

inform

Ausgabe 2/24



Spielturnier in Wolhusen
Borgespeli

Ehrungsfeier
langjähriger
Vereinsfunktionär:innen

Gerätemeeting
in Büron

**Mit uns
gewinnt
der
Sport.**



Swisslos fördert jede Facette der Schweiz

Mit unserem Gewinn von rund 500 Millionen Franken unterstützen wir Jahr für Jahr über 20'000 gemeinnützige Projekte aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem. Mehr auf [swisslos.ch/guterzweck](https://www.swisslos.ch/guterzweck)

SWISSLOS
Unsere Lotterie



Das Thema Ethik ist zurzeit überall zu hören. Ist es nur ein Trendwort oder steht eine grössere Bedeutung dahinter? Bewusst wahrgenommen habe ich das Thema Ethik, als ich vor einigen Jahren in der Schule «Ethik und Religion» unterrichtet habe. Diese beiden Themenbereiche scheinen auf den ersten Blick eng miteinander verbunden zu sein. Viele ethische Werte und Normen werden von verschiedenen religiösen Traditionen geprägt und geleitet. Doch in der Praxis ist es möglich, auch ohne religiöse Bindung, nach ethischen Werten zu leben und zu handeln. Die Grundprinzipien ethischen Handelns sind universell und gelten unabhängig von religiöser Zugehörigkeit.

Lange Zeit stand das Prinzip «Was du nicht willst, was man dir tut, das füg auch keinem andern zu» im Vordergrund. Es scheint eine grundlegende Richtlinie zu sein, und dieser Leitfaden für moralisch verantwortungsbewusstes Handeln trägt zur Schaffung von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung, Gerechtigkeit und Mitgefühl in zwischenmenschlichen Beziehungen bei. Das eigene Glück steht dabei nicht im Vordergrund, vielmehr geht es um das Wohl der Allgemeinheit. Für mich steckt nun also eher die Frage dahinter: «Was wäre, wenn alle so handeln würden?»

Was wäre, wenn wir alle so handeln würden?

Bei unseren Taten müssen wir ständig berücksichtigen, welche Folgen für uns und andere Beteiligte zu erwarten sind und ob unsere Entscheidungen und die damit verbundenen Konsequenzen für unsere Mitmenschen, für die Gesellschaft und für unsere Umwelt als Ganzes akzeptabel und tragbar sind.

Im Bereich des Sports ist ethisches Handeln von grosser Bedeutung, denn Fairness, Respekt und Verantwortung zählen im sportlichen Wettbewerb zu den grundlegenden Werten, welche gelebt werden sollten. Sich gegenseitig mit Wertschätzung und Anstand zu begegnen und fair zu handeln sind insbesondere im Turnsport, wo Teamgeist und Zusammenarbeit eine wichtige Rolle spielen, unerlässlich. Hand aufs Herz, ich persönlich erachte diese Tugenden für uns Turnerinnen und Turner als Ehrensache. Du auch?

Ja gerade du als Turner:in, als Leiter:in, als Vorstandsmitglied oder mit sonst einer Tätigkeit in deinem Verein, kannst versuchen, diese Werte in die Praxis umzusetzen und ein positives Beispiel für andere zu sein.

Ich möchte alle Vereine dazu ermuntern, sich gerade jetzt, während der Wettkampfsaison und darüber hinaus, Gedanken zu machen, welche Werte ihnen wichtig sind und sich aktiv dafür einzusetzen, diese zu leben. Durch ein gemeinsames Bekenntnis zu ethischem Handeln können wir dazu beitragen, nicht nur für heute, sondern auch für morgen eine positive und unterstützende Sportkultur zu schaffen, die für alle Beteiligten bereichernd ist.

Irène Lindemann

Präventionsverantwortliche Ressort Ethik,
Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 24, Nr. 2/2024

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:innen

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:innen

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

Daniel Schneider, Schenkön, 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

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. 3 / 2024

Sonntag, 7. Juli 2024

Auflage: 2500 Exemplare

Druck und Versand

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

Titelbild: Markus Huber

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

B
Brunos⁺
Einfach fein.
brunos.ch

B
Brunos⁺
SALATSAUCE
Französisch

#1
unter den
Salatsaucen.



Finde uns auf Instagram

www.instagram.com/turnverband



Finde uns auf Facebook

www.facebook.com/turnverband



**15. Geku
Rickenbach 22**

**31 Teku Aktive
plus (35+)**



**36 Noch zwei Monate bis
zum Verbandsturnfest**

Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–5
Gesundheit	6–10
Vis-à-vis	11–15
Sportberichte	16–23
Ausschreibungen	24
Sportberichte	25–26
Vorschau	27
Kursberichte	29–33
Aus den Vereinen	35
Verbandsnews	36–39
Kunstturnerverband	41–43
Nationalturnverband	44
Veteranen	45–46
Gratulation	47
Nachruf	48
Technikerseiten	Mitte



93 zu ehrende Personen mit total 1875 Jahren Ehrenamtlichkeit

Willisau – 27. März 2024: Ehrungsfeier langjähriger Vereinsfunktionär:innen

Am 27. März 2024 lud der Vorstand vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden in der Schlossschür Willisau zur Ehrungsfeier der langjährigen Vereinsfunktionärinnen und -funktionären ein. Auf dem Programm standen eine Theateraufführung der Seniorenbühne Luzern und ein feines Nachtessen.

Evi Hurschler, Präsidentin, begrüßte die Funktionärinnen und Funktionäre und bedankte sich bei den Anwesenden für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit. Als Dankeschön wurden sie zu diesem Anlass eingeladen. 93 Personen von 246 Eingeladenen durften an diesem Abend geehrt werden. Die angemeldeten Geehrten kamen gemeinsam auf 1875 Jahre Ehrenamtlichkeit. Wenn man pro Woche drei Stunden Arbeit berechnet, sind dies sage und schreibe 300'000 Arbeitsstunden. Das wären 158 Vollzeitstellen in einem Jahr.

Franz von Arx wurde für 60 Jahre Ehrenamtlichkeit geehrt. Was für eine unglaubliche Zahl. Evi überreichte ihm eine Goldmedaille in Hasenform.

93 anwesende Geehrte

1875 Jahre Ehrenamtlichkeit

1 Person mit **60** Jahren Ehrenamtlichkeit



Die Anwesenden durften die Aufführung der Seniorenbühne Luzern «Lüüge und anderi Zuetate» geniessen. Schwank in zwei Akten von Sabina Cloesters, für die Seniorenbühne bearbeitet von Veronika Picchetti. Eine rund 70-minütige unterhaltsame und witzige Aufführung, welche immer wieder die Lachmuskeln der Anwesenden trainierte.

Nach der Aufführung genossen die Anwesenden Speis und Trank bei gemütlichem Beisammensein. Natürlich durften die Geehrten auch noch ein Geschenk abholen.

Der Vorstand gratuliert den Geehrten nochmals ganz herzlich, dankt für ihr enormes Engagement fürs Turnen und wünscht ihnen weiterhin viel Freude bei der Ausübung ihrer Tätigkeit im und für den Verein und den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden.

Bericht: Olivia Muff
Fotos: Markus Huber



Differenzielles Lernen

Interview mit Trainingswissenschaftler Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn

Was ist Differenzielles Lernen?

Differenzielles Lernen lässt sich vom Namen herleiten. Das heisst, Lernen findet anhand von Differenzen statt. Es lässt sich auch informationstheoretisch herleiten, dass wir bei identischen Wiederholungen keine neuen Informationen bekommen. Also sprich, um zu lernen müssen wir Differenzen haben. Lernen heisst, eine zeitlich überdauernde Veränderung des Verhaltens bzw. des Wissens vorzunehmen. Allerdings, auch wenn wir real nur wiederholen, haben wir stets kleine Differenzen. Inzwischen können wir aber sagen, dass diese Differenzen zu klein sind, um effektiv zu lernen. In der Konsequenz habe ich dann die Differenzen zwischen zwei aufeinander folgenden Bewegungen vergrössert, damit der Lernende aus dieser Differenz noch zusätzliche Informationen erhält, die er fürs Lernen nutzen kann. Es gibt noch genügend andere physiologische Mechanismen, die darauf hinweisen, dass unser Körper Differenzen nutzt. Zum Beispiel, dass sich bei Wiederholung das System ganz schnell anpasst und abschaltet. Das merkt jeder, wenn man sich morgens anzieht. Am Anfang spürt man die Kleidung noch auf der Haut, kurz danach schon nicht mehr.

Was passiert bei einem Lernprozess im Gehirn?

Neurophysiologische Grundlage für das Lernen ist die Plastizität unseres neuronalen Systems. Also sprich, mit jedem Reiz, in jedem Moment, verändern sich die Synapsen im Gehirn. Das heisst, die Verschaltung ändert sich ständig. Und diese richtet sich nach Reizsetzung von aussen. Dabei hilft der sogenannte Nerve-Growth-Factor, der Nerven-Wachstums-Faktor. Dieser sorgt dafür, dass unser Gehirn bis ins höchste Alter plastisch ist und deswegen auch lernfähig bleibt.

Man ist also nie zu alt zum Lernen?

Nein, das ist eher eine Ausrede. Das müsste ersetzt werden zu: «Ich bin zu faul».

Emotion bezeichnet eine psychische und physische Bewegtheit, die durch bewusste oder unbewusste Wahrnehmung einer Situation ausgelöst wird. Sie sind zum Beispiel in der Muskelaktivität spür- und messbar. Welche Rolle spielen Emotionen beim Lernen?

Der Einfluss der Emotionen bei jeglicher Art von Lernen hängt mit der Gehirnverschaltung zusammen. Alle Denkprozesse gehen irgendwann durch die emotionalen Zentren im Gehirn. Und je nachdem, wie das emotionale Zentrum eingestellt ist, wird es entsprechend schwieriger oder leichter da durchzukommen. Durch angenehme Gefühle wird etwas leichter durchgelassen, weswegen angenehme Gefühle das Lernen erleichtern. Nichtsdestotrotz, da kommt jetzt so ein bisschen chinesische Philosophie mit rein. Wenn ich das Wort leicht verwende, dann gibt es automatisch auch schwer. Das ist das Yin-Yang Prinzip. Wir benötigen den Kontrast, um das eine wiederzuerkennen. Das steckt auch in der Philosophie des Differenziellen Lernens. Nur aus dem Vergleich kann ich etwas Neues identifizieren.

Ist ein optimales Training auf jeden Athleten individuell ausgelegt?

Das wäre schön, wird aber leider meist mit erhöhtem und nicht notwendigem Personalaufwand verbunden. Man kann auch in der Gruppe unterrichten und trotzdem individuell. Das ist nämlich genau ein Vorteil des Differenziellen Lernens. Wenn ich zum Beispiel einer Gruppe von 20 Kindern 60 verschiedene Übungen anbiete, dann habe ich eine grössere Wahrscheinlichkeit, dass für jeden eine sogenannte resonierende Übung dabei ist, als wenn ich der ganzen Gruppe nur zwei oder drei Übungen anbiete. Das ist genau das, was wir in der Schule auch beobachten. Wenn Schüler:innen einer Klasse nur zwei oder drei Übungen kriegen, dann haben in der Regel drei oder vier einen Nutzen davon. Aber der Rest wird nicht besser, sondern nur einheitlich. Das hat aber nichts mit Pädagogik zu tun. Das ist eher die Andragogik, die aus der Militärerziehung kommt. Die Pädagogik war von Anfang an, schon zu Sokrates und Platons Zeiten, sehr individuell. Damals waren die Pädagogen Sklaven, die die Söhne reicher Familien

sicher zur Schule bringen mussten, damit sie dort mit den Lehrern diskutieren, sich amüsieren, spielen und der Muse frönen konnten. Man wusste also damals schon wie wichtig der emotionale Zustand für Lernen ist.

Also kann man ein Training bei zehn oder mehr Kindern individuell gestalten, indem man eine Auswahl von Übungen vorgibt, aus welchen die Kinder einige auswählen? Und aufgrund dessen, dass verschiedene Übungen zur Auswahl stehen, wird auch automatisch differenziell gelernt?

Im Prinzip ja, das ist jedoch sehr abstrakt. Wenn wir beim Turnen bleiben, dann gibt es ja eine Benotung von Elementen. Am Barren muss ich, zum Beispiel, parallel schwingen. Und da reagiert ja jeder etwas anders drauf. Um das Ganze nun stabiler zu kriegen, um das an den eigenen Hebeln anpassen zu können, würde ich von Anfang an ein wenig variieren. Also beispielsweise mit den Händen leicht versetzt schwingen. Oder man macht während des Schwingens mit den Beinen Scherbewegungen oder man hält den Kopf mal nach vorne, mal zur Seite, mal nach hinten. Oder am Reck nicht nur in der Mitte turnen, sondern auch mal an der Seite, wo das Schwingverhalten ein anderes ist. Das sind alles Elemente, die ein Trainer normalerweise korrigiert. Aber der Lerneffekt ist grösser, wenn der Turnende es selbst direkt spürt, direkt Rückmeldung vom eigenen Körper bekommt. Die Übungen müssen dabei nicht alle vorgegeben werden. Man kann auch auffordern, sich fünf Varianten einer Übung auszudenken. Interessant ist dabei, was man selber lernt, das vergisst man nicht mehr und hierfür ist ein klassisches Beispiel das Erlernen des Radfahrens. Das hat Ihnen keiner beibringen können, das haben Sie selber gelernt und Sie können 20 Jahre Pause machen und können es immer noch.

Das heisst, Kinder lernen durch ausprobieren oder eben variieren und merken durch Fehler selbst wie beispielsweise das Gehen am besten funktioniert?

Ja, aber da sind wir jetzt wieder bei dem Yin-Yang-Prinzip. Fehler impliziert zu wissen, was das Richtige ist. Und damit fing Differenzielles Lernen an, dass ich als Physiker Mustererkennung betrieben habe. Und mein Doktorvater damals in der Biomechanik meinte, ich soll doch für alle zehn Disziplinen im Zehnkampf sogenannte Idealtechniken identifizieren. Ich untersuchte die damals weltbesten Kugelstosser, konnte aber keine Idealtechnik erkennen, die für alle galt. Was ich aber sagen konnte, war, welche Bewegung von

welchem Athleten stammte. Jeder hatte ein ganz individuelles Bewegungsmuster. Das hatte massive Konsequenzen für die klassische Trainingsphilosophie. Wenn ich in der Weltklasse jeden genau unterscheiden kann, wen soll ich jetzt als Leitbild nehmen? Alle stiessen um die 23 Meter. Und das zusätzlich fatale war, dass kein einziger Stoss identisch war, obwohl sie Millionen von Wiederholungen gemacht hatten. Ich weiss nicht wie oft Hambüchen seine Übungen geturnt hat, und trotzdem ist er auch schon vom Reck abgeschmiert. Sprich, es kommen immer Momente vor, wo sich Kleinigkeiten ändern, und wenn ich nicht in der Lage bin auf diese

Zur Person

Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn ist ein deutscher Bewegungs- und Trainingswissenschaftler.

Er praktizierte die Sportarten Geräteturnen, Handball, Leichtathletik und Karate. Im Jahr 1986 wurde er ausserdem Deutscher Meister im Viererbob. Professor Schöllhorn trainierte über 15 Jahre lang Leichtathleten auf nationaler und internationaler Ebene.

Im Jahr 1981 schloss Professor Schöllhorn das Studium Physik, Sport und Pädagogik ab. 1990 promovierte er in Biomechanik. Seit 2007 hat er einen Lehrstuhl für Bewegungs- und Trainingswissenschaft in Mainz und ist seit 2016 ausserordentlicher Professor an der Schanghai Universität für Sport.



kleinen Störungen adäquat reagieren zu können, dann bricht das Chaos aus. Und was wir relativ schnell entdeckt haben, war, dass man das durch Differenzielles Lernen abfängt. Das heisst, wir machen das ganze System durch Differenzielles Lernen auch stabiler gegen Störungen.

Sie meinten, beim Kugelstossen sieht man bei fünf Kugelstössern fünf verschiedene Techniken, wobei alle gleich weit stossen können. Kann man sagen, dass die exakte Technik letztendlich gar nicht so eine grosse Rolle spielt?

Jein, also Sie können zwischen dieser Weltklasse und Anfängern ganz klare Unterschiede erkennen. Das hat schon was mit Technik zu tun und da gibt es auch biomechanische Prinzipien, dass ich eine bestimmte Reihenfolge an Kontraktionen ausführe. Diese führt dann gelenkübergreifend zu höheren Kräften. Also wenn ich zuerst den Arm strecke und dann die Beine, dann bringt es der Weite beim Kugelstossen nichts. Im Turnen haben wir im Prinzip was ähnliches. Da ist es schon wichtig, ob Sie eine Felgbewegung mit der Hüfte oder mit der Schulter einleiten. Aber wenn man dann innerhalb dieser Weltklasse ist, dann sind es massiv individuelle Geschichten, die ausschlaggebend sind. Da sind dann auch massiv die Emotionen und die momentane Situation entscheidend. Und unser nächster Schritt war dann, dass wir nicht nur individuell die Person erkannten, sondern auch noch die Situation. Also anhand der Bewegungen erkennen wir welche Emotionen und Müdigkeitsgrad sie haben.

Wenn man beim Turnen bei einem Element die Kopfhaltung anschaut, dann kann man ja schon sagen, dass es eine richtige und eine falsche Technik gibt, je nachdem was das Reglement als korrekt definiert. Macht es da trotzdem Sinn zu variieren?

Ja, würde ich schon sagen. Das hat unter anderem auch damit zu tun, dass es verschiedene Physiologien und Anatomien gibt. Diese individuellen Unterschiede werden von dem Action Type Ansatz von Bertrand Theraulaz und Ralph Hippolyte aufgenommen und mit Differenziellem Lernen verbunden. Es gibt Leute, die halten den Kopf eher etwas weiter nach vorne, andere halten den Kopf eher nach hinten. Andere Kopfhaltungen produzieren ganz andere Kräfte. Und ich glaube, diese kleinen Nuancen sieht man als Kampfrichter gar nicht. Also der Kopf muss einigermaßen gerade sein, er sollte nicht völlig überstreckt oder völlig gebeugt sein. Aber ob die rechte Schulter ein Zentimeter weiter

vorne oder hinten ist, spielt dem Kampfrichter keine Rolle. Aber auf die Kraft- und Koordinationsentwicklung hat es einen massiven Einfluss.

Macht Differenzielles Lernen bei Kindern Sinn? Brauchen Kinder überhaupt Variation von aussen?

Die Effekte sind bei Kindern geringer, aber sie sind immer noch grösser als beim reinen Wiederholungslernen. Warum Differenzielles Lernen bei Kindern nicht unbedingt notwendig ist, wird in der Theorie des Differenziellen Lernens mit der stochastischen Resonanz erklärt. Wir brauchen ein Optimum an Differenzen und kein Maximum. Das bedeutet, wenn wir zu viele Differenzen haben, dann wird es chaotisch und das hat ein paar nachteilige Konsequenzen. Bei Kindern geht es eher darum, dass man die Variation etwas reduziert, weil wenn Kinder wiederholen, dann haben sie in ihrer Wiederholung immer noch genügend Differenzen drin, um zu lernen. Erwachsene sind dagegen eher in einem Bereich, wo man keine Differenzen mehr hat. Wenn man dort wieder Differenzen einführt durch mehr Variation, dann kriegt man die riesigen Effekte wieder.

Wenn ein Athlet in seinem Training viel Variation einbaut, was kann und soll der Trainer dann korrigieren?

Was normalerweise ein Trainer macht, ist, er sieht eine Schwankung, identifiziert es als Fehler und versucht den Fehler oder die Schwankung klein zu machen. Wir sagen wiederum, die Schwankung ist ein Zeichen für eine Instabilität, die das grösste Potential für Lernen hat. Und dadurch dass man sie grösser macht, gibt man dem Athleten die Chance, es selbst direkt zu spüren. Wenn man wiederholt, kann man eigentlich keine Differenzen spüren, weil man ja glaubt, dass man immer das Gleiche macht. Das heisst, man wird abhängig von der Sensibilität des Auges seines Trainers. Deswegen ist auch Feedback gekoppelt an Wiederholungslernen. Und es zeigen eigentlich alle Forschungen, dass wenn genügend Variationen im Spiel sind, man gar kein Feedback braucht. Der Trainer sollte durch Anweisungen oder Bewegungsaufgaben nur eine Nuance an Variationen mitreingeben, damit der Turnende eine Chance kriegt es selbst zu spüren.

Wo sollte man Variation einbauen und gibt es Bereiche, wo es keinen Sinn macht?

Was ich mit dem Differenziellen Lernen eigentlich wollte, ist, dass die Trainer und Athleten wieder mehr experimentieren, um es selbst herauszufinden. Nichtsdesto-

trotz gibt es so ein paar Empfehlungen. Am Anfang sollte man eher bei der Geometrie variieren. Das heisst, man variiert beispielsweise die Schrittlänge, also die Gelenkwinkel. In einem etwas fortgeschrittenem Stadium variiert man dann schon eher Geschwindigkeiten, also die Gelenkwinkelgeschwindigkeit. Bei noch Fortgeschrittenen sind es dann die Beschleunigung und zum Schluss der Rhythmus. Durch diese vier Parameter an jedem Gelenk erhalte ich unzählige Variationen. Sie können aber nie alles genau voneinander trennen, weil es einfach zu komplex ist. Deswegen gibt es auch kein Rezept. Ab einem gewissen Punkt führt der Athlet den Trainer und das ist ein ganz wichtiges Element im Differenziellen Lernen. Klassische Trainer werden so ausgebildet, dass sie irgendein Leitbild im Kopf haben und das mit exakten Schritten versuchen auf den Athleten zu projizieren, wobei völlig egal ist, was der Athlet eigentlich macht. Beim Differenziellen Lernen ist es so, dass der Athlet durch seine Schwankung zeigt, was die Instabilität ist und wo was verändert werden muss.

Gibt es Menschen, die mit Wiederholungen bessere Fortschritte erzielen?

Mein Lieblingsbeispiel dazu ist: Was machen wir mit Kindern, die wir abends ins Bett bringen? Häufig liest man ihnen Geschichten vor. Sie fragen dann ganz speziell nach einem Buch mit diesem und jenem konkreten Inhalt. Und das macht Sinn, weil es den Kindern ein Gefühl von Sicherheit gibt. Sie wissen, was kommen wird und können entspannen, um dann zu schlafen. Ich hab es dann auch bei meinen Kindern ausprobiert und habe öfters in die Geschichten andere Namen mit reingeflickt und dann hiess es sofort: «Hey Papa, das steht da nicht. Bitte noch mal von vorne.» Dass Kinder Ungewohntes bzw. Neues direkt erkennen, ist genau die Brücke zum Lernen. Wenn jemand psychisch stabil ist, also ein Grundgefühl von Sicherheit hat, dann kann ich mit ihm motorisch sehr viel variieren. Wenn aber jemand psychisch instabil ist, dann fragt er speziell nach Wiederholung, weil dann die Wiederholung die Sicherheit gibt, die er psychisch nicht bereitstellt. Das nutzt man auch als Therapie, wo man über die Wiederholung und langsam zunehmende Schwankungen versucht, die Psyche stabil zu kriegen. Das hat für mich aber eher mit Psyche zu tun und nicht mit Motorischem Lernen. Während der kindlichen Entwicklung kommt noch ein Aspekt dazu. Wenn ein Kind bis zu zehn Zentimeter pro Jahr wächst, dann nimmt auch die Armspannweite zehn Zentimeter zu. Das heisst, die ganze Physik, die ganze Biomechanik ändert sich.

Das, was ich am 1. Januar gelernt habe, passt am 31. Dezember nicht mehr. Und genau deswegen lieben es Kinder nicht zu wiederholen.

Sie sprechen von einer psychischen Stabilität. Spielt da mentales Training eine Rolle oder wie erreicht man diese psychische Stabilität?

Es hat eher etwas mit Selbstvertrauen zu tun. Mentales Training ist für mich oft sehr künstlich angeeignet. Man redet sich ein, ich bin gut und ich habe Selbstvertrauen. Aber es braucht ewig und bei einer kleinen Störung ist es wieder weg. Und das war mit der Grund, warum ich auch vermehrt in China und in Indien Forschung betrieben habe, wo es um Meditation geht, also «zur eigenen Mitte kommen». Was wir bei Meditation sehen, ist, dass dann bestimmte Gehirnfrequenzen aktiv sind. Wenn man das nur zehn Minuten pro Tag macht, dann verändert sich schon nach vier Wochen das Emotionsverarbeitungszentrum, die Amygdala, was uns emotional weniger anfällig macht. Also ich kann über Bewegung, über Sport das Gehirn verändern. Es gibt da verschiedene Formen der Meditation, zum Beispiel die Gehmeditation oder die Qigong-Meditation. Es geht einfach darum, dass durch Bewegung das Gehirn in Frequenzen kommt, was eine Selbstregulation zulässt. Und ein angenehmer Nebeneffekt dabei ist, dass dann auch noch das Immunsystem aktiviert wird.

Das Gehirn kann sich also in verschiedenen Zuständen befinden, die sich dadurch auszeichnen mit welchen Frequenzen die Gehirnströme schwingen. Welche Zustände sind vorteilhaft, um effizient zu lernen?

Wenn wir uns im Wachzustand unterhalten, dann sind die meisten Menschen im Beta-Zustand. Wenn Stress reinkommt, geht es in den Gamma-Zustand, wo die Gehirnströme eine höhere Frequenz haben. Entspannt geht es dann Richtung Alpha-Zustand, tiefenentspannt ist schliesslich der Theta-Zustand mit tiefen Frequenzen. Und wenn man Theta-Wellen produziert, dann produziert das Gehirn mehr Dopamin, was schlussendlich das Immunsystem aktiviert. Und genau über Dopamin findet auch das Lernen statt. Wir konnten feststellen, dass mit Differenziellem Lernen diese Theta-Wellen produziert werden. Die sehen wir bislang bei keinem anderen Lernverfahren. Und der Weg in diesen Gehirnzustand ist eben die Meditation. Viele Kampfsportler meditieren aus diesem Grund vor und nach jedem Training fünf Minuten lang.

Wie könnte so eine Meditation vor einem Training oder einem Wettkampf aussehen?

Beim Wettkampf, das sieht man zunehmend im Profi-Basketball oder Fussball, dass sich Spieler zurückziehen, irgendwo hinsetzen und Augen zu. Viel läuft dann über Bauchatmung, durch die der Parasympathikus aktiviert wird, der entspannt, um den Kopf leer zu kriegen. Aber man sollte das vorher üben. Da gibt es verschiedene Formen, also allein wenn man die Augen schliesst und sich auf seinen Atem konzentriert, nehmen die Alphafrequenzen zu. Bei tiefem Ein- und Ausatmen und Fokus nach innen, produziert man noch mehr Alpha-Wellen und wenn man das dann schafft ohne mit den Gedanken abzuschweifen, dann kommt man ganz schnell in den Meditationszustand. Die meisten machen aber zwei, drei Atemzüge und denken schon wieder an etwas anderes. Ziel ist, dass man mit den Gedanken immer wieder zurück zum Atmen kommt. Dies hat im Übrigen auch auf die Muskulatur eine massive Wirkung. Mit der Betonung der Ausatmung aktivieren Sie den Parasympathikus stärker, was die Muskulatur entspannt. Und je mehr man es bewusst übt, desto schneller kommt man in den Meditationszustand.

Professor Schöllhorn, ich danke Ihnen für das spannende Interview.

Interview: Gabriel Gerber
Bild: zvg

46. BALDEGGENSEE LAUF
ORGANISATOR: STV HITZKIRCH
SAMSTAG, 8. JUNI 2024

BALDEGGENSEE LAUF

- 10 MEILEN
- KINDERLÄUFE
- SCHLOSSLAUF
- TEAMLÄUF

BALDEGGENSEELAUF.CH

Partner: Zugerland Verkehrsbetriebe, swissmasters running

Co-Sponsoren: RAMSEIER, SWISSLOS Sportfonds Kanton Luzern, INTERSPORT DOBELI Sport

Medienpartner: Seetaler Bote, STIFTUNG BREITENSPORT

med-ice
KÄLTEKAMMER -110°C

med-ice Luzern AG
Sportgebäude Allmend Luzern
www.med-ice.ch

FÜR DEIN WOHLBEFINDEN!

Sport Medizin Wellness

Förderung von Fitness und Körpergefühl

Interview mit Silvan Troxler (Sportchef beim Kunstturnerverband LU/OW/NW) und Janis Fasser (Experte Geräteturnen)

Silvan Troxler und Janis Fasser bieten einen faszinierenden Einblick in die Welt des Geräte- und Kunstturnens. Sie beschreiben die Sportarten als ästhetisch, präzise, atemberaubend und abwechslungsreich. Silvan und Janis diskutieren die Unterschiede und Gemeinsamkeiten und weisen darauf hin, dass Geräte- und Kunstturnen dazu beitragen, die körperliche Fitness, Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Welche Verbindung hast du zum Geräte- oder Kunstturnen?

Silvan Troxler: Das Geräte- und Kunstturnen begleiten mich seit ich acht Jahre alt bin. In den darauffolgenden 20 Jahren habe ich die Sportart aktiv betrieben, inklusive Teilnahme an Einzel- und Vereinswettkämpfen. Seit 2006 bin ich zudem als Leiter im Geräte- und Kunstturnen tätig, sowohl mit Kindern als auch Erwachsenen in Turnvereinen und im Universitätssport in Zürich. Seit 2016 bin ich in der Rolle als J+S Experte zudem in der Ausbildung neuer Leiter:innen aktiv und seit 2020 als Sportchef vom RLZ Luzern (Kunstturnen) im Nachwuchs-Leistungssport involviert.

Janis Fasser: Seit ich fünf Jahre alt bin, betreibe ich Geräte- und Kunstturnen. Zudem bin ich im Ressort Geräteturnen im Kanton Luzern als Experte und Trainer tätig.

Was sind die charakteristischen Merkmale der Disziplin Geräteturnen / Kunstturnen und wie kann sie kurz beschrieben werden?

Silvan Troxler: Kunstturnen und Geräteturnen haben viele gemeinsame Merkmale. Die Grundtechniken sind die gleichen. Einige Geräte sind identisch, andere unterscheiden sich. Doch ein Handstand ist ein Handstand, ein Salto ist ein Salto und eine Riesenfelge ist eine Riesenfelge. In beiden Sportarten wird grossen Wert auf eine saubere Technik sowie ästhetische Merkmale gelegt, welche an einem Wettkampf auch entsprechend bewertet werden.

Janis Fasser: Im Geräteturnen ist der Fokus bei den perfektionierten Übungen auf der Ausführung. Dazu gehören die Haltung und die Technik. Beim Kunstturnen

sind es schwierige und lange Übungen, die den Fokus auf die Ausführung haben, aber auch auf die Schwierigkeit. Grundsätzlich sind die Elemente aber die gleichen. Geräteturnelemente sind Basiselemente für Kunstturner. Ein grosser Unterschied ist jedoch, dass im Geräteturnen vielmehr auf die Technik geschaut wird. Muss im Geräteturnen der Flic-Flac am Boden perfekt sein, wird er im Kunstturnen dazu gebraucht Tempo zu gewinnen, damit nachher mehr passieren kann.

Geräteturnen und Kunstturnen weisen gemeinsame Wurzeln und Elemente auf. Welche sind aus deiner Sicht die wichtigsten Unterschiede?

Silvan Troxler: Einerseits unterscheiden sich die Sportarten in den geturnten Geräten, bei den Frauen noch etwas mehr als bei den Männern. Es sind oft gleiche oder ähnliche Kompetenzen und körperliche Voraussetzungen gefordert. Es gibt aber eine unterschiedliche Gewichtung in der Bewertung. Nicht zuletzt liegt ein entscheidender Unterschied darin, dass Geräteturnen in dieser Form nur schweizweit betrieben wird, während man sich im Kunstturnen international messen kann, bis hin zu Olympia. Aus diesem Grund wird das Kunstturnen im Gegensatz zum Geräteturnen auch als Spitzensport betrieben und es gibt professionelle Kunstturner:innen.

Janis Fasser: Der wesentlichste Unterschied liegt darin, dass im Geräte- und Kunstturnen verschiedene Geräte geturnt werden. Zusätzlich besteht ein demografischer Unterschied: Geräteturnen ist national, während Kunstturnen international betrieben wird. Ebenso variieren der Trainingsaufwand und der Zugang zu den beiden Sportarten. Geräteturnen wird Breitensportlich ausgeübt, mit ein bis drei Trainingseinheiten pro Woche, während Kunstturnen eher ein Spitzensport ist, der mindestens sechs Trainingseinheiten pro Woche erfordert, teilweise sogar mehrmals täglich.

Wie können Geräte- und Kunstturnen dazu beitragen, die körperliche Fitness, Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu fördern?

Silvan Troxler: Im Kindesalter ist meiner Meinung nach

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.

der Ansatz in beiden Sportarten sehr ähnlich. In den Trainings werden die körperlichen Voraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit gefördert und die benötigten Kompetenzen anhand verschiedener Grundelemente erlernt. Dieses Training führt zu einer ganzheitlichen körperlichen Fitness und fördert ein gutes Körper- und Bewegungsgefühl. Dies kann auch für viele andere Sportarten von grossem Vorteil sein.

Janis Fasser: Die Sportarten bilden ein gutes Bewegungsgefühl aus. Der Körper und dessen Fähigkeiten können dadurch genau eingeschätzt werden. Aus meiner Sicht kann dies keine Sportart in solch einem grossen Ausmass bieten. Die Ansätze der beiden Sportarten sind ähnlich, jedoch werden beim Kunstturnen oft schneller schwierigere Elemente angeschaut. Beispielsweise zeigen die Turner:innen in der Kategorie Getu K1 am Sprung einen Streck sprung. Im Kunstturnen kann da schon wesentlich mehr gezeigt werden.

Wie unterscheiden sich die Kriterien zur Bewertung von Leistungen?

Silvan Troxler: Im Geräteturnen wird die Schwierigkeit der Elemente weniger stark gewichtet und erreicht nach einem Mindestlevel einen Sättigungspunkt. Im Gegensatz dazu ist im Kunstturnen die Schwierigkeit der Elemente entscheidend, während die Ausführung weniger stark bewertet wird. Dennoch können im Kunstturnen durch exzellente Technik und Ausführung wichtige Punkte gesammelt werden. Die stärkere Gewichtung der Schwierigkeit führt dazu, dass im Kunstturnen schon in jungen Jahren anspruchsvollere Elemente erlernt und aufgebaut werden, da man in der Schwierigkeit im Verlaufe der Turnkarriere möglichst weit kommen will.

Janis Fasser: Im Kunstturnen setzt sich die Note aus einem D- und einem E-Wert zusammen. (D=Difficulty und E=Execution). Das bedeutet, je schwieriger die Elemente sind, desto mehr Punkte können geholt werden. Im Geräteturnen ist 10 die Ausgangsnote und es werden Punkte abgezogen.

Inwiefern können die Trainingsmethoden und -techniken des Geräte- und Kunstturnens voneinander profitieren?

Silvan Troxler: Meine Erfahrung zeigt, dass die Unterschiede in den Trainingsmethoden und -techniken speziell

bei jüngeren Turner:innen klein sind. Das Geräteturnen kann sicher das grosse technische Knowhow vom Kunstturnen nutzen. Das Kunstturnen kann währenddessen vielleicht von dem etwas vielseitigeren und spielerischen Ansatz der Geräteturner:innen profitieren.

Silvan Troxler

Geburtsdatum

28. November 1988

Wohnort

Zürich

Beruf

Webentwickler, Sportchef

Motivation

ästhetische Sportart mit ganzheitlichem Fitness-Charakter

Funfaktor im Leben

Turnen, Beachvolleyball, Surfen, Schwimmen, Snowboard, Mountainbike, Konzerte



Gibt es eine zunehmende Annäherung in Bezug auf Bewegungen, Techniken oder Wettkampfformate?

Silvan Troxler: Gefördert vom Bewertungssystem im Kunstturnen wurde das Niveau speziell im Schwierigkeitsbereich in den letzten Jahren und Jahrzehnten im Kunstturnen kontinuierlich gesteigert. Das hat dazu geführt, dass man bereits in jungen Jahren sehr schwierige Elemente turnen muss, damit man später national oder international mithalten kann. Dieser Trend führt dazu, dass die turnerischen Anforderungen höher und dadurch der Trainingsumfang im Kunstturnen bereits in frühen Jahren grösser ist. Dies hat wiederum dazu geführt, dass viele Vereine und Turner:innen nicht mehr bereit waren, diesen grossen Aufwand zu leisten. Aus diesem Grund sind viele Kunstturnvereine in unserem Verbandsgebiet verschwunden oder haben sich entschieden, nur noch das Geräteturnen anzubieten. Darüber hinaus bin ich aber der Meinung, dass sich die beiden Sportarten vor allem im technischen Bereich in den vergangenen Jahren angenähert haben.

Janis Fasser: Zurzeit gibt es ein Projekt GetuKutu beim STV, bei dem die Sportarten näher zusammengeführt werden sollen. Grundsätzlich kann es gut sein, dass Talente im Geräteturnen bleiben und nicht ins Kunstturnen wechseln. Gäbe es einen gemeinsamen Start, könnte man Talente besser erkennen, dementsprechend fördern und somit auch den Nachwuchs im Kunstturnen sicherstellen.

Welche Faktoren beeinflussen die Beliebtheit von Geräte- und Kunstturnen in verschiedenen Altersgruppen und Bevölkerungsgruppen?

Janis Fasser: Die Faszination am Geräte- und Kunstturnen ist über alle Alters- und Bevölkerungsgruppen vorhanden. Beim Kunstturnen kann dies noch mehr der Fall sein, da die Elemente sehr einfach aussehen – sie aber jahrelange Trainings voraussetzen. Kunstturnen ist zudem öfters im TV anzutreffen und deshalb auch für Nicht-Turnende zugänglicher.

Welche Rolle spielen soziale Medien und digitale Plattformen bei der Förderung von Geräteturnen und Kunstturnen?

Silvan Troxler: Ich denke viele Turner:innen lassen sich durch Videos in den sozialen Medien inspirieren, was enorm motivierend sein kann: Zudem holen Leiter:innen sich viele Trainingsideen und Inputs zum methodischen Aufbau von Elementen sowie technisches Wissen über solche Plattformen. Dadurch kann man sich heute viel einfacher weiterbilden als das früher der Fall war.

Janis Fasser: Der Fernseher hat vor 20 Jahren nur Fussball und andere populäre Sportarten gezeigt. Durch die

sozialen Medien können aber nun die beiden Sportarten allgemein viel populärer und sichtbarer gemacht werden. Influencer:innen im Kunstturnen gibt es bereits – im Geräteturnen könnte dies auch kommen.

Wie beeinflussen die unterschiedlichen Schwerpunkte die Entwicklung von Athlet:innen auf physischer und mentaler Ebene?

Silvan Troxler: Aus meiner Sicht sind die Entwicklungen der Athlet:innen auf physischer und mentaler Ebene nicht grundsätzlich anders. Sie sind einfach je nach Niveau anders ausgeprägt. Für beide Sportarten ist beispielsweise eine gute Mittelkörperstabilität eine Grundvoraussetzung. Die Fähigkeit variiert je nach Niveau und kann das Potenzial entsprechend begrenzen. Ohne gute Mittelkörperstabilität wird es kaum möglich sein, komplexe Bewegungen durch den Handstand zu turnen, egal ob im Kunst- oder Geräteturnen. Auch auf der mentalen Ebene sind die Anforderungen ähnlich. Es braucht Mut, eine gute Konzentrationsfähigkeit und ein Durchhaltewille, um komplexe Elemente aufzubauen. Aber auch hier ist entscheidend, auf welchem Niveau die eine oder andere Sportart betrieben wird.

Janis Fasser: Ein grosser Unterschied ist, wie bereits erwähnt, die Schwierigkeit. Im Geräteturnen geht man oft spät an gewisse Rotationen und Elemente, was zu Blockaden führen kann. Dies gibt es im Kunstturnen weniger, da man die Elemente viel früher erlernt und somit die Bewegungen «intus» hat. In Bezug auf Spitzenathlet:innen zeigen sich insbesondere mentale und physische Unterschiede zwischen den beiden Sportarten. Im Kunstturnen ist der Leistungsdruck fast immer präsent, während im Geräteturnen dieser Druck in der Regel eher von den Athlet:innen selbst ausgeht.

Wie haben sich die Wettkampfformate und -regeln im Laufe der Zeit entwickelt?

Silvan Troxler: Im Geräteturnen hat man durch Anpassungen der Wettkampfformate immer wieder versucht, möglichst vielseitige Turner:innen zu haben, indem an jedem Gerät möglichst vielseitige Elemente aus verschiedenen Strukturgruppen gefordert wurden. Des Weiteren wird im Wettkampfgeschehen hauptsächlich der Mehrkampf ausgetragen. Er bestehend aus allen Geräten. Auch für gewisse Gerätefinals muss man sich über den Mehrkampf qualifizieren. Dadurch gibt es kaum Turner:innen, welche wettkampfmässig nur auf ein oder zwei Geräte setzen. Im Kunstturnen hat man im Jahr 2006 ein neues Bewertungssystem eingeführt, welches die nach oben offene Note ermöglicht, da anhand der Schwierigkeiten

und Kombinationen Schwierigkeitspunkte gesammelt werden können. Dies und weitere Anpassungen haben dazu geführt, dass die Schwierigkeiten im Kunstturnen noch wichtiger wurden.

Janis Fasser: Kunstturnen hatte vor einiger Zeit auch noch die Note 10 als Höchstnote. Dies wurde aber bereits vor einigen Olympiazyklen geändert. Seither kann um einiges mehr mit Schwierigkeiten gepunktet werden. Im Geräteturnen werden nach jedem ETF die Wettkampfprogramme von K1–4 angepasst – diese weisen die Richtung und Schwierigkeit für die Folgejahre.

Wie unterscheiden sich die Karrierepfade und Möglichkeiten für Athlet:innen im Geräteturnen im Vergleich zum Kunstturnen?

Silvan Troxler: Durch den Fakt, dass Geräteturnen eine nationale und Kunstturnen eine internationale, olympische Sportart ist, gibt es erhebliche Unterschiede in diesem Bereich. So ist es nur im Kunstturnen möglich, die Sportart professionell zu betreiben. Die Anforderungen an der Spitze im Kunstturnen sind derart hoch, dass man die Sportart ab einem gewissen Level nur noch professionell betreiben kann. Geräteturnen kann durch die weniger hohen Anforderungen auch hobbymäßig betrieben werden. Genau aus diesem Grund sehe ich das Kunstturnen nicht primär als eigene Sportart, sondern vielmehr als Spitzensportvariante vom Geräteturnen.

Janis Fasser: Im Geräteturnen hat man keine Möglichkeit auf eine Karriere. Im Kunstturnen können die Besten Stipendien erhalten oder die Spitzensport RS besuchen.

Wie können Verletzungen minimiert werden?

Silvan Troxler: Verletzungen und Überlastungserscheinungen gehören leider bei beiden Sportarten zu einem gewissen Masse dazu. Durch das höhere Trainingspensum im Kunstturnen sind dort Überlastungserscheinungen häufiger als bei Geräteturner:innen. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, gibt es verschiedene präventive Strategien. Dazu gehören der kontinuierliche Aufbau, das Knowhow und die Hilfestellung der Trainer:innen. Durch gezieltes Training von gewissen Muskelgruppen kann auch die Stabilität von Gelenken erhöht werden, was einen Schutz vor Verletzungen bietet.

Janis Fasser: Gut ausgebildete Trainer:innen sind bestimmt essenziell. Sie können Verletzungen und die Sicherheit massgeblich beeinflussen. Verletzungen allgemein können durch einen gut aufgebauten Körper reduziert werden. Besonders im Kunstturnen ist dies wichtig, da die Belastung auf den Körper immens ist.

Welche Möglichkeiten bieten Geräte- und Kunstturnen für die persönliche Entwicklung von Athlet:innen in Bezug auf Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Teamarbeit und emotionale Intelligenz?

Silvan Troxler: Die beiden Sportarten bieten viele Möglichkeiten. Dies ist wohl auch der Grund wieso viele ehemalige und aktive Turner:innen diese Sportarten als sehr gute Lebensschule bezeichnen, welche weit über den Sport hinaus geht. Ich denke, diesen Mehrwert bieten die meisten Sportarten, doch ist er im Kunst- und Geräteturnen in gewissen Bereichen sicherlich stärker ausgeprägt,

Janis Fasser

Geburtsdatum

5. Dezember 1997

Wohnort

Knutwil

Beruf

Content Marketing

Motivation

Geräteturnen ist meine Leidenschaft

Funfaktor im Leben

in jeglichen Sportarten anzutreffen offen für Neues und Abenteuerliches



da es eine anspruchsvolle Sportart ist. Man lernt sich zu konzentrieren und fokussieren, Geduld zu haben und dem Trainer oder der Trainerin zu vertrauen. Nur ein stetiges und hartes Training führt zum Ziel. Man lernt auch, mit Emotionen, Erfolgen und Misserfolgen umzugehen und sicherlich noch vieles mehr. Das Gelernte kann man auch in anderen Sportarten oder sogar abseits der Sportwelt im Alltag anwenden.

Janis Fasser: Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und emotionale Intelligenz würde ich als sehr hoch bezeichnen. Schliesslich präsentiert man sich das erste Mal im Alter von fünf bis sieben Jahren dem Publikum. Teamarbeit gibt es in den Sportarten auch – jedoch wird dies weniger gefördert, da es am Schluss noch immer eine Einzelsportart ist.

Welche Rolle spielen Trainer, Eltern und Sportverbände bei der Förderung von Vielfalt, Inklusion und Chancengleichheit im Geräteturnen und Kunstturnen?

Janis Fasser: Schlussendlich muss ein Umfeld stimmen, damit das ganze Potenzial aus den Turnenden herausgeholt werden kann. Trainer, Eltern und Sportverbände sind also massgeblich dabei beteiligt und essenziell. Ein Umfeld muss in den beiden Sportarten aber gefördert werden und mit der Zeit gehen, um eine hindernisfreie Zukunft bieten zu können.

Laut Silvan und Janis gibt es im Geräte- und Kunstturnen mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Beide Disziplinen bieten aus ihrer Sicht definitiv vielfältige Vorteile für die persönliche Entwicklung. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön den beiden Interviewpartnern für ihre informativen und spannenden Gedanken.

Bericht: Christine Zoppas
Fotos: Silvan Troxler/Janis Fasser

**MIT UNSEREM
NEUEN DESIGN
WOLLEN WIR VOR
ALLEM EINES:
DIR GEFALLEN.**

KNUTWILER. ERFRISCHEND EHRlich.

KNUTWILER
MIT KOHLENSÄURE



Weitere Siege von Urtenen und Menznau

Luzern – 6. bis 21. Januar 2024: Korbball Rückrunde

Leider ist die Teilnahme an der Innerschweizer Korbballmeisterschaft weiterhin rückläufig. Insgesamt 69 Teams startete in drei Damen-, drei Herrenligen und insgesamt fünf Jugendligen. Die Meisterschaft dauerte von November bis Ende Januar und wird jeweils in der Sporthalle Alpenquai in Luzern gespielt.

Die Sieger in der ersten Liga waren bereits frühzeitig bekannt: Bei den Damen siegte der Aufsteiger Urtenen 2, bei den Herren wie im Vorjahr Menznau 1.

Herren: Menznau mit weiterem Titel

In der ersten Liga war der Kampf um den Meistertitel schon frühzeitig entschieden. Menznau 1 siegte in der Vorrunde in allen Spielen und musste in der Rückrunde nur zwei knappe Niederlagen gegen Menznau 2 und Hausen am Albis hinnehmen. Mit 24 Punkten aus 14 Spielen sicherte sich Menznau 1 damit wie im Vorjahr den Titel vor dem Aufsteiger Hausen am Albis (20) und Menznau 2 (18). Im Mittelfeld halten sich die Überraschungsmannschaft Küssnacht (15), Wikon (12) und Willisau (10).



Innerschweizer Meister Menznau (hinten), Hausen am Albis (Mitte) und Menznau 2 (vorne)

Spannender war der Kampf um den Abstieg. Schwyz erkämpfte sich in der letzten Runde im direkten Duell mit einem knappen Sieg gegen Boswil den Ligaerhalt. Boswil steigt in die 2. Liga ab.

In der zweiten Liga waren die beiden Teams aus Neuenkirch und Hergiswil eine Klasse für sich. Neuenkirch sicherte sich mit 22 Punkten aus 12 Spielen den Aufstieg knapp vor Hergiswil (21). Im Mittelfeld blieben Wolhusen und Bözberg mit zehn Punkten sowie Zell und Menznau 3 mit neun Punkten. Buochs steigt mit nur drei Punkten in die 3. Liga ab.

Die dritte Liga wird von der Sport Union Ägeri (mit dem Punktemaximum von 24 Punkten vor Wolhusen 2 (17) und den Junioren von Menznau U18 (16) gewonnen.

Damen: Urtenen 2 mit weisser Weste, Willisau Innerschweizer Meister

Die Aufsteigerinnen von Urtenen 2 spielten sich auch in der ersten Liga an die Spitze. Mit einer weissen Weste und 24 Punkten aus 12 Spielen siegten die Bernerinnen klar vor Willisau (16) und Urtenen 1 (12). Knapp hinter den Medaillen reichten sich die Teams aus Menznau (12), Unterkulm (11) und Küssnacht (9) ein. Inwil konnte kein Spiel gewinnen und steigt in die 2. Liga ab.

In der zweiten Liga dominierte ebenfalls ein Berner Team. Die KG Madiswil-Aarwangen gewann mit 28 Punkten vor Buochs (22) und Pfäffikon (14). Menznau 2 (12) und Santenberg (8) halten die Liga, als Absteigerinnen steht das Team aus Rickenbach mit sechs Punkten fest.



Urtenen 2 BE (hinten), Innerschweizer Meister Willisau (Mitte) und Urtenen 1 (vorne)

Aus der dritten Liga steigt Bözberg mit 21 Punkten auf. Wolfenschiessen (20), Escholzmatt (19) und Schüpfheim (18) verpassten den Aufstieg knapp. Kriens und Küsnacht bleiben mit sechs Punkten am Tabellenende.

Jugend Knaben: Alle Siege an Menznau

Bei den Knabekategorien dominierten die Teams aus Menznau. Die Junioren der Kategorie U18 spielten in der dritten Liga mit. Menznau siegte vor Küsnacht und Buochs.



Menznau (hinten) vor Küsnacht (Mitte) und Buochs (vorne)

Bei den U16-Jungs siegte Menznau wie im Vorjahr in allen Spielen und sicherte sich mit 24 Punkten den Titel vor Hausen am Albis (16), Küsnacht (6) und Santenberg (2).



Menznau (hinten) vor Hausen am Albis (Mitte) und Küsnacht (vorne).

Bei den Jüngsten U14 siegte Menznau mit 20 Punkten vor Rickenbach (16), Menznau/Willisau (10) und Hausen am Albis (2).

Menznau (hinten) vor Rickenbach (Mitte) und Menznau /Willisau (vorne)



Jugend Mädchen: Zweimal für Menznau, einmal Unterkulm

Sechs Frauschaften starteten in der Kategorie Damen U21. Der Kampf um die Medaillen war spannend. Menznau (21) siegte knapp vor Hausen am Albis (20), Unterkulm (19) und Willisau (18).



Menznau (hinten) vor Hausen am Albis (Mitte) und Unterkulm (vorne)

Menznau dominierte die Kategorie Mädchen U16. Mit 12 Siegen und 24 Punkten gewannen die Menznauerinnen vor Schwyz (16) und Escholzmatt (13).



Menznau (hinten) vor Schwyz (Mitte) und Escholzmatt (vorne)

Bei den jüngsten Mädchen starteten acht Mädchen-teams. In der Kategorie U14 Mädchen siegte Unterkulm (27) vor Rickenbach (25) und Küsnacht (17).

Bericht: Daniel Düsi Schneider
Fotos: zvg IVK

Unterkulm (hinten) vor Rickenbach (Mitte) und Küsnacht (vorne)



Aerobic mit Power und Stil in Wolhusen

Wolhusen – 15. März 2024: Abendmeeting Gymnastik und Team-Aerobic

Das Abendmeeting bot den Turner:innen eine einzigartige Gelegenheit, ihre Programme vorzuführen und wertvolles Feedback von den Wertungsrichtern zu erhalten. Ohne formale Bewertung ermöglichte das Event eine konstruktive Diskussion und Vorbereitung auf die bevorstehende Wettkampfsaison. Mit insgesamt 36 Gruppen, die ihre Programme mit Leidenschaft und Selbstvertrauen präsentierten, war das Abendmeeting ein voller Erfolg und stärkte die Vorfreude auf die kommenden Wettkämpfe.

Am 15. März 2024 versammelten sich in der Sporthalle Berghof in Wolhusen Gymnastik- und Aerobicvereine aus dem Verbandsgebiet, um am beliebten Abendmeeting teilzunehmen. Die Zuschauer wurden mit beeindruckenden Vorführungen zahlreicher Vereine begeistert. Wie üblich wurden den Wertungsrichtern und Zuschauern bei diesem Vorbereitungswettkampf Gymnastik Paar, 3–5er-Team, Vereinsgymnastik und Team-aerobic präsentiert. Eine Besonderheit dieses Events ist, dass die Vorführungen nicht nach Noten bewertet und keine Ranglisten erstellt werden. Stattdessen erhalten die Teilnehmer:innen persönliche Wortbeurteilungen von den Wertungsrichtern, die konstruktive Kritik und hilfreiche Anregungen bieten. Dieses Feedback während der Vorbereitungszeit auf die Turnfestsaison ist äusserst wertvoll für alle Beteiligten. Es ermöglicht den Teilnehmer:innen, ihre Programme weiter zu verbes-



sern und Schwachstellen zu identifizieren, um sich gezielt auf die Wettkämpfe vorzubereiten. Die Rückmeldungen der Wertungsrichter:innen können noch ins Wettkampfprogramm einfließen. Das Abendmeeting ist somit eine ideale Vorbereitung auf die kommende Wettkampfsaison. Insgesamt 36 Gruppen nutzten dieses Angebot und präsentierten ihre Programme mit Energie, Körperspannung und einer selbstbewussten Ausstrahlung. Der Erfolg des Abendmeetings ist dem Engagement der Wertungsrichter:innen, der Leitenden und der Teilnehmer:innen zu verdanken. Ein besonderer Dank gebührt den Organisatoren des Events. Das Abendmeeting war ein gelungener Anlass, der sowohl die Turner:innen als auch die zahlreichen Zuschauern begeisterte und die Vorfreude auf die kommende Wettkampfsaison weiter anheizte.

Bericht: Christine Zoppas
Fotos: Franz Blättler



Erfolgreiche Jugendriege des STV Zell

Wolhusen – 16. März 2024: Spielturnier Jugend

Am Samstag, 16. März 2024 fand in Wolhusen in den Turnhallen Berghof das Spielturnier Jugend statt. Diese «Borgspeli» organisierten Turner und Turnerinnen des TV Wolhusen zusammen mit der Abteilung Jugend des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden, ein Wettkampf in Turnierformat – jede Kategorie bestritt ein eigens für sie konstruiertes Spiel.

Insgesamt waren über 300 Kinder in 45 Mannschaften am Start. Die teilnehmenden Kinder absolvierten in gemischten 6er-Gruppen jeweils ein Spiel. Gespielt wurden je nach Kategorie die Spiele «Steirölle», «Böchse-Völki», «Schiessbude» und «Ritterduell». Am Ende jeder Kategorie fand die Rangverkündigung statt.

In der Kategorie 1 **«Böchse-Völki»** (Jahrgänge 2016 und jünger) kämpften zehn Teams um den Sieg. Es wurde Völkerball gespielt und zu Beginn stand von jeder Mannschaft eine Person in der «Choli», die um das ganze Gegnerfeld herumreichte. In der Mitte jedes Feldes stand ein Kasten mit zehn Plastikbechern, welche als zwei Pyramiden mit je fünf Bechern aufgestapelt waren. Auf Pfiff des Schiedsrichters starten die beiden Mannschaften mit ihrem Ball. Ziel war es die gegnerische Mannschaft zu eliminieren entweder mit Treffen des Gegners oder mit Treffen der Plastikbecher. Die Siegermannschaft erhielt einen Spielpunkt – dann wurden die Plastikbecher vom Schiedsrichter wieder aufgestellt, und das Spiel begann von neuem – Spieldauer waren acht Minuten.



Bei der Siegerehrung standen die Kinder vom STV Zell 2 zuoberst auf der Siegertreppe, vor dem STV Willisau 1 und 2 als Zweite und Dritte.

Das grösste Teilnahmefeld verzeichnete die Kategorie 2 **«Steirölle»** (Jahrgänge 2014/15) mit 16 Mannschaften. Für viele Kinder war es der erste Wettkampf in ihrer Jugizeit und daher war Nervosität und Aufregung gross. Eine Rollmannschaft und eine Jägermannschaft kämpften um Punkte. Jedes Kind der Rollmannschaft umrollte mit einem grossen Gymnastikball sieben Malstäbe mit dem Ziel, möglichst viele zu umlaufen und dabei die Ringe zu betreten. Die Jägermannschaft versuchte mit einem Softball den Gegner zu treffen. Sobald getroffen wurde, piff der Schiedsrichter und der Nächste der



Rollmannschaft durfte starten. Die Jägermannschaft musste sich aber erst wieder auf ihrer Matte versammeln, bevor sie wieder abschiessen durfte. Ziel der Jägermannschaft war es, möglichst schnell mit Abschiessen zu sein. Nach vier Minuten war Mannschaftstausch.

Verdienter Kategoriensieger wurde der STV Zell 3, knapp dahinter der STV Roggiswil 1 und den dritten Rang erkämpfte sich die Jugi Langnau 4.

Das Spiel der Kategorie 3 nannte sich **«Schliessbude»** (Jahrgänge 2012/13). Die Aufgabe der Läufermannschaft war es, einen 1,5 m langen Burgmauer-Parcours zu absolvieren und nach dem Sprung auf die Zielmatte einen Tennisball aus der Goldkiste zu nehmen und auf direktem Weg wieder zurück zu ihrer Mannschaft zu rennen. Die Jägermannschaft versuchte, mit Softbällen das Kind, das am Rennen war, abzuschliessen und Punkte zu sammeln. Wer am Schluss mehr Punkte hatte, gewann. Nach vier Minuten war Wechsel.

Zehn Vereine standen am Start. Der Gastgeber TV Wolhusen 4 wurde Erster, den zweiten Rang sicherte sich die Jugi Langnau 3 und Dritte wurde der STV Zell 5.



Als letztes Spiel des Turniers war das **«Ritterduell»** angesagt, acht Mannschaften der Jahrgänge 2008 bis 2011 meldeten sich dazu an. Hier hatten die beiden Mannschaften acht Minuten Zeit, wie beim Völki, mit Softbällen die Gegner in der anderen Hallenhälfte oder auf den Matten abzuschliessen. An beiden Hallenseiten stand je ein Unihockeygoal, in der Hallenmitte lagen grosse Matten, die die Hallenhälften der beiden Mannschaften trennten. Wurde ein Kind getroffen, musste es auf die Strafbank. Indem man mit dem Ball im Unihockeygoal einen Treffer erzielte, wurde der vorderste Spielkamerad befreit. Sobald die gegnerische Mannschaft eliminiert war, war die Runde gewonnen und es gab einen Spielpunkt und das Spiel begann von neuem.

Bereits zum dritten Mal zuoberst auf dem Podest stand Zell, diesmal der STV Zell 9 als erfolgreicher Ritter, gefolgt vom TV Wolhusen 5 und TV Triengen 4.

Jedes Kind erhielt einen tollen Regenschirm als Einheitspreis. Ein grosser Dank geht an den Organisator TV Wolhusen für die Organisation, aber auch an alle Jugileiter:innen und alle Eltern, die ihre Kinder unterstützen.

Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: Walter Linke

15. GeKu Rickenbach

Rickenbach – 16. und 17. März 2024: Geku Tu/Ti K1 – K3

528 Turnerinnen und 123 Turner aus den Kategorien 1 bis 3 kämpften um die ersten Medaillen der Wettkampfsaison 2024.

Dreimal Gold im K1

In der Kategorie 1 der Turnerinnen wurde weder eine Silber- noch eine Bronzemedaille vergeben. Grund dafür: Gleich drei Turnerinnen ergatterten sich die goldene Medaille. Melody Schwarz (STV Roggliswil), Anja Thalmann (STV Ruswil) und Eleni Petrovic (STV Sursee) liessen die knapp 190-köpfige Konkurrenz am ersten Wettkampf der Saison hinter sich. Für diverse Turnerinnen war der GeKu gar der erste Wettkampf überhaupt. Nicht überraschend waren deshalb die besonders begeisterten und freudestrahlenden Gesichter der 79 Auszeichnungsgewinnerinnen.

Bekannte Gesichter standen in der Kategorie 2 auf dem Podest. Die letztjährige K1-Zweite, Milana Krasnodemska (STV Luzern) gewinnt vor Anja Müller (STV Hitzkirch) und der K1-Gewinnerin vom letzten Jahr, Adea Zogaj (ebenfalls STV Luzern). Auch im K2 standen über 180 Turnerinnen am Start. Zwar sind die Erfolgserlebnisse deshalb umso schöner, fehlten aber oftmals nur wenige Hundertstelspunkte für eine bessere Rangierung oder einen Podest- beziehungsweise Auszeichnungsplatz.



Mit Aufholjagd zum Sieg

Auch in der Kategorie 3 schenkten sich die 155 Turnerinnen nichts. Nur einige Hundertstelspunkte trennten das Podest-Trio. Musste sich Lara Winistörfer (STV Buchrain) am Reck mit der Note 8.70 abfinden, konnte sie an den restlichen drei Geräten alles wieder gutmachen. Am Ende durfte sie am meisten jubeln, gewann sie mit 37.10 Punkten Gold. Rang zwei ging an Ilona Erni (STV Beromünster). Rang drei sicherte sich Melina Marti (STV Willisau).

Knappes Rennen auch bei den K1-Turnern

Am Sonntag standen auch die Turner der Kategorien 1 bis 3 zum ersten Mal im Einsatz. Trotz deutlich weniger Startenden als noch bei den Mädchen am Samstag, waren die Podestränge ebenfalls eng umkämpft. Bei den Jüngsten konnte sich Silvan Fry (STV Buochs) durchsetzen. Knapp dahinter rangierten sich Luca Brühlmann (STV Zell) auf dem zweiten und Janis Kurmann (STV Malters) auf dem dritten Platz.



Deutliche Siege im K2 und K3

Ein knappes Rennen war es auch im K2, jedoch erst ab Rang zwei. Den ersten Platz konnte Joel Scherer keiner streitig machen. Beinahe einen Punkt Vorsprung holte sich der Rickenbacher an den vier Geräten (Schaukelringe wurden nicht geturnt) heraus. Tobias Mattli (Zweiter Platz, STV Zell) konnte sich indessen mit fünf Hundertstelspunkten Abstand vor Mauro Freimann (Dritter Platz, STV Sursee) durchsetzen.

Auch in der Kategorie 3 konnte sich ein Turner etwas von der Konkurrenz absetzen. Sieben Zehntelspunkte Vorsprung erturnte sich der Rickenbacher Kevin Estermann. Am nächsten kam ihm David Rüttimann (STV Ballwil), der am Reck und an den Schaukelringen wichtige Zehntelspunkte liegen liess. Morris Krummehacher, letztjähriger Bronzemedallengewinner im K2, lag lange auf Goldkurs. Dann kam der Sprung, wo die K3-Turner einen $\frac{3}{4}$ -Salto zeigen. Morris' Sprung wurde mit der nicht ganz so hohen Note 8.50 bewertet.



So landete der Buochser auch in diesem Jahr auf dem dritten Platz.

Der erste Wettkampf des Jahres stand ganz im Zeichen von Vielfältigkeit. Die neun Podestplätze der Mädchen wurden von acht verschiedenen Vereinen erklommen. Einzig der STV Luzern durfte sich über zwei Podestplatzierungen freuen. Bei den Knaben gingen die neun Podestplätze an sechs verschiedene Vereine, wobei Rickenbach, Buochs und Zell jeweils zwei Medaillen gewinnen konnten.

Die nächste Möglichkeit auf eine Auszeichnung oder Medaille bietet sich den Turnern K1–3 am Frühlingsmeeting in Altbüren vom 20. April beziehungsweise den Turnerinnen K1–3 an den Regionenmeisterschaften Pilatus in Kerns vom 27. April.

Bericht: Gabriel Gerber
Fotos: Markus Huber

Mai

Fr	3.	Fachtest Meeting	Langnau
Sa	4.	Jugendnationalturntag	Buttisholz
Sa	4.	Dagmerseller Cup Tu K1–K4 ganzes Verbandsgebiet	Dagmersellen
Sa–So	4.–5.	Regionenmeisterschaft Napf Ti K1–K7 / KD	Dagmersellen
So	12.	Jugendmeisterschaften Tu K1–K4	Buochs
Sa–So	18.–19.	Getu Games Ti / Tu K4–K7 / KD / KH 2023	Malters
Di	21.	Schiedsrichterkurs Fachtest Allround, Modul 3 (FK)	Langnau
Mi	22.	Check in – Check out	Willisau
Mi	29.	Schiedsrichterkurs Fachtest Unihockey, Modul 3 (FK)	Beromünster
Mi	29.	Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf	Neuenkirch

Juni

Sa–So	1.–2.	Verbandsjugendmeisterschaften Ti K1–K4	Reiden
Sa–So	15.–16.	Verbandsturnfest	Neuenkirch
Sa	15.	Männer- und Frauenturntag	Neuenkirch
Sa	15.	Verbandsmeisterschaften Tu / Ti K5–K7 / KD / KH	Neuenkirch
Sa	15.	Nationalturntag	Neuenkirch
So	16.	Ehrenmitgliedertreffen	Neuenkirch
So	16.	Jugitag	Neuenkirch
Fr–So	21.–23.	Verbandsturnfest	Neuenkirch

Achtung: Gilt für alle Kurse!

Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe

Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer:innen 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

Erfahre mehr über die sieben Chakren...

Kann es sein, dass du manchmal eine enorme Kraft wahrnimmst, diese aber nicht zu ordnen kannst? Diese Energie könnte von einem deiner **sieben Chakren** stammen. Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel. Auch wenn du sie nicht sehen kannst, so sind sie massgeblich an deinem Wohlergehen beteiligt. Je ausgeglichener sie sind, desto mehr **Energie** und weniger Stress wirst du in deinem Leben spüren. Je freier die Energie zwischen ihnen fließt, desto **belastbarer** und **glücklicher** bist du. Die **sieben Chakren sind Energiezentren im Körper**, die entlang der Wirbelsäule verteilt sind. Jedes Chakra ist mit bestimmten körperlichen, emotionalen und spirituellen Eigenschaften verbunden.

Hier sind die **sieben Hauptchakren** und ihre jeweiligen **Körperübungen**:

<p>Das Wurzelchakra (Muladhara-Chakra) Zentrale Themen: Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Sicherheit, Urvertrauen, Erdung Anzahl der Blütenblätter: Vier, Farbe: Rot Mantra: LAM Element: Erde Grundsymbol: Quadrat, Planet: Merkur Sinnesfunktion: Riechen</p>	
---	---

«Ich gehöre in die Welt!»


1. Wurzelchakra (Muladhara): Das Wurzelchakra befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule und ist mit Überleben, Sicherheit und Stabilität verbunden.

-> Körperübungen wie Beinübungen, Sitzhaltungen und Balanceübungen können helfen, das Wurzelchakra zu stärken und ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu fördern.

1. Übungen für das Wurzelchakra



Das Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)

<p>Zentrale Themen: Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Kreativität, Schöpferische Lebensenergie Anzahl der Blütenblätter: Sechs Farbe: Orange Mantra: VAM Element: Wasser Grundsymbol: Mondsichel Planet: Venus Sinnesfunktion: Schmecken</p>	
--	--

«Ich lasse es fließen!»

Menschen, die ein starkes Sakralchakra haben, sind voller Vitalität und Lebensfreude.

2. Sakralchakra (Svadhithana): Das Sakralchakra befindet sich im unteren Bauchbereich und ist mit Kreativität, Sexualität und Emotionen verbunden.

-> Hüftöffner, wie das Krokodil, können das Sakralchakra aktivieren und die Kreativität und Leidenschaft steigern.

2. Übungen für das Sakralchakra



Krokodil



Schildkröte



Vorwärtsbeuge



Berg



Kniekuss



Rückbeuge

Das Solarplexuschakra (Manipura)

Zentrale Themen: Willenskraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft

Anzahl der Blütenblätter: Zehn

Farbe: Gelb, goldgelb, golden

Mantra: RAM

Element: Feuer

Grundsymbol: Dreieck

Planet: Mars

Sinnesfunktion: Sehen



«Ich mache meinen Job!»

3. Solarplexuschakra (Manipura): Das Solarplexuschakra befindet sich im Bauchbereich und ist mit Selbstwertgefühl, Willenskraft und persönlicher Macht verbunden.

-> Körperübungen wie die Kobra, Bogen oder Drehsitz können das Solarplexuschakra stärken und das Selbstbewusstsein und die Willenskraft fördern.

3. Übungen für das Nabelchakra



Bauchlage



Kobra



Bogen



Drehsitz



Krähe



Dreieck



Bauchlage

Das Herzchakra (Anahata-Chakra)

Zentrale Themen: Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte

Anzahl der Blütenblätter: Zwölf

Farbe: Grün, rauchfarben

Mantra: YAM

Element: Luft

Grundsymbol: Hexagramm

Planet: Jupiter

Sinnesfunktion: Tasten



Das Herzchakra liegt im Zentrum des Chakra-Systems.

Das Herz symbolisiert die Liebe. Menschen mit einem starken Herzchakra pflegen Beziehungen, die von Toleranz und Offenheit geprägt sind.

«Ich schenke mir selbst Liebe, damit ich anderen Liebe geben kann!»

4. Herzchakra (Anahata): Das Herzchakra befindet sich im Brustbereich und ist mit Liebe, Mitgefühl und Beziehungen verbunden.

-> Herzöffner, wie der Fisch oder das Brett können das Herzchakra öffnen und Mitgefühl und Liebe fördern.

4. Übungen für das Herzchakra



Fisch



Kuhgesicht



Brett



Hund



Halbmond




Kamel



Rückenlage

Das Halschakra (Vishuddha-Chakra)

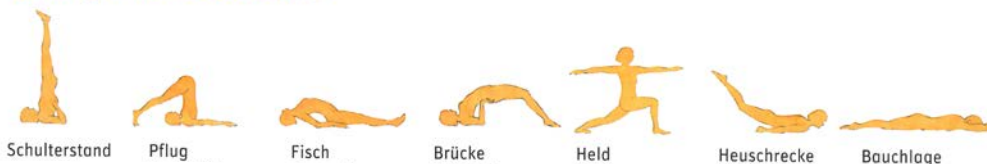
Mit aktivem und offenem Hals-Chakra kann ich der Welt offen gegenüberstehen, mich frei, natürlich und ehrlich verhalten.

<p>Zentrale Themen: Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit, mentale Kraft, Synthese, Kreativität, Musikalität Anzahl der Blütenblätter: 16, Farbe: Hellblau Mantra: HAM Element: Äther Grundsymbol: Kreis Planet: Saturn Sinnesfunktion: Hören</p>	
--	--

5. Halschakra (Vishuddha): Das Halschakra befindet sich im Halsbereich und ist mit Kommunikation, Ausdruck und Wahrheit verbunden.

-> Schulterstand, Pflug und Brücke können das Halschakra aktivieren und die Kommunikation und Ausdruckskraft verbessern.


5. Übungen für das Halschakra



Das Stirnchakra (Ajna)

Das Stirn-Chakra ist das geistige Zentrum der Erkenntnis und Intuition.

Ein aktives, offenes Stirn-Chakra versorgt den Geist mit feinstofflicher Energie, damit ich mein geistiges Potenzial nutzen kann, indem ich es durch Intuition schaffe, Zusammenhänge zwischen tiefer liegender und bewusster Informationen zu schaffen.

<p>Zentrale Themen: Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Anzahl der Blütenblätter: Zwei Farbe: Dunkelblau, indigoblau Mantra: KSHAM oder OM Element: - Grundsymbol: Geflügelter Kreis Planet: Uranus Sinnesfunktion: Siebter Sinn, übersinnliche Wahrnehmung</p>	
---	--

«Ich darf mich von alten Mustern befreien!»

6. Stirnchakra (Ajna): Das Stirnchakra befindet sich zwischen den Augenbrauen und ist mit Intuition, Klarheit und Weisheit verbunden.


-> Der Löwe, Tänzer oder das Rad können das Stirnchakra öffnen und die Intuition und Klarheit fördern.

6. Übungen für das Stirnchakra



7. Kronenchakra (Sahasrara):

Das Kronenchakra befindet sich am oberen Ende des Kopfes und ist mit Spiritualität, Erleuchtung und Verbindung zum Universum verbunden.

<p>Zentrale Themen: Spiritualität, Erfahrung geistiger Welten, Gotterkenntnis, Erleuchtung, Selbstverwirklichung, kosmische Vereinigung, Religiosität, Verbundenheit mit dem Kosmos</p> <p>Anzahl der Blütenblätter: 1.000</p> <p>Farbe: Violett, weiß oder gold, Mantra: OM</p> <p>Element: -</p> <p>Grundsymbol: Lotus</p> <p>Planet: Neptun</p> <p>Sinnesfunktion: Kosmisches Bewusstsein</p>	
---	--

«Ich bin mit allem verbunden»

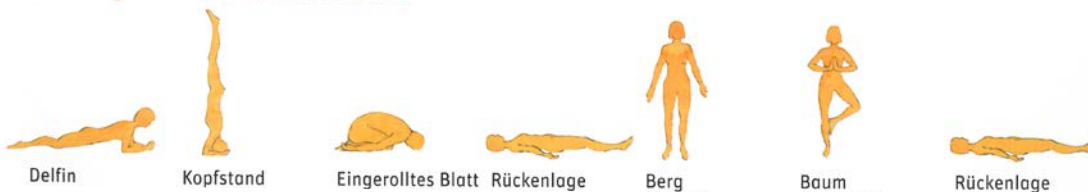
-> Kopfstand oder Meditationen zur Verbindung mit dem Universum können das Kronenchakra aktivieren und spirituelles Bewusstsein und Erleuchtung fördern.

Dieses Aufsteigen von der Dunkelheit ins Licht wird auch im Symbol des Lotus deutlich: der Lotus wächst aus dem Schlamm und der Dunkelheit und gelangt schliesslich zu strahlender, reiner Blüte.

Wenn ich realisiere, dass ich ein Teil vom Ganzen bin und das Ganze ein Teil von mir ist, lösen sich meine Grenzen auf.

Körperübung für das Kronen-Chakra: Lege dir etwas Angenehmes, z.B. ein leichtes Sandsäckchen, auf den höchsten Punkt deines Kopfes, nehme den Lotussitz oder einfachen Schneidersitz ein. Konzentriere dich auf den höchsten Punkt deines Kopfes. Stelle dir vor, dass Energie von oben in dich hineinfließt.

7. Übungen für das Scheitelchakra



Es ist wichtig, die Körperübungen mit Achtsamkeit und Respekt für den eigenen Körper durchzuführen und auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Chakras einzugehen. Durch regelmässige Praxis können die Chakren in Balance gehalten werden, was zu einem harmonischen Energiefluss im Körper führt.

Die Hauptthemen der Kronenchakras lauten Spiritualität, Selbstverwirklichung und Erleuchtung



Gerätemeeting Büron

Büron – 22. und 23. März 2024: Ti/Tu K5 – K7/KH/KD

Saisonstart für K5–7/D/H mit einigen Überraschungen

37 Turner trafen sich am Gerätemeeting in Büron zur ersten Standortbestimmung der Saison. Davon gingen 19 in der Kategorie 5 an den Start, wobei zwei Brüder aus Sempach am meisten zu überzeugen wussten. Insbesondere Fabian Kneubühler gelang ein optimaler Wettkampf. An keinem der fünf Geräte konnte ihm die Konkurrenz das Wasser reichen. Er gewann mit rund 1.6 Punkten Vorsprung vor Jonas Kneubühler. Das Podest vervollständigte Noel Matrangalo (STV Sursee).



Medaillensammler

Nach mehreren Jahren Königsklasse widmet sich Christian Hofstetter nun der Kategorie Herren. Dies tat er äusserst erfolgreich. Mit 45.75 Punkten und 1.5 Punkten Vorsprung ging der Ettiswiler im fünfköpfigen Teilnehmerfeld als Sieger hervor. Die Brüder Benedict und Erich Portmann (beide TV Triengen) gesellten sich als Zweit- und Drittplatzierte neben Christian aufs Treppchen. Ein Podest ohne Benedict Portmann ist kaum mehr vorstellbar. Seit der Wettkampfpause während der Corona-Pandemie gab es keinen Wettkampf an dem der Trienger nicht auf dem Podest stand. Benedict gewann in Büron das zwölfte Mal in Folge eine Medaille!

Newcomer-Doppelsieg

In der Kategorie 6 setzten sich zwei Neulinge durch. An der letzten Schweizer Meisterschaft noch zum fünftbesten K5-Turner gekürt, sicherte sich Rafael Wilhelm (TV Triengen) in der nächsthöheren Kategorie direkt die erste Goldmedaille. Auch die Silbermedaille ging an einen K6-«Rookie». Manuel Lindemann platzierte sich an seinem Heimwettkampf auf dem zweitobersten Treppchen. Rang 3 ging an den bereits K6-erfahrenen Rik Franssen (STV Sursee).



Altbüron vs. Roggliswil

Ein aussergewöhnlich kleines Teilnehmerfeld startete in der höchsten Kategorie. Fünf Turner aus zwei Vereinen lieferten sich den Kampf um Gold. Dieser entschied Manuel Bernet (STV Altbüron), zurückkehrend aus einer Verletzung, für sich und versetzte seinen Vereinskollegen und amtierenden Vize-Schweizermeister in der Kategorie 6, Pascal Bättig, auf Rang 2. Der Roggliswiler Wettkampf um die Bronzemedaille gewann Pascal Purtschert.

Wiederholte Beromünster Machtdemonstration

322 Tage oder 46 Wochen ist es her, seit der STV Beromünster einen Dreifachsieg einfahren konnte. Damals gelang dies an den Regionenmeisterschaften Napf sowohl in der Kategorie 4, wie auch in der Königskategorie. In Büron zeigten die Beromünsterinnen einmal mehr eine Machtdemonstration. Beim letzten Dreifachsieg waren Melina Sonderegger und Emily Fries Teil des K4-Trios, heuer schafften sie diese Glanzleistung zusammen mit Jenny Scherer auch in der Kategorie 5.

In der Kategorie 6 triumphierte Lara Bühlmann (STV Sursee). Die Bronzemedallengewinnerin der letztjährigen Schweizermeisterschaften in der Kategorie 5 setzte sich wenige Hundertstelspunkte vor Lara Dillschneider (STV Büron) durch. Und wie es anders nicht sein könnte, stand auch im K6 eine Beromünsterin auf dem Podest. Livia Stöckli gewann die bronzene Medaille.



(Zu) starke Walliser und Zuger Konkurrenz

Konnten sich in der Kategorie 6 die Luzernerinnen noch vor der Konkurrenz aus dem Kanton Wallis durchsetzen, sahen sich die Damen mehr unter Druck gesetzt. Dank einer beinahe perfekten Reckübung und zwei hervorragenden Sprüngen verhinderte Noémie Käch (STV Luzern) einen Walliser-Doppelsieg. Marie Morard und Stéphanie Constantin (beide Uvrier-Sports) rangierten sich auf dem zweiten beziehungsweise dritten Schlussrang.

Auch in der Kategorie 7 zeigten sich die Walliserinnen auffallend stark. Dennoch reichte es erneut knapp nicht für den Sieg. Diesen schnappte sich Annja Keiser (TSV Rotkreuz) mit sensationellen 38.18 Punkten. Dahinter platzierte sich Louise Fiorina (Turnverein Leuk Susten) vor Erine Pugine (Uvrier-Sports). Beste Luzernerin wurde Leonie Schär (BTV Luzern) auf Rang 5.

Bericht: Gabriel Gerber
Fotos: Walter Linke/Franz Blättler

Jugendmeisterschaften Turner K1 – K4 in Buochs

Geräteturnen

Am **Sonntag, 12. Mai 2024** finden die Jugendmeisterschaften in der Turnhalle Breitli in Buochs statt. Die Turner K1 und K2 werden am Morgen starten und die Kategorien 3 und 4 finden am Nachmittag statt. Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden und der STV Buochs freuen sich sehr auf einen spannenden Wettkampf. Zuschauer und Fans für die jungen, motivierten Turner sind herzlich willkommen.

Die genauen Zeitangaben finden sie dann auch ca. drei Wochen vor dem Wettkampf auf www.turnverband.ch.

Verbandsjugendmeisterschaft Turnerinnen K1 – 4 in Reiden

Geräteturnen

Am **Wochenende vom 1. und 2. Juni 2024** lädt der STV Reiden die Nachwuchsturnerinnen des Verbandsgebietes Luzern, Ob- und Nidwalden zur Verbandsjugendmeisterschaft in Reiden ein. Der Wettkampf findet in der Johanniterhalle in Reiden statt. Am Samstag messen sich die Turnerinnen der Kategorien 1 und 2, am Sonntag die Turnerinnen der Kategorien 3 und 4.

Der STV Reiden sowie das Ressort Geräteturnen des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden freuen sich auf das Wettkampf-Wochenende und hoffen auf viele Fans und Turnbegeisterte.

Wettkampfprogramm

Samstag, 1. Juni 2024 Vormittag: Kategorie 1
Nachmittag: Kategorie 2

Sonntag, 2. Juni 2024 Vormittag: Kategorie 3
Nachmittag: Kategorie 4

Verschenke ein Herz voller Glücksmomente zum Muttertag



Deine Collage gedruckt auf
Leinwand, Poster, Alu-Dibond,
Acryglas und Hartschaum.

collagenprinz.ch



Ganzheitlich und innovativ

Eschenbach – 27. Januar 2024: J+S-Modul Fortbildung Turnen und Geräteturnen

Das STV-Modul Weiterbildung in den Bereichen Turnen und Geräteturnen vom 27. Januar 2024 in Eschenbach wurde von fast 100 Teilnehmer:innen besucht, welche in ihren Vereinen als J+S-Leiter:innen die Jugendlichen betreuen.

Im J+S-Modul Turnen wurde neben der Theorie zu den Themen «Innovieren», «Umfeld pflegen» und «Ethik» gespielt, getanzt und geturnt. Die 23 Teilnehmer:innen konnten in der Lektion Gymnastik und Tanz in vier Gruppen eine kleine Choreo einstudieren. Doch die Herangehensweise der Choreos war viermal verschieden: **Choreo gezeichnet, gefilmt, fotografiert oder beschrieben.** Alle Gruppen tanzten nach der Vorbereitung die Choreos der anderen Gruppen nach. Durch die unterschiedliche Tanzaufarbeitung (Zeichnung, Film, Fotos und Beschrieb) wurden auch unterschiedliche Sinne angesprochen.



Gar nicht so einfach – eine Choreo zeichnerisch darzustellen



Synchronität beim Vortanzen



Üben am Modell – Überschlag mit Turnerin

In der praktischen Lektion Spiel wurde gelernt, durch innovative und ganzheitliche Trainingsformen die Bewegungszeit zu erhöhen.

Die Geräteturner:innen im J+S-Modul Geräteturnen konnten in zwei sportpraktischen Lektionen direkt mit Turner:innen Überschläge vw und rw sowie Salti und Rotationen trainieren. Zudem wurde auf der mentalen Ebene eine Lektion «Blockaden lösen» angeboten. Insgesamt haben mehr als 70 J+S-Leiter:innen aus der ganzen Schweiz am J+S-Modul Geräteturnen teilgenommen.

Bericht und Fotos: Daniel Düsi Schneider

Übungsform für Rotation vw



Jump-In Kurs EGT

Sarnen – 4. Februar 2024

Mario Meier hatte das passende Wetter für diesen Tag bestellt, nass und kalt. Somit war es richtiges Hallenwetter als ich am Sonntagmorgen 4. Februar 2024 die Dorfturnhalle in Sarnen betrat. Janis Fasser war gerade dabei, eine Einführung zu den Kernposen C+, C- und I zu geben. Die Gruppen mussten die Übungen gleich nachmachen und sich gegenseitig korrigieren. Auch zeigte Janis einige Griffe, wie etwa der Klammergriff oder Stützgriff, so dass die Hilfsleiter:innen wissen, wie sie die Kinder richtig halten und sichern können. Anschliessend ging er auf häufige Fehler bei Rollen und anderen einfachen Elementen ein. Häufiger Fehler bei den Rollen ist, dass der Rücken zu gerade ist und beim Aufstehen die Beine zu weit vom Körper entfernt sind. Janis gab den Hilfsleiter:innen den Tipp, dass diese ihren Turner:innen sagen sollen, dass sie einen runden Rücken machen sollen und sich dabei eine Schildkröte vorstellen sollen, wie sie über ihren Panzer rollt. Er hatte zudem verschiedene Stationen mit Vorübungen aufgebaut, nun konnten die Gruppen diese gleich selbst ausprobieren, einander korrigieren und sichern. Janis ging von Gruppe zu Gruppe und zeigte die richtigen Griffe und auf was man achten sollte.



Nach einer kurzen Pause wurde in die Halle nebenan gewechselt. Dort behandelte Karin Langensand das Schwingen und andere Basiselemente an den Ringen. Zuerst wurde eine Übung gemacht, wo die Teilnehmenden sich rücklings an die Sprossenwand hängen sollten und einen Ball hinter das Schulterblatt geschoben bekamen, damit sie richtig spüren konnten, wie sich ein C- anfühlen sollte. Anschliessend drehten sie sich mit dem Bauch zur Sprossenwand, den Ball etwas unterhalb vom Schlüsselbein positioniert, dies sollte dann das Gefühl für das C+ geben. Eine andere Übung bestand darin die Ringe extra zu hoch einzustellen, dann wurde man angeschoben und sollte ohne den Boden zu berühren die richtigen Schwingbewegungen machen. Nach weiteren ähnlichen Übungen war auch diese Lektion wieder vorbei und es war bereits Mittag. Zur wohlverdienten Stärkung gab es ein leckeres Metersandwich, wo sich alle so viel abschneiden konnten wie sie wollten. Am Nachmittag standen dann noch die Lektionen Leiterpersönlichkeit/Kommunikation/Feedbackkultur und Einführung Sprung und Felgbewegungen am Reck auf dem Programm.



Bericht und Fotos: Isabelle Ziegler-Weibel

Mit richtiger Technik zum Kopfstand

Meggen – 9. März 2024: Teku Aktive plus (35+)

Am 9. März 2024 fand in der Turnhalle Hofmatt in Meggen der Teku Aktive plus (35+) statt. Wall Workout (Barbara Bolzern), Light Basketball (Béatrice Thöny) und Speed and Fun (Eveline Ghidoni) waren die Themen.

Abteilungsleiter Franz Rösli begrüßte herzlich die rund 30 Anwesenden und freute sich, selbst als Teilnehmer die Lektionen mitzumachen. Er stellte kurz das Leiterteam Barbara Bolzern, Béatrice Thöny und Eveline Ghidoni vor und schon gings los...

«Speed und Fun» mit Evelyne Ghidoni (Schenkoni)

Die Teilnehmenden erlebten durch verschiedene Stafetten und Kraftübungen die Ausdauer und Kraft zu trainieren. 45 Sekunden Verharren bei einer Kräftigungsübung – das scheint unendlich lang. Zur Auflockerung zeigte sie unterhaltsame Parcours und Bändelstafetten. Auf alle Fälle viele Übungen, die die Kursteilnehmenden in ihrer Turnprobe anwenden können. Super!

«Light Basketball» mit Béatrice Thöni (Alpnachstad)

Ihr Ziel war nicht uns wettkampfmässig Basketball zu lernen, sondern uns die Freude am Ballspiel und die richtige Handhaltung zu vermitteln. Nach einem Warm up lernten wir diverse Pass- und Prellübungen. Spass machte der Parcours, bei dem man mit dem Ball beidhändig auf Zielpunkte an der Wand werfen musste.



Geübt wurde auch der Korbeinwurf und bei Nichttreffen meldete sich der persönliche Ehrgeiz. Als Auflockerung genossen wir das Reaktionsspiel.

«Wall Workout» mit Barbara Bolzern (Kriens)

Mit Hilfe der Wand zeigte sie uns Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Mit viel Konzentration führten wir Übungen wie Wall Jump, Push-up, Crunches, Ballerina, um einige zu nennen, aus. Doch beim Kopfstand wurde es dann doch herausfordernder, wenigstens für diejenigen, die ins ältere Alterssegment gehören. Barbara verstand es in ihrer sympathischen Art, alle anzuspornen doch durchzuhalten. Schweisserperlen auf der Stirne am Ende der Stunde hatten alle. Ein effektives Training, das man auch in den eigenen vier Wänden machen kann. Man braucht kein Equipment, nur eine Gymnastikmatte.

Zum Abschluss bedankte sich Franz Rösli bei seiner Leitercrew mit einem Schoggi-Osterhasen, bei Margrit Weber für die Administration und der Frauenriege Meggen für die Verpflegung. Er bedankte sich bei allen Anwesenden, dass sie sich Zeit für ihre Weiterbildung genommen hatten. Erwin Kuhn von der Männerriege Root war voll des Lobes: «Mir hat es Gefallen – jede Lektion war super.»

Der nächste Teku Aktive plus (55+) findet am Samstag, 27. April in Ruswil statt.



J+S Fortbildung

Willisau – 16. März 2024: Modul Fortbildung Turnen und MF Kindersport

Am Samstag, 16. März 2024 fanden in Willisau die beiden J+S-Fortbildungsmodulare Turnen und Leiter Kindersport statt. Empfangen wurden die rund 90 Leiterinnen und Leiter von Daniel Schacher und Leiterin Irene Burri im Foyer des BBZ, die ihnen einen interessanten Kurstag wünschten.

Alle durften ein Kartenset zu den Themen Innovieren und Umfeld pflegen mitnehmen, herausgegeben vom Bundesamt für Sport BASPO. Hier findet man verschiedene Tipps, die den jeweiligen Themen zugeordnet sind. Mithilfe von QR-Codes ermöglicht es die Vertiefung der Themen und die dazugehörigen Bausteine von Jugend und Sport direkt abzurufen.

42 Personen hatten sich zum Modul Fortbildung Turnen angemeldet – Daniel Schacher machte die **Einführung ins MF-Thema «Innovieren»**. Erst musste er eine Umstellung im Leiterteam bekanntgeben: Marco Wermelinger wurde durch Turnlegende Sepp Lustenberger ersetzt. Dann gab es Infos aus dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Er bemerkte, dass für ihre Mitglieder diese Ausbildung gratis ist – die Kosten werden vom



Hauptsponsor Concordia übernommen. Weiter werden in allen Sportfächern J+S Experten gesucht, was sich später auch beruflich positiv auswirke. Und er erwähnte das Programm 1418Coach, das 14- bis 18-Jährige an erste Leitertätigkeiten im Sportverein heranführt.

Beim MF-Thema Innovieren und Umfeld pflegen geht es vor allem um den J+S-Leiter selbst, um Aspekte zur Selbstreflexion und der persönlichen Weiterbildung. In der Lektion **Spiel** vermittelte Sepp Lustenberger den ersten Teil zum Thema Innovatives und ganzheitliches Training – wie man in einem Training eine höhere Bewegungszeit erzielt. Die Spielfreude beim Ballparcours war nicht zu übersehen. Den zweiten Teil zu diesem Thema übernahm Dominik Purtschert mit der Lektion **Gymnastik und Tanz**. Er zeigte auf, wie Lernziele noch wirkungsvoller genutzt werden können, um eine nachhaltigere sportliche Entwicklung zu erwirken.

Die Lektion **Geräteturnen** war für Daniel Schacher ein Genuss. Als ehemaliger Schweizermeister im Geräteturnen wusste er wovon er sprach – sein Schwerpunkt war «Drehungen vorwärts und rückwärts (von der Rolle zum Salto)». Da Sicherheit ein gutes Gefühl vermittelt, lag der Fokus auf Hilfestellungen und Absichern der verschiedenen Posten. Erfolgserlebnisse sind wichtig. Diese werden dadurch ermöglicht, dass man mit einfachen Übungen beginnt und sich anschliessend steigert. Dies ist auch im Training mit den Kindern und Jugendlichen sehr relevant.



Die Lektion zum **MF-Thema «Umfeld pflegen» und Ethik** leitete Sepp Lustenberger. Die J+S Leiter:innen durften sich gemäss ihren eigenen Wünschen die positiven Werte des Sports erfüllen mit aktivem Einbezug des Umfelds.

Die letzte Lektion leitete Daniel Schacher zum Thema **«Kinder und Jugendliche einbeziehen und Zugehörigkeit fördern»**. Kinder und Jugendliche möchten mitreden und mitbestimmen, sie wollen dazugehören und sich als kompetent erleben. Stärke ihr Selbstvertrauen und fördere so eine positive Haltung zu Sport und Bewegung.

Modul Fortbildung Leiter Kindersport

Gleichzeitig fand das Fortbildungsmodul Leiter Kindersport statt, 47 Teilnehmer:innen hatten sich dazu angemeldet. Nach der **Theorie** (Verbands-News und J+S News) wurde die Gruppe aufgeteilt: Eine Gruppe übernahm Muriel Schönbächler – ihr Thema **«Bewegungsformen weiterentwickeln»** und die andere Gruppe beschäftigte sich mit dem **MF Thema «Innovieren und Umfeld pflegen»** mit Irene Schaub. Die Bewegungsgrundformen bilden die Basis für die verschiedenen Sportarten. Je jünger die Kinder sind, desto allgemeiner sollten die Bewegungsformen vermittelt werden. Deshalb ist eine gute Ausbildung der Bewegungsgrundformen wichtig. Ältere Kinder wollen häufig einzelne Sportarten kennenlernen und sie auch ausüben.



Am Nachmittag erarbeitete Sibylle Grüter mit ihrer Gruppe die Lektion **Spielgrundformen in Bezug zu «Innovieren»** und Muriel Schönbächler stellte die neue Sportart Parkour vor. Dank der grenzenlosen Möglichkeiten hat Parkour einiges zu bieten. Parkour ist ein sportlicher Hindernislauf – ohne Fremdhilfe versucht man von A nach B zu kommen und diverse Hindernisse zu bewältigen. Die Kinder werden gefordert und gefördert, sie müssen eigene Entscheidungen treffen und ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt nach dem erfolgreichen Passieren der verschiedenen Hürden. Es geht auch um Freundschaft, Unterstützung und Spass. Da Kinder von Natur aus Spass haben, neue Dinge zu entdecken, lernen sie schnell, ihren Körper passend zur Situation einzusetzen.

Bericht und Fotos: Ursula Hunkeler



Deine Ausbildung

in guten Händen.

Weitere Infos: www.dickerhof.ch

Infoabend 24. April 2024, 19 Uhr

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

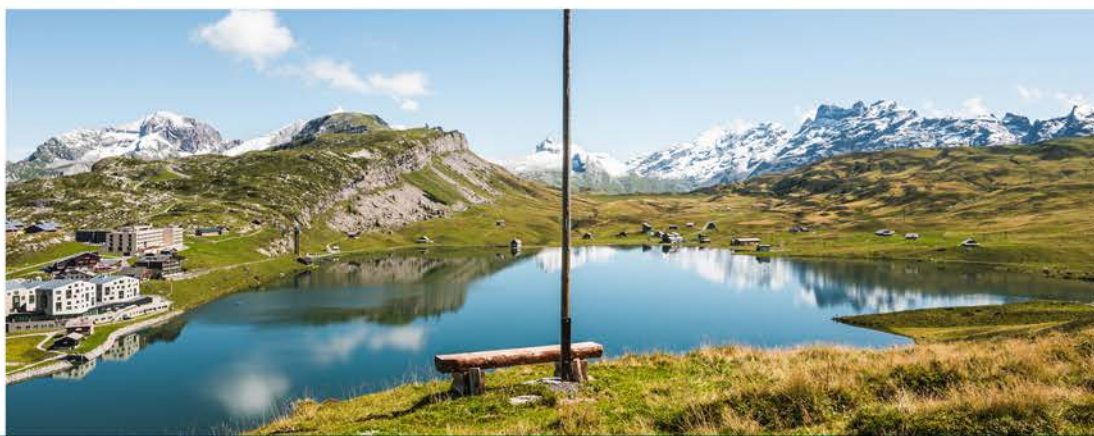
Medizinische Fachschule
Zentralschweiz
6020 Emmenbrücke
Tel. 041 544 95 35





SPORTCAMP

MELCHTAL



WANDERLUST UND GENUSS

WANDERWEEKEND AB **CHF 99.-** PRO PERSON

Verbringt gemeinsam ein aktives Wochenende im Sportcamp Melchtal mit leckerem Essen und einer Wanderung auf der Hochebene Melchsee-Frutt.



Mehr Informationen
zu den Pauschalangeboten
oder auf sportcamp.ch

Unser Angebot

- > Eine Übernachtung inkl. Bettwäsche
- > Frühstück und Abendessen im Sportcamp
- > 4-Seen- oder 2-Seen-Wanderung auf Melchsee-Frutt
- > Aperó beim Bärgeizli BergSeeStrand
- > Gondelbahn Retourfahrt (Stöckalp -Melchsee-Frutt)

Aus den Vereinen

Seit der **inform**-Ausgabe 1/2024 gibt es die Rubrik «Aus den Vereinen». Diese Rubrik beinhaltet maximal zwei Seiten. Wenn keine Einreichungen eingehen, wird die Rubrik im Inform nicht gedruckt.

Vereine können unter dieser Rubrik Neuigkeiten aus ihrem Verein einreichen. Das Redaktionsteam prüft die Eingaben und druckt diese nach Meldeeingang.

Einreichungen sind an medien@turnverband.ch zu senden. Die maximale Textlänge pro Beitrag beträgt 550 Zeichen inkl. Titel.

Wir freuen uns auf eure Einreichungen.



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

Und damit das so bleibt,
sind wir ein ganzes Leben lang
an deiner Seite.

CONCORDIA
gemeinsam gesund

Erstklassige
Gesundheits-
beratung:
4.8 / 5
Punkten

Noch zwei Monate bis zum Fest

20 Verbands-
24 turnfest
Neuenkirch

Es dauert nicht mehr lange und bald fahren auf dem Festgelände in Sempach Station die schweren Fahrzeuge auf. Das Verbandsturnfest kommt in grossen Schritten näher, doch es gibt noch viel zu tun. Zeit, für ein paar Zahlen, Daten und Fakten rund ums grosse Fest.

Am 14. Juni ist es soweit und das Verbandsturnfest Luzern, Ob- und Nidwalden wird in einem feierlichen Akt eröffnet werden. 143 Vereine aus 13 Kantonen haben sich angemeldet und fiebern dem Anlass entgegen. 3500 Turnerinnen und Turner werden den dreiteiligen Vereinswettkampf der Aktiven am zweiten Festwochenende bestreiten. 2850 Kinder und Jugendliche werden am ersten Wochenende am Start sein. Nationalturner:innen, Leichtathlet:innen, Senioren-Turner, Männer und Frauen: rund 7000 Wettkampfteilnehmer:innen werden an den zwei Wochenenden den Weg nach Neuenkirch auf sich nehmen.

Das Organisationskomitee freut sich auf die vielen Teilnehmenden aus der ganzen Schweiz. Die erste OK-Sitzung fand vor gut drei Jahren statt, unterdessen summiert sich die Anzahl der abgehaltenen Sitzungen in allen Ressorts auf über 200 – und bis zum Fest kommen noch einige mehr dazu. Bedeutet im Umkehrschluss tausende Stunden ehrenamtliches Engagement und noch viel mehr Herzblut. Übrigens, das jüngste Mitglied wirkt mit zarten 14 Jahren im Ressort Auszeichnungen mit, während sich das älteste OK-Mitglied im Ressort der Wettkampfleitung findet und sich auch mit stolzen 68 Jahren noch leidenschaftlich für den Turnsport einbringt.

Tornfreud pur auf 4.5 Hektaren Land

Vier Gross- und drei Kleinzelte bilden zusammen den Kern des Turnfestgeländes im Ortsteil Sempach Station bei Neuenkirch. Absolutes Epizentrum dabei ist das grosse Turnzelt mit einer Fläche von 1650 Quadratmetern. Umgeben werden die Zelte von 13'500 Quadratmeter Schotterpiste und 1000 Quadratmeter Schnitzelboden. Zur Absicherung des Festgeländes kommen übrigens 1.5 Kilometer Absperrgitter zum Einsatz.

Auch für beste Unterhaltung ist gesorgt. Am 15. Juni spielt die Stubete Gäng anlässlich des Verbandsturnfest im 8.3 Meter hohen Turnfestzelt. (übrigens: die ersten 500 mit Festkarte A bekommen einen Gratis-Eintritt ans Konzert!). Bravo-Hits, Schlager, Charts, Rock ... – für alle ist im vielseitigen Party-LineUp etwas dabei. Und Fussball-Fans aufgepasst, auch ihr kommt nicht zu kurz! Im EM-Stübli in der Turnfest-Bierschwemme werden täglich ab 15.00 Uhr die Spiele der Fussball-EM gezeigt, auch unter der Woche. Fürs leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt: 12'000 Liter Bier und 2500 Bratwürste sind geplant. Natürlich ist das nicht alles: Erfrischungsgetränke, Wein, Pommes Frites, Nussgipfel und viel mehr stehen auf der Karte des Verbandsturnfests.



Grossartige Unterstützung von Helfer:innen und Sponsoren

Notenblatt-Träger:innen, Bar-Keeper, Mithilfe beim Auf- und Abbau. Das Ressort Personal bewältigt gerade die Mammut-Aufgabe, die rund 20'000 Stunden an Arbeitseinsätzen zu koordinieren. Mithelfen kannst auch du: alle wichtigen Infos, wie du dich als fleissiges Bienechen fürs Turnfest melden kannst, findest du auf der Website neuenkirch2024.ch. Dort findest du auch einen Überblick über alle Unternehmen, welche das Turnfest



grosszügig unterstützen: Von der Festsponsorin Coop bis zu vielen Gönner:innen und Supporter:innen tun dies bereits 90 Firmen und Privatpersonen. Über diese grossartige Unterstützung ist das OK sehr dankbar und freut sich über jeden Beitrag zum Fest. Die hunderter Marke wird bis in zwei Monaten hoffentlich auch noch geknackt – vielleicht ja auch dank deiner Unterstützung?

Keinen Höhepunkt verpassen

Auf der Turnfest-Website neuenkirch2024.ch findest du alle wichtigen Informationen rund ums Fest. In Kürze wird auch die offizielle Turnfest-App verfügbar sein, so hast du immer den Überblick über den nächsten anstehenden Höhepunkt im Turnfestprogramm.

Das über 90ig-köpfige Gesamt-OK inklusive der Wettkampfleitung fiebert dem Turnfest mit riesiger Vorfreude entgegen. Bis bald in Neuenkirch!

143 Vereine aus
13 Kantonen

7000 Wettkampf-
teilnehmer:innen

Auf **4.5 ha** Land







8.3 m hohes
Turnfestzelt

12'000 l Bier

2500
Bratwürste






1. Wochenende

Freitag 14. bis Sonntag 16. Juni 2024

-  Eröffnungsfeier
-  Einzelwettkämpfe Jugend, Aktive, Frauen/Männer
-  Vereinswettkämpfe Jugend, Jugitag
-  Spielturniere, Männer/Frauen Sporttag, Nationalturntag
-  Festbetrieb mit Unterhaltung
-  Siegerehrungen

2. Wochenende

Freitag 21. Juni bis Sonntag 23. Juni 2024

-  Aerobic/Gymnastik einzeln
-  Vereinswettkämpfe Aktive, Frauen/Männer und Senioren
-  Festbetrieb mit Unterhaltung
-  Sponsorenapéro
-  Schlussvorführungen und Siegerehrungen

Der inoffizielle Startschuss zum Turnfest findet mit der LMM bereits am 29. Mai statt.

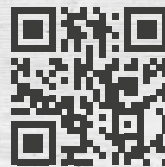


Teil des Turnfests werden?
Dann jetzt als Helfer:in anmelden!



DEIN PARTNER FÜR VEREINSAUSRÜSTUNG

- BERATUNG
- ANPROBE
- BESTELLUNG
- DRUCK
- AUSLIEFERUNG
- INKASSO
- DIVERSE MARKEN



go-in.ch/teamwear



Freunde des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden

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:in des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden werden, dann melde dich bei Evi Hurschler, Präsidentin.

Weitere Angaben findest du hier:







Narben? Schrunden? Risse?
Schlecht heilende Hautverletzungen?

So schön und schnell sind Ihre „Schäden“ noch nie verheilt!

Eine phänomenale Kombination aus edelsten Zutaten (Arganöl, Sanddornöl, Hagenbuttenkernöl, Rosenöl, Manukaöl, Immortelleöl uvm.)
Fördert die Heilung, regeneriert schnell, macht die Haut weich und geschmeidig.
Super pflegend auch für ältere Narben und Verbrennungen.

Mehrmals täglich leicht einmassieren.
Sie werden begeistert sein!

Erhältlich in unseren beiden Drogerien
oder unter [www.santnatur.ch / shop](http://www.santnatur.ch/shop)



GANZ SCHÖN GESUND!
**DROGERIE
KÄCH**

BelleVue Shopping 6280 Hochdorf Ladehus Stäg 6206 Neuenkirch



Luzerner Kantonalbank

Höchste Konzentration und staunende Gesichter.

Meine Bank - nah dran. lukb.ch



Das gemütliche Drei-Sterne-Hotel mit der persönlichen Note. Für Familien, Geschäftsreisende oder einen Kurzaufenthalt. Bei uns sind auch Kinder gern gesehene Gäste. 25 Zimmer mit Dusche/WC, LCD-TV und WLAN.

Familie
Pia und Pirmin Fallegger
Luzernstrasse 63
6102 Malters

HOTEL KREUZ MALTERS

Tel. 041 497 14 01
info@krenz-malters.ch
www.krenz-malters.ch

DEIN SPORT, DEINE KAMERA, UNSERE LEIDENSCHAFT

*Schneller Fokus
Starke Performance
Unsere Beratung, die den Unterschied macht*



Buobenmatt 1 | 6003 Luzern
www.pmphtomedia.ch | +41 41 210 74 44 | info@pmphtomedia.ch

P & M
PHOTO · MEDIA · LUZERN

Samuel Ruckstuhl zum Ehrenmitglied ernannt

Am Freitag, dem 22. März 2024, fand die 105. Generalversammlung des Kunstturnerverbands LU/OW/NW in der TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ in Malters statt. Neben den Pflichttraktanden und den verdienten Ehrungen konnten wichtige Informationen zur Strategie für die kommenden vier Jahre vermittelt werden.

Ein besonderer Moment der Versammlung war die Ehrung von Samuel Ruckstuhl (STV Roggliswil) für seine langjährige und verdienstvolle Tätigkeit für den Kunstturnerverband LU/OW/NW. Ruckstuhl wurde für seine Verdienste zum Ehrenmitglied ernannt. In einem bewegenden und humorvollen Video blickten seine Weggefährten auf die gemeinsame Zeit mit Sämi zurück. Die Versammlung würdigte Ruckstuhls Engagement mit einer Standing Ovation. Zudem wurde Raphael Wolfisberg (STV Neuenkirch) verdient zum Freimitglied ernannt.



Sämi Ruckstuhl – neues Ehrenmitglied

Tamsel und SMM-Team geehrt

Ebenfalls geehrt wurden die Kunstturner für ihre Erfolge. Hervorgehoben wurden die Leistungen von Dominic Tamsel, der bei der Universiade in Chengdu den 8. Platz im Team-Finale sowie zwei Gerätefinals (7. Rang am Barren, 4. Rang am Reck) erreichte. Zudem blickten die

Das geehrte SMM-Team



Raison d'être Kunstturnverband

Anwesenden auf den historisch 5. Platz mit dem Schweizer Team an den Weltmeisterschaften zurück. Speziell geehrt wurde auch die Mannschaft LU/OW/NW, welche an den Schweizer Mannschaftsmeisterschaften (SMM) in der Nationalliga B den überraschenden 2. Rang erturnte.

Erfreuliche Erfolgsrechnung 2023

Neben den Ehrungen interessierte die Anwesenden auch die finanzielle Situation des Verbandes. Nicole Müller, Finanzchefin, konnte dabei ein erfreuliches Jahresergebnis präsentieren. Der Verband erwirtschaftete einen Gewinn von CHF 20'270.03. Das Budget für 2024 wurde mit einem Verlust von 29'260.00 genehmigt. Die Mehrjahresplanung bis ins Jahr 2028 deutete darauf hin, dass zusätzliche Einnahmen generiert werden müssen, um die Ziele der Strategie 2024–2028 sowie die angestrebten sportlichen Erfolge zu erreichen.

Strategie 2024–2028

Neben Rückblicken und Ehrungen konnten auch Perspektiven für die Zukunft aufgezeigt werden. So wurde erstmals die Strategie 2024–2028 öffentlich präsentiert. Herzstück der Strategie ist der Raison d'être, der den Zweck und die tiefgreifende Daseinsberechtigung des Verbandes widerspiegelt. Darauf aufbauend wurden vier Handlungsfelder mit Absichten sowie Stossrichtungen und Massnahmen definiert.

Der Kunstturnerverband LU/OW/NW erwartet spannende Monate mit der Umsetzung seiner Strategie sowie der bevorstehenden Wettkampfsaison.

Tamsel fällt lange aus



Dominic Tamsel
(Bild: Andre Rochat)

Welch ein Pech! Dominic Tamsel verpasst die Europameisterschaften in Rimini und fällt mit einer Knieverletzung lange aus.

Nach einer unglücklichen Landung an den Ringen hat sich Tamsel das vordere rechte Kreuzband gerissen. Das Innerschweizer Aushängeschild turnte am zweiten Selektionswettkampf für die Europameisterschaften im Kunstturnen Ende April. In der ersten Selektion war Tamsel auf dem vielversprechenden zweiten Rang.

Inzwischen hat Dominic Tamsel eine erfolgreiche Operation hinter sich und wird sich nun erholen.

Dominic, der Kunstturnverband LU/OW/NW wünscht dir viel Kraft und eine erfolgreiche Reha!

Korrigendum zur inform-Ausgabe 1/24

Im ersten Verbandsmagazin **inform** des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden wurde bedauerlicherweise übersehen, drei weitere Todesfälle zu erwähnen. Wir möchten diese Lücke umgehend korrigieren und gedenken unseren verdienten Ehrenmitgliedern, welche im vergangenen Jahr verstorben sind.

Todesfälle 2023

Urs Banzer

16. August 1944–5. Juli 2023

Otto Blum

16. Januar 1933–7. Juli 2023

Walter Fischer-Lichtsteiner

20. Januar 1943–22. September 2023

Fritz Häfeli-Hüsler

26. August 1940–17. Oktober 2023



Wir entschuldigen uns aufrichtig für dieses Versehen.

Taha Serhani wird neuer Trainer im RLZ Luzern

Nach langer Suche ist es den Verantwortlichen des Kunstturnerverbandes LU/DW/NW gelungen, einen Trainer für den Kunstturn-Nachwuchs zu verpflichten. Taha Serhani (29) wird nach seiner Karriere als Kunstturner die Herausforderung als Trainer in einem 40% Pensum antreten.

Seit 2015 ist der Winterthurer Mitglied des Nationalkaders Kunstturnen Männer in Magglingen. Aktuell bereitet er sich auf die Qualifikationen für die Kunstturn-EM Ende April 2024 in Rimini (ITA) vor. Es wären bereits die fünften Europameisterschaften für den 29-Jährigen, nachdem er bereits dreimal an Weltmeisterschaften teilgenommen hat. Er war auch Teil des WM-Teams, das im vergangenen Herbst in Antwerpen (BEL) den siebten Platz erreichte und der Schweiz ein Olympia-Ticket sicherte.

«Das Warten hat sich gelohnt.»

Silvan Troxler, Sportchef

Die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist nun sein letztes grosses Ziel, ehe er sein Wissen an die jungen Turner vermitteln wird. «Mit den Olympischen Spielen in Paris ist für mich der richtige Zeitpunkt gekommen, um einen nächsten Lebensabschnitt in Angriff zu nehmen. Ich freue mich auf die Herausforderung in Luzern und darauf, das individuelle Potenzial der jungen Turner entfalten zu können», sagt Taha Serhani. Neben seiner Anstellung im RLZ Luzern wird er das PH-Studium in Luzern in Angriff nehmen.

«... ich freue mich auf die Herausforderung in Luzern und darauf, das individuelle Potenzial der jungen Turner entfalten zu können»

Taha Serhani, Kunstturner



Der Sportchef des Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Silvan Troxler, ist stolz, dass nach einer langen Suche ein junger Schweizer verpflichtet werden konnte. «Das Warten hat sich gelohnt. Wir sind überzeugt, dass wir mit Taha Serhani einen Trainer gefunden haben, welcher unsere Philosophie eines gesunden, fairen und erfolgreichen Sports vertritt». Taha wird seine Arbeit nach den Sommerferien am 1. September 2024 antreten.

Bericht: Thomas Ditzler (STV) und Daniel Schacher
Fotos: Janis Fasser, STV

Wertvolle Tipps in verschiedenen Disziplinen erhalten

Nationalturner- und Betreuerkurs in Ruswil

Nationalturnen ist eine äusserst vielfältige Sportart. Am Nationalturner- und Betreuerkurs durften sich Mädchen und Buben über wertvolle Tipps von Spitzenathleten freuen.

Am Nationalturner- und Betreuerkurs in der Dreifachturnhalle Wolfsmatt in Ruswil nahmen 43 Mädchen und Knaben im Alter zwischen vier bis 16 Jahren sowie 13 Betreuer teil. Die Kids profitierten auch in diesem Jahr von grossartigen Lektionen mit hochkarätigen Leiterpersönlichkeiten. Nach dem gemeinsamen Einlaufen teilten sie sich in drei Gruppen auf. Mit viel Freude, spielerisch und kreativ wurde anschliessend in verschiedenen Nationalturndisziplinen trainiert. Die Jüngsten unternahmen bei Lukas Bossert und Patrick Kurmann von den RC Willisau Lions erste Versuche im Kämpfen und Raufen. Tipps im Steinstossen gab es vom ehema-



...Daniel Schmid (TV Häggingen) im Steinstossen...

ligen Nationalturner und Bobfahrer Daniel Schmid vom TV Häggingen. Roman Wandeler und Samuel Schwyzer, beide vom SK Rottal, zeigten den älteren Mädchen und Buben worauf sie beim Schwingen ganz besonders achten müssen, um einen Gang siegreich zu gestalten. Die Betreuenden erhielten parallel wertvolle Infos für den Trainingsalltag sowie die bevorstehende Wettkampfsaison. Auch der Gedankenaustausch kam nicht zu kurz. In der Pause wurden die Teilnehmenden mit der obligaten Wurst mit Brot und Tee von Ruedi Muri verköstigt. Die Athletinnen und Athleten des Nationalturnverbandes sind nach diesem Tag definitiv für die neue Saison gerüstet.

Bericht: Esther Peter
Fotos: Roger Bösch



Gegen 50 Mädchen und Buben erhielten am Nationalturn- und Betreuerkurs in Ruswil wertvolle Tipps und Tricks ...



... unter anderem von Lukas Bossert (Mitte) und Patrick Kurmann von den RC Willisau Lions im Kämpfen und Raufen...



...sowie Roman Wandeler (links) und Samuel Schwyzer (rechts) im Schwingen.

Versammlung der Ortsgruppen Obmänner und deren Stellvertreter

Am Freitag, 8. März 2024, fand im Restaurant Brauerei in Sursee die Versammlung der Ortsgruppen Obmänner und deren Stellvertreter statt. Präsident Paul Stocker (Meisterschwanden) konnte rund 30 Personen begrüßen und ihnen die neusten Informationen vermitteln.

Die Protokolle der Ortsgruppen-Obmännerversammlung vom 10. März 2023 sowie der 79. Landsgemeinde vom 7. Mai 2023 in Reiden wurden einstimmig angenommen. Mit der Einladung zur Versammlung wurde auch der Entwurf des überarbeiteten Reglements mitgeschickt (Anpassung der neuen Bezeichnungen und Auslagerung von Aufgabenbereichen), was ebenfalls einstimmig angenommen wurde. Die 80. Veteranen-Generalversammlung findet am Sonntag, 5. Mai 2024 in Altbüron statt. OK-Präsident Bruno Koffel war leider verhindert, sodass Paul Stocker über den Stand der Vorbereitungen informierte. Im Vorstand wird neu Silvia Grossenbacher Einsitz nehmen – sie wird an der Generalversammlung als neue Kassierin zur Wahl vorgeschlagen.

Werner Burgener (Vizepräsident/Kassier/Etatführer) präsentierte die Mitgliederzahlen: Bestand am 29. Februar 2024: 692 Mitglieder. Die Altersstatistik zeigt auf, dass rund 450 Mitglieder älter als 70 Jahre sind. Und er ruft die Ortsgruppen-Verantwortlichen auf, jüngere Mitglieder – auch Frauen – zum Mitmachen anzufragen. Es sind nur 84 Veteraninnen gemeldet.

Weiter präsentierte Werner Burgener die Betriebsrechnung per 2023, die einen Gewinn von CHF 41.51 aufweist. Ebenfalls einen Gewinn von CHF 200.– sieht das Budget 2024 vor. Eindrücklich präsentiert er auf einer Folie auf, wie die Mitgliedereinnahmen jährlich sinken. An der Obmänner-Sitzung von 2023 wurde bereits über dieses Thema diskutiert und der Vorschlag der Versammlung war, den Beitrag auf CHF 30.– zu erhöhen. Einstimmig wird der Vorschlag des Vorstandes angenommen, den Jahresbeitrag 2024 auf CHF 30.– zu erhöhen.

Vorschau auf die Aktivitäten 2024

Am Sonntag, 11. August ab 11.00 Uhr findet im Sportcamp Melchtal der Sommerhöck der Turnveteranen statt. Die Organisatorin Lisbeth Bucher lud alle Anwesenden herzlich dazu ein. Vom 29. September bis 6. Oktober sind die Turnveteranen zu einer tollen Veteranenreise an die Amalfi-Küste in Italien eingeladen. Werner Burgener von der Reisekommission präsentierte einladende Bilder von dieser Gegend und hofft auf eine grosse Beteiligung. Unter dem Traktandum Verschiedenes wurden die Obleute darauf hingewiesen, Werner Burgener die Empfänger des goldenen Abzeichens zu melden – eine verdiente Ehrung für Mitglieder der Ortsgruppe.

Am Schluss bedankte sich Präsident Paul Stocker für das grosse Engagement der Anwesenden sowie seiner Vorstands-Crew und lud alle zum anschliessenden Imbiss ein.

Bericht und Foto: Ursula Hunkeler





Kommende Events der Kantonalen Turnveteranen

Generalversammlung in Altbüren

Am 5. Mai 2024 findet in der Mehrzweckhalle Hiltbrunnen in Altbüren die 80. Generalversammlung der Kant. Turnveteranen statt. Der Vorstand der Kantonalen Turnveteranen, das OK der Männerriege sowie der STV Altbüren mit seinen Untergruppen und Veteranen heissen alle herzlich willkommen. Bruno Koffel, OK-Präsident vom organisierenden Verein freut sich auf diesen Event und hofft auf möglichst viele Anmeldungen von Turnveteraninnen und Turnveteranen.

Sommerhöck im Sportcamp Melchtal

Am 11. August 2024 sind alle Mitglieder zusammen mit ihren Angehörigen (und Gästen) herzlich an den Sommerhöck im Sportcamp Melchtal zu einem gemütlichen Sommerplausch im Obwaldnerischen eingeladen. Bei Speis und Trank verbringen alle ein paar unterhaltsame Stunden bei hoffentlich sommerlichen Temperaturen.

Treffpunkt: – 10.00 Uhr, für jene, die gerne eine kleine Wanderung machen (ca. eine Stunde)
– 11.00 Uhr zum Apéro und anschliessendem Mittagessen

Die Organisatorin Lisbeth Bucher freut sich auf möglichst viele Anmeldungen (rahmen-bucher@bluewin.ch). Anmeldeschluss ist der 28. Juli 2024.

Veteranenreise an die zauberhafte Amalfiküste

Die Reisekommission der Kantonalen Turnveteranen organisiert die beliebte Veteranenreise vom 29. September bis 6. Oktober 2024 (Sonntag bis Sonntag) nach Italien. Die Reise an die Amalfiküste erfolgt im modernen Gössi-Car, tolle Hotels sind gebucht. Wir besuchen interessante Orte wie Neapel, natürlich per Schiff die Amalfiküste, Salerno, Pompeji, Vesuv, Sorrent, Capri um einige zu nennen und erleben diverse Stadtführungen.

Die Reisekommission ist offen und nimmt auch Anmeldungen von weiteren Reiselustigen entgegen. Anmeldeschluss ist der 30. Juni 2024.

Weitere Infos unter www.turnerveteranen.ch



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

Herzlichen Glückwunsch

Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr

Ehrenmitglieder

95 Jahre

– Josef Blum, 7. Juli 1929

85 Jahre

– Werner Aufdermauer, 1. Juli 1939

80 Jahre

– Kurt Vogel, 21. Mai 1944

70 Jahre

– Markus Grossmann, 12. Juli 1954

– Lydia Duss, 16. Juli 1954

60 Jahre

– Thomas Gachnang, 15. Juni 1964

50 Jahre

– Roger Felder, 19. Juni 1974

40 Jahre

– Melanie Monnerat, 9. Juli 1984

Funktionär:innen

50 Jahre

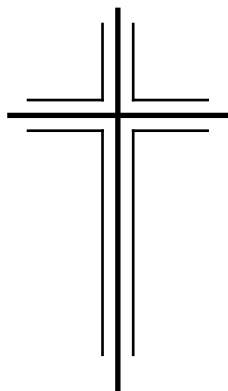
– Roger Felder, 19. Juni 1974

40 Jahre

– Melanie Monnerat, 9. Juli 1984



Nachruf



Wir trauern um unsere verstorbenen Ehrenmitglieder

Pia Bisig

Stans

22. September 1929 – 20. Dezember 2023

Pia wurde im Jahre 1981 Ehrenmitglied im Frauenturnverband.

Bruno Blum

St. Urban

9. März 1931 – 19. Dezember 2023

Bruno wurde im Jahre 1998 Ehrenmitglied im Turnverband.

Anton Kritzer

Rothenburg

9. April 1936 – 31. Januar 2024

Anton wurde im Jahre 1974 Ehrenmitglied im Männerturnverband.

Robert Rüttimann

Beromünster

3. August 1932 – 1. März 2024

Robert wurde im Jahre 1985 Ehrenmitglied im Turnverband.

Hauptsponsor

CONCORDIA

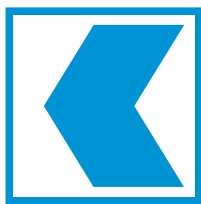
oetterli 
werbung, web und druck

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.



**Luzerner
Kantonalbank**



KNUTWILER 

15% Rabatt

auf Fotobox Compact

diefotobox.ch
DAS ORIGINAL



Gültig bis 31. Mai 2024



Einlösbar bis Oktober 2024

Macht jede Party unvergesslich – die Fotobox Compact!

Unsere Fotobox ist DER Party-Hit, der deine Gäste begeistern und für unvergessliche Erinnerungen sorgen wird. Buche noch heute unsere Fotobox Compact und erhalte 15 % Rabatt auf deine Bestellung. Plane jetzt deine Party für dieses Jahr mit der Gewissheit, dass wir für den Fotospass sorgen werden.

- ✓ **Kinderleichte Bedienung:** Aufstellen, Posieren und Knipsen in 15 Minuten!
- ✓ **Professionelle Bildqualität:** Lass deine Party in den schönsten Farben erstrahlen, du hast 600 Prints zur Verfügung
- ✓ **Lieferung oder Abholung:** Alles aus einer Hand, egal ob du die Fotobox bei uns in Eschenbach (LU) abholst oder dir zu deiner Party liefern lässt*

Buche die Fotobox, ausschliesslich für private Events, zum einmaligen Preis von **CHF 679** (exkl. MWST und Lieferkosten*) bis zum 31. Mai 2024, der Einsatztag für dieses Angebot muss bis Ende Oktober 2024 erfolgen.

Du bezahlst nur den einen Einsatztag, auch wenn die Lieferung und Rücknahme nicht am selben Tag erfolgt. Zum Beispiel: Du holst die Fotobox am Freitag bei uns in Eschenbach (LU) ab. Der Event findet am Samstag statt und die Fotobox ist währenddessen bis 2.00 Uhr am Sonntagmorgen im Einsatz. Die Fotobox kann uns am Montagmorgen wieder zurückgebracht werden.

Jetzt Buchungsanfrage senden:

<https://www.diefotobox.ch/partyaktion/>

