

inform

Ausgabe 1/23



SM Geräteturnen
Ti Mannschaft

Vis à vis mit
Josef Lustenberger
& Walter Zurkirch

Delegiertenversammlung
vom 3. Dezember 2022



Geht es Laura gut, geht es uns allen gut.

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

CONCORDIA
gemeinsam gesund



Mit viel Schwung ins neue Jahr

aus der Komfortzone zu wagen. Ein neuer Job beginne ich vielleicht zögerlich, aber mit einer grossen Portion Zuversicht, die mir neuen Schwung verleiht. Und so kommen wir weiter im Leben. Wirf dich also mitten rein ins Leben und profitiere von diesem Kurbet, das dich schwungvoll und elegant in neue Sphären trägt.

Und letztendlich ist es deine ganz persönliche Betrachtungsweise, die viel Einfluss auf eine Situation oder eine Entscheidung haben kann. Angefangen mit der Definition, ob ein Glas nun halbvoll oder halbleer ist, bis hin zu dem Augenblick, wo du dich als Person in den Mittelpunkt stellst. Niemand ist wichtiger als du selbst. Deshalb wünsche ich dir für das neue Jahr 2023 ganz viele Herzmomente, ein klein wenig mehr Egoismus und Selbstrespekt und ganz viel Schwung und Eleganz.

Was mich betrifft... Für mich beginnt nun eine spannende Zeit im Vorstand vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Ich bin Teil eines unglaublich motivierten und dynamischen Teams und freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und die Möglichkeit des Mitwirkens. Wir planen und setzen um und wenn nötig, agieren wir flexibel und immer mit der nötigen Erfahrung, die durch die vielen bestehenden Vorstandsmitglieder vorhanden ist. Ein sehr wertvolles Gut, das übrigens nicht nur im Vorstand da ist, sondern überall, wo Menschen zusammenkommen. Sie dich um und du erkennst, dass manchmal du eine neue Erfahrung machen darfst und manchmal du diejenige oder derjenige bist, die/der seine (Lebens)-Erfahrung weitergibt. So funktioniert das (Vereins)-Leben.

Herzlichst

Stefanie Meier
Vize-Präsidentin

Mit viel Schwung ins neue Jahr – das wünschen wir uns alle! Mich inklusive. Und als leidenschaftliche Turnerin habe ich das Glück zu wissen, was «Schwung» bedeutet, wie «Schwung» funktioniert und was «Schwung» mit einem macht. Schwung bedeutet für mich, in Bewegung zu bleiben. Physisch und psychisch gesehen. Es bedeutet also auch, sich immer wieder neue Herausforderungen zu suchen oder sich «open minded» von ihnen finden zu lassen. «Serendipity – wer nicht sucht, der findet.» So nennt sich das. Ein tolles Wort und lohnenswert, darüber zu lesen und eigene Erfahrungen zu machen.

Worauf also habe ich Lust? Was bewirkt bei mir einen doppelten Herzschlag? Bewegung entsteht durch Kurbet. Das kennen wir vor allem im Turnsport. Man spricht hier vom Wechsel C-plus zu C-minus. Nur so kommen wir vorwärts, rückwärts, hoch und auch wieder runter. Auf das Leben übertragen, ist das ein ständiges Wechselspiel von Haltung, Gedanken, Gefühlen und Emotionen. Ich kann eine Erfahrung nur machen, wenn ich neugierig bin und gewillt, mich ab und zu

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 23, Nr. 1/2023

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

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

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

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

Berichterstatter/-in

Christine Zoppas, Ennetmoos, 079 540 33 00
christine.zoppas@gmx.ch

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

Gabriel Gerber, Grosswangen, 079 961 56 14,
gabrielgerber@hotmail.com

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

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

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

Anzeigen:

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

Internet / www.turnverband.ch

Stefan Weibel, Malters
turnverband@gmail.com

Geschäftsstelle / Finanzen / Abos /

Adressen / Mutationen:

Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden
Karin Hüsler, Panoramastrasse 8, 6221 Rickenbach
079 848 64 66
info@turnverband.ch

Redaktionsschluss inform Nr. 2/2023

Sonntag, 23. April 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



Deine Ausbildung
in guten Händen.
Weitere Infos: www.dickerhof.ch

		
Medizinische/r Masseur/in mit eidg. FA	Therapeutische Massagen Methode 33	Kosmetikerin mit Diplom Visagist/in mit Diplom Kosmetische Fusspflege

Bildungszentrum Dickerhof AG
6020 Emmenbrücke, Tel. 041 544 95 35



Finde uns auf Instagram

www.instagram.com/turnverband



Finde uns auf Facebook

www.facebook.com/turnverband



18 Gymnaestrada in Amsterdam

SMV Jugend in Lausanne 32



Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–9
Gesundheit–Ernährung–Körper	10–11
Neue Köpfe	12–13
Vis-à-vis	14–17
Verein Spezial	18–19
Ausschreibungen	21–27
Lustiges vom Stammtisch	29
Sportberichte	30–34
Vorschau	35
Verbandsnews	36
Diverses	37–40
Kunstturnerverband	41–45
Nationalturnverband	46
Veteranen	47
Gratulation / Nachruf	48
Technikerseiten	Mitte



8 Gymotion-Besuch

Neue Vorstands- / Ehrenmitglieder und viele Highlights

Ruswil – 3. Dezember 2022: DV des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

Franz Rööfli, Edith Achermann, Nicole Müller, Stefan Weibel, Daniela Bucher, René Stirnimann, Evi Hurschler und Mirjam Hebeisen heissen die neuen Ehrenmitglieder. Stefanie Meier (Ruswil) wird neue Vizepräsidentin, Claudia Diltz (Emmenbrücke) neue Abteilungsleiterin Jugend und Karin Hüsler (Rickenbach) neue Geschäftsstellen-Leiterin. Susanne Kaufmann (Winikon) erhält die STV-Ehrenausszeichnung. Der erstmals ausgetragene Concordia Award geht an den STV Zell und Esther Fuhrer.

Am 3. Dezember 2022 fand in der Mehrzweckhalle Wolfsmatt in Ruswil die 22. Delegiertenversammlung des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden statt. Präsidentin Evi Hurschler konnte 352 Anwesende aus Sport und Politik begrüßen, darunter 277 stimmberechtigte Delegierte. Speziell begrüsst wurden die ältesten anwesenden Ehrenmitglieder Hedi Weilenmann (1939) und Josef Blum (1929).



Das Grusswort der Gemeinde Ruswil überbrachte Gemeindepräsident Franzsepp Erni und gratulierte dem Turnverband zu seinem 100-Jahr-Jubiläum, der Ruswiler Frauenriege zu ihrem 75-Jahr-Jubiläum und der Männerriege zu ihrem 100-Jahr-Jubiläum. Martin Hebeisen (STV Zentralvorstandsmitglied) informierte über den Wechsel im Zentralvorstand und über die strategische Neuausrichtung des STV. Er erwähnte die diversen Turnfeste und Wettkämpfe 2023, besonders die Gymnaestrada in Amsterdam (30. Juli bis 5. August 2023) und machte auf die Premiere des Schweizerabends in Rapperswil am 1. Juli 2023 aufmerksam. Mit Stolz überreichte er Susanne Kaufmann (Winikon) die STV-Ehrenausszeichnung. Kantonsratspräsident Rolf Born richtete die Grüsse der Luzerner Regierung aus und freute sich über die vielen, engagierten Sportlerinnen und Sportler und motivierte mit dem Spruch: Erfolg tritt ein, wenn die Träume grösser werden als deine Ausreden. Sport sei gut für Herz und Seele und das möglichst während 365 Tagen.

Ein erstes Highlight waren die **Ehrungen der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler**, die 2022 Podestplätze an nationalen oder internationalen Meisterschaften erreicht hatten. Hinter der Verbandsfahne marschierten die Geehrten unter dem Applaus der Anwesenden auf die Bühne, z.B. Sandra Garibay (BTV Luzern) – 1. Rang SM Mehrkampf Kategorie 7 und 2. Ränge bei den SM Gerätefinals in Reck, Sprung und Schaukelringe oder der 1. Rang der Geräteturner LU/OW/NW, Kategorie A an der SM Mannschaft mit Stefan Meier, Simon Stalder, Nicola Hüsler, Janis Fasser, und Mario Meier oder der 1. Rang im Speerwurf von Géraldine Ruckstuhl (STV Altbüron) bei der Leichtathletik SM.

Dominik Schawalder, neuer Abteilungsleiter Finanzen, präsentierte **die Jahresrechnung 2021/22**, die mit einem Verlust von CHF 1720.– abschloss. Einstimmig genehmigten die Delegierten dieses Traktandum, ebenso das Budget 2022/23, das ebenfalls einen Verlust aufweisen wird (Traineranschaffungen/letzte Ausgaben Jubiläum). Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert.

Verbandsturnfest 2024 in Neuenkirch

Erwin Grossenbacher, OK-Präsident, informierte, dass das OK mit Esthi Fuhrer erweitert wurde und am Arbeiten sei. Er präsentierte das Motto «Turnfreud pur» sowie das Programm an den beiden Wochenenden vom 15./16. und 21. bis 23. Juni 2024. Ein Turnfest im Grünen (ausser die Spiele am 1. Wochenende), alles sei zentral gelegen und nahe der Bahnstation. Die Website werde ab 4. Januar 2023 in Betrieb sein.

Das **Jahresprogramm 2023** sieht am 29. März die Ehrung langjähriger Vereinsfunktionäre in Willisau, am 3. April die Präsidenten- und Technikerkonferenz und am 2. Dezember die nächste DV in Willisau vor.

Concordia Award 2022

Neu wird ein Concordia Award vom Vorstandsvorstand vergeben. Eine Anerkennung an eine Person oder einen Verein, welche etwas Besonderes geleistet haben. Concordia ist der Hauptsponsor des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Der Concordia Award wurde erstmals dem STV Zell (OK Jugitag 2021 unter strengen Corona Schutzmassnahmen) und Esther Fuhrer (für ihre langjährige Arbeit im Turnverband) verliehen. Der Preis wurde von Marco Fellmann (Concordia Agenturleiter) und Roger Felder (Vizepräsident) an Ursula Mathys und Raphael Hodel (Vertreter STV Zell) sowie Esther Fuhrer überreicht.



Mutationen

Mit Freude konnte Evi Hurschler den Verein Muki-Turnen Emmen in den Turnverband aufnehmen. Die Demission aus dem Vorstand gaben: Roger Felder (Vizepräsident), Astrid Müller (Abteilungsleitung Jugend) und Mirjam Hebeisen (Geschäftsstelle). Sie wurden für ihr Engagement mit einem Geschenk belohnt. Mit viel Applaus wurde die neue Vizepräsidentin Stefanie Meier (Ruswil), Mitglied des TV Grosswangen, und Claudia Diltz (Emmenbrücke), Mitglied des TSV Emmenstrand, als Abteilungsleiterin Jugend gewählt. Karin Hüsler (Rickenbach) wurde als neue Geschäftsstellenleiterin vorgestellt.

Weitere Eintritte

Abteilung Jugend, Ressort J+S:

Veronika Mattmann (Ruswil) als Expertin Kindersport, Elmar Steiner (Zofingen) als Experte Geräteturnen und Janina Frank (Dagmersellen) als MF Admin.

Abteilung Aktive, Ressort Fit & Gesund:

Fabienne Troxler (Rain)

Abteilung Kommunikation:

als Berichterstatter/-in Christine Zoppas (Ennetmoos) und Gabriel Gerber (Grosswangen).

Ressort Speaker:

als Mitglieder Yvonne Brühlmann (Ettiswil), Michaela Fecker (Sempach) und Pius Husmann (Ruswil).

Mit viel Applaus wurden Evi Hurschler (Präsidentin), Franz Rösli (Abteilungsleiter Aktive plus), Reto Künzli (Abteilungsleiter Aktive) und Koni Bussmann (GPK-Mitglied) für die nächsten drei Jahre wieder gewählt.

Statutenänderung

Olivia Muff (Kommunikation) informierte im Detail über die Statutenänderung. Die Verbände und Vereine werden vom STV aufgefordert, den Ethik-Artikel des Schweizer Sports in ihre Statuten aufzunehmen. Gleichzeitig wurden die Statuten auf den neusten Stand gebracht. Einstimmig wurden die Änderungen akzeptiert, und die Statuten treten ab 1. Januar 2023 in Kraft.

Manuela Geiser, Ressortchefin Vereinsmanagement, stellte den neuen Lehrgang «Club Management» vor, der von Swiss Olympic in Zusammenarbeit mit den STV entwickelt wurde. Als erste Absolventin konnte sie Tina Habermacher, Gymnastikriege Neuenkirch ihr Diplom überreichen.

Ehrungen

Mit einem kleinen Geschenk wurden langjährige Vereinsfunktionärinnen und Vereinsfunktionäre geehrt, die 30, 35, 40, 45 und 50 Jahre ehrenamtlich in einer Funktion tätig waren. Für 50 Jahre konnten Kurt Bodmer (ESV Eschenbach), Willy Koch (TV Wolhusen), Werner Niederberger (MTV STV Neuenkirch) und Walter Zurkirch (STV Büron) geehrt werden.

Das Silberverdienstabzeichen des Verbandes erhielten: Ruth Dahinden (Schüpfheim), Evelyne Feuz (Winikon), Jana Köppli (Bern), Alexander Kurmann (Sursee), Josef Lustenberger (Ettiswil), Heidi Ruckstuhl (Alpnach Dorf), Stephan Stebner (Bahlingen), Ramona Suter (Eschenbach) und Patrick Wyss (Brittnau) – Vereinsmeldungen: Hansruedi Böbner (STV Ruswil), Peter Frei (St. Urban), Lisbeth Feierabend (Engelberg) und Josef Wey (Rickenbach). In einer speziellen Feier werden am 29. März 2023 alle gemeldeten Vereinsfunktionär/-innen geehrt.



Neue Ehrenmitglieder

Absolutes Highlight war die Ernennung der neuen Ehrenmitglieder. Evi Hurschler und Olivia Muff hielten die Laudationen. Nicole Müller (Reiden), Mitglied des STV Reiden und Ressortmitglied Gymnastik; Franz Rössli (Neuenkirch), Mitglied der MR Neuenkirch und Abteilungsleiter Aktive plus; Edith Achermann (Reiden), Mitglied STV Reiden und Polysportgruppe Reiden, ehemaliges Ressortmitglied Gymnastik/Mitglied Sekretariatspool; Stefan Weibel (Malters), Mitglied STV/MR Malters, Chef Rechnungsbüro Geräteturnen und Webmaster; Daniela Bucher (Wikon), Mitglied STV Reiden, ehemalige Abteilungsleiterin Kommunikation/Ressortmitglied Jugend; René Stirmimann (Ballwil), Mitglied STV Ballwil, J+S Experte Leichtathletik; Evi Hurschler (Willisau), Mitglied STV Willisau und Verbandspräsidentin und Mirjam Hebeisen (Grosswangen), Mitglied TV Grosswangen, Geschäftsstellenleiterin bis Ende 2022.

Die Laudationen von Mirjam Hebeisen und Evi Hurschler gestalteten sich etwas anders: Die OK-Mitglieder 100 Jahre Turnverband bildeten eine ad hoc Band und sangen mit Gitarrenbegleitung das Turnerlied mit abgeändertem Text für Evi. Die Laudatio für Mirjam Hebeisen erfolgte mit einem Kurzvideo durch die Verbandsvorstandsmitglieder. Mit viel Applaus wurde den Geehrten für ihre Arbeit gedankt. Sie erhielten eine Urkunde und weitere, grosszügige Geschenke. Fahrendelegationen der betreffenden Vereine gratulier-





ten ihrem neuen Ehrenmitglied. Im Anschluss bemerkte Evi: «Als plötzlich der Ablauf in meinem Drehbuch nicht mehr stimmte, wurde ich schon stutzig – ich habe von allem nichts gewusst.» Sie bedankte sich bei ihrer Verbandsvorstandscrew und bei den Anwesenden für ihr Vertrauen. Mit den besten Wünschen für die kommenden Festtage beendete Evi ihre DV.

100 Jahr-Feierlichkeiten des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

Am DV-Anlass endeten die 100 Jahr-Feierlichkeiten des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden, die wegen Corona um ein Jahr verschoben werden mussten. Evi bedankte sich beim OK 100-Jahr-Jubiläum unter der Leitung von Dani Hecht für ihre grosse Arbeit. Sie haben es geschafft, denn die Feierlichkeiten sollten

möglichst vielen Turnenden in Erinnerung bleiben. So wurde der erste Teil am Jugitag in Ballwil gefeiert, der zweite Teil am Ehrenmitglieder-Treffen in Luzern und der dritte Teil an der DV in Ruswil mit einem super Unterhaltungsprogramm – und natürlich mit einem feinen, farblich abgestimmten Stück von der Geburtstagstorte.

Edith Roth und Ruedi Muri luden alle zum Apéro, zu tollen, sportlichen Darbietungen und zum feinen Bankett ein. Das Comedy-Duo Twinlikes rundete den Abend ab. Ganz im Sinne ohne dich, kein mich. Und die riesige Geburtstagstorte wurde langsam aus dem Saal gezogen.

Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: Fabienne Felder

Gymotion-Besuch der Freunde des Turnverbandes und Sponsoren

Hochstehende Vorfürhungen und einmalige Spektakel an der Gymmotion 2023

Am Samstag, 7. Januar 2023, wurden die Freunde des Turnverbandes sowie die Sponsoren (CONCORDIA und Dettlerli AG) zum jährlichen Event eingeladen. Dieses Jahr ging es, nach zweijähriger Pause, an die Gymmotion. Insgesamt 18 Personen machten sich auf den Weg nach Zürich.

Auch die Gymmotion hatte eine zweijährige Zwangspause hinter sich. Endlich konnte das schon lange einstudierte Programm im Hallenstadion Zürich aufgeführt werden. Aus unserem Verbandsgebiet wirkten der BTV Luzern, STV Rickenbach und Dominic Tamsel (Mitglied Nationalkader Kunstturnen und Turner vom RLZ Luzern) mit. Auch im Organisationskomitee der Gymmotion war ein bekanntes Gesicht aus dem Turnverband dabei. Tamara Grob, ehemalige Funktionärin der Abteilung Jugend, war wiederum als Choreografin tätig.

Der BTV Luzern war an den Schaukelringen, gemeinsam mit dem TV Wettingen zu sehen. Der STV Rickenbach machte den Abschluss am Sprung mit dem STV Neuenhof und TV Ziefen.



Die abwechslungsreiche, atemberaubende und mit eindrucklichen Lichteffekten gestaltete Show war ein Erlebnis. Begleitet wurden die Turnenden mit Live-Musik von Jesse, Edita Abdiessi, Michael Lukas, eifachBEN und Elle. Einen ganz besonders spektakulären Auftritt boten die Flying Drummers, im wahrsten Sinne des Wortes «fliegend».

Ein weiteres Highlight bot der Weltrekordversuch, eingebettet ins grosse Finale. Innerhalb von drei Minuten machten rund 200 Turnende 659 Doppelsaltos. Herzlichen Glückwunsch an die Turnenden sowie an den Schweizerischen Turnverband (STV) zu diesem Weltrekord.



Hast du die Gymotion verpasst? Dann hast du noch eine Möglichkeit, um die Auftritte vom BTV Luzern, STV Rickenbach und den anderen Vereinen zu sehen. Am Samstag, 14. Januar 2023 um 17.00 Uhr wird die Gymotion im SRF zwei ausgestrahlt.

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden freut sich bereits jetzt auf den nächsten Ausflug mit den Freunden des Turnverbandes und den Sponsoren.

Bericht: Olivia Muff
Fotos: Olivia Muff und Beni Boos

Die Freunde des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden sind Firmen/Geschäfte, Privatpersonen/Gönner oder Ehrenmitglieder vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, welche sich für den Turnverband begeistern.

Möchtest auch du Freund/Freundin des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden werden, dann melde dich bei Evi Hurschler, Präsidentin.

Brot – ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung

Als besonders vielseitiges Nahrungsmittel ist Brot in unseren Breitengraden seit jeher ein wichtiger Bestandteil der Ernährung für Kinder und Erwachsene und geniesst in seinen unzähligen Varianten grossen Stellenwert in der täglichen Nahrungsaufnahme. Neben seinen Eigenschaften als Energielieferant ist Brot auch gesundheitsfördernd, denn die Nahrungsfasern (Ballaststoffe), die das Sättigungsgefühl verstärken, wirken sich auch positiv auf die Verdauung aus. Dunkle und Vollkornbrotarten sind besonders nahrhaft und gesund – es darf durchaus gemischt werden.

Nachstehend drei Brotrezepte zum Ausprobieren.

Die Rezepte wurden hergestellt vom Richemont Kompetenzzentrum, Luzern, und uns von Urs Röthlin, Leiter Bäckerei & Feinbäckerei, zur Verfügung gestellt (richemont.swiss). Weitere köstliche Brotrezepte können online unter www.schweizerbrot.ch heruntergeladen oder im Fachbuch «Brot», herausgegeben von der Richemont Fachschule, nachgelesen werden.

Vielen Dank Herr Röthlin für die unkomplizierte Zusammenarbeit.

Bericht: Ursula Hunkeler
Bilder: zvg



Vollkornbrot

Gesund, nahrhaft, viel Biss und hält lange satt – das Vollkornbrot. Genau das richtige Brot für einen gelungenen Start in den Tag.

Zutaten

- 1 kg Vollkornmehl
- 7,5 dl Wasser
- 15 g Hefe
- 20 g Salz

Zubereitung

1. Vollkornmehl, Wasser und Hefe vermischen und zu einem Teig verarbeiten.
2. Salz hinzugeben und den Teig durchkneten.
3. Teig 2 bis 2 ½ Stunden ruhen lassen.
4. Teigstücke von ca. 440 g erst rund, dann länglich formen.
5. In gefettete Formen (18x9x6 cm) legen und auf die doppelte Grösse aufgehen lassen.
6. Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Im Ofen ca. 50 Minuten backen.

Info

Vorbereitungszeit	02:40 h
Ruhezeit	02:15 h
Koch- und Backzeit	00:50 h

Knusperbrot mit Joghurt

Harte Schale, weicher Kern – so könnte man dieses Knusperbrot mit Joghurt beschreiben. Extra fluffig innen – mit herrlich knackiger Kruste aussen.

Zutaten

720 g Halbweissmehl	280 g Vollkornmehl
2,4 dl Milch	2,4 dl Wasser
270 g Nature Joghurt	30 g Hefe
50 g Butter	25 g Salz

Zubereitung

1. Die beiden Mehle mischen und mit Milch, Wasser, Nature-Joghurt und Hefe zum Teig verarbeiten.
2. Butter begeben und vermischen.
3. Salz begeben und den Teig gut durchkneten (ca. 10 Minuten).
4. Die Schüssel mit einem Küchentuch (oder Plastik) zudecken, sodass der Teig ruhen kann. Auf die doppelte Grösse aufgehen lassen.
5. Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Zwei Teigstücke erst rund, dann länglich formen.
7. Nochmals kurz gehen lassen, die Oberfläche mit Halbweissmehl bestäuben und auf Backblech platzieren.
8. Die Teigstücke mit einer flacher Klingenföhrung einschneiden.
9. Im Ofen 50 bis 60 Minuten knusprig backen.

Info

Vorbereitungszeit	02:20 h
Ruhezeit	01:25 h
Koch- und Backzeit	00:55 h



Marronibrot

Wenn es draussen Nass und kalt ist, ist es Zeit, Marroni zu backen. Besonders lecker ist das Marronibrot zu Wild und Käse.

Zutaten

580 g Ruchmehl	420 g Vollkornmehl
8 dl Wasser	30 g Hefe
200 g Marronipüree	30 g Salz
400 g Marroni geröstet	

Zubereitung

1. Die beiden Mehle mischen und mit Marronipüree, Wasser und Hefe zum Teig verarbeiten.
2. Salz begeben und den Teig gut durchkneten (ca. 10 Minuten).
3. Im Ofen geröstete Marroni grob hacken und schonend unter den Teig mischen.
4. Die Schüssel mit einem Küchentuch (oder Plastik) zudecken, sodass der Teig ruhen kann. Auf die doppelte Grösse aufgehen lassen. Dazwischen einmal kurz durchkneten.
5. Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Zwei Stücke rund formen, umgedreht auf vorgemehlten Tisch legen und dort ruhen lassen.
7. Die Teigstücke mit der mehligten Seite nach oben auf ein Backblech legen, sodass sich die beiden Stücke berühren.
8. Mit flacher Klingenföhrung in der Längsrichtung einschneiden.
9. Im Ofen 50 bis 60 Minuten knusprig backen.

Info

Vorbereitungszeit	02:40 h
Ruhezeit	01:25 h
Koch- und Backzeit	00:50 h

Neue Köpfe



Name

Christine Zoppas

Wohnort

Ennetmoos

Geburtsdatum

21. Junli 1979

Zivilstand

geschieden

Abteilung Kommunikation

Beruf

Schulische Heilpädagogin

Hobbies

Schach, Skifahren, Lesen, Biken und Wandern

Lieblingsessen

Rindstatar

Mein Verein

Turnverein
Ennetmoos NW

Vereinstätigkeit

Aktuarin/
Mitgliederverwaltung

Verbandstätigkeit

Berichterstatterin

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?

Es gibt drei Gründe, weshalb ich das Amt übernommen habe. Auf der einen Seite ist es die gute Erfahrung mit Verbandsarbeit (Vorstand und Angestellte). Dazu kommt meine Freude am Schreiben, gepaart mit der Eigenschaft einer sehr schlechten Neinsagerin.

Was fasziniert dich am Turnsport?

Als Quereinsteigerin bin ich vor allem an der Vielfältigkeit des Turnsports fasziniert.

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

Im Turnsport ist für mich vieles Neuland.

Bisher unerfüllter Traum?

Ich möchte gerne einmal ein Interview mit dem amtierenden Schachweltmeister Magnus Carlsen führen.

Slogan für deine Abteilung?

Die Kommunikation ist ein wichtiges Bindeglied zwischen uns Menschen.



Name

Gabriel Gerber

Wohnort

Grosswangen/Zürich

Geburtsdatum

7. Januar 1999

Zivilstand

ledig

Abteilung Kommunikation

Beruf

Student

Hobbies

Geräteturnen, Skifahren

Lieblingsessen

Vieles

Mein Verein

TV Grosswangen

Vereinstätigkeit

Administration Abteilung Turnen, Social Media, Leiter Getu Jugend, aktiver Turner

Verbandstätigkeit

Berichterstatter

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?

Durch meine Tätigkeit Administration und Social Media lernte ich das Berichteschreiben im Bereich Geräteturnen kennen. Es gefiel mir sehr und so freute ich mich über die Anfrage einer Vereinskolegin (Stefanie Meier), ihr Amt als Berichterstatter zu übernehmen.

Was fasziniert dich am Turnsport?

Die Vielseitigkeit.

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

Ich bin immer offen Neues kennenzulernen.

Bisher unerfüllter Traum?

Reisen

Slogan für deine Abteilung?

Life moves fast – if you don't stop and look into the inform once in a while, you could miss it.



Name

Fabienne Troxler

Wohnort

Rain

Geburtsdatum

30. Juli 1992

Zivilstand

ledig

Berufe

Fitnessinstructorin /
Dipl. Komplementär-
therapeutin Methode
Shiatsu

Abteilung Fit & Gesund

Hobbies

Fitness, Joggen, Wandern,
Skifahren, Lesen

Lieblingessen

Fajitas

Verbandstätigkeit

Ressort Fit & Gesund

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?

Vielfach verknüpft man den Sport nur mit Leistung. In den Hintergrund geraten meistens die Komponenten Regeneration, mentale Gesundheit, Koordination, Gleichgewicht und Stabilisation. Diese sind jedoch für den ganzheitlichen Erfolg, aber auch für die Gesundheit essentiell. Ich sehe das Resort Fit & Gesund

als eine gute Chance, dieses Ganzheitliche in den Turnsport zu bringen.

Was fasziniert dich am Turnsport?

Die Vielfältigkeit.

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

Ich bin eine Mischung aus «Champfcheib», Sportjunkie & Sensibelchen. Meine Neugier weckt der menschliche Körper, seine Funktionen und die Anpassungsfähigkeit, welche von uns steuerbar ist.

Bisher unerfüllter Traum?

Ein Cheminée im Wohnzimmer

Slogan für deine Abteilung?

Ganzheitliche Gesundheit bedeutet körperliche Funktionalität, mentale Stärke & erfolgreiche Regeneration. Mit wenig Aufwand, mehr erreichen.



Bründler

**BRÜNDLER
TEXTILREINIGUNG UND
WÄSCHEREI LUZERN AG
BRUCHSTRASSE 58A
6003 LUZERN**

TEL 041 240 21 61
WWW.BRUENDLER-WAESCHEREI.CH
INFO@BRUENDLER-WAESCHEREI.CH

Junggeblieben, sportlich und einzigartig

Interview mit dem J+S-Experten Josef Lustenberger und dem J+S-Verbandscoach Walter Zurkirch

Am 16. und 17. September 2022 feierte die ganze Schweiz das Jubiläum von Jugend und Sport (J+S). Gemeinsam mit den Schulen, Vereinen und Verbänden boten die Kantone an diesen Tagen Kindern und Jugendlichen ein vielseitiges Programm an. Auch wenn Josef Lustenberger und Walter Zurkirch nicht aktiv mitfeierten oder mitorganisierten, gehören die beiden Innerschweizer definitiv zur J+S-Familie. Denn auch sie haben einen grossen Teil zur langjährigen Beständigkeit beigetragen und somit mitgeholfen, dass sich J+S schon seit 50 Jahren bewährt. Beide haben im Jahr 1972 ihren ersten Kurs als Teilnehmer besucht. Josef liess sich damals zum Leiter Fussball ausbilden, Walter hat sich für den Leiter Fitness entschieden.

Wie seid ihr zu J+S gekommen und welchen Weg habt ihr durchlaufen?

Josef Lustenberger: Im Jahr 1972 spielte ich in Basel in der zweithöchsten Juniorenkategorie Fussball. Kurz nach Saisonbeginn fiel der Trainer aus. Darauf beauftragte mich der Vorstand, nebst dem Spielen das Team zu trainieren. Er meldete mich für den J+S-Leiterkurs an, weil ein Trainer auf dieser Stufe eine entsprechende Ausbildung brauchte. Zusätzlich kam der Leiter Fitness – später umbenannt in Polysport – dazu. Als Sportinstruktor bei der Polizei habe ich die Leiter 1, 2 und 3 im Polysport absolviert (1983 bis 1985) und anschliessend wurde ich im Jahr 1985 Ausbildner und drei Jahre später Experte. Ungefähr im Jahr 2000 wurde das Fach Polysport aufgelöst. Man durfte wählen, in welche Sportart man wechseln wollte. Ich habe mich fürs Turnen entschieden. Von der Auflösung des Fachs Polysport war ich nicht begeistert. Meine Anregungen und die Bedenken, dass es nicht sinnvoll ist, so etwas Grossartiges aufzulösen, wurden nicht ernst genommen. Meines Erachtens bot der Polysport den Leitern und Leiterinnen einen grossen Handlungsfreiraum. Sie hatten unzählige Möglichkeiten bei der Sportartenauswahl und dadurch wurde das Angebot für die Kinder und Jugendlichen vielfältig.

Walter Zurkirch: Für meinen Verein war das Interesse gross, dass Leute mit einer J+S-Ausbildung die Stunden leiten. Der finanzielle Beitrag, aber auch die gute Ausbildung, waren ausschlaggebend, dass man mich an einen Grundkurs anmeldete.

2002 wurde der J+S-Coach eingeführt. Diese Ausbildung habe ich für meinen Verein besucht und war dadurch in der J+S-Kommission des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Anschliessend wurde ich Coach für den Verband und Coach-Experte. Zudem war ich auch Experte im Geräteturnen, im Turnen und im Erwachsenenensport (ESA).

Walter Zurkirch, welches sind deine Hauptaufgaben als J+S-Verbandscoach?

Walter Zurkirch: Die meiste Zeit investiere ich in die J+S-Module Fortbildung (J+S-MF). Ich werte mit den Kursleitungen die Weiterbildung aus und trage die Qualifikationen im System ein, damit eine Verlängerung der J+S-Anerkennung erfolgt. Zudem berate und unterstütze ich die J+S-Leiter und -Leiterinnen bei der Auswahl der Kurse. Auch die Kontrolle aller Anmeldungen ist eine meiner Aufgaben.

Josef Lustenberger, welches sind deine Aufgaben als J+S-Experten?

Josef Lustenberger: Als J+S-Experte bilde ich J+S-Leiter und -Leiterinnen aus. In der sportartenspezifischen Aus- und Weiterbildung erweitere ich die Handlungskompetenzen der Teilnehmenden, sei es als Kursorganisator oder auch als Kursleiter. Als Lehrer unterrichte ich verschiedene Theorie- und Praxislektionen.

Die Bundesrätin Viola Amherd spricht von einer positiven Sportprägung, die die Jugendlichen und Kinder durch gute J+S-Aktivitäten erhalten sollen. Wie kann diese positive Sportprägung aus eurer Sicht erreicht werden?

Josef Lustenberger: Eine positive Sportprägung kann erreicht werden, indem man die Kinder motiviert, sich zu bewegen. Dies wurde in unserer bequemen Gesellschaft

leider zu einem Problem und es ist nicht mehr selbstverständlich, dass sich unsere Kleinsten bewegen. Die Förderung findet nicht bei allen schon im Kleinkindalter statt. Deshalb ist es wichtig, den Kindern die Möglichkeit zu geben, sich zu bewegen und ihnen zu helfen, sich später einem Sportverein anzuschliessen. Die Vereine übernehmen eine sehr wichtige Rolle in der positiven Sportprägung.

Walter Zurkirch: Den grössten Erfolg erreicht man aus meiner Sicht, wenn man die Kinder und Jugendlichen gemeinsam an eine Sportart heranzuführt. Wichtig ist dabei, dass sie die Sportart gerne ausüben. So sollte es uns ohne Probleme gelingen, dass die Kinder und Jugendlichen eine positive Sportprägung erhalten.

Zum 50. Geburtstag hat J+S ein neues Leitbild erstellt. Es beinhaltet auch ethische Grundsätze. Welche Rolle spielen diese ethischen Grundsätze in der Ausbildung der J+S-Leiter und -Leiterinnen?

Josef Lustenberger: Im Januar 2023 werde ich eine Fortbildung für J+S-Experte besuchen. Dort wird das neue Leitbild mit seinen ethischen Grundsätzen sicher ein Thema sein. Es hat sich vieles verändert. In der heutigen Zeit ist es wichtig, dass wir alle vom Selben sprechen. In der Ausbildung der Leiter und Leiterinnen ist die Sensibilisierung schon seit etwa zwei Jahren ein Thema. Das Wichtigste ist, hinzuschauen. Die Schwierigkeit ist aber, es überhaupt zu bemerken und die Situation auch richtig einzuschätzen und zu beurteilen. Die Konzentration auf die technische und taktische Ausbildung reicht nicht mehr.

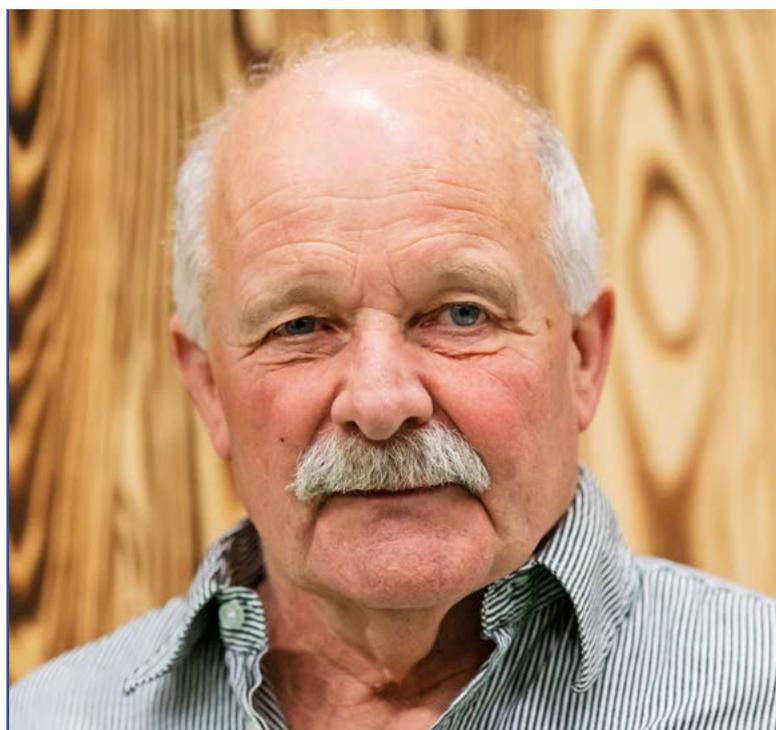
Walter Zurkirch: Man spricht schon lange über ethische Grundsätze und es gibt verschiedene Module, um die Leiter und Leiterinnen zu sensibilisieren. Das Thema wird nun noch einmal neu aufgerollt und bekommt mehr Gewicht. Je mehr Körperkontakt man hat und je intensiver das Training wird, desto bedeutsamer werden die Richtlinien und die Qualität der Ausbildung.

Die Kinder wachsen heute zunehmend individualisiert und weniger institutionalisiert auf. Dadurch entsteht die Tendenz, sich weniger formell und kontinuierlich zu treffen. Hat dies eine Auswirkung auf unsere Vereine und auf J+S?

Josef Lustenberger: Durch eine zu frühe Spezialisierung der Kinder und Jugendlichen besteht die Gefahr, dass der Verein sie im Alter, in dem sie sich nicht mehr weiterentwickeln können, verliert. Zudem kommt, dass sich die Jugendlichen heute nicht mehr binden wollen.

Sie lassen sich nicht gerne in eine strikte Trainingsstruktur hineindrücken. Die Vereine leiden zurzeit. Aber wenn man das Weltgeschehen betrachtet, bin ich zuversichtlich, dass die Vereine wieder zu Auffangbecken werden.

Walter Zurkirch: Die Auswirkung merkt man schon heute. Die Jugendlichen und Kinder bleiben nicht bei der Sportart. Der Wechsel findet auch dann statt, wenn es ihnen Spass gemacht hat. Besonders gut kann dieses Verhalten bei den Wechseln von der Primarschule



Josef Lustenberger

Geburtsdatum

15. Dezember 1954

Wohnort

Ettiswil

Beruf

Äpler

Motivation für die Leichtathletik

Erfahrungen weitergeben.

Funfaktor im Leben

Als Allrounder verschiedene Tätigkeiten ausüben
Fit halten im polysportiven Bereich.

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.

in die Orientierungsstufe und später ins Berufsleben beobachten werden. Wenn es aber die Leitung gut macht, dann kommen die Turner und Turnerinnen zu einem späteren Zeitpunkt wieder zurück. Dabei ist vor allem die gute Aufnahme in die Gruppe ein zentraler Punkt. Diese Tendenz sehen wir auch bei den Leitern und Leiterinnen. Sie bleiben auch nur noch zwei bis drei Jahre dabei. Zentral ist aber – egal ob Leitende oder Teilnehmende – dass sie weiterhin Sport treiben, die Sportart ist dabei nicht ausschlaggebend.

Laut der Statistik von 2021 nehmen 9 % aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen an einem Angebot der Sportart Turnen teil. Nur Fussball ist mit 22 % noch stärker vertreten. Wie könnt ihr euch diese Differenz erklären?

Josef Lustenberger: Salopp gesagt ist Fussball eine «einfache» Mannschaftsportart. Die Regeln sind verständlich und es kann fast überall gespielt werden. Die Dose, die auf dem Boden liegt, kickt man automatisch weg. Selten wird sie aufgehoben und jemandem zugeworfen. «Kicken» ist in den Kindern und Jugendlichen verinnerlicht.

Walter Zurkirch: Es sind zwei Aspekte zu beachten. Auf der einen Seite ist Fussball die Sportart der Knaben. Sie spielen gerne und Fussball ist ihre Sportart Nummer 1. Es kann auf dem Pausenplatz, Gemeindeplatz oder auf einer Wiese gespielt werden. In vielen Dörfern gibt es aber auch Turnvereine. Für den Zuschauer oder Zuschauerin ist Turnen aber weniger übersichtlich und bekannt. Beim Fussball sieht man, wenn ein Tor fällt. Man weiss auch, wer getroffen hat. Beim Turnen ist es schwierig, die Leistung einzuordnen. Zudem ist Fussball auch in den Medien viel präsenter und dadurch gibt es viele Fussballer oder Fussballerinnen, die eine Vorbildfunktion einnehmen.

Die 50 Jahre sind ein Zeichen für Beständigkeit. J+S hat sich über längere Zeit bewährt. Zum Schluss wagen wir einen Blick in die Zukunft. Wie wird sich J+S entwickeln? Welche Veränderungen wären aus eurer Sicht wichtig?

Josef Lustenberger: Uns fehlt der Nachwuchs bei den Experten und Expertinnen. Als damals die Abstufung der Leiter 1, 2 und 3 abgeschafft wurde, sah ich diese Knappheit an Kaderleuten kommen. Die finanzielle

Walter Zurkirch

Geburtsdatum

24. Mai 1955

Wohnort

Büron

Beruf

Leiter Produktionsplanung PPS (pensioniert)

Motivation für die Leichtathletik

Ein guter Ausgleich und gute Kontakte pflegen

Funfaktor im Leben

- Familie
- Grosskinder
- Motorradfahren
- Jeden Tag mit Freude geniessen.



Abstufung war aus meiner Sicht interessant, da man durch die Weiterbildungen eine höhere finanzielle Vergütung bekam. Der Anreiz, eine Weiterbildung zu besuchen, war da, auch wenn dadurch niemand reich wurde.

Wir brauchen möglichst viele Leute, die sich für Leiterkurse interessieren und später für die Weiterbildung bis zum Experten oder zur Expertin. Profitieren können die Teilnehmenden wie auch die Vereine. Wenn J+S ausreichend Experten und Expertinnen hat, können auch viele Aus- und Weiterbildungen angeboten werden.

Veränderungen braucht es aus meiner Sicht höchstens bei der Aufnahme von neuen Sportarten. Vom J+S-Angebot sollen möglichst viele Sportarten profitieren. Natürlich hat das auch eine Schattenseite: Je mehr Sportarten zu J+S gehören, desto weniger Geld bleibt für jede einzelne Sportart übrig.

Walter Zurkirch: Bei den Experten und Expertinnen besteht ein Mangel. Damit man die Anzahl der Leiter und Leiterinnen hochhalten kann, braucht es Experten und Expertinnen, die die Kurse anbieten und durchführen

können. Das Projekt «1418coach» könnte die Lösung zur Eindämmung dieses Engpasses sein. Die Sportförderung des Kanton Luzern lancierte das Projekt im Jahr 2020. Es bietet 14- bis 18-Jährigen die Möglichkeit, sich zu Hilfsleitern oder Hilfsleiterinnen im Kinder- und Jugendsport ausbilden zu lassen. «1418coachs» unterstützen J+S-Leitende in den Trainings, bei Wettkämpfen und Trainingslagern. Die Jugendlichen haben dadurch eine Aufgabe und eine Verantwortung. Somit sind sie in die Organisation eingebunden. Sie können mitreden und mitentscheiden. Ich habe das Gefühl, dass genau das die jungen Leute heute möchten.

Josef Lustenberger und Walter Zurkirch sind sich einig. «Seit 1972 – jung, sportlich, einzigartig» beschreibt Jugend und Sport treffend. Jung(geblieben), sportlich, einzigartig – ein Motto, das eindeutig auch zu den zwei Interviewpartnern passt.

Herzlichen Dank den beiden Interviewpartnern für die spannenden Gespräche!

Interview: Christine Zoppas
Fotos: Fabienne Felder

Joel Wicki,
Schwingerkönig

**SÖRENBERG
BERGBAHNEN**
ENTLEBUCH LUZERN

**FREU DICH,
FRÜHBUCHER.**

Früh buchen und von unseren neuen dynamischen Preisen profitieren: www.soerenberg.ch/shop

**JETZT
SKITICKETS
ONLINE
BUCHEN**

Gymnaestrادagruppe Obwalden

Auf dem Weg nach Amsterdam

Nach der Gymnaestrada 2019 in Dornbirn kam bei Flavia und Mario Meier-Imfeld die Idee auf, für 2023 eine Turngruppe aus Obwalden zu gründen. Aber mit der Idee allein ist es ja bekanntlich noch nicht getan. Es braucht dazu auch noch aktive Turnende. Daher fragten sie sämtliche Turnende vom Sarneraatal an mitzuturnen und stiessen auf reges Interesse. Mit 44 Mitwirkenden haben sie eine ordentliche Truppe zusammengebracht. Den Beiden war auch wichtig, dass alle mitmachen können – egal welches turnerische Niveau sie haben. Von SM-Turnerinnen bis hin zu solchen, die plauschhalber einmal die Woche trainieren, ist alles dabei. Die verschiedenen Niveaus ergänzen sich wunderbar. Mit Jennifer Rötheli und Eric Kuchler haben sie noch zwei weitere Personen mit ins Boot geholt, welche das Leitungsteam vervollständigen und tatkräftig unterstützen.

Die Gymnaestrada wird dieses Jahr vom 30. Juli bis 5. August in Amsterdam stattfinden. Das Motto lautet: «Be Amazed».



Die Gruppe hatte sich im Frühling mit einem Vorkonzept beim STV für den Schweizerabend beworben und wurde aus verschiedenen, mitbewerbenden Gruppierungen ausgewählt. Nun dürfen sie, zusammen mit 15 anderen Teams, am Samstag 1. Juli an der Premiere des Schweizerabends in Rapperswil ihre Show zeigen.

Der Schweizer Abend steht unter dem Motto «HOME» und die Gruppe aus Obwalden hat das Untermotto «Feel good» erhalten. Es haben sich alle Gedanken gemacht, wie sich das Motto am besten umsetzen lässt. So haben sie sich schlussendlich für eine Gerätekombination aus Boden, Barren und Minitrampolin entschieden. Wobei Flavia für die Boden-, Mario für die Sprung-, Eric für die Barren- und Jenni für die Tanzchoreografien zuständig sind. Drei weitere Personen haben sich für die Aufführung ein passendes Tenue überlegt.





Mit dem Trainieren hat die Gruppe erst im Herbst 2022 begonnen, nachdem ein Grossteil der Choreo feststand. Bis zum 1. Juli finden an ausgewählten Wochenenden noch einige Trainingseinheiten statt. Bereits Ende Januar kommt es in Lenzburg zu einer Stellprobe, bei welcher sie erstmals auch auf die anderen Gruppen treffen. Ein lokaler Gönner-Anlass ist ebenfalls in Planung. Denn solch eine Gymnastradeteilnahme wäre vor allem für die noch jüngeren und sich in Ausbildung befindenden Turnenden finanziell fast nicht zu stemmen. Sie sind deshalb auf die Unterstützung von Sponsoren, Gönnerinnen, Göttis und Grossis dringend angewiesen. Wer nichts verpassen möchte, kann der Obwalder Gruppe auf Instagram folgen: [gto_gymnaestrada23](https://www.instagram.com/gto_gymnaestrada23).

Bericht: Isabelle Ziegler
Fotos: Beni Boos

Die Gymnaestrada

Seit 1953 treffen sich tausende begeisterte Turnende aus vielen Ländern Europas und anderer Kontinente eine Woche lang zu einem Festival des Breitensports, das Juan Antonio Samaranch als das «wichtigste der Welt» bezeichnete. Gruppen ab zehn Personen zeigen in kunst- und phantasievollen Choreografien Turnsport in vielen Spielarten: Gymnastik, Showtanz, Akrobatik, Hochgeschwindigkeitsturnen, Aerobic, synchrones Gerätturnen, Rhönrad, Rope Skipping und vieles andere. Die Weltgymnaestrada ist kein Wettbewerb. Die Werte liegen in faszinierender Bewegung und internationaler Begegnung. Die Teilnehmer zeigen frei von Wertungs- und Punktedruck dennoch turnsportliche Höchstleistungen. Die FIG stellt damit das für Fitness, Wellness, Gesundheit und das soziale Leben so wichtige «Turnen für alle» in den Mittelpunkt und lädt zum Aktivwerden ein.

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.



**Bärgbeizli
Cheselelen**

**SPASSIGER
GRUPPEN-
WETTKAMPF**

CHESELEN CUP

11. MÄRZ 2023

Nimm mit deinen Freunden bei diesem einzigartigen Wettkampf mit diversen Disziplinen im Schnee teil.

- Teilnahme in der Gruppe
- Anschliessend Party mit musikalischer Unterhaltung

PAUSCHALANGEBOT

Erwachsene für 130.-

1 Übernachtung im Sportcamp inkl. Bettwäsche mit Frühstück & 2-Tagesskipass, exkl. Abendessen im Bärgbeizli Cheselelen

Jugendliche für 110.-

1 Übernachtung im Sportcamp inkl. Bettwäsche mit Frühstück & 2-Tagesskipass, exkl. Abendessen im Bärgbeizli Cheselelen



Infos und Anmeldung
Tel. 041 669 70 71
cheselen@sportcamp.ch


SPORTCAMP
MELCHTAL


melchsee
frutt
Sportbahnen 

Januar

Do	26.	Info- und Austauschrunde Jugend	per Zoom
Sa	28.	J+S MF Turnen	Eschenbach
Sa	28.	J+S MF Geräteturnen	Eschenbach

Februar

Do	2.	Speakerkurs	Wolhusen
Sa	4.	Nationalturner- und Betreuerkurs	Ruswil

März

Sa	4.	Workshop Aerobic-Grundschrirte & Elemente	noch 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 1 (GK) & Modul 3 (FK)	Grosswangen
Fr–Sa	24.–25.	Gerätemeeting Büron Ti/Tu K5–K7/KD/KH	Büron
Sa	25.	Spieltturnier Jugend	Zell
Di	28.	Schiedsrichterkurs Fachtest Allround, Modul 1 (GK) & Modul 3 (FK)	Langnau
Mi	29.	Schiedsrichterkurs Fachtest Unihockey, Modul 1 (GK)	Beromünster
Mi	29.	Ehrung langjährige Vereinsfunktionäre	Willisau
Fr	31.	Abendmeeting Gymnastik & Aerobic	Altbüron

April

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

Mai

Fr	5.	Fachtest Meeting, Langnau b. Reiden	Langnau b. Reiden
Sa–So	6.–7.	Muki Grundkurs Teil 2	Schüpfheim
Sa–So	6.–7.	Regionenmeisterschaft Napf Ti K1–K7/KD	Dagmersellen
Sa	6.	Regionenmeisterschaft Pilatus Ti K1–K7/KD	Kerns
Sa	6.	Schiedsrichterkurs Fit+Fun	Eschenbach
So	7.	Dagmerseller Cup Tu K1–K4	Dagmersellen
Mi	10.	Check in – Check out	Willisau
Sa	13.	Männerturntag	Malters
So	21.	Jugendmeisterschaften Tu K1–K4	Buochs
Di	23.	Schiedsrichterkurs Fachtest Allround, Modul 3 (FK)	Langnau
Sa	27.	Getu Games Ti/Tu K4–K7/KD/KH	Malters
Mi	31.	Schiedsrichterkurs Fachtest Unihockey, Modul 3 (FK)	Beromünster

Achtung: Gilt für alle Kurse!

Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe

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

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

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

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

Dank Sponsoring der **CONCORDIA**

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

Diese sind auf **www.turnverband.ch** aufgeschaltet.

Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:

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

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

Speakerkurs

Datum Donnerstag, 2. Februar 2023

Dauer 19.30 bis ca. 22.00 Uhr

Ort CONCORDIA Wolhusen,
Bahnhofstrasse 2, 6110 Wolhusen

Beschreib. Erfahre, wie du dich optimal auf einen Speakereinsatz vorbereitest (inkl. Musik am Laptop), welche Do's and Don'ts es während eines Einsatzes gibt und wie eine Siegerehrung ablaufen kann. Du erhältst Tipps und Tricks zum Speakewesen und bekommst Inputs in Umgang mit der Technik (Anlagen, Musik, etc.).

Kursziel Mehr Sicherheit als Speaker bekommen

Bedingung Freude/Interesse am Speakern

Zielgruppe Speaker und solche, die es gerne werden möchten

Leitung Thomas Jäger, Villigen (langjähriger Speaker beim STV, Stadion Speaker ESAF 2022, Erfahrungen von Moderationen bei diversen Anlässen)

Kosten Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis
Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 50.–

Mitbringen Schreibunterlagen, Muster-Ansage einer Begrüssung und einer Verabschiedung (wie machst du das jeweils, bzw. würdest du sie machen), evt. Laptop (für Musik und Siegerehrung)

Anmeldung bis Mittwoch, 25. Januar 2023
online unter www.turnverband.ch

Auskunft Cornelia Kalbermatten,
Ressortleiterin Speaker, 078 753 97 76

Veranstalter Ressort Speaker

Aerobic Grundschritte & Elemente Workshop

Datum Samstag, 4. März 2023

Dauer 08.30 bis 12.00 Uhr

Ort Kalofenhalle Grosswangen
(Kalofen 2, 6022 Grosswangen)

Kursziel Die Aerobic-Grundschritte technisch korrekt lernen/vertiefen, wie auch Tipps und Tricks abholen, wie Elemente eingeübt werden können (Wettkampforientiert).

Bedingung Freude am Aerobic!

Zielgruppe LeiterInnen und TurnerInnen sind herzlich willkommen.

Leitung Sandra Hofstetter

Kosten Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis
Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 50.–

Mitbringen STV-Mitgliederausweis, persönliche Sportausrüstung, Getränk & Zwischenverpflegung

Anmeldung bis Montag, 20. Februar 2023
online unter www.turnverband.ch oder beim Jahresprogramm unter dem angegebenen Link.

Veranstalter Ressort Aerobic

Teku Aktive plus 35+

Datum Samstag, 18. März 2023
Dauer 09.00 bis 14.30 Uhr
Ort Ruswil, Wolfsmatt Sporthalle
Kursziel Gleichgewichtstraining, Kraft und Ausdauer, Poweryoga
Zielgruppe Aktive plus 35+
Leitung Abteilung Aktive plus
Kosten Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis
 Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 100.–

Mitbringen STV-Mitgliederausweis und Bildungspass, Gymnastikmatte

Anmeldung bis Samstag, 4. März 2023
online unter www.turnverband.ch oder mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Margrit Weber, webma4@bluewin.ch

Wichtig Eine warme Mittagsverpflegung wird offeriert.

Veranstalter Abteilung Aktive plus: Franz Röösl

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

Datum Donnerstag, 23. März 2023
Dauer 19.30 bis ca. 22.00 Uhr
Ort Sportanlage Kalofen, Schulhausstrasse 16, 6022 Grosswangen
Kursziel Schiedsrichter Modul 1 (Grundkurs): Theorie und Praxis FTK inkl. Prüfung
 Schiedsrichter Modul 3 (Fortbildungskurs): Theorie und Praxis FTK
Bedingung Modul 1 (GK):
 – gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Korbball (2020) und Spezielle Weisungen Fachtest Korbball Regelauslegungen (Dezember 2022)
 Modul 3 (FK):
 – gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Korbball (2020) und Spezielle Weisungen Fachtest Korbball Regelauslegungen (Dezember 2022),
 – Besuch Modul 1 (GK) + Modul 2 (Schiedsrichtereinsatz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten zwei Jahre oder Besuch Modul 3 innerhalb der letzten zwei Jahre

– Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern

Leitung Marlis Ulrich

Kosten Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis.
 Nicht Turnverbands-Mitglieder: CHF 50.– (vor Ort zu bezahlen)

Mitbringen Neuste gültige Weisungen Fachtest Korbball 2020 & Spezielle Weisungen Fachtest Korbball Regelauslegungen (Dezember 2022) (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass

Anmeldung bis Sonntag, 26. Februar 2023
online unter www.turnverband.ch oder mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Marlis Ulrich, Kottenmatte 12, 6210 Sursee
 Natel 079 784 04 10
marlis.ulrich87@bluewin.ch

Veranstalter Abteilung Aktive: Reto Künzli
 Ressort Spiele: Marcel Arnold

Schiedsrichter Fachtest Unihockey Modul 1 (Grundkurs)

Datum	Mittwoch, 29. März 2023	Anmeldung	bis Sonntag, 5. März 2023 mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Tobias Koller, Bergstrasse 101, 6010 Kriens koller_tobias@gmx.ch
Dauer	19.30 bis ca. 22.00 Uhr	Veranstalter	Abteilung Aktive: Reto Künzli Ressort Fachteste: Marcel Arnold
Ort	Schuelgass 1, 6215 Beromünster		
Kursziel	Schiedsrichter Modul 1 (Grundkurs) Theorie und Praxis FTU inkl. Prüfung		
Bedingung	gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Unihockey (2020) – Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern		
Leitung	Tobias Koller		
Kosten	Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis. Nicht Turnverbands-Mitglieder: CHF 50.– (vor Ort zu bezahlen)		
Mitbringen	Neuste gültige Weisungen Fachtest Uni- hockey 2020, Spezielle Weisungen Fach- test Unihockey Regelauslegungen Januar 2022 (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, Turn- und Dusch- utensilien, evtl. Bildungspass		

Schiedsrichter Fachtest Allround Modul 1 (GK) / Modul 3 (FK)

Datum	Dienstag, 4. April 2023	Leitung	Regula Bolliger und Marcel Arnold
Dauer	19.30 bis ca. 22.00 Uhr	Kosten	Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis. Nicht Turnverbands-Mitglieder: CHF 50.– (vor Ort zu bezahlen)
Ort	Sportanlage, Schulhausstrasse 11, 6262 Langnau b. Reiden	Mitbringen	Neuste gültige Weisungen Fachtest All- round 2020, Spezielle Weisungen Fachtest Allround Regelauslegungen März 2021 (können auf der Website des STV her- untergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass
Kursziel	Schiedsrichter Modul 1 (Grundkurs): Theorie und Praxis FTA inkl. Prüfung Schiedsrichter Modul 3 (Fortbildungskurs): Theorie und Praxis FTA	Anmeldung	bis Sonntag, 5. März 2023 mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Marcel Arnold, Dorfstrasse 26, 6263 Richenthal arnold.marcel1@bluewin.ch
Bedingung	Modul 1: Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround (2020). Modul 3: Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround (2020), Besuch Mo- dul 1 (GK) + Modul 2 (Schiedsrichterein- satz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten zwei Jahre oder Besuch Modul 3 (FK) innerhalb der letzten zwei Jahre. – Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern	Veranstalter	Abteilung Aktive: Reto Künzli Ressort Fachteste: Marcel Arnold

Lektion Grundlagen Weitsprung

Allgemeine Vorübungen

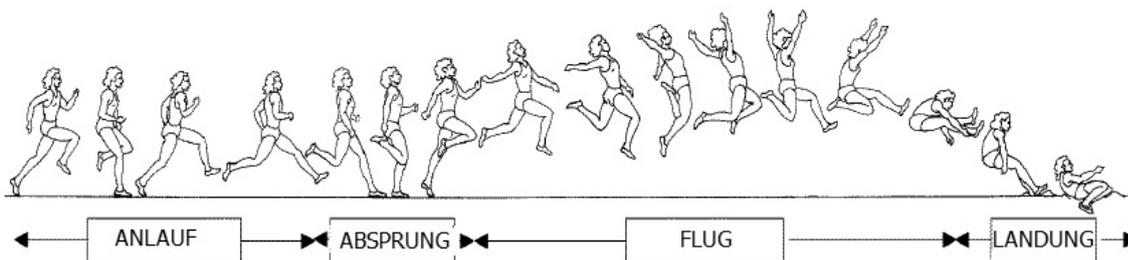
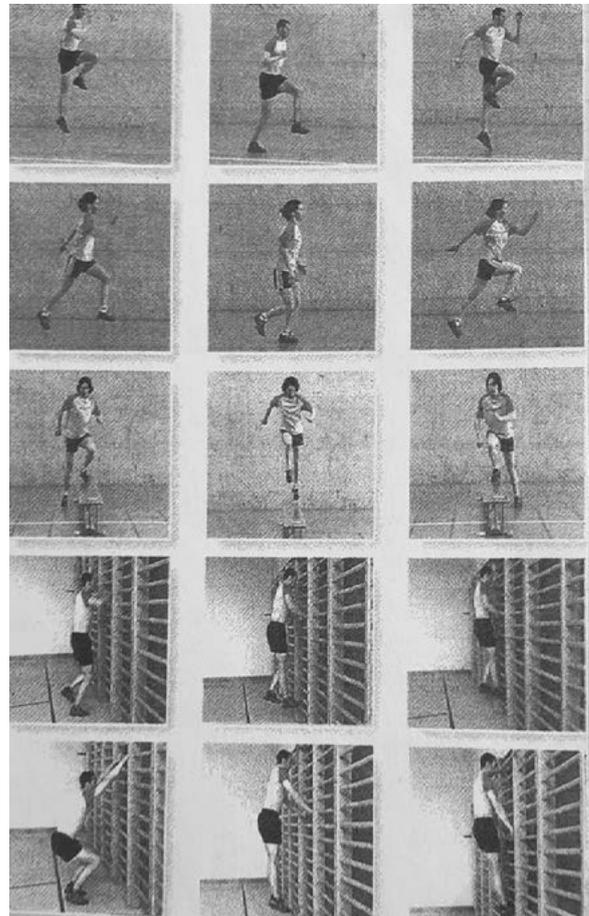
Hopserhüpfen in die Höhe
(ca. 10 Wiederholungen)

Hüpfsprünge in die Weite
(ca. 10 Wiederholungen)

Wechselsteigsprünge über
Langbank: Sprung diagonal über
die Bank und anschließender Sprung
mit dem anderen Bein
(ca. 5 Sprünge pro Bein)

Einbeinsprünge auf Sprosse:
Griff auf Kopfhöhe an Sprossenwand.
Einbeinsprung mit Körperstreckung auf
zweite oder dritte Sprosse
(ca. 5 Sprünge pro Bein)

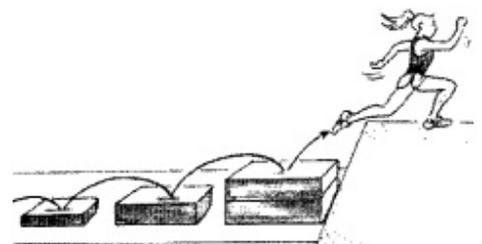
Immer tiefere Froschsprünge mit
Ganzkörperstreckung und Griff auf
Kopfhöhe an Sprossenwand
(ca. 10 Wiederholungen)



Vorübungen Weitsprung

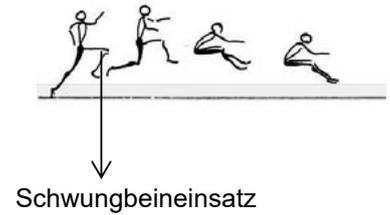
Mit Anlauf über die Kastenteile springen und vom letzten
Kasten einbeinig in die Höhe abspringen.

- Anfänglich variieren, rechts und links abspringen
- Rechts und links mit hohem Schwungbeineinsatz

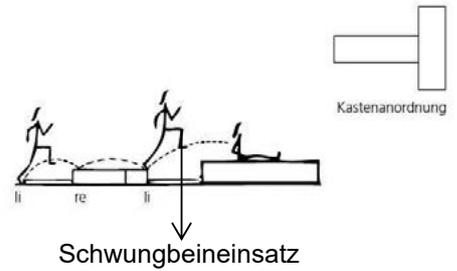


Auf Langbank aus ca. 5 – 7 Schritte Anlauf mit Absprung in die Matte

- Beachten, dass der Schwungbeineinsatz gemacht wird.



Aus Anlauf ca. 7m auf die Kastenordnung zu springen und mit der Schrittfolge li.....re.....li, oder re.....li.....re abspringen in die grosse Matte. Landung im Langsitz, wenn nötig dünne Matte unterlegen.



Rhythmische Steigsprünge (ta-tam)

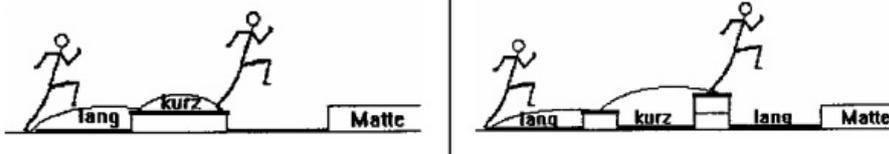
- Immer mit 3 oder 4 oder 5 Bodenkontakten
- Mit wechselnden Bodenkontakten



Absprungrhythmus

- Matte längs vor Kasten oder Reifen auf den Boden legen
- Schritte, längerer zweitletzter Schritt – verkürzter letzter Schritt (Rhythmus ta – tam)
- Übung auch im Freien in die Sandgrube möglich
- Landung:
 - 1) im Weiterlaufen
 - 2) in Telemark-Landung auf erhöhte Matte
 - 3) im Langsitz
 - 4) mit Weitsprunghandlung auf Schrägmatte

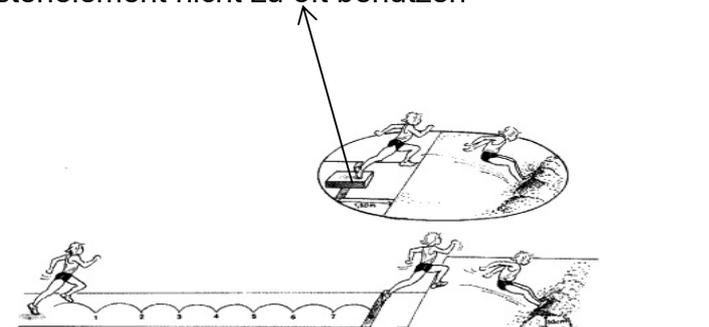
Absprungrhythmus



Übung zur Verlängerung der Flugphase

- Absprunghilfe; letzter Schritt auf Kastenelement
- Anlaufrhythmus kontinuierlich vergrößern; zuerst aus 5, dann 7, 9, 11 und 13 Schritten. Den Anlauf vor sich laut sprechen 1 – 2 – 3 – 4/5
- Hindernis zum Beispiel erhöhtes Gummiband oder kleine Hürde aufstellen (nicht zu nahe am Absprung) Abdruck und Einsatz des Sprungbeins werden gefördert.

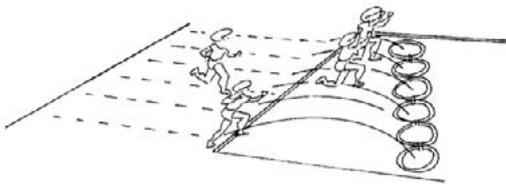
Kastenelement nicht zu oft benützen



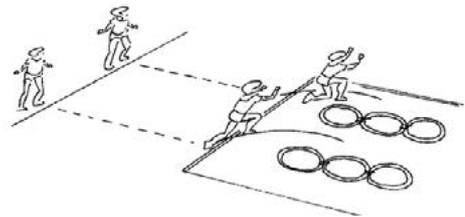
Wettkampfformen Weitsprung

Bei allen Weitsprung-Übungen auf Ganzheitlichkeit achten. Die Aufgaben müssen also immer Anlauf + Sprung + Landung beinhalten.

Velopneu-Challenge 1

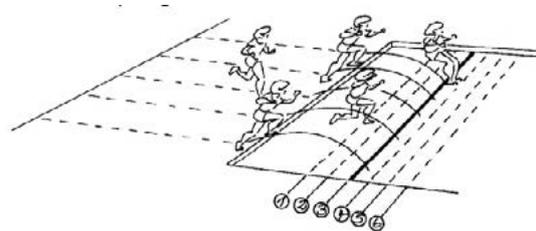
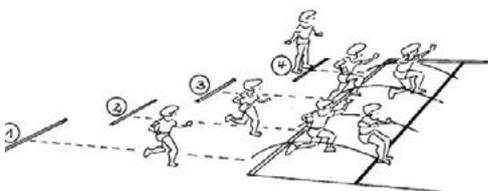


Velopneu-Challenge 2

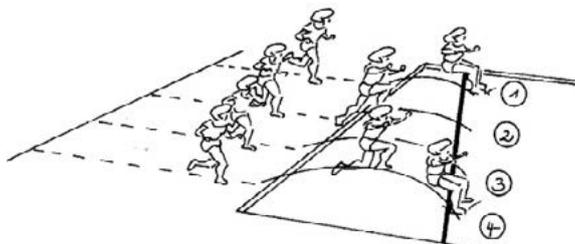


Die Landung im Velopneu erfordert das Nachgeben in den Beinen (Zwingende Übung)

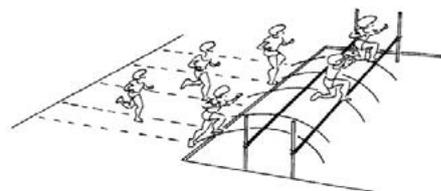
Weitsprung aus verschieden langen Anläufen Wer schafft am meisten Punkte?



Fächer-Weitsprung



Hoch-Weitsprung



Variante: Fächer-Hochweitsprung

Vorschau: TEKU Aktive plus (55+)

Die Ausschreibung des TEKU an die techn. Leiterinnen/Leiter erfolgt per E-Mail über unsere Geschäftsstelle.

Sobald der Kursinhalt definiert ist erfolgt die Aufschaltung auf der Website des Turnverbandes. Kontaktiere also regelmässig unsere Website.

Wir freuen uns über deine Teilnahme.

Datum	Samstag, 29. April 2023
Dauer	09.00 bis ca. 15.30 Uhr
Ort	Eschenbach, Neuheim
Veranstalter	Abteilung Aktive plus Franz Rösli, Abteilungsleiter

Fachtest Meeting

Wettkampf

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

Datum	Freitag, 5. Mai 2023
Ort	Langnau b. Reiden
Auskunft	Marcel Arnold, Dorfstrasse 26, 6263 Richenthal 079 247 20 85 arnold.marcel1@bluewin.ch
Anmeldung	bis Samstag, 1. April 2023 online unter www.turnverband.ch
Veranstalter	Abteilung Aktive Reto Künzli, Abteilungsleiter Marcel Arnold, Ressort Fachteste

Fit und Fun Schiedsrichterkurs Modul 1

Datum	Samstag, 6. Mai 2023	Mitbringen	STV Ausweis und Bildungspass, neuste Weisung Fit und Fun 2020 Auflage 2, Regelauslegung 2020 (Version 2 – beides kann unter www.stv-fsg.ch heruntergeladen werden), Turnkleider für Indoor und Outdoor, Schreibmaterial, Timer, Handzähler, Pfeife, Passfoto, AHV-Nummer
Dauer	09.00 bis 16.30 Uhr	Anmeldung	bis Mittwoch, 26. April 2023 online unter www.turnverband.ch oder mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Silvia Butscher, Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach oder butscherse@bluewin.ch
Ort	Eschenbach, Lindenfeld Turnhalle	Wichtig	Ein kleiner Imbiss wird offeriert
Kursziel	Erlernen von Theorie und Praxis als Schiedsrichter, inkl. Prüfung für den ersten Turnfesteinsatz als nicht brevetierter Schiedsrichter Richten aller Aufgaben	Veranstalter	Abteilung Aktive plus
Bedingung	Gute Grundkenntnisse vom Fit und Fun		
Zielgruppe	Alle Turner/-innen, welche die Ausbildung zu Fit+Fun Schiedsrichter erlernen möchten		
Leitung	Silvia Butscher		
Kosten	Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 100.–		

Fit und Fun Schiedsrichterkurs Modul 3 (Fortbildungskurs)

Datum	Samstag, 6. Mai 2023	Anmeldung	bis Mittwoch, 26. April 2023 online unter www.turnverband.ch oder mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Silvia Butscher, Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach oder butscherse@bluewin.ch
Dauer	13.00 bis 16.30 Uhr	Wichtig	Vor jedem Turnfest den Kurs besuchen, oder sonst alle zwei Jahre
Ort	Eschenbach, Lindenfeld Turnhalle	Veranstalter	Abteilung Aktive plus
Kursziel	Richten aller Aufgaben, Auffrischung und Erlangen oder Erhalt des Brevet als Schiedsrichter Fit und Fun		
Bedingung	Modul 1 (Grundkurs) besucht		
Zielgruppe	Ausgebildete/Brevetierete Schiedsrichter Fit +Fun		
Leitung	Silvia Butscher		
Kosten	Aktives Turnverbands-Mitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied: CHF 50.–		
Mitbringen	STV Ausweis und Bildungspass, neuste Weisung Fit und Fun 2020 Auflage 2, Regelauslegung 2020 – Version 2 (beides kann unter www.stv-fsg.ch herunter- geladen werden), Turnkleider für Indoor und Outdoor, Schreibmaterial, Timer, Handzähler, Pfeife		

Schiedsrichter Fachtest Allround Modul 3 (Fortbildungskurs)

Datum	Samstag, 23. Mai 2023	Mitbringen	Neuste gültige Weisungen Fachtest All- round 2020, Spezielle Weisungen Fachtest Allround Regelauslegungen März 2021 (können auf der Website des STV her- untergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass Der Kurs findet im Freien statt!
Dauer	20.00 bis ca. 22.00 Uhr	Anmeldung	bis Sonntag, 30. April 2023 mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Marcel Arnold, Dorfstrasse 26, 6263 Richenthal arnold.marcel1@bluewin.ch
Ort	Sportanlage, Schulhausstrasse 11, 6262 Langnau b. Reiden	Veranstalter	Abteilung Aktive: Reto Künzli Ressort Fachteste: Marcel Arnold
Kursziel	Theorie und Praxis FTA		
Bedingung	Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround (2020), Besuch Modul 1 (GK) + Modul 2 (Schiedsrichtereinsatz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten zwei Jahre oder Besuch Modul 3 (FK) innerhalb der letzten zwei Jahre. – Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern		
Leitung	Regula Bolliger und Marcel Arnold		
Kosten	Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis. Nicht Turnverbands-Mitglieder: CHF 50.– (vor Ort zu bezahlen)		

Schiedsrichter Fachtest Unihockey Modul 3 (Fortbildungskurs)

Datum	Mittwoch, 31. Mai 2023
Dauer	20.00 bis ca. 22.00 Uhr
Ort	Schuelgass 1, 6215 Beromünster
Kursziel	Theorie und Praxis FTU
Bedingung	Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround (2020), Besuch Modul 1 (GK) + Modul 2 (Schiedsrichtereinsatz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten zwei Jahre oder Besuch Modul 3 (FK) innerhalb der letzten zwei Jahre. – Durchführung des Kurses ab acht Teilnehmern
Leitung	Tobias Koller
Kosten	Mitglieder Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis. Nicht Turnverbands-Mitglieder: CHF 50.– (vor Ort zu bezahlen)

Mitbringen Neuste gültige Weisungen Fachtest Unihockey 2020, Spezielle Weisungen Fachtest Unihockey Regelauslegungen Januar 2022 (können auf der Website des STV heruntergeladen werden), Schreibzeug, Pfeife, Zähler und Timer, evtl. Bildungspass

Anmeldung bis Sonntag, 7. Mai 2023 mit offiziellem Anmeldeformular (www.turnverband.ch) an: Tobias Koller, Bergstrasse 101, 6010 Kriens koller_tobias@gmx.ch

Veranstalter Abteilung Aktive: Reto Künzli
Ressort Fachteste: Marcel Arnold

TITLIS

SNOOC TOUR

Erlebe ein neues und einzigartiges Abenteuer in den Bergen! Komm mit uns auf eine geführte Tour durch die unberührte Schneelandschaft auf Trübsee und geniesse anschliessend eine aussergewöhnliche Snooc-Abfahrt nach Engelberg.



Weitere Infos und Reservation:
titlis.ch/snooc






MITTEN IM WINTER AUF DEN WANDERSOMMER FREUEN

In den Bergen liegt Schnee, die Wanderschuhe sind verstaut und der Sommer scheint noch weit weg. Doch die nächste Wanderung mit Ihrer Riege ist bereits im Kalender eingetragen. Ab jetzt können Sie sich die Rekotour sparen – die Luzerner Wanderwege übernehmen das.

Genau wie im Turnverein bilden beim Verein Luzerner Wanderwege **ehrenamtliche Mitarbeitende** das Fundament. Es sind dies beispielsweise 19 erfahrene Wanderleiterinnen und Wanderleiter, die jährlich ein Programm von über 50 geführten Touren zusammenstellen. Jede einzelne ist sorgfältig rekonosziert und auf Bedürfnisse von Gruppen ausgelegt.

Wanderzeiten und Anforderungen sehen Sie auf den ersten Blick, von Naturschönheiten oder thematischen Highlights lesen

Sie in der Beschreibung und die Zugverbindungen ab Luzern sind notiert. Zur Auswahl stehen viele Routen in der Zentralschweiz, ergänzt mit Ausflügen in den Jura oder in die inneren Alpen.

Das **Wanderprogramm** erscheint jeweils **Mitte März** und wird Ihnen als Mitglied kostenlos nach Hause geschickt. Zusätzlich profitieren Sie von attraktiven Vergünstigungen auf Wanderausrüstung und Bergbahnen. Alles **ab 25 Franken pro Jahr**.

Werden Sie noch heute Mitglied und geniessen Sie entspannt die Wandervorfreude.



Weitere Informationen
und Anmeldung
zur Mitgliedschaft

Mehr über die Arbeit der weiteren Freiwilligen der Luzerner Wanderwege erfahren Sie in der nächsten Ausgabe des *inform*.

SIE WANDERN WIR PLANEN

Werden Sie Mitglied.
Sie erhalten 55 Wanderungen,
rekonosziert für Ihren Vereinsausflug.

www.luzerner-wanderwege.ch



Hey, weisst du weshalb Cinderella aus dem Korballteam geworfen wurde?

Nein, weshalb denn?

Weil sie immer vom Ball wegrennt!

Wie lief denn das Akrobatiktraining gestern?

Nicht besonders gut

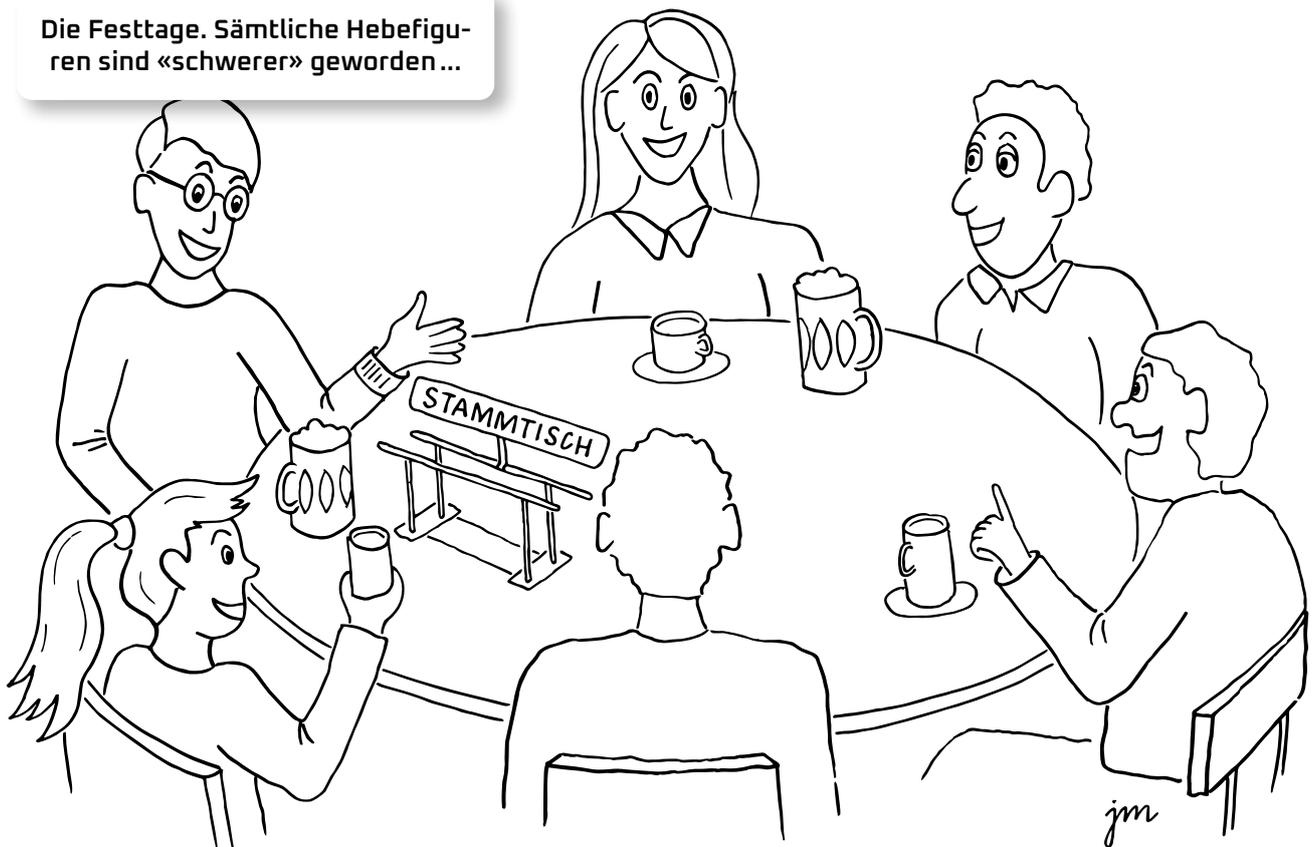
Wieso?
Was ist passiert?

Die Festtage. Sämtliche Hebefiguren sind «schwerer» geworden...

Unser Oberturner hat im ersten Training dieses Jahres immer denselben ausgelutschten Witz gemacht.

Darf ich raten? Er sagte, ihr müsst jetzt besonders hart trainieren, da ihr das Training dieses Jahr ein wenig vernachlässigt habt?

Genau! Eine Frechheit, wenn man bedenkt, wie hervorragend ich in diesem Jahr auf meine Ernährung geachtete habe!



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.

SM Geräteturnen Turnerinnen Mannschaften 2022

Olten – 12. / 13. November 2022

Die K5-Turnerinnen von Luzern, Ob- und Nidwalden holen Silber an den Mannschafts-Schweizer-Meisterschaften in Olten SO. Erneut Gold gewinnt die K7-Mannschaft. Und das sehr deutlich vor St. Gallen und Aargau.

Was für ein Wettkampf der Turnerinnen der Kategorie 5! Lou Dimmler und Lia Bachmann (BTV Luzern), Ena Erni und Lynn Estermann (Beromünster) sowie Lidia Rossi (Hochdorf) schafften an den diesjährigen Schweizer Meisterschaften den Sprung aufs Podest. Zum Abschluss der Saison holten sie noch einmal alles aus sich



heraus. 9.30, 9.40, 9.50 – solche Noten konnten sich sehen lassen. Sehr verdient gewannen sie Silber hinter dem Team St. Gallen. Bronze ging an Team Bern. Mannschaftsbetreuer Toni Bernet (Altbüron) war mehr als zufrieden mit der Leistung der fünf Silber-Turnerinnen.



Knapp daneben ist eben auch vorbei

Auch in den Kategorien 6 und Damen lagen Medail- lengewinne durchaus in Reichweite. Letztlich sollte es aber nicht reichen. Die Damen-Turnerinnen Noémie Käch (STV Luzern), Monika von Rotz (Kerns), Laura Stütz (Beromünster), Andrea Meile (Hochdorf) und Stefanie Meier (Grosswangen) schramten haarscharf am Podest vorbei. Sie mussten sich mit dem etwas undankbaren vierten Schlussrang zufriedengeben. Trotz Aufholjagd am Boden fehlte ein halber Punkt für Bronze. Nichtsdestotrotz darf das Quintett um Betreuerin Manuela Bucher zufrieden sein. Bei den Damen gewinnt Team Aargau vor Team Zürich und dem einheimischen Team Solothurn.



Ebenfalls einen sehr souveränen Wettkampf zeigten die Turnerinnen der Kategorie 6. Larissa Bänniger (BTV Luzern), Livia Odermatt (Sarnen), Kaja Dillschneider (Büren), Amélie Loose (Beromünster), Alisha Hertig (Kerns) und Betreuerin Flavia Meier (Kerns) klassierten sich auf dem sehr guten fünften Rang. Sie verpassten die Bronzemedaille um etwas mehr als einen Punkt.

Überlegener Sieg in der Königskategorie

Es war einmal mehr eine Machtdemonstration der K7-Turnerinnen in Blau, Weiss, Rot. Sandra Garibay und Kaya Dimmler (BTV Luzern), Paciane Bo Studer (Nidwalden), Anja Langensand (Sarnen) und Angela Günther (Beromünster) entschieden den Mannschafts-Wettkampf in der Königskategorie 7 an der SM in Olten in überlegener Manier für sich. Mit 152.700 Punkten lag das Team um Coach Beni Boos (BTV Luzern) letztlich klar vor den Teams aus St. Gallen (149.175) und Aargau (147.900).

Nachdem sie alle im Mehrkampf bereits ihr Können unter Beweis stellten, versprach der Mannschafts-Wettkampf Turnkunst auf höchstem Niveau. Es kam wie erwartet: Sandra, Paciane Bo, Kaya, Anja und Angela überzeugten mit einer klasse Teamleistung. Fehlerfrei und auf den Punkt genau lieferten sie Bestleistungen ab und verteidigten damit ihren Titel aus dem Jahr 2019.

Herzlichen Glückwunsch allen Mannschaften zu den tollen Resultaten!



SMV Jugend

Lausanne – 3./4. Dezember 2022

An der diesjährigen SMV Jugend in Lausanne gewinnt die Jugendsektion des BTV Luzern Silber am Sprung.

Das SMV-Abenteuer startete beim BTV Luzern heuer bereits am Freitagabend mit der Anreise nach Lausanne. Zu ihrer ersten Sprungvorführung am Samstagmorgen wollten die 23 Turnerinnen und Turner und ihre Betreuer schliesslich nicht zu spät erscheinen. Den Durchgang in der Vorrunde absolvierte die BTV-Nachwuchssektion mit Bravour. Als Dritte im Zwischenklassenlement qualifizierte sie sich souverän für den Final am Sonntag. Dank einem sehr gelungenen Finaldurchgang klassierten sich die BTV-TurnerInnen auf dem hervorragenden zweiten Schlussrang. Sehr zufrieden und stolz reisten sie mit der Silbermedaille um den Hals nach Hause. Schweizer Meister in der Kategorie Sprung U17 wurde der STV Wettingen, die Bronzemedaille ging an den STV Neuenhof. Und was braucht eine Nachwuchsmannschaft nach einem intensiven Wochenende? Ja richtig, Pizza! Das SMV-Wochenende endete mit einem gemütlichen und wohl verdienten Pizzaplausch im Restaurant Peperoncini in Luzern.



Aufwärtstrend beim ESV Eschenbach

Der ESV Eschenbach startete an der diesjährigen SMV Jugend mit einem sehr jungen Team. Nicht das Podest war das Ziel, sondern die Steigerung gegenüber der kürzlich stattgefundenen Vereinsmeisterschaft Jugend. Und das ist ihnen gelungen. Die letzten, wichtigen Trainings hatten sich ausgezahlt. Leider mussten die 28 Turnerinnen einige Stürze und gar einen Weisungsabzug in Kauf nehmen. Dennoch ist die Leiterin Melina Bächler mehr als stolz auf ihr Team.

Das Stufenbarren-Team unter der Leitung von Julia Wicki und Seraina Rohrer hat ebenfalls ein komplett neues Programm gezeigt. Die Turnerinnen zeigten ihr Bestes, doch die Nervosität machte sich hie und da noch etwas bemerkbar. «Wir sind dennoch sehr stolz auf die jungen Turnerinnen, sie haben dies sehr gut gemacht», so die beiden Leiterinnen.



STV Ettiswil mit geglücktem Auftritt

Nach einer langen Carfahrt und einem Einturnen mit beschränkten Platzverhältnissen kam der grosse Moment. Endlich durften die Jugendlichen vom STV Ettiswil an der Schweizer Meisterschaft im Vereinsturnen Jugend das Bodenprogramm vor dem Publikum präsentieren. Das junge Team musste sich einer harten Konkurrenz stellen, was mental nicht ganz einfach war. Doch die 26 Turnerinnen und Turner meisterten die Herausforderung auf eindrückliche Art und Weise und durften letztendlich sehr zufrieden sein mit ihrem Auftritt. Mit vielen neuen Erfahrungen und tollen Eindrücken traten sie die Heimreise an. Ein Erlebnis, das ihnen nun niemand mehr nehmen kann.

Bericht: Stefanie Meier
Fotos: zvg





Medaille oder Abstieg?

Korbballmeisterschaft IVK Vorrunde

Luzern: Korbballwintermeisterschaft Vorrunde

Nach der Vorrunde sind noch viele Fragen unbeantwortet. Sicher ist aber, dass die Rückrunde in dieser Saison gespielt wird (7./8., 14./15. und 21./22. Januar). Doch wer sichert sich in der Rückrunde die Medaille, wer steigt ab und wer steigt in die nächst höhere Liga auf?

Im November und Dezember 2022 spielten 22 Herren-teams (1. bis 3. Liga), 22 Damentteams (1. bis 3. Liga) und 29 Jugendteams in den Kategorien U21 Damen, U18 Herren, U16 und U14 Mädchen und Knaben in den Hallen Alpenquai in Luzern gegeneinander.

Herren: Menznau oder Neuenkirch und wer steigt ab?

Bei den Herren führt Menznau mit 17 Punkten knapp vor Neuenkirch (16). Schwyz hat sich auf dem dritten Rang mit 13 Punkten bereits etwas abgesetzt. Im gesicherten Mittelfeld haben sich mit Menznau 2 (10), Wikon (10) und Willisau (8) drei Mannschaften eingemischt. Da in diesem Jahr zwei Mannschaften absteigen, bleibt es in der unteren Tabellenhälfte wohl bis zum Schlusstag spannend. Nach der Vorrunde haben Küssnacht und Boswil (je 5 Punkte) die besten Karten für den Ligaerhalt, doch Bözberg (4) und Wolhusen (2) geben sich noch nicht geschlagen und wollen in der Rückrunde noch den einen oder anderen Sieg einfahren.

In der 2. Liga führt Hausen am Albis mit reiner Weste und 12 Punkten vor Hergiswil (10). Diese beiden Mannschaften werden den Aufsteiger unter sich ausmachen. Am Schluss der Rangliste stehen Buochs und Menznau 3 mit jeweils 2 Punkten.

In der Kategorie 3. Liga führt Wolhusen 2 (13) nach zwei Runden vor Sport Union Ägeri (11) und Pfäffikon-Schwyz (8).

Damen: Menznau oder Urtenen?

In der Kategorie Damen 1. Liga stehen wie im Vorjahr Menznau und Urtenen mit je 12 Punkten an der Ranglistenspitze. Dahinter kämpfen Willisau 2 (8), Unterkulm und Willisau 1 (mit je 6 Punkten) sowie Küssnacht und Pfäffikon (mit je 5 Punkten) um die Bronzemedaille.

Etwas abgeschlagen muss sich Inwil (2 Punkte) in der Rückrunde steigern, um den Abstieg in die 2. Liga zu verhindern.

Wohl bereits als Aufsteiger in die 1. Liga ist Urtenen 2 mit 16 Punkten gesetzt. Dahinter kämpfen Buochs (12) und Menznau 2 (10) um den zweiten Aufstiegsplatz in die 1. Liga. Santenberg (5), Schwyz (4) und Grosswangen (1) werden den Absteiger in die 3. Liga unter sich ausmachen.

Auch in der 3. Liga herrschen klare Verhältnisse. Die beiden Aufstiegsplätze werden von Wolfenschiessen (13) und der KG Madiswil Aarwangen (12) belegt. Bözberg und Santenberg 2 (mit je 7 Punkten) müssen sich in der Rückrunde noch kräftig steigern, wenn sie noch um den Aufstieg mitspielen wollen.

Jugend: Dominanz von Menznau hält an

In den Jugendkategorien dominiert Menznau mit zwei Ausnahmen. In der Kategorie Damen U21 führt nach der Vorrunde Hausen am Albis verlustpunktlos mit 12 Punkten. Schwyz und Menznau folgen mit 8 Punkten. Auch noch Medaillen Chancen hat Grosswangen mit 6 Punkten.

Die Junioren spielen in diesem Winter eine Kategorie U18. Nach 4 Spielen liegt Menznau (7 Punkte) vor Küssnacht (5) und Buochs (4).

Die Kategorie U16 wird gemischt gespielt. In Führung liegen die Knabenteams aus Menznau (12) vor Hausen am Albis (10) und dem Mädchenteam aus Schwyz (7). Mit Unterkulm (6) und Escholzmatt (4) hegen noch zwei weitere Teams Medaillenträume.

Menznau führt auch die Kategorie Knaben U14 verlustpunktlos nach vier Spielen an. Dahinter liegen Rickenbach (6) und Küssnacht (2). Bei den Mädchen U14 führt Grosswangen (12) vor Menznau (10) und Rickenbach (8) nach sechs Spielen.

Bericht: Daniel Düsi Schneider

14. GeKu-Wettkampf in Rickenbach

Am Wochenende vom **18./19. März 2023** findet in Rickenbach der alljährliche GeKu-Wettkampf statt. In diesem Jahr bereits zum vierzehnten Mal. Dieser Wettkampf verbindet die beiden Sportarten Geräteturnen und Kunstturnen. Den Zuschauern wird so Einblick in die Leistungen des gesamten Turnnachwuchses der Region gewährt.

Das Organisationskomitee und der Turnverein Rickenbach freuen sich auf die beiden Wettkampftage.

Samstag, 18. März 2023 Wettkämpfe Geräteturnerinnen K1-K3

Sonntag, 19. März 2023 Wettkämpfe Geräteturner K1-K3
Wettkämpfe Kunstturner EP-P2

Aktuelle Infos rund um den Wettkampf sind unter **www.geku.ch** zu finden.

77. Männerturntag am 13. Mai 2023 in Malters

Das OK des Männerturntags 2023 ist an der Arbeit und freut sich auf eine rege Beteiligung. Die Sportanlagen in der Ober-Ei versprechen interessante und faire Wettkämpfe. Für das leibliche Wohl wird eine leistungsfähige Festwirtschaft besorgt sein.



Die Anmeldeunterlagen werden Mitte Januar 2023 versendet. Gleichzeitig werden die Unterlagen auf der Website **turnverband.ch** und **stvmalters.ch/anlässe** heruntergeladen werden können.

Anmeldeschluss: Sonntag 26. März 2023

Koni Tanner als Wettkampfleiter und das OK Malters freuen sich, euch in Malters willkommen zu heissen.

Neues Ressort: «Fit & Gesund»

Auf das Verbandsjahr 2023 führt der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden eine neues Ressort ein. Es ist das Ressort «Fit & Gesund». Dieses umfasst viele Möglichkeiten, um fit und gesund zu bleiben, egal ob Jung oder Alt. Durch dieses Ressort soll eine möglichst breite Zielgruppe angesprochen wird. Das Ressort wird von Fabienne Troxler geführt.

Folgende Grundbausteine werden eine zentrale Rolle spielen:

- **Stabilisation, Beweglichkeit und Mobilisation:** Schulter, Nacken, Rücken, Beine, Hüfte
- **Mentaltraining:** Atemtechniken, Übungen, Intervalltraining, Maximal Training, Meditation
- **Regeneration:** Faszientraining, Beweglichkeitstraining, Pilates, Yoga, Grundübungen
- **Stärkung:** Ganzkörper oder Spezifisch, Tiefen- und Grundmuskulatur.
- **Kondition:** HIIT-Training ob im Ausdauersport oder Kraftbereich
- **Ernährung:** schnellere Regeneration, Wettkampfphase, Ausgewogen.

Ziel vom Ressort Fit & Gesund ist, dass

- die Übungen in jeden Kurs integriert werden können
- sie je nach Zielgruppe anpassbar und flexibel sind
- die Übungen und Grundbausteine auf die Saisonzeit anpassbar und veränderbar sind
- damit ein ganzer Kurs durchgeführt wird oder Übungen als kurze Abschnitte in eine andere Weiterbildung integriert werden
- aufgezeigt wird, welches Training wann am meisten Sinn macht

Viele interessante und verschiedene Themenbereiche werden im Ressort Fit & Gesund angewandt. Sei gespannt, was dich alles erwartet.

Wir freuen uns jetzt schon auf viele neugierige Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Bis bald und bleibt gesund und fit.

Ressort Fit & Gesund



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

Langjährige Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre

50 Jahre

Bodmer Kurt	ESV Eschenbach	1972 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	1980 – 1987
Koch Willy	TV Wolhusen	1973 – heute
	TV Dällikon ZH	1981 – 1984
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	1983 – heute
Niederberger Werner	ATV STV Neuenkirch	1972 – 2011
	MTV STV Neuenkirch	2001 – heute
	Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Niwalden	1993 – 1998
Zurkirch Walter	STV Büron	1972 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	1987 – heute
	Schweizerischer Turnverband	1990 – heute

45 Jahre

Andergassen Jörg	STV Buchrain	1977 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2003 – heute
Fuchs Niklaus	TV Kriens	1977 – heute
Koffel Bruno	STV Altbüron	1978 – 2022
	MR Altbüron	2010 – 2022
Manz Susanne	TV Stadt Luzern	1977 – heute
Niederberger Peter	ATV Neuenkirch	1973 – 1992
	MTV Neuenkirch	2004 – 2021
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	1982 – 1988
	Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Niwalden	1984 – 1992
Stalder Fredi	TV Kriens	1976 – heute
Zemp Hansruedi	AR Malters	1974 – 1986
	MR Malters	1988 – 2022

40 Jahre

Achermann Beppi	STV Buochs	1969 – heute
Bärtschi Lisbeth	TiV Littau	1982 – heute
Gassmann Lisbeth	ATV Sempach	1983 – 1995
	TiV Sempach	1997 – heute
Hecht Daniel	STV Sempach	1982 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2003 – 2014
Krauer Gargoora Trudi	TiV Neuenkirch	1983 – heute

35 Jahre

Andergassen Linda	Frauen Buchrain STV	1986 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2001 – heute
Bärenbold Anita	STV Roggliswil	1980 – heute
Blum Josef	ATV Malters	1975 – 2005
	MR Malters	2011 – heute
Flüeler Ivo	STV Ballwil	1987 – 2022
Kägi Brigitte	FTV Emmenstrand	1988 – heute
Rüedi Ruth	TV Stadt Luzern	1987 – heute

30 Jahre

Bösiger David	STV Altbüron	1993 – heute
Bumann Lisbeth	ESV Eschenbach	1985 – heute
Delchiappo Romy	TiV Kriens	1993 – heute
Hägeli Patrick	STV Sempach	1987 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2000 – heute
Hebeisen Martin	Grosswangen TV	1992 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2001 – 2007
	Schweizerischer Turnverband	2008 – heute
Kress Claudia	STV Wolfenschiessen	1992 – heute
Lang Bruno	MR Ebikon	1993 – heute

30 Jahre

Mattenberger Helga	TiV Kriens	1993 – heute
Müller Daniela	TiV Kriens	1993 – heute
Murer Barbara	STV Buttisholz	1991 – 2021
Tschopp Yvonne	STV Seuzach	1978 – 1980
	BTV Luzern	1996 – 2005
	TV Ebikon	1991 – 2018
	Kunstturnen TV Ebikon	2018 – heute
	Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nivalden	1990 – 2016

25 Jahre

Bircher Bernadette	TV Kaufleute Luzern	1997 – heute
Böbner Hansruedi	STV Ruswil MR	1997 – 2022
Budmiger Ursi	DR Ballwil	1989 – heute
Eichenberger Heinz	MTV Emmenstrand	1998 – 2022
Erni Yvonne	TiV Kriens	1998 – heute
Flühler Myrta	TSV Emmenstrand	1997 – heute
Gander Vreni	TV Ennetmoos	1997 – 2022
Höhener Blanca	STV Buochs	1997 – heute
Kägi Brigitte	FTV Emmenstrand	1988 – heute
Krauer Hanspeter	ATV Neuenkirch	1987 – 2000
	MTV Neuenkirch	2011 – heute
Küng Richard	TV Dagmersellen	1995 – heute
Kunz Roland	STV Willisau	1997 – heute
Meier Bruno	TV Grosswangen	1994 – heute
Reinhard Maya	DTV Fit-Teams Horw	1997 – heute
Schurtenberger Reto	TV Grosswangen	1997 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nivalden	2013 – heute
Sigrist Vreni	TiV Kriens	1998 – heute
Steiner Elmar	STV Zell	1997 – heute

20 Jahre

Achermann Claudia	STV Ettiswil	1996 – heute
Arnold Andrea	STV Willisau	2002 – heute
Barmettler Gabi	STV Buochs	2002 – heute
Barmettler Rosalie	TV Ennetmoos	2002 – heute
Barmettler Stefanie	TSV Emmenstrand	2002 – heute
Baumgartner Ruedi	TV Kriens	2002 – heute
Duss Jonas	STV Sempach	2001 – heute
Eichenberger Beatrice	STV Hitzkirch	2002 – 2022
Feierabend Lisbeth	DTV Engelberg	2002 – 2022
Grüter Andrea	TiV Sempach	1996 – heute
Ineichen Agnes	DR Ballwil	1995 – heute
Jost Peter	TV Ennetmoos	2002 – heute
Käch Rita	TiV Kriens	2002 – heute
Kappeler Silvia	STV Ruswil	2002 – heute
Keller Markus	STV Perlen	2002 – 2021
Kirchhofer Monica	STV Büron	1992 – heute
Krieger Cindy	TV Grosswangen	1996 – heute
Kunz Hubert	TV Grosswangen	1986 – heute
Müller Philipp	TV Grosswangen	2003 – heute
Räber Nicole	STV Hitzkirch	2002 – 2022
Rogger Christoph	STV Willisau	2002 – heute
Schupp Tina	FTV Emmenstrand	1989 – heute
Steinmann Ruedi	MTV STV Neuenkirch	2002 – heute
Tresch Nadja	STV Wolfenschiessen	2002 – heute
Tschuppert Manuela	STV Ruswil	2000 – 2022
Wey Josef	MR Rickenbach	2003 – 2022
Wicki Franziska	STV Buttisholz	2002 – 2022
Widmer Manuela	STV Ruswil	2002 – 2022
Wittwer Kurs	TV Ennetmoos	2002 – heute
Zraggen Sabrina	STV Büron	2003 – heute

15 Jahre

Amrein Barbara	TiV Sempach	2007 – 2022
Amstad Mirco	STV Buchrain	2007 – heute
Arias Carmen	TiV Kriens	2008 – heute
Arnold Marianne	STV Buttisholz	2006 – 2021

15 Jahre

Baumli Michelle	ESV Eschenbach	2007 – heute
Boppart Andreas	Sportgruppe Schlierbach	2007 – 2021
Bucher Yolanda	TV Wolhusen	2007 – heute
Bühlmann Claudia	TV Grosswangen	2007 – heute
Bürge Andrea	FR STV Wolhusen	1993 – 2022
Felder Mario	STV Buchrain	2007 – heute
Feuz Evelyne	FTV/DTV Winikon	2007 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2015 – heute
Frei Peter	STV Ruswil	2006 – 2021
Ghidoni Eveline	FTV Schenkön	2007 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2020 – heute
Graber Patrick	AR STV Neuenkirch	1990 – 2000
	MTV STV Neuenkirch	2016 – heute
Groves Tamara	STV Roggliswil	2007 – heute
Hostettler Marc	TV Wolhusen	2007 – heute
Hunkeler Marc	STV Reiden	2007 – heute
Hunkeler Michel	STV Reiden	2007 – heute
Huwylar Rosmarie	STV Büron	2008 – heute
Kaufmann Conny	Frauensportverein Root	2005 – 2022
Käch Simone	TV Dagmersellen	2007 – heute
Konzelmann Melanie	ESV Eschenbach	2007 – heute
Kunz Evelyne	TiV Littau	2007 – heute
Marro Priska	TiV Kriens	2008 – heute
Mathys Ursula	STV Zell	2007 – heute
Meier Irma	STV Zell	1999 – heute
Meyer Daniela	TV Grosswangen	2007 – heute
Müller Rebekka	TV Grosswangen	2007 – heute
Reisinger Josef	MR Meggen	2007 – 2022
Rütter Peter	STV Roggliswil	2007 – heute
Schmidli Silvia	STV Ruswil	2007 – 2022
Schöpfer Nadia	STV Ruswil	1997 – 2022
	Turnverband Luzern, Ob- und Niwalden	2010 – heute
Schurtenberger Erika	TV Grosswangen	1972 – heute
Stalder Vreni	STV Buochs	2007 – heute
Steiger Sarah	TV Dagmersellen	2007 – heute
Steiger Stephan	Sportgruppe Schlierbach	2008 – 2022
Steiner Kevin	STV Altbüron	2008 – 2022
Stöckli Melanie	STV Zell	2007 – heute
Unternährer Chantal	STV Altbüron	2008 – heute
Unternährer Timo	TV Wolhusen	2000 – heute
Wyser Philipp	MR Meggen	2007 – 2022

10 Jahre

Amrein Adolf	MR Sursee
Anderhub Thomas	ESV Eschenbach
Aregger Selina	TV Grosswangen
Aufdermauer Hansjörg	MTV Kerns
Bachmann Cornelia	STV Buttisholz
Bachmann Rahel	STV Ruswil
Bachmann Sybille	TV Grosswangen
Barmettler Jonas	STV Willisau
Bättig Caroline	STV Willisau
Bianchi Patrick	MTV Emmenstrand
Blum Nadine	STV Ettiswil
Bühlmann Petra	STV Buttisholz
Bussmann Patrick	TV Dagmersellen
Christen Sonja	STV Buttisholz
De Rosa Joana	STV Sempach
Dönni Rita	TV Ennetmoos
Egger Olivia	STV Büron
Felber Patricia	STV Ettiswil
Felber Theo	STV Altbüron
Filliger Doris	TV Ennetmoos
Fischer Evi	TV Grosswangen
Fischer Ralph	STV Sempach
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden
Fleischlin David	STV Sempach

Furrer Iren	STV Ettiswil
Geiser Melanie	STV Roggliswil
Giezendanner Brigitt	STV Hitzkirch
Graf Tanja	STV Roggliswil
Gut Karin	STV Roggliswil
Hecht Lukas	STV Sempach
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden
Heini René	ESV Eschenbach
Hertig Zeno	TV Ennetmoos
Holzmann Miriam	TV Grosswangen
Huber Jasmin	STV Langnau
Jaussi Natascha	STV Sempach
Jecklin Silvan	Sportgruppe Schlierbach
Knüsel Pascal	STV Hitzkirch
Kovtsun Svitlana	FTV Willisau
Kreiliger Jonas	STV Willisau
Kunz Melanie	STV Willisau
Laubacher Simone	TV Grosswangen
Lichtsteiner Christa	TiV Kriens
Manz Reto	TV Kriens
Marberger Brunno	TV Grosswangen
Marti Benjamin	STV Langnau
Marti Jonas	TV Grosswangen
Meier Martin	STV Buchrain

10 Jahre

Müller Christa	FTV Zell
Müller Nicole	DR Ballwil
Niederberger Angela	ESV Eschenbach
Niederberger Céline	Gymnastikriege STV Neuenkirch
Pfulg Ruth	FR STV Wolhusen
Reichmuth Andreas	TV Grosswangen
Reichmuth Petra	TV Grosswangen
Reichmuth Reto	TV Grosswangen
Röthlisberger Marc	STV Ballwil
Ruckli Franziska	TV Kauffleute Luzern
Rudolf Michèle	STV Hitzkirch
Rütter Jonas	STV Roggliswil
Schmidli Jenny	STV Ruswil
Schnüriger Claudia	TV Dagmersellen
Schöpfer Matthias	STV Sempach
Schurtenberger Peter	ESV Eschenbach
Schwizer Corinne	STV Roggliswil

Stadelmann Christoph	STV Willisau
Stadelmann Claudia	FTV Zell
Steiger Rolf	MTV Rothenburg
Stirnimann Lukas	STV Ruswil
Stocker Carmen	STV Buttisholz
Streit Milena	STV Büron
Studer Larissa	STV Ballwil
Vogel Christian	STV Roggliswil
von Rotz Peter	MTV Kerns
Weber Margrit	MTV Emmenstrand Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden
Wey Simon	MR Rickenbach
Wiederkehr Guido	TV Grosswangen
Wiss Elena	STV Roggliswil
Zimmermann Fabian	STV Buochs
Zurkirch Brigitte	TiV Sempach

Empfängerinnen und Empfänger Silberverdienstabzeichen

Meldungen aus dem Verband

Ruth Dahinden	Schüpfheim	Abteilung Jugend
Evelyne Feuz	Winikon	Abteilung Aktive
Jana Köppli	Bern	Abteilung Jugend
Alexander Kurmann	Sursee	Abteilung Jugend
Josef Lustenberger	Ettiswil	Abteilung Jugend
Heidi Ruckstuhl	Alpnach Dorf	Abteilung Jugend
Stephan Stebner	Bahlingen am Kaiserstuhl	Abteilung Jugend
Ramona Suter	Eschenbach	Abteilung Aktive
Patrick Wyss	Brittnau	Abteilung Jugend

Meldungen aus den Vereinen und Riegen

Hansruedi Böbner	Ruswil	STV Ruswil
Peter Frei	St. Urban	STV St. Urban
Lisbeth Feierabend	Engelberg	DTV Engelberg
Josef Wey	Rickenbach	MR Rickenbach

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen.



Glückliche Gesichter beim Basiswettkampf 2022

Der Wettkampf für die jüngsten Kunst- und Geräteturner in unserem Verband fand am ersten Dezember Wochenende statt. Die Turner dankten es mit glücklichen Gesichtern und vollem Einsatz während dem Wettkampf in der Turnwerkstatt Zentralschweiz.

Der Basiswettkampf wird jedes Jahr vom Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden im Dezember durchgeführt. Die Turner mit Jahrgang 2017 bis 2013 zeigten Basisübungen bestehend aus Grundelementen vom Kunst- und Geräteturnen.

Nach diesem Wettkampf ist die Vorfreude auf die Wettkampfsaison 2023 bereits wieder gross und die Wettkampfvorbereitung in den Turnhallen kann so richtig starten.

Bericht: Raphael Wolfisberg
Fotos: Thomas Huwyler

45 Turner
6 Vereine
23 Pokale

Wettkampfleitung:
David Boog

Ranglisten:
<https://kunstturner-luzern.ch/de/anlaesse/ranglisten>



Turner vom STV Rain



Podest Basis 1

Der KTV hat wieder ein Mitglied im Schweizerischen Nationalkader!

Nach langer und harter Arbeit hat Dominic Tamsel den Sprung ins Nationalkader geschafft, das ist genial! Der Kunstturner vom TV Wädenswil hat seine Jugendjahre im RLZ Luzern verbracht und ist nun seit mehreren Jahren in Magglingen. Tamsel profitiert mit dem Sprung ins Nationalkader von besseren Leistungen vom Schweizerischen Turnverband.

Neben Tamsel haben es noch weitere junge Kunstturner in die schweizerischen Kader geschafft.

Der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden gratuliert allen Turnern ganz herzlich zu diesen Nominierungen.

Die gesamten Kaderlisten findet ihr unter:
<https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/kunstturnen/kader.html>

Bericht: Raphael Wolfisberg
Fotos: zvg



Dominic Tamsel an der letzten SM in Montreux

Nationalkader:

Dominic Tamsel, TV Wädenswil

Nachwuchskader:

Leon Schüpbach, STV Neuenkirch
Levin Sager, STV Neuenkirch

Jugendkader:

Joscha Kurer, BTV Luzern

Erweitertes Jugendkader:

Maurice Duss, BTV Luzern
Ryan Jeker, KTTV Ebikon

Todesfälle 2022

Leider mussten wir uns von einem Ehrenmitglied für immer verabschieden:

André Odermatt

16. November 2022



Änderungen im Stiftungsrat Turnwerkstatt Zentralschweiz

Die Turnwerkstatt Zentralschweiz in Malters, eröffnet Ende 2016, hat sich sehr gut etabliert in der Turnszene für den Breiten- und Spitzensport.

Im Spitzensport ist das regionale Leistungszentrum Kunstturnen Männer der grösste Mieter der Turnwerkstatt Zentralschweiz. Im Breitensport ist der Krabbelpark ein sehr erfolgreiches und beliebtes Angebot. Ergänzend bietet die als Stiftung organisierte Organisation weitere Angebote in der Bewegungswelt wie Tanzen und Trampolin an. Ebenfalls Firmenevents, Workshops und Weiterbildungen werden in den modernen Räumen angeboten.

Auf den 1. Januar 2023 wird die Geschäftsführung von Marcel Wolfisberg, Neuenkirch, an Sandro Gasser, Luzern übergeben. Wolfisberg gelang es zusammen mit dem Stiftungsrat die Turnwerkstatt Zentralschweiz in den letzten sechs Jahren zu einem erfolgreichen Kleinunternehmen zu entwickeln. Gasser ist verantwortlich für die Technik beim BTV Luzern und hat Einsitz in der Vereinsleitung.

Mit Georg Dubach, Triengen (Kantonsrat und Fraktionspräsident der FDP Luzern) stösst eine weitere Persönlichkeit aus Sport und Politik zum Stiftungsrat Turnwerkstatt Zentralschweiz. Er übernimmt das Präsidium von Peter Thomann, Meggen, der dieses Amt seit dem Start der Stiftung innehatte.



Für die Stiftung Turnwerkstatt Zentralschweiz ist es eine Bereicherung und zeigt auch vom Stellenwert dieser Organisation, dass wir mit Sandro Gasser und Georg Dubach zwei Wunschkandidaten gewinnen konnten, zitiert Wolfisberg.

Somit setzt sich der Stiftungsrat Turnwerkstatt Zentralschweiz ab dem 1. Januar 2023 wie folgt zusammen:

Präsident:	Georg Dubach, Triengen
Geschäftsführer:	Sandro Gasser, Luzern
Finanzen:	Nicole Müller, Reiden
Infrastruktur & Unterhalt:	Martin Hebeisen, Grosswangen
Sponsoring & Marketing:	Marcel Wolfisberg, Neuenkirch



Handshake Geschäftsübergabe, Wolfisberg an Gasser

Sandro Gasser

Alter

29 Jahre

Wohnort

Luzern

Verein

BTV Luzern

- Präsident Turn Leistungs-Zentrum BTV Luzern
- Mitglied in der Vereinsleitung BTV Luzern

Beruf

Selbständig mit der Firma VOIPBX
(IT, Telematik & Multimedia)

Funktion

Geschäftsführer Stiftungsrat Turnwerkstatt
Zentralschweiz

Hobbys

Turnen und alles Schöne darum



Georg Dubach

Alter

59 Jahre

Wohnort

Triengen

Verein

STV Triengen

In der Aktivzeit:

- Oberturner, J&S-Experte
- Chef Ausbildung und Gymnastik
Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Beruf

Geschäftsführer REVOR Pensionskasse, Bern

Politik

Kantonsrat und Fraktionspräsident FDP.Die Liberalen
Kanton Luzern

Funktion

Präsident Stiftungsrat Turnwerkstatt Zentralschweiz

Hobbys

Natur, Sport, Schwyzerörgeli

Runde Geburtstage im KTV Luzern, Ob- und Nidwalden 2022

Folgende Personen durften im Jahr 2022 einen runden Geburtstag feiern:

50 Jahre:

Felipe Andres

60 Jahre:

Bruno Nietlispach
Urs Wey

65 Jahre:

Ambros Aschwanden
Beat Imboden
Markus Troxler

70 Jahre:

Alice Furrer-Hüsler
Werner Häfliger

75 Jahre:

Toni Wicki



Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen weiterhin gute Gesundheit!



**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

Ein neues Ehrenmitglied

Ruswil – 5. November 2022: 89. GV des Nationalturnverbandes

An der 89. Generalversammlung des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden wurde Steve Anderhub (Eschenbach) zum Ehrenmitglied ernannt. Kerns gewann den Riegenpreis.

«Der Starke gibt dem Schwachen Kraft, stark zu werden». Mit diesen Worten eröffnete Verbandspräsident Werner Christen die 89. Generalversammlung des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Ruswil. Höhepunkt war die Ernennung eines neuen Ehrenmitgliedes sowie von zwei Freimitgliedern. Gebührend gefeiert wurden auch die erfolgreichen Sportler.

Steve Anderhub neues Ehrenmitglied

In diesem Jahr stand ein Wahljahr an. Nebst zwei Rücktritten (Vizepräsident Steve Anderhub und René Waldmeyer als Kampfrichterverantwortlicher) gab es auch einen Chargenwechsel. Der Vorstand setzt sich für die nächsten beiden Verbandsjahre wie folgt zusammen: Werner Christen (Präsident und Sponsoring/Projekte), Roger Bösch (Vizepräsident und technischer Leiter), Fabian Stadelmann (Wettkampfleiter), Guido Widmer (Nachwuchsbetreuer), Thomas Ettlin (Kampfrichterbetreuer a.i.), Esther Fuhrer (Finanzen), Cornelia Allemann (Sekretariat), Andreas Lanz (Protokoll), Esther Peter (Medien) und Rolf Grüter (Administration TK). Mit Standing Ovationen und einem Ständchen des Bläser-Quartetts «Blechschatz» wurde Steve Anderhub (Eschenbach) für sein jahrelanges, unermüdliches Wirken fürs Nationalturnen in die Garde der Ehren – sowie Christoph Achermann (Willisau) und Thomas Arnold (Buttisholz) der Freimitglieder aufgenommen.



Das neue Ehrenmitglied und Ehrenmitglied des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden: Steve Anderhub, Eschenbach (zweiter von rechts) und Christoph Achermann, Willisau (Zweiter von links) umrahmt von den beiden Ehrendamen. Auf dem Foto fehlt Thomas Arnold, Buttisholz.

Wie gewohnt nahm die Ehrung der erfolgreichen Sportler viel Platz ein. In den Interviews durch den technischen Leiter Roger Bösch erfuhren die Anwesenden viel Interessantes und Persönliches aus dem Trainingsalltag der Festsieger, Kranz- und Zweiggewinner. Die Festorte 2023 sind: Eschenbach (24. Juni Jugendnationalturntag und 25. Juni Jugendsägemehrlingertag) sowie Ruswil (19. August 69. Kant. Nationalturntag). Der Riegenpreis 2022 entschied Kerns vor Grosswangen und Roggliswil für sich. Anschliessend stand das gemütliche Beisammensein im Vordergrund.

Bericht und Fotos: Esther Peter



Die Gewinner der Riegenpreise auf einen Blick.



Die erfolgreichen Sportler im vergangenen Verbandsjahr umrahmt von den beiden Ehrendamen.

Reiserückblick 2022 und Reiseausblick 2023

Rund 30 Personen trafen sich am Freitagnachmittag, 25. November 2022 zum Fototreff im Restaurant Sonne in Neuenkirch. Das Reiseziel der Veteranenreise im September 2022 war Emilia Romagna und Veneto in Italien und alle erinnerten sich gerne an die erlebnisreichen Tage. Nach den Begrüßungsworten von Reisekommissionsmitglied Werner Burgener liess er die Reise 2022 nochmals in Bildern Revue passieren. Gespannt waren aber alle auf das nächste Reiseziel.

Werner Burgener lüftete das Geheimnis und schlug den Anwesenden Südfrankreich vor – Richtung Marseille bis Monaco der Küste nach mit Besuchen in Cassis (mit Schifffahrt Calanques), Port Grimaud und St. Tropez und mit einmal Hotelwechsel. Die Anwesenden begrüßten den Vorschlag und freuen sich bereits darauf.

Im März 2023 wird die Reise ausgeschrieben, die vom 17. bis 23. September dauert. Bei der Planung wird Augenmerk auf mehr Zeit zum Shoppen gelegt, was bei der Reise 2022 bemängelt wurde.

Zum Schluss bedankte sich Obmann Paul Stocker bei den Reisekommissionsmitgliedern für ihre Arbeit, besonders bei Werner für die tolle Bilderschau und allen für ihr Kommen. Er hofft, dass 2023 sich möglichst viele Mitglieder und Interessierte anmelden werden, damit die Reise durchgeführt werden kann.

Der Reiserückblick samt Bildern ist auf der Website www.turnerveteranen.ch aufgeschaltet. Fotos (auf Stick) können bei Werner Burgener bezogen werden.

Bericht und Foto: Ursula Hunkeler



Herzlichen Glückwunsch

Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr

Ehrenmitglieder

80 Jahre

- Heinz Bacher, Büttenenhalde 41, 6006 Luzern
23. Februar 1943

75 Jahre

- Armin Thalman, Sonnrüti 18, 6130 Willisau
2. Mai 1948

70 Jahre

- Roland Bucher, Brünigstrasse 92, 6072 Sachseln
3. Mai 1953

60 Jahre

- Brigitte Schmidli-Hess, Im Bööl 22, 5644 Auw
23. Februar 1963

50 Jahre

- Ursula Bucher, Sonnenhofmatte 10,
6206 Neuenkirch
28. April 1973
- Marcel Schürmann, Mattenweg 33,
6252 Dagmersellen
10. Mai 1973

Funktionäre

50 Jahre

- Ruth Dahinden, Frutteggstrasse 3,
6170 Schüpfheim
26. Febr. 1973
- Marcel Schürmann, Mattenweg 33,
6252 Dagmersellen, 10. Mai 1973

40 Jahre

- Mélanie Bucher, Celtastrasse 8,
6020 Emmenbrücke
15. Febr. 1983

30 Jahre

- Fabienne Felder, Walkimatt 10, 6130 Willisau
13. März 1993
- Stefanie Meier, Wigarte 1, 6017 Ruswil (LU)
13. März 1993
- Philipp Steinmann, Bifangrainstrasse 5,
6260 Reiden
8. Mai 1993

Nachruf



Wir trauern um unser verstorbenes Ehrenmitglied

Benny Lustenberger, Root

19. Oktober 1928 – 25. August 2022

Benny Lustenberger war ein Mitglied im Turnverein Root, war Kassier in diesem Verein und bei den kantonalen Turnveteranen gewesen.

Im Männerturnverband war Benny von 1983 bis 1989 für die Presse und Propaganda zuständig. Im Jahr 1989 wurde er im Männerturnverband zum Ehrenmitglied ernannt.

Hauptsponsor

CONCORDIA

oetterli 
werbung, web und druck

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.

Wir unterstützen
Sie von der Werbung
bis zum Druck.

oetterliag.ch



Marketing



Web



Grafik



Druck

oetterli 
werbung, web und druck