+S-Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über www.jugendundsport.ch (oder schriftlich per E-Mail) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden Walter Zurkirch (w.zurkirch@bluewin.ch) weiter.
Datum	Samstag, 28. Januar 2023	Wichtig	Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig ist.
Dauer	08.30 bis 16.30 Uhr	Veranstalter	Ressort Ausbildung J+S Melanie Monnerat
Ort	Eschenbach		
Kursziel	– J+S-Weiterbildungspflicht erfüllt – J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2023		
Bedingung	J+S-LeiterIn im entsprechenden Sportfach		
Zielgruppe	J+S-LeiterInnen Turnen/Geräteturnen		
Leitung	Nadja Limacher nadja.limacher@bluewin.ch		
Kosten	Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 100.– Profil A (Aktive Leitertätigkeit) CHF 150.– Profil B (Nicht Aktive Leitertätigkeit)		

MF esa Turnsport / gute esa Aktivität – Fördern

Kurs-Nr.	STV-69 1062537.3715	Zielgruppe	esa Leiter/-in
Datum	Mittwoch, 18. März 2023	Leitung	Beatrice Thöny
Dauer	08.30 bis 16.30 Uhr	Kosten	Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 100.–
Ort	Ruswil	Anmeldung	bis 18. Januar 2023 an Beatrice Thöny, Stäckerried 1, 6053 Alpnachstadt oder hthoeny@bluewin.ch
Beschreib.	– Gruppengedanken fördern – Vielfalt leben – Gesundheitsbewusstsein stärken – Selbstwahrnehmung fördern	Wichtig	Bitte um Angabe von: Name, Vorname, Adresse, Tel. und E-Mail, Geburtsdatum, Verein sowie persönliche esa Nummer
Kursziel	esa Leiteranerkennung verlängern, persönliche Weiterbildung unterstützen, Beziehungen gestalten und Gruppen stärken	Veranstalter	Abteilung Aktive plus
Bedingung	esa Leiter/-in		

Gedächtnisspiele – Kognitives mit Bewegung kombiniert



Ziele: Konzentration fördern, neue Synapsen bilden, Spass haben in der Gruppe, lachen usw.

Anwendung: zum Aufwärmen, zur Auflockerung, zum Ausklang



Säcklikreis ICH und DU...

Material: Für jede Person ein Säckli gefüllt mit Mais, Hirse oder ähnlichem. Es kann auch ein Paar zusammengefaltete Socken oder sowas ähnliches sein. Weiche Bälle, zB. Jonglierbälle, eignen sich auch.

Form: enger Kreis

Das Säckli auf das Kommando der Spielleitung im Kreis herumgeben. Dazu ICH und DU sprechen.

ICH heisst, ich habe das Säckli bei mir, DU heisst, ich gebe das Säckli nach rechts weiter, indem ich die Hand nach rechts zum Nachbarn ausstrecke und das Säckli von oben übergebe. Gleichzeitig strecke ich auch die linke Hand aus, um das Säckli des Nachbarn abzufangen. Also geben und nehmen gleichzeitig. Das verursacht am Anfang meist ein Chaos, darum mit dem Tempo langsam einsteigen. Bälle, die fallen gelassen werden, wegen dem Spielfluss liegen lassen und nach einer Weile wieder stoppen, um alle wieder einzusammeln.

Variationsmöglichkeiten:

- Tempo steigern
- Richtungswechsel im Kreis
- Körper zusätzlich einsetzen; bei ICH und/oder DU Bewegungen einbauen, wie auf Zehenspitzen gehen oder in die Knie, usw...

Rhythmus klopfen und dazu sprechen:

Sugus, Pommes Chips Sack, Po Pommes Chips Sack, Sugus, Pommes Chips Sack...

Erklärung:

Sugus	mit der flachen Hand nacheinander erst rechts, dann li 2x leicht auf das Brustbein klopfen
Pommes frites	1x Patschen auf beide Oberschenkel
Chips	1x klatschen (Brusthöhe)
Sack	1x schnipsen auf Schulterhöhe (mit einer oder beiden Händen)
Po Pommes	2x schnell patschen auf beide Oberschenkel
Chips	1x klatschen (Brusthöhe)
Sack	1x schnipsen auf Schulterhöhe (mit einer oder beiden Händen)

Wieder beginnen, Tempo stetig steigern.

Variationsmöglichkeiten:

→ in Halle herumgehen während des Sprechens und Klopfens, Tempo des Gehens ebenfalls steigern

→ eigenen Klopfrhythmus dazu erfinden

Lied: Kopf und Schulter, Knie und Fuss

– ist eigentlich als Kinderlied deklariert, eignet sich aber wunderbar auch für Erwachsene. Die Bewegungen dazu mitmachen, was gesungen wird, evtl. selbst singen.

Versionen dazu in Deutsch und Englisch findet ihr unter dem obenstehenden Titel im Youtube oder auch im Spotify.

Variationsmöglichkeiten:

→ Erhöhung des Tempos

→ einander gegenüberstehen in Zweiergruppen (um den Spassfaktor zu erhöhen)



«Koffer packen» mit Bewegung.

Bei diesem Bewegungsspiel steht man im Kreis. Die Gruppenleitung sagt ihren Namen und erfindet dazu eine beliebige Bewegung. Alle im Kreis machen die Bewegung nach. Das Gruppenmitglied rechts davon denkt sich zu seinem Namen eine neue Bewegung aus. Kreisherum der Reihe nach kommt eine neue Bewegung dazu, diese wird immer zuerst von allen nachgemacht. Die Kette ab der ersten Bewegung jedes Mal weiterführen. Die Kette wird so lange weiter gemacht, bis alle eine Bewegung gezeigt haben.

Variationsmöglichkeit:

→ eine Bewegung zeigen, ohne den Namen zu nennen.

BIBI DI BIBI DI BA (oder einfacher: BIBELI BIBELI BA)

Form: Kreis

Jemand ist in der Kreismitte, diese Person schaut eine beliebige Person im Kreis an.

1. Ebene:

- a) Die Person A in der Kreismitte sagt so schnell wie möglich BIBI DI BIBI DI BA. Die andere Person B muss, bevor A damit fertig ist, «BA» sagen. Ist sie zu spät, geht sie in die Mitte.
- b) Oder: Die Person A sagt zu einer Person B nur «BA», dann darf die Person B nichts sagen, sonst gibt es erneut einen Platzwechsel.

2. Ebene: (Erschwernisse zum Ablenken)

Toaster: Person im Kreis zeigt auf eine Person und sagt «Toaster». Diese Person bildet mit den jeweiligen Nachbarn rechts und links ein 3er-Gespann. Die Person in der Mitte ist das Brot (hüpft auf und ab), die anderen beiden zeigen mit den Armen horizontal ausgestreckt den Toaster an.

- > die Person in der Mitte zählt schnell auf 10, bis dann muss der Toaster gebildet sein
- > das Brot muss immer hüpfen
- > die Aussenseiten dürfen nicht hüpfen

Der Toaster löst sich auf, sobald die Person in der Mitte sich wegdreht. Das Spiel läuft danach gleich weiter wie in Ebene 1, a) und b).

Variante zum Toaster: Person im Kreis sagt: «Kaputter Toaster», dann müssen die «Aussenpersonen» hüpfen und nicht das Brot 🙄.

Elefant: ausgewählte Person muss Elefant mit Rüssel darstellen (zB. mit überkreuzten Armen)

Andere Wörter und Bewegungen vorher bestimmen, da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt...

3. Ebene: mit Bewegung und Geräuschen

Person in der Mitte sagt zum Beispiel: Christbaum, Blumenstrauß, Ententeich... und zeigt erneut auf eine Person – Vorgehen wie bei der 2. Ebene.

Zu dritt irgendetwas darstellen, was vorher noch nicht abgemacht wurde. Jede Person der ausgewählten Dreiergruppe muss ein Teil des «Bildes» sein.

→ zusammengesetzte Nomen wählen, damit es besser darstellbar ist.

→ Person in der Mitte darf bei Personen der Dreiergruppe nachfragen, was oder wer bist du, was stellst du genau dar? Wenn keine klare Antwort kommt, ab in die Mitte...

Ballspiele

Form: Kreis

- Eine Person hat einen Ball und wirft ihn jemandem im Kreis zu. Die Person rechts neben der Person, welche den Ball abgefangen hat, geht aussen um den Kreis herum.

Technikerseiten

Die Person, welche geworfen hat, nimmt den frei gewordenen Platz im Kreis ein, indem sie den direkten Weg im Kreis nimmt. Die Person, die um den Kreis herum geht, übernimmt den Platz der vorher werfenden Person.

- Ball im Kreis weitergeben: hinter dem Rücken, über dem Kopf oder mit den Füßen usw.

Form: verteilt in der Halle

1. Ball einer Person werfen, der man zuvor den Namen zugerufen hat. Person A wirft den Ball der Person B. Diese sagt «ja», fängt den Ball ab und sagt «danke». B gibt den Ball nach dem gleichen Schema weiter.
2. Person A nimmt Augenkontakt auf mit Person B und wirft ihr den Ball zu, ruft aber gleichzeitig den Namen der Person C. Person C ruft «ja» und nimmt die Arme sichtbar nach oben. Person B wirft den Ball an C weiter, die wiederum einen neuen Namen ruft.

Variationsmöglichkeiten:

→ Nr. 1 und 2 auch zuerst im Kreis möglich

→ Tempo steigern

Weitere Ideen

- Rhythmen klatschen, dazu laufen, springen – jemand macht einen Rhythmus vor, die anderen kopieren.
- Einen einfachen Text vorgeben, dazu in Gruppen einen Klatschrhythmus - klatschen, patschen, stampfen, schnipsen, hüpfen erfinden, einander lernen und / oder den anderen zeigen.
- Klatschkreise, 1x klatschen in dieselbe Richtung, jemand klatscht 2x, die Richtung ändert. Auch wieder beliebige Bewegungen einbauen.
- Zu zweit einander Bälle zuwerfen, wer an der Reihe ist mit Werfen, dem ABC entlang Wörter mit den entsprechenden Anfangsbuchstaben sagen. Varianten: Eingrenzen in Tiere, Namen, Städte... / gleiches mit Rechnen: 100-7-7 usw.
- Auf allen Vieren vorwärts oder rückwärts kriechen und dabei ein vorgegebenes Wort vorwärts oder rückwärts buchstabieren.



- Stafette (gut geeignet für Senior*innen)
Hintereinanderstehen und einen Ball über dem Kopf nach hinten geben, die letzte Person läuft mit dem Ball nach vorne. Als nächstes den Ball zwischen den Beinen durchgeben. Danach aussen links durchgeben und nachher kommt aussen rechts dran. In dieser Reihenfolge, bis eine bestimmte Strecke abgelaufen ist, fortfahren.

Abendmeeting Gymnastik und Team-Aerobic

Datum	Freitag, 31. März 2023
Dauer	ab 18.00 Uhr
Ort	Altbüron
Beschreib.	Standortbestimmung mit Wortbewertung
Bedingung	Es sind alle Verbandsvereine und Gastvereine teilnahmeberechtigt. Benötigte Handgeräte müssen selbst mitgebracht werden.
Angebot	<ul style="list-style-type: none"> – Gymnastik Paare (9x9m und 12x12m) – Gymnastik 3er bis 5er-Team (9x9m und 12x12m) – Vereinsgymnastik S/M/L (12x12/12x18/12x24/18x24/24x40m) – Team Aerobic

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

Kosten	<ul style="list-style-type: none"> – Startgeld CHF 40.– pro Verein und Disziplin, jede weitere Disziplin/Wettkampfteil CHF 20.–. – Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen. – Bei Fragen dürft ihr euch melden bei Stefanie Stirnimann: stefi.stirnimann@gmx.ch/079 544 80 73 – Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. – Es wird eine kleine Festwirtschaft geführt.
---------------	--

Anmeldung bis 3. März 2023 unter: www.turnverband.ch oder beim Jahresprogramm unter dem angegebenen Link.



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

Und damit das so bleibt, engagieren wir uns für die Gesundheit unserer Versicherten und beteiligen alle am Erfolg.

CONCORDIA
gemeinsam gesund

Herzliche Gratulation an unsere neu ausgebildeten Richter! DANKE für eure unzähligen Einsätze an den diversen Wettkämpfen.

Gymnastik

Ferreira Manuela	TV Triengen
Frey Stefanie	TSV Emmenstrand
Habermacher Antonia	Gymnastikriege Neuenkirch
Habermacher Tina	Gymnastikriege Neuenkirch
Müller Cornelia	STV Ruswil
Pfister Julia	TV Grosswangen
Portmann Annina	TSV Emmenbrücke
Portmann Renate	STV Ruswil
Schmidli Silvia	STV Ruswil
Schnellmann Seline	TSV Emmenstrand
Schön Céline	STV Buchrain
Tolusso Carina	STV Willisau

Fachtest Allround

Achermann Heidi	STV Ettiswil
Arnold Lara	STV Langnau
Bättig Cedric	STV Nebikon
Costa Stephan	STV Rickenbach
Fischer Stefanie	TV Schötz
Häfliger Gian	STV Nebikon
Krummenacher Nina	TV Wolhusen Aktive
Krummenacher Victoria	TV Wolhusen Aktive
Pfister Silja	TV Nebikon
Röllli Michael	TV Nebikon
Widmer Michelle	STV Reiden
Zurgilgen Manuela	STV Langnau

Nationalturnen

Blättler René	TV Kerns
---------------	----------

Fit und Fun

Lang Astrid	DR Ballwil
Vogel Philipp	MR Sursee

Fachtest Korbball

Häfliger Irene	TV Grosswangen
Hodel Karin	TV Grosswangen
Kronenberg Janine	TV Santenberg
Müller Anna-Tina	TV Santenberg

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen.



SM Geräteturnen Turner 2022

Morges – 29. bis 30. Oktober 2022: Einzel / Mannschaften 2022

Zum dritten Mal in Folge holt der Rickenbacher Simon Stalder den Schweizermeistertitel in der Königskategorie 7. Ebenfalls Gold holt die A-Mannschaft von Luzern, Ob- und Nidwalden.

Die schon längst mehrfach vergoldete Karriere des Simon Stalder glänzt nun noch intensiver. Der Rickenbacher holt zum dritten Mal in Folge Gold an den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften. Der Titelverteidiger von 2019 lieferte sich mit Vereinskollege Stefan Meier ein Kopf-an-Kopf-Rennen um den Sieg. Stalder legte mit einer perfekten Übung am Boden und der Maximalnote 10,00 die Messlatte enorm hoch. Nach vier von fünf Geräten stand er schon beinahe als Sieger fest. Nicht aber für Meier, der am letzten Gerät, dem Reck, nochmals ordentlich einen draufsetzte. Letztendlich fehlten ihm minimale fünf Hundertstel, um Stalder abzufangen. Stefan Meier gewinnt verdient die Silbermedaille. Ganz nach dem Motto «Silber gewonnen und nicht Gold verloren, zieht er eine positive Bilanz: «Ich bin sehr zufrieden. Es ist meine erste Saison im Turndress vom STV Rickenbach. Und mit Simi einen Doppelsieg zu feiern ist grossartig.» Stalder seinerseits findet ebenfalls nur lobende Worte: «Es war ein sehr spannender Wettkampf, in dem wir uns gegenseitig motiviert haben. Deshalb feiern wir diesen Doppelsieg umso mehr.» Bronze geht an Simon Müller vom STV Wettingen.



Nervenstark zum CH-Meister-Titel

Nach einem äusserst erfolgreichen ersten Wettkampftag ging es am Sonntag in ähnlicher Manier weiter. Die A-Mannschaft um Trainer Patrick Hepp war bereit, sich nach Silber im Jahr 2019 den Titel zurückzuerobern. Wie man den Team-Wettkampf gewinnt, wusste man aus früheren Jahren (CH-Meister unter anderem 2015 in Willisau/2018 in Biasca). Die Herren Simon Stalder, Stefan Meier und Nicola Hüsler (alle STV Rickenbach) sowie Mario Meier (BTV Luzern) und Janis Fasser (STV Sempach) überzeugten auf ganzer Länge und gewannen souverän die Goldmedaille. Coach Patrick Hepp ist stolz auf seine Jungs: «Die Stimmung im Team war grossartig. Sie sind so routiniert und haben auf den Punkt abgeliefert.» Als nach vier von fünf Geräten die Aargauer Fraktion mit einem sensationellen Schaukelring-Durchgang nach vorne preschte, stieg die Anspannung. Patrick Hepp wusste situationsgerecht zu reagieren: «Der psychologische Aspekt wird in solchen Momenten viel mehr gewichtet wie der Technische. Ich gebe hier und dort nur kleine Inputs – Schultern lang ziehen zum Beispiel –, um sie auf Dinge aufmerksam zu machen, die sie wegen der Nervosität vielleicht vergessen könnten. Viel mehr war es aber meine Aufgabe, allen unser Ziel nochmals vor Augen zu führen.» Die Innerschweizer behielten die Nerven und holten sich absolut verdient diesen Schweizer Meistertitel. Silber und Bronze gehen an Team Bern und Team Aargau.



B-Mannschaft mit hervorragendem 4. Rang

Die B-Mannschaft um Trainer Toni Bernet beendet den Wettkampf auf dem hervorragenden vierten Schlussrang. Christian Hofstetter (STV Ettiswil), Pascal Bättig (STV Altbüron), Christoph Hüsler und Aris Hildebrand (beide STV Rickenbach) sowie Martin Stäubli (BTV Luzern) verpassten das Podest doch eher deutlich. Es wäre mehr drin gelegen, meint Pascal Bättig: «Der Durchgang am Sprung ist uns nicht optimal gelungen. Ansonsten dürfen wir mit unserem Wettkampf aber sehr zufrieden sein.»

Herzlichen Glückwunsch allen Turnern

Folgende Turner wurden an den diesjährigen Schweizer Meisterschaften in Morges VD mit einer Mehrkampf-Auszeichnung belohnt: K5: Aris Hildebrand (STV Rickenbach, Rang 9), K5: Rafael Wilhelm (STV Triengen, Rang

17), K5: David Müller (STV Sempach, Rang 21), K5: Timo Lütolf (STV Rickenbach, Rang 22), K6: Pascal Bättig (STV Altbüron, Rang 9), K6: Martin Stäubli (BTV Luzern, Rang 20), K6: Silvan Banz (BTV Luzern, Rang 22), KH: Christoph Hüsler (STV Rickenbach, Rang 6), KH: Benedict Portmann (STV Triengen, Rang 9), K7: Janis Fasser (STV Sempach, Rang 11), K7: Nicola Hüsler (STV Rickenbach, Rang 19), K7: Mario Meier (BTV Luzern, Rang 20).

Simon Stalder, Stefan Meier und Janis Fasser kämpfen am Wochenende vom 5./6. November 2022 an den Gerätefinals um weitere Medaillen.

Herzlichen Glückwunsch an sämtliche Turner für ihre gezeigten Leistungen!

Bericht: Stefanie Meier
Fotos: zvg



Vereinsturnen vom Feinsten

Ruswil – 30. Oktober 2022: Vereinsmeisterschaft Jugend

Am 30. Oktober 2022 fanden sich Turnerinnen und Turner von insgesamt 17 verschiedenen Vereinen in der Dreifachturnhalle in Ruswil ein und begeisterten die Zuschauenden mit 29 verschiedenen Vorführungen.

Wer nach dem Turnfestsommer 2022 und den Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen den Vereinssport bereits vermisst hat, durfte sich freuen: Die Vereinsmeisterschaft Jugend in Ruswil liefert allen Fans des Vereinsturnens den nötigen Fix gegen die mittlerweile einsetzenden Entzugserscheinungen. Zudem ist sie, dank der zeitlichen Nähe zu den Schweizer Meisterschaften Vereinsturnen Jugend anfangs Dezember, der ideale Vorbereitungswettkampf. Und dieses Angebot stösst auf grossen Anklang. Den ganzen Tag über zeigten über 500 Turnerinnen und Turner aus 17 Vereinen aus dem gesamten Verbandsgebiet und darüber hinaus Vereinsturnen vom Feinsten. Ob Gymnastik, Gerätetekombi, Schaukelringe, Sprung oder Schulstufenbarren, sämtliche Turnbegeisterten kamen auf ihre Kosten. Mit spektakulären, gefühlvollen und actionreichen Darbietungen zogen die Kids und Teenies die zahlreichen Zuschauer in ihren Bann. Beginnend um 07.30 Uhr am Vormittag wurde während knapp vier Stunden Vereinsturnen geboten. Nach der Mittagspause fand der zweite Durchgang statt. Jede Formation zeigte Ihr Programm erneut. Darauf wurden die Noten beider Durchgänge addiert und ergaben dann die den Ranglistenplatz bestimmende Schlussnote.



Der Sieg in der der Kategorie Gymnastik U13 ging an JuTu Sins Bonsai mit einer Gesamtnote von 17.76. Direkt dahinter reihte sich der ESV Eschenbach auf dem zweiten und der STV Mühlau auf dem dritten Podestplatz ein. In der Kategorie Gymnastik U17 setzte sich der STV Mühlau ganz knapp vor JuTu Sins durch. Der dritte Rang ging an den TV Brittnau.



In der Kategorie Geräte U13 gewann Sins-Oberrüti GeTu vor dem ESV Eschenbach beide jeweils mit einem eindrücklichen Schulstufenbarrenprogramm. Drittrangierter wurde der STV Altbüron. Auch in der Kategorie Geräte U17 dominierte Sins-Oberrüti GeTu. Sie belegten mit ihrem Schulstufenbarrenprogramm den ersten Rang und sicherten sich mit einer gelungenen Gerätekombination zudem den dritten Platz. Zweiter wurde der TV Kirchberg, ebenfalls mit einer gelungenen Gerätekombi-Vorführung.

Mit neuen Wettkampferfahrungen und wichtigen Inputs der Wertungsrichter reisten die Turnerinnen und Turner schliesslich wieder nach Hause.

Bericht: Philipp Steinmann
Fotos: Markus Huber

SM Geräteturnen Turnerinnen 2022

Kirchberg BE – 5. bis 6. November 2022: Einzel und Gerätefinals

Medaillenregen für die Innerschweiz: Gold für Sandra Garibay, Gold auch für Noémie Käch und Bronze für Lou Dimmer im Mehrkampf der Turnerinnen.

Grosser Jubel schon an der ersten Rangverkündigung des Tages: Die BTV-Turnerin Lou Dimmler gewinnt souverän die Bronzemedaille in der Kategorie 5. Sie turnt einen sauberen und überzeugenden Wettkampf und schrammt dabei nur haarscharf an Gold vorbei. Dem Zehntelpunkt hat sie nicht nachzutruern – Bronze glänzt genauso schön. «Ich bin mehr als zufrieden mit meinem Wettkampf. Ich hätte nie mit einem Podestplatz gerechnet. Umso grösser die Überraschung an der Rangverkündigung», freut sich die Bronzegewinnerin.

Weitere Auszeichnung gewinnen Lynn Estermann (Bermünster, Rang 19), Silja Langensand (Sarnen, Rang 21), Lidia Rossi (Hochdorf, Rang 22) sowie Lara Bühlmann und Samia Metzler (beide Sursee, Ränge 23 und 27).

Überraschungssiegerin Noémie Käch

Noémie Käch vom STV Luzern sorgte für einen weiteren Höhepunkt an diesem ersten Wettkampftag. Nach einer sehr erfolgreichen Saison – unter anderem zwei Siegen an zwei von vier Quali-Wettkämpfen – ist sie nun auch neue Schweizer Meisterin in der Kategorie Damen. Zusammen mit zwei weiteren Athletinnen: Bianca Volken (Bürglen) und Laura Cervi (Wolfwil). Je länger die Saison dauerte, desto besser kam Noémie Käch in Fahrt. Mit viel Selbstvertrauen, Motivation und einer hervorragenden Sprungnote von 9,50 Punkten turnte sie zum Sieg. «Das kam sehr überraschend für mich. Ich habe kaum Worte dafür. Aber ich freue mich unendlich fest über diese Goldmedaille.»



Mit Monika von Rotz (Kerns) verpasste eine weitere Innerschweizerin auf Rang vier das Podest nur hauchdünn. Sie weiss, wo sie diese entscheidenden fünf Hundertstel und weitere Punkte hat liegen lassen: «Ich bin zufrieden mit meinem Wettkampf. Aber die Stände waren heute nicht gut. Das ärgert mich ein wenig.» Verbesserungspotenzial also im Hinblick auf die Mannschafts-Meisterschaften vom kommenden Wochenende in Olten SO. Eine weitere Auszeichnung gab es für Stefanie Meier (Grosswangen) auf Rang 14.

Beim Einmarsch der Turnerinnen der Königskategorie 7 waren die Zuschauerränge nun definitiv vollständig besetzt. Die Innerschweizer Fraktion hatte einige heisse Eisen im Feuer. Da war eine Paciane Bo Studer (Nidwalden): die Eleganz in Person. Ebenso Kaya Dimmler (BTV Luzern): Frohnatur und für Überraschungen gut. Auch gut drauf war K7-Newcomerin Anja Langensand (Sarnen). Und zu guter Letzt sind alle Augen auf die amtierende Schweizer Meisterin Sandra Garibay gerichtet. Zurecht. Nach drei von vier Geräten führte die Luzernerin das Zwischenklassement an. Es folgte der Boden. Nicht die stärkste Disziplin Garibays. Die einzige Athletin, die zu Garibay aufschliessen konnte, war Lara Borner (Frauenfeld). Die Thurgauerin wusste um ihre Lage Bescheid: mindestens 9.90 Punkte mussten es sein. Und sie turnte bestechend gut. Elegant, sprunghaft und sehr sicher absolvierte sie diese letzte Übung und erhielt dafür 9.80 Punkte. Mit total 38.475 Punkten wird Sandra Garibay zum vierten Mal in Folge Schweizer Meisterin in der Königskategorie 7. Knapp dahinter



mit einem Punktetotal von 38.450 gewinnt Lara Borner die Silbermedaille. Bronze geht an Flavie Beuchat (Glovelier Fémina-Sport, 37.875).

Überwältigte Sandra Garibay

Mit Tränen in den Augen und unter tosendem Applaus steigt Sandra Garibay aufs Podest. Sprachlos und überwältigt. Mehr als sonst. Doch diese nationalen Titelkämpfe sind für sie alles andere als beendet. Es stehen die Gerätefinals an sowie der Mannschafts-Wettkampf in Olten SO, wo sie der Turnfamilie bestimmt wieder zahlreiche Gänsehautmomente bescheren wird.

Einen ebenso hervorragenden Wettkampf zeigten Kaya Dimmler und Paciane Bo Studer. Sie klassierten sich punktgleich auf Rang fünf. Anja Langensand gewann auf Rang 11 ihre erste Schweizer-Meisterschafts-Auszeichnung in der Kategorie 7. Ebenso Lisa Maria Odermatt (Kerns) auf Rang 27.

Enttäuschung bei Larissa Bänninger

Für Larissa Bänninger lief der Wettkampf nicht ganz nach Wunsch. Die K6-Turnerin überzeugte am Boden und am Reck, konnte aber an den anderen beiden Geräten nicht die gewohnten Leistungen abrufen. «Meine Stände waren heute nicht gut. Das ist sehr schade. Ich hätte es besser machen können», reflektiert die BTV-Turnerin, die heuer sämtliche Qualifikationswettkämpfe für sich entschied. Dennoch: als Viertklassierte reiht sie sich in den Top-Ten ein und gewinnt eine Auszeichnung. Ebenso Livia Odermatt (Sarnen, Rang 10), Lara Dillschneider (Büron, Rang 25) und Alisha Hertig (Kerns, Rang 29).



Weitere Gerätefinal-Medaillen für die Innerschweiz

Der Sonntagnachmittag stand ganz im Zeichen der Gerätefinals. Die besten Turnerinnen und Turner der Kategorie 7 qualifizierten sich via Mehrkampf für die Gerätefinals. Mit einer Ausbeute von insgesamt 11 Medaillen zeigte sich die Innerschweizer Fraktion von ihrer besten Seite. Insbesondere Stefan Meier (Rickenbach), Finalsieger am Barren. Er erweitert sein Palmarès um diese eine Goldmedaille sowie einer Silbermedaille aus dem Ringfinal. Sandra Garibay trat in drei Finals an und gewann drei Mal Silber (Schaukelringe, Sprung und Reck). Weitere Medaillen gewannen Kaya Dimmler (Schaukelringe), Anja Langensand (Reck), Simon Stalder (Boden, Sprung und Barren) sowie Janis Fasser (Sprung).

Herzlichen Glückwunsch allen Turnerinnen und Turnern zu ihrem Wettkampf.

Weiter geht es am 12./13. November 2022 in Olten SO. An diesem dritten und letzten Wochenende der diesjährigen SM-Serie absolvieren die Turnerinnen den Mannschafts-Wettkampf. Zudem findet der Wettkampf Sie + Er statt. Viel Erfolg!

Bericht: Stefanie Meier
Fotos: Walter Linke

Herausfordernde Lektionen mit viel Spass

Meggen – 29. Oktober 2022: Teku Aktive plus (35+ / 55+) mit Hauptleiterkonferenz

Am Samstag, 29. Oktober 2022, fand in Meggen Teku Aktive plus (35+ / 55+) mit integrierter Hauptleiterkonferenz und den Kurslektionen Faszien Fitness, Ausdauer und Koordination spielerisch sowie Zumba statt.

Hauptleiterkonferenz

Punkt 09.00 Uhr startete Franz Röösl, Abteilungsleiter Aktive plus die Hauptleiterkonferenz in der Hofmatt mit über 80 Teilnehmenden, davon 72 Kursbesucher. Es ist ihm ein wichtiges Anliegen, dass von jedem Verein die technische Leitung oder deren Stellvertreter anwesend sind. Sie erhalten immer wichtige Informationen. Zur Begrüssung wurde allen vom Turnverband ein Kaffee mit Zopf offeriert. Franz Röösl zeigte sich erfreut über die grosse Teilnehmerzahl, waren doch die beiden vorherigen Tekus weniger gut besucht. Beatrice Thöny, esa-Verantwortliche, blickte auf den letzten esa-Kurs vom März zurück mit dem Thema «Gute esa-Aktivitäten fördern» und betonte, wie wichtig eine esa-Ausbildung für Leitende sei. Hintergrundinformationen seien ebenso wichtig wie die Stoffvermittlung. Das nächste Modul Fortbildung esa findet am 18. März 2023 in Ruswil statt.

Franz Röösl machte auf STV-Events 2023 aufmerksam: Gymotion im Hallenstation vom 7. Januar und auf

Gym'n'Move vom 11./12. März in Aarau (www.stv-fsg.ch). Weiter informierte er, dass künftig die Kurse über die Website des Turnverbandes aufgeschaltet werden und man bitte das Anmeldetool verwenden solle. Die Information an die Vereine erfolge per E-Mail über die Geschäftsstelle. Er erinnerte auch an das Verbandsturnfest 2024 in Neuenkirch: am 15./16. Juni die Jugend (Männerturntag) und am 21. bis 23. Juni die Vereinswettkämpfe (Fit+Fun) – ein tolles Fest im Grünen! Der Männerturntag 2023 findet am 13. Mai in Malters statt. Seppi Blum von der organisierenden Männerriege Malters hofft auf möglichst viele Teilnehmende, auch Frauen seien willkommen. Was ganz im Sinn von Franz Röösl ist – er beantworte gerne entsprechende Fragen.

Silvia Butscher, Fit+Fun-Verantwortliche, erwähnte die 18 ausgebildeten Fit+Fun Kursteilnehmenden, die mit Brevet abschlossen. Wer den Kurs dieses Jahr nicht gemacht hat, muss wieder von vorne beginnen. Und keine Angst, wer seinen Kursausweis nicht mehr finden könne, alles werde beim STV archiviert. Am 6. Mai 2023 findet ein Schiedsrichterkurs Fit+Fun in Eschenbach statt.

Hedy Gasser, Mitverantwortliche Gym Aktive plus, macht Werbung für die Gruppe der gymnastikbegeis-



terten Frauen und Männer, mehrheitlich Leitende, die sich monatlich treffen. Im Moment sind es 28 aktive Turnerinnen (leider!) und zehn Passive. Sie nahmen am Festival Golden Age in Madeira teil und werden ihre Aufführung am STV-Zentralkurs vom 21. Januar 2023 in der Rossmooshalle in Emmenbrücke zeigen.

Zum Schluss informierte Franz Rösli über kommende Veränderungen, die in absehbarer Zeit in der Abteilung eintreten könnten. Weiter suche er auch die Unterstützung der Vereine auf der Suche nach Personen, die an Tekus Kursleitungen übernehmen. Er bedankte sich bei allen Anwesenden für ihr Kommen. Sie sind ein Garant dafür, dass es in ihren Vereinen interessante Lektionen geben wird.

Kursthemen

«Ausdauer und Koordination spielerisch» mit Hedy Gasser (Triengen). Die «Burner Games» sind neue Spiele mit grossem Spassfaktor. Spielfreude und Team Spirit stehen im Zentrum. Begeistert waren alle von den Kommunikationsspielen wie der Spielkartenstaffette oder dem Bibedibabedipapp. Auch die Aufwärmspiele Wäscheständer-Fangis oder Werwolf-Sitzball fanden Anklang. Auch bei den Intensivspielen wie Kastenhandball oder die Varianten der Brennballspiele machten alle mit viel Engagement mit. Diese Ideen sind Gold wert für interessante Lektionen in den Vereinen – danke Hedy. Literatur: www.mobilesport.ch oder www.burnermotion.ch.

«Zumba Fitness» mit Giorgia Lüthi (Sempach). Zumba ist ein Workout zu beschwingter Latino-Musik. Giorgia verstand es, uns die verschiedenen Tanzstile wie Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco etc. fühlen und tanzen zu lassen. Wenigstens versuchten wir es (aus der Sicht einer 55+), und warfen immer wieder einen bewundernden Blick auf die bewegliche Leiterin. Mit Cool-Down und Stretching liess sie die Lektion ausklingen. Giorgia hatte nicht zuviel zu Beginn der Lektion versprochen. Am Ende hatten alle eine Fitnessstunde mit Herz-Kreislauftraining, Gleichgewicht und Flexibilität hinter sich, und dies mit viel Spass!

«Faszien Fitness» mit Barbara Bolzern (Kriens). Ihr Ziel war es, durch gezielte Bewegungen Verklebungen in Faszien zu lösen, Faszien beweglicher, belebter und geschmeidiger zu machen. Faszien sind Bindegewebe – es gibt oberflächlichere und tiefere Faszien-schichten. Faszien, die umhüllen Knochen, Bänder, Gefässe und

geben unserem Körper Halt und Stabilität. Stress, Bewegungsmangel etc. können negative Auswirkungen haben, was zu Verklebungen und Schmerzen führen kann. Sie startet mit einem Bodyscan, und die anschliessenden Übungen fördern die Körperwahrnehmung. Wir spüren z.B. wie sich der Brustkorb weitet. Sie weist immer auf die korrekte Haltung hin. Wir haben alle von ihrem Wissen profitiert – sie ist u. a. auch Schmerztherapeutin nach Liebscher und Bracht.

Zum Schluss bedankte sich Franz Rösli bei seiner Leitercrew, bei Margrit Weber für die Administration und der Frauenriege Meggen für die Verpflegung. Die nächsten Tekus finden am 18. März in Ruswil (Teku 35+) und am 29. April in Eschenbach (Teku 55+) statt. Kandid Troxler von der Männerriege Sursee fand abschliessend: «Mir hat es Gefallen – ich kann nicht sagen, welche Lektion mir am besten gefallen hat – ich kann von allem etwas für meine Vereinslektionen brauchen.» Mit einem lachenden Gesicht verliessen alle die Turnhalle und nahmen gerne das vom Sponsor Knutwiler offerierte Getränkefläschli mit.

Bericht und Fotos: Ursula Hunkeler



Sport,
Spiel
und
Spass

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



alder + eisenhut
turngerätee sportgerätee service

Freunde des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden

Wir freuen uns, folgende Personen zu den Freunden des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden zählen zu dürfen. **Vielen Dank für eure Unterstützung!**

Falls du Interesse hast, ebenfalls Freund unseres Turnverbandes zu werden, dann melde dich bei unserer Geschäftsstelle: info@turnverband.ch oder 041 311 22 80.

Josef Banz	Buchrain
Paul Brun	Adligenswil
Kurt Geiger	Au/SG
Daniel Hecht	Sempach
Peter Huber	Hochdorf
Birgit Hurschler	Beckenried
Peter Ledergerber	Adligenswil
Heidi Rigert	Buchrain

Evi Rüfenacht	Hergiswil
Walter Schmid	Kerns
Alois Stalder	Horw
Hans Streit	Nebikon
Hedi Weilenmann	Rothenburg
André Wyss	Büron
Kurt Zemp	Hochdorf

Herzlichen Glückwunsch

Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr

Ehrenmitglieder

90 Jahre

- Otto Blum, Sedelstrasse 15, 6020 Emmenbrücke
16. Januar 1933
- Otto Merkofer, Quellenstrasse 3, 6010 Kriens
24. Januar 1933

80 Jahre

- Franz von Arx, Haltenmatte 5, 6072 Sachseln
6. Januar 1943
- Oscar Michel, Mattweg 1, 6037 Root
30. Januar 1943

75 Jahre

- Bruno Stocker, Weierweg 2, 6025 Neudorf
6. Dezember 1947
- Hansruedi Kaiser, Fischerhof 6, 6234 Triengen
1. Januar 1948
- Guido Baumgartner, Pilatusweg 1, 6374 Buochs
6. Januar 1948
- Kurt Risi, Brisenstrasse 19, 6020 Emmenbrücke
18. Januar 1948

- Ursula Hunkeler, Höflirain 31, 6030 Ebikon
23. Januar 1948

70 Jahre

- Vreni Riesen, Bahnstrasse 4, 6208 Oberkirch LU
10. Dezember 1952

Funktionäre

75 Jahre

- Ursula Hunkeler, Höflirain 31, 6030 Ebikon
23. Januar 1948

60 Jahre

- Ruedi Muri, Under Neuhaus 15, 6017 Ruswil
31. Dezember 1962

50 Jahre

- Stefan Trachsel, Krummbachstrasse 28,
4803 Vordemwald
22. November 1972

«Er hat das grossartig gemacht heute!»

Dominic Tamsel hat die Schweiz und damit LU OW NW an der Kunstturn EM in München vertreten. Als Newcomer hat er begeistert und die EM als souveräner Punktelieferant geprägt.

Was für eine Premiere für den 22-jährigen Dominic Tamsel. An seiner ersten Europameisterschaft wurde er von Roman Schweizer, SRF Experte Kunstturnen, in höchsten Tönen gelobt. Aber höre selbst:



Hintergrund: Tamsel zeigte sowohl in der Qualifikation, als auch im Teamfinale eine exzellente Leistung. Am Pferd glänzte er im Finale mit der hohen Punktzahl von 13.70 Punkten. Auch an den Ringen (13.10) und am Barren (14.10) gelangen im sehr gute Noten, welche das Schweizer Team auf Rang 4 trugen.



Dominic Tamsel am Pferd



Team Schweiz

Podest knapp verpasst

Das es am Ende nicht für das Podest reichte, war nicht Tamsel geschuldet. Seine Teamkameraden Frey, Seifert, Pfyl und Kratter mussten ein, zwei Stürze in Kauf nehmen, weshalb man am Schluss Platz 3 um rund zwei Punkte verpasste.

WM Quali ausgelassen

Beim Lesen dieser Ausgabe ist die Weltmeisterschaft in Liverpool bereits Geschichte. Dominic Tamsel hat die interne Quali ausgelassen. Er begründete dies: «nach der EM und Ferien war die Vorbereitung zu knapp, zusätzlich habe ich im Studium ein intensives Semester vor mir». Stattdessen turnte er in Deutschland in der Bundesliga und konnte dort tolle Erfahrungen sammeln.

Bericht: Raphael Wolfsberg
Fotos: zvg

Vorschau Basiswettkampf – 3. Dezember 2022

Der traditionelle Vorbereitungswettkampf für die Kunst- und Geräteturner im Verbandgebiet findet bald statt. Sei als Zuschauer dabei und unterstütze die jungen Turner.

Wo: Turnwerkstatt Zentralschweiz, Malters

Wann: 09.30 Uhr Wettkampf Basis 1
11.00 Uhr Wettkampf Basis 2

Der Spendelauf 2022 war ein super Erfolg

Der höchst spannende und anspruchsvolle Ninja Warrior Parcour hatte es in sich! Die Athleten wurden gefordert in Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Konzentration und Durchstehvermögen. Es war für alle ein riesen Spass! Gegenseitig wurden die Teilnehmer lautstark angefeuert und die zahlreichen Zuschauer erlebten emotionale Läufe!

Leon Schüpbach war der erfolgreichste Geldsammler und somit Gewinner vom Lego Technik Bausatz! **Ein grosses Dankeschön geht an alle Spender und Unterstützer der jungen Turner!** Wir freuen uns jetzt schon auf die nächste Ausgabe im 2023!

Bericht: Raphael Wolfisberg
Fotos: zvg



Ballwurf war auch integriert

Die fünf erfolgreichsten Sammler:

1. Leon Schüpbach
2. Raphael Frey
3. Alessandro Marti
4. Lukas Köppli
5. Louis Bucher



Zwei Turner im Duell

Leiter/innen Krabbelpark gesucht!

Für jeden zweiten Mittwochmorgen | ab sofort
Für jeden zweiten Freitagmorgen | ab sofort

Deine Aufgaben

- Bewegungselemente aufbauen
- Familien empfangen und Einkassieren
- Aufsichtsperson während 2 Stunden
- Aufräumen und Elemente zurückstellen



Wir bieten dir viel:

- Fixe Entschädigung
- Du darfst gratis dein Kind mitnehmen
- Als Leiterin Krabbelpark darfst du auch sonst den Park Gratis besuchen!
- Arbeit in top moderner Sportumgebung
- Motivierende Tätigkeit
- Kontakt mit vielen jungen Familien

Melde dich:

sarah.zrotz@gmail.com

Abstieg konnte nicht verhindert werden

An den Schweizer Meisterschaften Mannschaft verpasste das Team LU OW NW 1 einen Exploit und klassierte sich auf Rang 6 in der Nationalliga A. Dies ist gleichbedeutend mit dem Abstieg in die Nati B.

Im zürcherischen Bülach fanden Ende September, die bei Turner und Zuschauer beliebten, Mannschaft Meisterschaften statt. Jeweils sechs Mannschaften sind auf die Nationalligen A, B, und C aufgeteilt und kämpfen um die Auf- und Abstiege. LU OW NW hatte eine Mannschaft in der Nati A und eine im C am Start. Die Stimmung in der Sporthalle Hirslen war grandios und versprach einen tollen Abend.

Das Team LU OW NW wurde von Dominic Tamsel angeführt. Der Capitan vom Innerschweizer Team befindet sich in toller Form. Zuletzt zeigte er einen starken Auftritt mit dem Schweizer Team an der EM in München. Gespickt war das Team mit Michel Furrer, Alain Bregenzer, Leon Schüpbach, Leandro Isenegger und Linus Wolfsberg.



Team LU OW NW 1



Dominic Tamsel am Pferdpauschen

Starke Konkurrenz

Bereits vor dem Wettkampf war klar, dass das Team LU OW NW in der Aussenseiterrolle ist und um den Abstieg kämpfen muss. Schlussendlich zeigte vor allem Tamsel einen starken Wettkampf an allen sechs Geräten. Dies reichte jedoch nicht, um mit den Teams aus Basel (5. Rang) und St. Gallen (4.) Schritt zu halten. Zu viele Stürze schlichen sich in die Wertung, was in der Endabrechnung zum 6. Rang führte. Damit wird LU OW NW nächstes Jahr in der Nationalliga B antreten müssen. Positiv zu werten ist der Auftritt von Leon Schüpbach. Als jüngster überzeugte er insbesondere am Boden und Barren und konnte zwei gute Noten in die Wertung eintragen lassen. Aargau 1 konnte den Titel knapp vor Zürich 1 verteidigen und kürte sich damit zum Schweizer Mannschafts Meister.

Rangliste: www.kunstturnen-luzern.ch

Bericht und Fotos: Raphael Wolfsberg



Sponsoren Club 365

Unterstütze den Turnsport in der Zentralschweiz!

Mit der TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ haben wir eine perfekte Plattform, um die Jugend zu fördern, die Aktiven zu begeistern und den Turnsport weiterzuentwickeln!

Wir bieten dir mit unserem Club viel Freude, Leidenschaft und Netzwerk!

Wir bieten dir zwei verschiedene Angebote:

- **Club 365 (1 Franken pro Tag = 365 CHF)**
 - Jährlicher Anlass
 - Erwähnung im Internet
 - Einladung zu Events in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
 - Gratisgetränke bei allen Wettkämpfen in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
- **Club 365 Halbtax (0.50 CHF pro Tag = 180 CHF)**
 - Jährlicher Anlass
 - Erwähnung im Internet
 - Einladung zu Events in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
- **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 Jugend unterstützen

Anmeldung mit Angabe «Club 365» oder «Club 365 Halbtax»
Mail an: sponsoring@turnwerkstatt.ch

Wir freuen uns riesig, wenn wir dich für den Sponsoren Club gewinnen können!

«Ab of Berlin met em RLZ Lozärn!»

Am 9. Oktober versammelten wir uns Athleten und Trainer vom RLZ Luzern am Flughafen in Basel. Wir flogen mit EasyJet nach Berlin. Nach etwa einer Stunde landeten wir am Flughafen in Berlin. Vom BER aus nahmen wir die U-Bahn und das Tram bis vor unser Hotel. Wir checkten im City Hotel ein und bekamen unsere Zimmernummern. Wir waren erstaunt, was für schöne Zimmer wir zugeteilt bekamen. Den Rest des Abends konnten wir unsere Zimmer einrichten und hatten freies Programm.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Morgenessen ins Training. Die Halle war sehr gross und hatte viele Geräte. Das Berliner Trainingsteam empfing uns sehr herzlich. Wir testeten die Geräte aus, was uns alle sehr beeindruckte. Da es doch ein großartiges und anderes Gefühl ist in einer solchen Halle trainieren zu dürfen. Das Mittagessen durften wir immer in der Schulmensa, welche ungefähr zehn Minuten vom Olympiastützpunkt entfernt war, einnehmen. Nach dem Mittagessen ging es jeweils um 14.00 Uhr weiter mit dem Training. Das Nachtessen assen wir ebenfalls in der Mensa.

Sightseeing am Mittwoch

Auf den Mittwoch freuten sich alle sehr. Am Nachmittag machten wir eine Bootstour, die uns Berlin und einige Sehenswürdigkeiten näherbrachte. Nach der Tour liefen wir vom Alexanderplatz zum Brandenburger Tor. Einige von uns gönnten sich eine echte Berliner Curry Wurst als Vorspeise fürs anschliessende Abendessen. Zu unserer Freude gingen wir in ein Restaurant ganz in der Nähe des Brandenburger Tors. Jeder durfte sich sein Menu selbst aussuchen. Nach dem feinen Nachtessen nahmen wir ein Tram zurück ins Hotel. Müde, satt und glücklich gingen wir ins Bett und schliefen bis es Morgen wurde.

Die Turner in der Halle ...



... und vor dem Brandenburger Tor

Donnerstag und Freitag trainierten wir wieder zweiphasig. Das heisst jeweils am Morgen von 09.00 bis 11.30 Uhr und am Nachmittag von 13.00 bis 15.30 Uhr. Anschliessend hatten wir noch eine halbe Stunde Zeit zum Regenerieren.

Am Freitagabend assen wir nicht in der Mensa, sondern durften Kebap oder Pizza essen gehen. Denn es war bereits der letzte, gemeinsame Abend in Berlin für uns alle. Und plötzlich stand auch schon der Samstag vor der Tür, der letzte Tag in Berlin. Nach dem Morgentraining ging es direkt weiter zum Flughafen. Der Flug war wiederum aufregend und verging blitz schnell. Da wurden wir auch schon von einigen Eltern in Basel empfangen und begrüsst.

Es waren alle ersichtlich müde nach so einer intensiven Trainingswoche. Doch jeder von uns schaut gerne zurück auf die aufregenden, spannenden und tollen Tage, welche wir gemeinsam in Berlin erleben durften. Da wir im Training immer 100% gaben, lernten wir auch viele neue Elemente, wie zum Beispiel: Doppelsalto rückwärts gestreckt an den Ringen (Alain), Stöckli am Pferd (Levin), Magyar am Pferd (Morris+Louis), Stemme vorwärts an den Ringen (Leon).

Wir zwölf Jungs bedanken uns recht herzlich bei Pascal und Ovi, dem ganzen RLZ Luzern und unseren Eltern für die unvergesslichen tollen aber auch sehr lehrreichen Tage in Berlin. Es hat Spass gemacht!

Bericht: Leon Schüpbach

Starke Leistungen im Sägemehl beim Jubiläumsanlass

Kerns – 2. Juli 2022: Jugendsägemehlingertag

172 Nachwuchsringer zeigten beim Jugendsägemehlingertag in Kerns starke Leistungen. 12 verschiedene Vereine teilten sich die Podestplätze auf, wobei die organisierende Nationalturnriege mit vier Podestplätzen herausstach.

Der 20. Jugendsägemehlingertag bot Ringen vom Allerfeinsten. Was die 172 Knaben, und ganz besonders auch die Mädchen, in Kerns zeigten, war grosse Klasse. Technisch bereits auf einem sehr guten Niveau, brillierten die Athletinnen und Athleten im Alter zwischen sechs und 16 Jahren aber auch bereits mit feinem taktischem Gespür. Viele Zweikämpfe waren entsprechend intensiv und umstritten. Die Teilnahme der starken Ringerriegen wie Freiamt, Oberriet, Hergiswil,



Marvin Schmidiger (oben) und Lino Grossmann (beide RR Hergiswil) stellen im 6. Gang und verpassen den Zweig.



Der Schattdorfer Lukas Tresch auf den Schulter seiner Vereinskolleginnen Delia Gisler und Anja Epp.

Schattdorf und Willisau zeigte die Wichtigkeit dieses Anlasses. Nach über 800 Gängen standen die sechs Kategoriensieger fest. Ganz knapp fiel die Entscheidung in der Kategorie Piccolo aus. Josa Britschgi (Sarnen) und Nicola Vollenweider (Freiamt) lagen am Ende nur gerade einen Zehntelpunkt auseinander. Zuerst auf dem Podest stehen durfte nach dem gewonnenen Schlussgang Josa Britschgi. In der Kategorie Jugend 1 musste Pius Ochsner (Weinfelden) nur gerade im dritten Gang einen minimalen Rückschlag in Kauf nehmen. Ansonsten legte er sämtliche Gegner – davon dreimal mit der Maximalnote – platt ins Sägemehl. Er sicherte sich den Tagessieg vor Nico Pfeiffer (Bilten) und Jonas von Ah (Kerns).

Überlegener Tim Schreiber in der Kategorie 4

In der Kategorie 2 lag vor dem Schlussgang der Einheimische Nick Ettlín an der Tabellenspitze. Im Schlussgang traf der 10-Jährige, nachdem er alle Gänge zuvor gewonnen hatte, auf den zwei Jahre älteren Lio Rüeegger aus Oberriet-Grabs. Am Ende durfte Lio, auf den Schultern seiner Vereinsspändli, nicht nur seinen Schlussgangerfolg, sondern auch den Kategoriensieg bejubeln. Nick Ettlín klassierte sich trotz dieser Niederlage auf dem Silberplatz. Rang drei sicherte sich Liam Huwyler aus Bürglen. In der Kategorie 3 stand mit Sämi Durrer wiederum ein Kernser-Athlet im Fokus. Der 13-Jährige konnte sich nach sechs klaren Siegen als vielumjubelter Gewinner der Kategorie 3 feiern lassen. Nils Kühne (Eschenbach) und Noe Huwyler (Bürglen) sicherten sich die Ränge 2 und 3. Keine Diskussion um den Tagessieg gab es in der Kategorie 4 (40 bis 46 kg). Tim Schreiber reihte Sieg an Sieg und diese alle mit der Maximalnote 10.0. Moris Kron (Aristau) und Vivian Ettlín (Kerns) belegten die weiteren Podestränge. Zu einem reinen Schattendorfer-Schlussgang kam es in

der Kategorie Jugend 5. Lukas Tresch lieferte sich einen spannenden Kampf mit Delia Gisler. Eine spannende Affiche, welche mit dem Sieg von Lukas Tresch endete. Damit wiederholte der 15-Jährige seinen letztjährigen Erfolg. Elias Bolzli (Weinfelden) gelang in dieser Kategorie, nach seinem Sieg im 6. Gang, den Sprung auf das Silbertreppchen, knapp vor der Schlussgangteilnehmerin Delia Gisler. Ueli Röllli (Eschenbach) hiess der überlegene Sieger in der Kategorie 6. Rang 1 war ihm nach sechs Siegen nicht zu nehmen. Stefan Kobler und Tim Seiger (beide Oberriet-Grabs) belegten die weiteren Podestplätze.

Bericht und Fotos: Esther Peter

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

KNUTWILER

ERFRISCHEND EHRlich

#ÜSESWASSER

The advertisement features a woman with long brown hair, wearing a blue denim shirt, sitting outdoors in a grassy area with trees in the background. She is smiling and waving her right hand. In the foreground, there is a clear plastic bottle of Knutwiler water with a blue label. The text 'KNUTWILER' is visible on the label. Below the bottle, the text 'ERFRISCHEND EHRlich' and the hashtag '#ÜSESWASSER' are displayed.

Juniorensieg durch Martin Wirz und Edelmetall für Fiona Wüest und John Anni

Zihlschlacht – 10. September 2022: SM im Steinheben und Steinstossen

Mit Stefan Reutegger, Schwellbrunn (22.5 kg-Stein) und Renato Lutz, Schwellbrunn (18 kg) zieren in den zwei höchsten Kategorien bei den Herren zwei «Ausserrhödler» Vereinskollegen die Ranglistenspitze. Der Grosswanger Martin Wirz hob bei den Junioren am besten und durfte sich als Schweizer Meister ausrufen lassen.

Der Damenturnverein Zihlschlacht mit dem «reinen» Frauen-OK zeigte sich der Aufgabe gewachsen, die Schweizermeisterschaften im Steinstossen zusammen mit den Titeln im Steinheben durchzuführen. Nach den morgendlichen Vorkämpfen wurde am Nachmittag zu den Halbfinals und anschliessend zu den Finals gestartet. Die Finals in den Kategorien Juniorinnen (Siegerin: Rahel Moser, Attiswil), Junioren (Sieger: Martin Wirz, Grosswangen), Seniorinnen (Siegerin: Myriam Gysin, Wenslingen) und Senioren (18 kg-Stein) wurden auf dem Wettkampfgelände ausgetragen. Beim Wettkampf mit dem 12,5 kg-Stein der Damen siegte die Bernerin Marina Böhlen (Riggisberg).



Myriam Gysin, Wenslingen) und Senioren (18 kg-Stein) wurden auf dem Wettkampfgelände ausgetragen. Beim Wettkampf mit dem 12,5 kg-Stein der Damen siegte die Bernerin Marina Böhlen (Riggisberg).

Fiona Wüest



Urgestein Simon Hunziker (Herznach) gewann mit dem schwersten Stein, aber auch erstmals bei den Senioren. Altmeisterin Elisabeth Santner (Sennwald) triumphierte in beiden Damen-Kategorien, während die 14-jährige Jessica Acklin (Stein AG) nicht nur in ihrer Mädchen-Kategorie, sondern auch bei den Juniorinnen oben ausschwang. Medaillen für Luzern, Ob- und Nidwalden holten Fiona Wüest (Grosswangen) und John Ani (Roggliwil).

Der 40-jährige Fricktaler Simon Hunziker durfte erstmals auch bei den Senioren an den Start gehen. Er stiess den 10 kg leichten Stein auf die neue Rekordweite von 13.19 m. Somit ist Hunziker nun dreifacher Schweizer Rekordhalter (bisher schon bei den Herren mit dem 18 kg- und dem 40 kg-Stein). Anschliessend siegte er auch mit dem 40 kg-Stein mit einer Weite von 5.5 Meter.

Medaillen für Grosswangen und Roggliswil

Den prestigeträchtigen Titel mit dem 12,5 kg-Stein holte sich auch dieses Jahr Urs Hutmacher. Und Hutmacher war auch bei seiner Titelverteidigung mit dem 18 kg-Stein erfolgreich. Bei den Frauen siegte Altmeisterin Elisabeth Santner gleich zwei Mal nachdem viele Favoritinnen nicht dabei waren. Mit dem 6 kg-Stein holte sich die Rheintalerin den Sieg relativ knapp mit 10 cm Vorsprung. Mit dem schwereren 12,5 kg-Stein war ihr Sieg klarer. Der 19-Jährigen Fiona Wüest (Grosswangen) und Nicole Ebnöther blieben die Ehrenplätze. Bronze sicherte sich bei den Knaben mit dem 8 kg-Stein der Roggliswiler John Ani. Eine weitere silberne Auszeichnung holte sich Fiona Wüest mit den 6 kg-Stein. Bei den Juniorinnen mit dem 6 kg-Stein traf Jessica Acklin (Stein AG) auf zwei bis fünf Jahre ältere Konkurrenz – und gewann dennoch ihre zweite Goldmedaille. In die weiteren Medaillenränge schafften es Fiona Wüest (Grosswangen) und Sereina Küttel (Wangen SZ).

Andi Imhof mit Abschieds-Titel

Zizers – 18. September 2022: SM Nationalturnen

Der Urner Andi Imhof liess in seinem allerletzten Nationalturnwettkampf nochmals seine Vielseitigkeit aufblitzen und durfte sich zum Schweizer Meister küren lassen. Louis Meier (Grosswangen) gewann in der Jugendklasse 1.

Rund 300 Athleten in den verschiedenen Alterskategorien, davon rund ein Dutzend Mädchen, zeigten auf den ausgezeichneten, kompakten Wettkampfanlagen in der Bündner Herrschaft vielseitigen und hochstehenden Nationalturnsport.

In der höchsten Kategorie A war damit zu rechnen, dass vor allem die Saisonsieger Marco Lussi (Ennetbürgen), Roman Zurfluh (Aristau), This Kolb (Märstetten) und Andi Imhof (Bürglen) um den Tagessieg mitreden würden. Während Lussi in den Vornoten schon entscheidend Punkte einbüsste, etablierte sich der Ringerschwinger Roman Zurfluh an der Spitze der Zwischenrangliste. Kolb lag einen Punkt, aber Andi Imhof (Bürglen UR) auch nur 1,4 Punkte zurück. Für den Schlussgang qualifizierten sich Roman Zurfluh und Andi Imhof. In diesem «Urner» Duell (Zurfluh's Vorfahren kommen aus dem Kanton Uri) wogte der Kampf

recht lange hin und her. Weil Zurfluh wusste, dass ein Remis für den Sieg reichen würde, verhielt er sich entsprechend defensiv. Als schon alle mit einem gestellten Schlussgang rechneten, explodierte Imhof aber förmlich. Mit letzter Energie gelang es ihm, seinen starken Gegner zu Boden zu sprengen und schliesslich zum gültigen Resultat zu überdrücken. Somit holte sich der 38-jährige Bürgler mit 94.3 Punkten zum Abschluss seiner so erfolgreichen Laufbahn nochmals den Schweizer Meistertitel. Zurfluh klassierte sich schliesslich mit 1.1 Punkten Rückstand im 2. Rang, während der 21-jährige Luzerner Samuel Schwyzer (Grosswangen) mit einer abschliessenden Maximalnote 10 gegen den Berner Pedro Lanz (Vinelz) den Bronzerang ergatterte.

Medaillen in der Jugendklasse 1 und Piccolo

Der Luzerner Louis Meier (Grosswangen) holte sich in der Jugendklasse 1 mit der Maximal-Punktzahl von 50 Punkten den Titel. In der Jugendklasse Piccolo gewann der Berner Oberländer Dario Reichen (Reichenbach) vor dem punktgleichen Obwaldner Sven Durrer (Kerns). Als Dritter schaffte es der Luzerner Vincent Burri aufs Podest.

Bericht: Geri Haussener / Fotos: zvg





Gemütlicher Sommerplausch

Melchtal – Sonntag, 14. August 2022: Sommerhöck der Kant. Turnveteranen

Am Sonntag, 14. August 2022, fand im Sportcamp Melchtal der beliebte Sommerhöck der Kantonalen Turnveteranen statt. Eingeladen hatte Lisbeth Bucher (Sachseln), die neu der Obmannschaft der Kantonalen Turnveteranen angehört. Zusammen mit dem Gastroteam vom Sportcamp Melchtal organisierte sie einen tollen Sommerplausch.

Lisbeth Bucher ist wie ihr Mann Roland Mitglied der Ortsgruppe Kerns. Sie zögerte nicht lange, als ein neuer Veranstalter für den Sommerplausch 2022 gesucht wurde. 46 Turnveteranen mit ihren Angehörigen trafen gegen Mittag ein und freuten sich auf kameradschaftliche Stunden. Es war alles vorbereitet, die Tische hübsch gedeckt und die Sonnenschirme aufgestellt. Empfangen wurden sie mit einem Glas feiner Bowle, die Lisbeth allen überreichte. Zuerst wurde die wunderschöne Umgebung der Wanderregion Melchsee-Frutt bewundert und nach den herzlichen Begrüßungsworten von Lisbeth setzte man sich an die Tische inmitten der Holzschmitzel. Das Essen war vorzüglich: Salat, Rauchkoteletts und Pouletbrüstli mit Weissweinrisotto und Gemüse. Und die Überraschung «Crèmeschnitte» kam besonders gut an.

Das Sportcamp Melchtal, ein ehemaliges Truppenlager, ist ein Juwel für Sport- und Freizeitangebote. Roland motivierte nach dem Essen die Anwesenden zu einem

lustigen und unterhaltsamen Bodysoccer (lebensgrosser Fussball-Töggelikasten). Die Spielenden wurden mit Beifall unterstützt. Attraktion waren neben den geschossenen Toren auch die verschiedenen Winkel, bei denen der Ball steckenblieb.



Unter den Angemeldeten befand sich auch Obmann Paul Stocker zusammen mit seiner Frau Ruth. «Ein schöner Anlass für die Turnkameraden, der für die Gemeinschaft wichtig ist – man trifft Kameraden und hat die Gelegenheit, Erinnerungen auszutauschen» bemerkte er. Und mit einem Blick auf Lisbeth meinte er, dass er hoffe, dass es nicht der letzte auf dem Campus sein werde.

Auf alle Fälle haben es alle Anwesenden bei angenehmen Temperaturen in 890 Meter Höhe genossen – herzlichen Dank der Organisatorin Lisbeth Bucher.

Bericht und Foto: Ursula Hunkeler

Emilia Romagna und Veneto: tolle Reiseerlebnisse

Turnveteranenreise vom 18. bis 24. September 2022

Sonntag, 18. September 2022: Schweiz – Riccione: 26 Personen starteten morgens um 07.15 Uhr ab Horw im modernen Gössi-Car an die Adria nach Riccione. Bei Sonne und angenehmen Temperaturen erreichten wir

um 17.00 Uhr unser Ziel, das 4-Sterne-Hotel Tiffany. Unser Chauffeur Sepp Ludin hatte die rund 600 km ohne Probleme geschafft. Beeindruckend die schöne Hotelfassade – heimtückisch der Eingang. Eine leicht



erhöhte Eingangsstufe brachte zwei Veteranenmitglieder zu Fall. Nach dem Schreck blieb uns noch etwas Zeit für einen kurzen Blick zum Strand. Das Nachtessen war um 19.30 Uhr angesagt. Wir genossen das reichhaltige Buffet und den offerierten Wein.

Montag, 19. September 2022:

Riccione – Ausflug Rimini:

Gestärkt nach dem Frühstücksbuffet fuhren wir los, samt Reiseleiterin Antonia, in den 15 km entfernten Badeort Rimini, das Zentrum des Badetourismus in Italien. Ihre Führung begann beim römischen Triumphbogen «Arco di Augusto», führte uns zum Dom von Rimini «Tempio Malatesiano», einer Kathedrale aus dem 13. Jahrhundert. Rückfahrt zum Hotel am frühen Nachmittag und Abendessen im Hotel.

Dienstag, 20. September 2022:

Riccione – Ausflug San Marino:

Um 08.45 Uhr Abfahrt Richtung San Marino. Schon von weitem waren die drei Burgen zu sehen. Mit Interesse folgten wir der Reiseführerin Antonia. San Marino ist die Hauptstadt der gleichnamigen kleinen und ältesten Republik, als eine Enklave vollständig von Italien umgeben. San Marino mit rund 30'000 Einwohnern und einer Fläche von rund 60 km² ist eine der sechs europäischen Zwergstaaten und ein international anerkannter Staat der Welt.

Weltberühmte Denkmäler wie der Regierungspalast «Palazzo Pubblico», die drei Burgen und ein einzigartiges Panorama machen aus dieser Stadt ein Touristenzentrum mit zwei Millionen Besuchern im Jahr. Wieder beim Hotel angekommen, blieb uns noch genug Zeit zum Erholen, bevor wir uns am grossen Buffet bedienen konnten.

Mittwoch, 21. September 2022:

Riccione – Ausflug Ravenna:

Wir fahren nach dem Morgenessen nach Ravenna und warten dort auf dem Carparkplatz auf die Reiseführerin Federica. Besonders sehenswert sind die San Apollinare

in Classe, San Apollinare Nuovo oder die Kirche San Vitale. Das Bauwerk und die Wandmosaik der San Vitale Kirche ist wegen ihrer guten Qualität zum UNESCO-Weltkurerbe ernannt worden. Am Abend dürfen wir Reisemitglied Romy Renner zum Geburtstag gratulieren. Der letzte Abend in diesem tollen Hotel.

Donnerstag, 22. September 2022: Riccione nach Sottomarina, Ausflug Comacchio und Po-Delta:

Heute heisst es früh aufstehen und die Koffer packen. Wir reisen in den Norden – unser nächstes Hotel Bristol ist in Sottomarina di Chioggia, wiederum ein schönes 4-Sterne Hotel mit Swimming Pool direkt in der Stadtmitte. Doch erst halten wir nach 100 km in Comacchio im schönen Po-Delta und Reiseführerin Federica führt uns direkt zum Boot, das uns durch die Lagunen von Comacchio führt. Das Mittagessen wird an Bord serviert und wir bekommen als Entree Muscheln in jeder Form. Nach dem Zimmerbezug freuen wir uns auf das feine Nachtessen – diesmal mit Bedienung.

Freitag, 23. September 2022:

Sottomarina di Choggia – Ausflug Padua:

Heute starten wir zu einem Ganztagesausflug nach Padua und zu den Euganeischen Hügeln mit Weinprobe mit Reiseleiterin Luicina. Padua ist eine der ältesten Städte Italiens, eine altherwürdige Universitätsstadt. Besonders sehenswert ist das alte Rathaus, die 1222 erbaute Universität, den Dom Santa Maria Assunta, der Palazzo del Capitano sowie die dem heiligen Antonius geweihte Basilica di Sant'Antonio. Sie ist eines der berühmtesten Heiligtümer Italiens. Auf der Weiterfahrt lotst Luicina den Fahrer durch schmale Strassen in den Euganeischen Hügeln zu einem Weingut zur Weinprobe mit Imbiss.

Samstag, 24. September 2022:

Sottomarina di Choggia – Schweiz:

Nach dem Morgenessen traten wir um 08.30 Uhr die Heimfahrt an mit diversen Stopps.

Am Ende bedankten sich Obmann Paul Stocker und Werner Burgener beim Chauffeur Sepp Ludin, der uns sicher durch enge Strassen geführt hatte, und bei allen Reiseeteilnehmenden. Wir hatten sieben wunderschöne, erlebnisreiche und erholsame Ferientage in Italien genossen. Die Reisekommission ist bereits am Suchen der Destination für die nächste Kant Turnveteranenreise.

Die Mannen im weissen Gewand trafen sich «zum Weisch nu»

125. Eidgenössische Turnveteranen-Tagung im Loppersaal in Hergiswil

Rund 600 Eidgenössische Turnveteraninnen und Turnveteranen sowie Gäste aus Politik und Sport feierten am letzten Sonntag im Loppersaal in Hergiswil ihre 125. Eidgenössische Turnveteranentagung. Organisiert wurde die Tagung von der Veteranengruppe des Stadtturnvereins Luzern, die Mangels Örtlichkeiten in der Stadt Luzern diese Tagung in Hergiswil durchführten. Wobei diese damit auch ihr Gründungsjubiläum «160 Jahre Stadtturnverein Luzern» feierten.

Mit dem Turnerlied «Was zieht so munter das Tal entlang – eine Schar im weissen Gewand», so eröffnete der Obmann der Eidgenössischen Turnveteranen, der Zürcher Kurt Egloff die 125. Jubiläumstagung und begrüsst anschliessend die zahlreichen Gäste aus Politik und Sport. Unter ihnen der Nidwaldner Landammann Joe Christen, der Nidwaldner Landrat Remo Z'berg, den Hergiswiler Gemeindepräsident Daniel Roggenmoser und Alt-Nationalrat Edi Engelberger. Aus den Turnergremien waren unter anderen das Zentralvorstandsmitglied des Schweizerischen Turnverbandes Martin Hebeisen aus Grosswangen/LU, die Präsidentin des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden, Evi Hurschler aus Willisau/LU und Gery Haussener vom Eidge-



Der Tagungsleiter Kurt Egloff führte souverän durch die Veteranentagung in Hergiswil



Der 99-jährige Tagungsälteste Meinrad Müller aus Kappel/Solothurn wurde in Hergiswil speziell geehrt

nössischen Nationalturnerverband auszumachen. Auch die OK-Präsidenten der letzten drei Tagungen in Delémont (2015/Jean-Marie Donzé), Basel (2018/Hansruedi Bärtschi) und Olten (2019/Roli Giger) wurden vom Präsidenten speziell begrüsst. Diese Veteranen-Tagung findet nicht das erste Male in der Ob- oder Nidwaldner-Region statt. So war im Jahre 1988 Engelberg und 1997 ebenfalls Hergiswil der Tagungsort der Eidgenössischen Turner-Landsgemeinde.

Feierliche Ehrungen und Insignienübergabe

Um als Eidgenössischer Turnveteran/-in aufgenommen zu werden, muss der Turner oder die Turnerin mehrere Jahre als aktiver Turner-Funktionär/Funktionärin in einem Turnverband/Turnverein tätig gewesen sein und sich für die Sache Turnen eingesetzt haben. Die Vereinigung registriert zurzeit gesamtschweizerisch rund 3'900 Mitglieder.

Einen Höhepunkt der traditionellen Tagung ist immer die Ehre der verdienstvollen Turnveteraninnen und Turnveteranen. Neben üblichen Traktanden, wie Wahlen, Jahresrechnung, Annahme von revidierten Regle-

menten standen diverse Ehrungen im Vordergrund der Tagung. Insbesondere die ältesten Turnerinnen und Turner stehen dabei im Spektrum. Ab dem 80. Altersjahr erhalten die Teilnehmer ein goldenes Treuabzeichen und die über 90-Jährigen werden separat mit einem guten Tropfen Wein geehrt. Als ältester Turnveteran wurde der 99-jährige Meinrad Müller aus Kappel/Solothurn speziell geehrt mit einem Blumenstraus und einem Ehrenwein. Es war mit Erstaunen zu sehen wie die alten Turnerinnen und Turner noch mit strammen Schritten zur Bühne marschierten um ihre verdiente Ehrung abzuholen.

Aus der Innerschweiz wurden Gottlieb Hilfiker (Jahrgang 1926/Rothenburg), Josef Blum (Jahrgang 1929/Luzern) und Louis Engler (Jahrgang 1932/Emmenbrücke) auf die Bühne gebeten, um die verdiente Ehrung entgegenzunehmen. Unter den 31 Jubilaren, welche mindestens 80 Jahre alt, und mindesten an fünf Eidgenössischen Tagungen dabei sein mussten, wurde auch Franz Zurmühle aus Weggis mit dem goldenen Treuabzeichen ausgezeichnet.

Ein weiterer Höhepunkt war die Übergabe der «Insignien» vom letztjährigen Tagungsort an die Turnveteranen des Stadtturnvereins Luzern, welche vom OK-Präsidenten und seinem Team der diesjährigen Tagung, von Hansjörg Kaufmann für seine Gruppe übernommen wurden.

Nach Abschluss des offiziellen Teiles genossen die Veteranen/Veteraninnen im Foyer und auf der Grossmatt-Terrasse einen verdienten Apéro. Während dem Bankett wurde von der Stadturner Gymnastikriege einen tollen Show-Auftritt aufgeführt, welche bei den Tagungsteilnehmer/-innen unvergessliche Stunden erzeugten vor der Heimreise in ihre Heimat.

Bericht und Fotos: Franz Hess



Der Nidwaldner Landammann Joe Christen überbrachte den Turnveteranen die Grüsse des Standes Nidwalden



Die Veteranen des Stadtturnvereins Luzern (vorne) übernahmen die Insignien vom letzten OK aus Olten (hinten in weissen Hemden)

Nachruf

Werner von Arx

**Geboren am 10. Juni 1930, im Kanton Solothurn
Gestorben 11. Februar 2022, in Luzern**



Mitte fünfziger Jahre trat er dem Turnverein Kaufleute Luzern bei. Schon nach einem Jahr Mitgliedschaft wurde Werner in den Vorstand gewählt. In den 65 Jahren Vorstandsarbeit besetzte er viele verschiedene Ämter, bis zum Präsidenten der Männerriege.

Bis etwa zum 85. Lebensjahr trainierte er wöchentlich mit der Männerriege. Er fehlte nie.

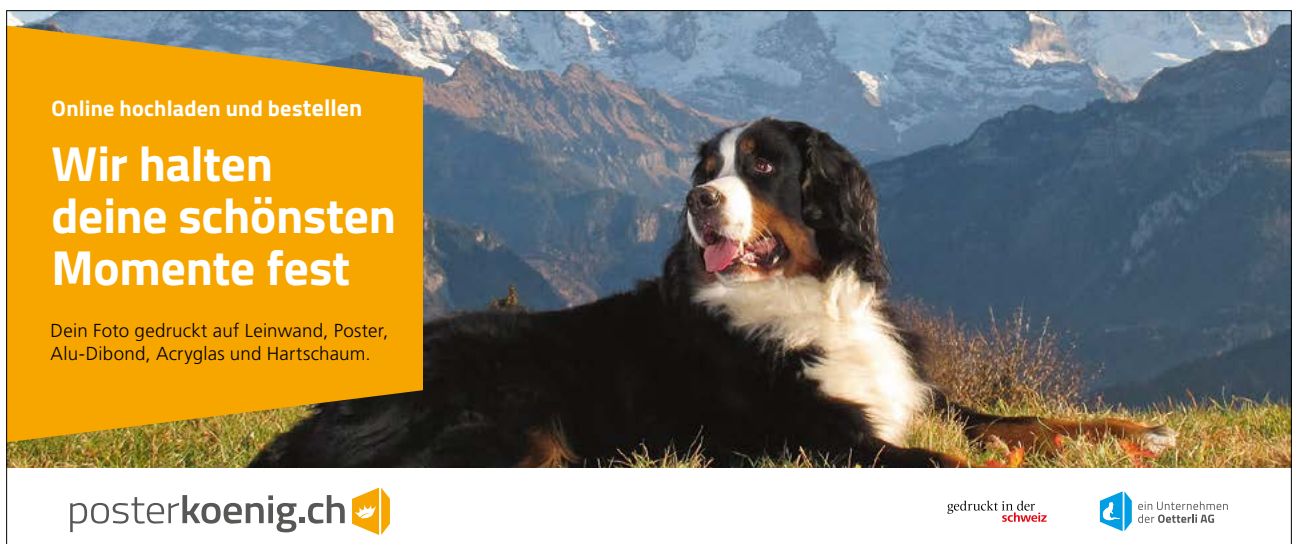
Seine zweite grosse Liebe war das Reisen. Oft erzählte er von seiner Reise zu den Hurtigruten, im Hohen Norden.

Werner war Zeitlebens ein treuer und aufrechter Kamerad. In vielen Belangen konnte er kompetente Ratschläge und Antworten geben.

Wir bewahren Werner immer in unseren Herzen.

Der grösste Teil seiner Freizeit gehörte dem Turnverein Kaufleute Luzern, der Männerriege des TVKL und dem Turnverband. Im TVKL war er in diversen Chargen tätig (Lotto-Chef, Redaktor der KV-Nachrichten, Mitglied der Statuten- und Jubiläumskommission) Die Männerriege leitete er von 1980 bis 1986 und von 1986 bis 1996 war er Aktuar. Im Leichtathletikverband war er über lange Jahre Kampfrichterchef und Ausbilder. An vielen Eidgenössischen Turnfesten und Männerturntagen war Werner aktiv.


Turnverein Kaufleute Luzern
Männerriege





Online hochladen und bestellen

Wir halten deine schönsten Momente fest

Dein Foto gedruckt auf Leinwand, Poster,
Alu-Dibond, Acryglas und Hartschaum.

posterkoenig.ch 

gedruckt in der
schweiz 

ein Unternehmen
der Oetterli AG 

«Die Erfahrung dieser Saison macht mich stärker»

KNUTWILER unterstützt die Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl seit zwei Jahren. Diese zwei Jahre waren pandemiebedingt eine grosse Herausforderung und Géraldine musste viel Geduld und mentale Stärke beweisen. Dies gelang ihr und sie holte 2022 den Titel als Schweizermeisterin im Speerwurf.

Nachdem sie trotz Qualifikation verletzungsbedingt nicht an den Olympischen Spielen 2021 in Tokio teilnehmen konnte, hat sich Géraldine gewagt: Sie hat im vergangenen Herbst ihr Team neu aufgestellt und sich in einer neuen Konstellation und Umgebung auf die Saison 2022 vorbereitet. Sie konnte zehn Monate intensiv trainieren, die Vorbereitungen verliefen planmässig. Géraldine war bereit für die Saison, wurde dann durch eine Coronavirus Infektion ausgebremst. Ihre Lungenleistung war über Monate stark beeinträchtigt und ein Saisonstart nicht möglich.

Es ging darum, den Rückschlag anzunehmen, Geduld zu beweisen und möglichst schnell wieder gesund zu werden. Rückblickend erzählt Géraldine ruhig:

«Ich wusste, dass ich bereit bin. Corona kam einfach dazwischen. Aber ich weiss, mein neues Trainingskonzept funktioniert und ich bin auf dem richtigen Weg. Das gibt mir das nötige Vertrauen für mein langfristiges Ziel Olympia 2024.»

In dieser eher schwierigen Zeit hat sich ihr Umfeld bestätigt. Denn nicht nur das Trainingskonzept ist entscheidend, sondern auch das private Umfeld, den nötigen Ausgleich, die medizinische Betreuung und die Unterstützung der Sponsoren. Natürlich ist die mentale Stärke in einer solchen Situation entscheidend. Dabei wird sie von einer Sportpsychologin unterstützt. Für sie ist klar, dass die Investition in die

mentale Gesundheit mindestens genauso wichtig ist wie die körperliche Stärke:

«Gut trainieren können alle, aber schlussendlich gewinnt man mit dem Kopf.»

Als Beispiel nennt sie den Schweizermeistertitel im Speerwurf, welchen sie nach drei Wochen Training erreichte. Ein weiteres Erfolgsrezept von Géraldine ist, immer im Fokus zu haben, weshalb man etwas tut. Für sie steht Freude an der Sportart Leichtathletik im Vordergrund.

Als Ausgleich zum explosiven Leichtathletik-Training macht Géraldine gerne Pilates. So hat sie vor zwei Jahren auch die Ausbildung zur Pilateslehrerin absolviert. «Pilates gibt mir die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, mich zu erholen und zu regenerieren», so Géraldine.

Inzwischen konnte sich Géraldine gut erholen, ihre Lungenleistung ist zurück und sie fühlt sich bereit das Wintertraining zu starten. Es freut sie, dass die Leichtathletik dank den Europameisterschaften in München im Aufwind ist. Dies motiviert die 24-Jährige für ihr nächstes grosses Ziel: Die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Dieses Ziel wird auch die Saison 2023 prägen, denn da steht die Olympiaqualifikation im Vordergrund. Géraldine ist sich sicher: «Die Erfahrung dieser Saison macht mich stärker und wird sich irgendwann auszahlen.»

www.knutwiler.ch



Wir danken unseren Sponsoren für ihre Treue!

Hauptsponsor

CONCORDIA



KNUTWILER

oetterli 
werbung, web und druck

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.