

# inform

Ausgabe 3/24



**Ehrenmitgliedertreffen**  
am Verbandsturnfest  
in Neuenkirch

**Verbandsjugend-**  
**meisterschaften**  
in Reiden

**Selbstbestimmt**  
zu einem gesunden  
Lebensstil

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



**KNUTWILER. ERFRISCHEND EHRlich.**



### **Liebe Turnerinnen und Turner,**

das Verbandsturnfest Neuenkirch 2024 liegt nun hinter uns und wir blicken mit Stolz und Dankbarkeit auf ein herausragendes Ereignis zurück, das uns alle auf vielfältige Weise bereichert hat. Gerne möchten wir euch einige Eindrücke aus verschiedenen Perspektiven näherbringen.



**Aus Sicht des Personals:** Der Erfolg dieses Festes wäre ohne den unermüdlichen Einsatz der Vereinsmitglieder sowie die tatkräftige Unterstützung durch Verwandte, Bekannte und Helfervereine aus Neuenkirch und der Umgebung nicht möglich gewesen. Gemeinsam trotzten wir dem unbeständigen Wetter, nahmen schlammige Schuhe und durchnässte Kleidung in Kauf und schufen für die Teilnehmenden und die Zuschauer ein unvergessliches Erlebnis. Die gelebte Gemeinschaft und der gemeinsame Einsatz für ein Ziel haben dieses Fest zu einem wahren Highlight gemacht.



**Aus Sicht der Infrastruktur:** Die Herausforderung der dreimonatigen Schlechtwetterperiode vor dem Fest stellte uns vor erheblichen Zeitdruck. Dank der hervorragenden Kommunikation mit den wichtigsten Partnern, die bei einem solchen Unterfangen unumgänglich sind, konnten wir dennoch alle notwendigen Vorbereitungen treffen. Besonders hervorzuheben sind die vielen Champfer, die mit unermüdlichem Einsatz Grossartiges geleistet haben. Verbesserungspotential war bei der klareren Strukturierung und Koordination der Schnittstellen zu anderen Ressorts vorhanden, damit hätten die grossen Herausforderungen noch effizienter gemeistert werden können.



**Aus Sicht der Turnkommission:** Auch aus Sicht der Turnkommission war das Wetter eine grosse Herausforderung,



die zu einer regelrechten Schlamm-schlacht führte. Trotz nasser und verschmutzter Kleidung, tanzender Mäuse und kriechender Würmer bewahrten alle Beteiligten den Sonnenschein im Herzen. Mit viel Energie und Teamgeist wurde gegen Schmutz und Wasser gekämpft, was den Zusammenhalt und die Motivation aller noch weiter stärkte.

**Aus Sicht der Finanzen:** Die Budgetierung stellte eine grosse Knacknuss dar. Da das Verbandsturnfest nur alle sechs Jahre stattfindet, konnten die Ressortverantwortlichen kaum auf Erfahrungszahlen zurückgreifen. Jedes Fest ist anders und erfordert neue, intensive Vorbereitungen. Trotz dieser Herausforderungen gelang es dem Organisationskomitee, ein realistisches Budget zu erstellen, das dem positiven Festergebnis nahekommen wird. Dies war nur dank der intensiven Vorarbeit und dem Engagement aller Beteiligten möglich.

Aus Platzgründen haben wir uns auf vier Ressorts beschränkt. Aber auch die anderen Ressorts haben ihre Herausforderungen bestens gemeistert und viel zur erfolgreichen Durchführung beigetragen.

Herzlichen Dank an alle, die durch ihre grossartige Unterstützung zum Gelingen des Verbandsturnfests Neuenkirch 2024 beigetragen haben. Gemeinsam haben wir ein Fest geschaffen, das uns allen noch lange in Erinnerung bleiben wird und echte «Tornfreud pur» gezaubert. Viel Spass beim Durchblättern der beiliegenden Sonderbeilage zum Verbandsturnfest.

OK Verbandsturnfest Neuenkirch 2024

Erwin Grossenbacher, OK-Präsident  
 Mirjam Amrein, Vice 1 (u.a. mit Personal)  
 Kilian Boog, Infrastruktur  
 Conny Zimmermann, TUK  
 Marlene Stofer, Finanzen

## Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes  
Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV  
Jahrgang 24, Nr. 3/2024

### 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](http://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. 4/2024

Sonntag, 20. Oktober 2024

Auflage: 2500 Exemplare

### Druck und Versand

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

**Titelbild:** Markus Huber

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



Finde uns auf Instagram

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



Finde uns auf Facebook

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



# 11 Vorschau: Volley- & Faustballturnier

# Getu Games in Malters 14



# Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–5
Gesundheit	7–9
Verein Spezial	11
Sportberichte	12–17
Vorschau	19
Ausschreibungen	21–22
Verbandsnews	23
Aus den Vereinen	24–25
Kunstturnerverband	27–31
Nationalturnverband	33–35
Veteranen	36–39
Gratulation	40
Technikerseiten	Mitte



# 38 79. GV der Eidg. Turnveteranen

# Ehrenmitgliedertreffen unter dem Motto «Tornfreud pur»

Neuenkirch – 16. Juni 2024: Am Verbandsturnfest in Neuenkirch

**Die Ehrenmitglieder des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden trafen sich am Sonntag, 16. Juni 2024 am Verbandsturnfest in Neuenkirch. Über 80 Personen folgten der Einladung von Organisatorin Esther Fuhrer. Das Interesse war gross.**

Treffpunkt war um 10.00 Uhr beim Bahnhof Sempach Station und es war gleich allen klar, dass das Festgelände nicht weit sein musste. Unzählige Riegen marschierten vom Bahnhof weg zum Wettkampfsplatz, der Fahnenträger voran, dahinter die Kids in ihrem Vereinsdress, munter plaudernd und doch konzentriert. Die Jugend hatte ihren Tag: 1450 Kinder waren für den Jugitag und die Vereinsmeisterschaft Jugend angemeldet. Das weckte bei vielen Ehrenmitgliedern Erinnerungen an die eigene Jugendriegezeit. Alle freuten sich auf den Rundgang durch das Festgelände. Die OK-Mitglieder Evi Hurschler, Esther Fuhrer, Erwin Grossenbacher, Thomas Waller (Wettkampfchef) und Franz Rööslü waren die kompetenten Gruppenführer, die alle Fragen beantworten konnten. Die Eindrücke waren überwältigend, was da auf der grünen Wiese aufgestellt wurde – sieben Zelte, die Tribüne und diverse Turnanlagen, einfach super. Wir genossen die Jugendlichen bei ihren Wettkämpfen, bewunderten Gymnastik- und Barrenvorführungen – überall gab es etwas zum Staunen auf dem Festgelände – hatten aber stets unsere Gruppenführer im Blick. Bei der Kugelstossanlage meinte Thomas Waller, dass im Boden noch eine Kugel stecke, die wegen dem nassen Wetter am Vortag «verschwand». Im Übrigen hätten sie einen direkten Meteo-Kontakt mit Zürich, damit sie bei Wetteränderungen rechtzeitig agieren könnten.

Beim Apéro in der Moststube, offeriert vom Turnverband, konnten alle die vielen, turnerischen Eindrücke etwas setzen lassen. Evi Hurschler, Präsidentin des Turnverbandes, betonte in ihrer Ansprache nochmals die Wichtigkeit des Verbandsturnfestes, das alle sechs Jahre stattfindet, und erwähnte die bisherigen Highlights. Die Eröffnungsfeier sei für sie sehr emotional gewesen.

Sie erinnerte auch an den Samstagabend, als die Band Stubete Gäng im Festzelt spielte und über 2000 Leute mitfeierten. Das Ehrenmitgliedertreffen sei spezifisch auf heute, den Tag der Jugend, angesetzt worden, da sich viele für die Jugend engagiert hätten. Erwin Grossenbacher, OK-Präsident Verbandsturnfest erinnerte an die grossen Herausforderungen während den Aufbauarbeiten. Weil der Rasen vom Regen aufgeweicht war, konnten die Maschinen nicht auffahren. Vieles musste von Hand gemacht werden. Doch die Helfenden hätten alle tatkräftig angepackt. Weiter mussten Schotterwege erstellt werden. Über 90 Lastwagen hatten während drei Tagen Material angefahren und abgeladen. Sie erwarten rund 7000 Turner:innen aus 120 Vereinen sowie zahlreiche Zuschauer:innen an den beiden Wochenenden.





Ehrenmitglied Alois Stalder fand das Festgelände ideal gelegen und stellte fest, dass beim Aufbau sehr darauf geachtet wurde, den Boden nicht zu sehr zu beschädigen. Daniel Hecht fand, man müsse unbedingt die Gemeindebehörden Neuenkirch erwähnen, die sich sehr grosszügig zeigen dem Verbandsturnfest gegenüber, was er als Sportler sehr schätze. Für Esther Fuhrer war die Organisation dieses Ehrenmitgliedertreffens diesmal etwas einfacher, da sie auch im OK Verbandsturnfest engagiert ist.



Für das Mittagessen wechselten die Ehrenmitglieder ins Festzelt und man genoss das feine Essen und auch die spezielle Atmosphäre. Es blieb noch viel Zeit zum Plaudern und gemütlichen Zusammensein, bevor man sich wieder auf den Heimweg machte oder sich bei fantasievollen Darbietungen auf dem Festgelände verweilte. Danke dem 90-köpfigen OK Verbandsturnfest Neuenkirch 2024 für ihre grosse Arbeit und Esther für deine langjährige Organisation – Tornfreud pur.

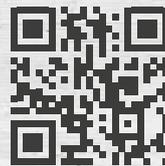
Bericht: Ursula Hunkeler  
Fotos: Walter Linke





# DEIN PARTNER FÜR VEREINSAUSRÜSTUNG

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



[go-in.ch/teamwear](https://go-in.ch/teamwear)



# Selbstbestimmt zu einem gesunden Lebensstil

**Wie können wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern? Und wie kann eine Krankenversicherung dabei helfen? Jeannette Murer und Nicole Stadelmann, Projektleiterinnen bei der CONCORDIA, erklären, wie man mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden gesünder leben kann.**

**Was versteht man unter einem gesunden Lebensstil und warum ist er erstrebenswert?**

**Nicole Stadelmann:** Ein gesunder Lebensstil bedeutet, seine Gewohnheiten und Verhaltensweisen so zu gestalten, dass sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Der Lebensstil umfasst verschiedene Bereiche des täglichen Lebens wie beispielsweise die Ernährung, Bewegung, Entspannung, Atmung oder sozialer Austausch. Durch einen gesunden Lebensstil können wir unsere Gesundheit aktiv beeinflussen.

**Jeannette Murer:** Ein gesunder Lebensstil hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Wir fühlen uns allgemein besser, können besser mit Stress umgehen und sind belastbarer sowie leistungsfähiger. Zudem kann ein gesunder Lebensstil auch einen präventiven Effekt auf die Entstehung bestimmter Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausüben.

**Kann man mit wenigen und einfachen Tricks seinen Lebensstil gesünder gestalten?**

**Nicole Stadelmann:** Ja, das ist möglich. Um beispielsweise Ihre Ernährung zu optimieren, können Sie einige einfache, aber wirkungsvolle Änderungen an Ihrem Speiseplan vornehmen. Bestimmt haben Sie schon einmal von der Lebensmittelpyramide gehört. Sie zeigt auf, welche Lebensmittel wir in welchen Mengen zu uns nehmen sollten. Idealerweise besteht eine Mahlzeit aus Gemüse und/oder Obst, einem eiweissreichen Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse, Tofu oder Eiern und einer kohlenhydratreichen Beilage wie Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Linsen. Bei Reis und Nudeln wäre die Vollkornvariante noch besser. Das klingt einfach, ist aber im Alltag manchmal schwer umzusetzen.

**Haben Sie Tipps für die Umsetzung?**

**Nicole Stadelmann:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und kaufen Sie entsprechend ein. So können Sie sich auch im stressigen Alltag ausgewogener ernähren. Vermeiden Sie ausserdem stark verarbeitete Lebensmittel. Dazu gehören Fertiggerichte oder Wurstwaren ebenso wie Tiefkühlpizza. Setzen Sie sich zunächst kleine Ziele und halten Sie durch, bis Sie das neue Ernährungsverhalten verinnerlicht haben und es zu Ihrem Alltag gehört. Noch ein persönlicher Tipp: Lassen Sie sich beim Essen nicht ablenken und nehmen Sie sich Zeit, das Essen zu geniessen. So merken Sie auch besser, wann Sie satt sind und essen nicht über den Hunger hinaus.

## Nicole Stadelmann

Nicole Stadelmann ist Ernährungsberaterin B. Sc. und Projektleiterin bei der CONCORDIA mit Erfahrung in klinischer Ernährungstherapie sowie ambulanter Ernährungsberatung, unterstützt durch digitale Begleitung via App. Zudem hat sie eine Weiterbildung in Gesundheitsförderung und Prävention absolviert.



### **Welche Tipps haben Sie, um sich im Alltag wohler zu fühlen?**

**Jeannette Murer:** Dafür gibt es kein Patentrezept. Das allgemeine Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab und ist eine höchst persönliche Angelegenheit. Die psychische Gesundheit spielt jedoch eine wichtige Rolle. Schenken Sie deshalb diesen Bereichen im Alltag vermehrt Aufmerksamkeit:

- **Schlaf:** Achten Sie darauf, dass Sie genug schlafen. Für eine erwachsene Person sind dies im Schnitt sieben bis acht Stunden pro Nacht.
- **Bewegung:** Regelmässige körperliche Aktivität hilft, Stress abzubauen. Gestalten Sie Ihren Alltag daher aktiv und unterbrechen Sie Ihr Sitzen möglichst häufig. Nehmen Sie die Treppe und finden Sie eine Freizeitbeschäftigung, die Ihnen Spass macht. Probieren Sie Neues aus, zum Beispiel Yoga, Waldspaziergänge oder Squash.
- **Entspannung:** Integrieren Sie Achtsamkeits- oder Entspannungsmethoden in Ihren Alltag. Versuchen Sie es mit Meditation, Atemübungen oder progressiver Muskelentspannung, um Ihr Stressmanagement zu optimieren.
- **Sozialer Austausch:** Pflegen Sie Ihre Beziehungen zu Familie und Freunden und nutzen Sie im Alltag jede Gelegenheit, um mit anderen Personen in Kontakt zu treten. Der zwischenmenschliche Austausch trägt wesentlich zum eigenen Wohlbefinden bei.

### **Welche Dienstleistungen bietet die CONCORDIA an, um einen gesunden Lebensstil zu fördern?**

**Jeannette Murer:** Wir haben uns viele Gedanken gemacht, wie wir Menschen aller Altersgruppen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil begleiten können. Als Resultat haben wir in unserem «Gesundheitskompass» unter der Kategorie «Psychische Gesundheit» zahlreiche Angebote entwickelt, um gesundheitsbewusste Kundinnen und Kunden sowie weitere Interessierte zu unterstützen.

**Nicole Stadelmann:** Mit kurzen Podcasts zur Entspannung und Aufmerksamkeitstrainings können Sie beispielsweise gezielt Ihre psychische Gesundheit fördern. Darüber hinaus haben wir viele Gesundheits-Apps und -Podcasts auf Herz und Nieren geprüft und eine Empfehlungsliste zusammengestellt. Diese digitalen Begleiter helfen Ihnen, Ihre Gesundheit aktiv zu managen. Besonders spannend sind die Fitnessübungen für das Gehirn, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Spass machen. Mit Hilfe von Anleitungen können

Sie ausserdem Ihr persönliches Gesundheitsziel definieren und gezielt darauf hinarbeiten, um Ihre Gesundheit langfristig zu verbessern.

## **Setzen Sie Ihr persönliches Gesundheitsziel**

**1. Ziel:** Setzen Sie sich ein realistisches Ziel, das für Sie erreichbar ist und das Sie motiviert. Formulieren Sie es aktiv und positiv. Machen Sie Ihr Ziel messbar und definieren Sie, wie oft Sie etwas wie lange machen möchten.

Beispiel: Ab sofort mache ich einmal pro Tag eine Entspannungsübung.

**2. Planung:** Planen Sie, wann Sie Ihr gewünschtes Verhalten ausüben möchten, und legen Sie konkrete Termine fest.

Beispiel: Tragen Sie die tägliche Entspannungsübung in Ihren Kalender ein. Am besten ist es, eine bestimmte Zeit oder einen Zeitpunkt festzulegen, zum Beispiel direkt nach dem Mittagessen oder täglich um 19.00 Uhr.

**3. Plan B:** Überlegen Sie sich von Anfang an, mit welchen Hürden Sie rechnen müssen und planen Sie dafür ein alternatives Verhalten.

Beispiel: Ihr Ziel ist es, ein Mal pro Woche mit einem Freund Badminton zu spielen. Er ist verhindert – gehen Sie stattdessen 30 Minuten joggen.

**4. Monitoring:** Nehmen Sie sich jede Woche Zeit und überprüfen Sie Ihr Ziel. Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Gratulation! Wenn nicht, haben Sie Ihr Ziel vielleicht zu hoch gesteckt. Gab es unerwartete Hürden? Planen Sie für die nächste Woche eine entsprechende Korrektur Ihres Ziels ein.

**5. Durchhalten:** Sein Gesundheitsverhalten zu ändern, ist harte Arbeit. Lassen Sie sich von Misserfolgen nicht unterkriegen und bleiben Sie dran. Stellen Sie sich Ihr Ziel bildlich vor und wie Sie sich beim Erreichen Ihres Zieles fühlen. Das motiviert Sie für die nächste Etappe!



### Was genau ist das Ziel des Gesundheitskompasses?

**Nicole Stadelmann:** Wir setzen dort an, wo Ihre Fragen beginnen. Unser Ziel ist es, dass Sie sich aktiv mit Gesundheitsfragen auseinandersetzen und fundierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können. Ganz selbstbestimmt eben. Je mehr Sie wissen und verstehen, desto mehr Einfluss können Sie auf Ihre Gesundheit nehmen.

### Für wen ist der Gesundheitskompass zugänglich?

**Jeannette Murer:** Die Inhalte auf unserer Website sind für alle Interessierten zugänglich. Sämtliche Inhalte und Downloads wie zum Beispiel Checklisten oder auch Entspannungsübungen sind frei verfügbar. Neben all den Informationen, die im Gesundheitskompass vorhanden sind, können sich CONCORDIA-Versicherte zudem jederzeit persönlich rund um Gesundheit und Krankheit beraten lassen und profitieren von weiteren Dienstleistungen im Bereich der Behandlung.

**Vielen Dank Frau Jeannette Murer und Frau Nicole Stadelmann für das spannende Interview. Wir sind sicher, dass unsere Turner:innen von Ihren Ausführungen profitieren können.**

Interview: Daniela Nowak  
Bilder: CONCORDIA



[concordia.ch/gesundheitskompass](https://concordia.ch/gesundheitskompass)



## Jeannette Murer

Jeannette Murer ist Psychologin M. Sc. und Projektleiterin bei der CONCORDIA mit klinischer Erfahrung in der Schmerzmedizin. Sie hat in der Forschung zum Gesundheitssystem der Schweiz mitgearbeitet und Projekte im Gesundheitsbereich geleitet. Zudem hat sie Weiterbildungen in der Gesundheitspsychologie absolviert.

# CONCORDIA

## Selbstbestimmt für Ihre Gesundheit

Sich selbstbestimmt und überzeugt in Sachen Gesundheit entscheiden zu können – dabei hilft der Gesundheitskompass der CONCORDIA. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, wie Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und einen gesunden Lebensstil fördern können.

Wir unterstützen  
Sie von der Werbung  
bis zum Druck.

**oetterliag.ch**



**oetterli**   
werbung, web und druck



**santénatur™**  
by Walter Käch

**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)

**dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
**DROGERIE  
KÄCH**

BelleVue Shopping  
6280 Hochdorf

Ladehus Stäg  
6206 Neuenkirch

Hochspannung in der Stadthalle Sursee:

# Sei dabei beim 34. Volleyball- und Faustball-Turnier!

Lust auf packende Spiele und mitreissende Wettkämpfe? Dann markiere dir den 3. November 2024 rot in deinem Kalender, denn an diesem Sonntag verwandelt sich die Stadthalle Sursee in ein Mekka für Volleyball- und Faustballfans! Die Männerriege Sursee lädt zum 34. Volleyball- und Faustball-Turnier ein – ein Event, das du auf keinen Fall verpassen solltest!

Ob langjährige Fans oder Neulinge – dieses Turnier bietet für jeden etwas. Letztes Jahr platzte die Halle aus allen Nähten, als 15 Volleyball- und acht Faustballmannschaften aus dem gesamten Verbandsgebiet um den Sieg kämpften. Die Spannung war greifbar und einige Vereine brachten richtige Fan-Gruppen mit, die ihre Teams lautstark unterstützten. Auch dieses Jahr werden die Teams wieder alles geben, um den begehrten Wanderpokal zu gewinnen und sich den Titel zu sichern.



Das Turnier steigerte in den letzten Jahren die Popularität von Volleyball und Faustball in der Region erheblich, was zur Entstehung von zwei weiteren Turnieren ähnlicher Grössenordnung in den Nachbargemeinden, darunter Rickenbach, führte. Dieses Wachstum unterstreicht den hohen Stellenwert des Events und seine Bedeutung für die lokale Sportszene. Ein besonderes Highlight, das definitiv nicht fehlen darf, ist der legendäre heisse Schinken mit Kartoffelsalat, der von den Kollegen der Küche angeboten wird. Diese kulinarische Köstlichkeit ist bei den Teilnehmenden und den Zuschauern beliebt. Mannschaften, die schon einmal teilgenommen haben, werden jedes Jahr angeschrieben, aber auch neue Teams sind herzlich willkommen. Interessierte können sich bei Givi Valetti unter [giovanni.valetti@gmx.ch](mailto:giovanni.valetti@gmx.ch) registrieren lassen. Das Turnier ist für alle offen. Auch Frauen oder sogar reine Frauenmannschaften sind herzlich eingeladen, ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Verpasse nicht die Gelegenheit, dieses sportliche Highlight live mitzuerleben. Die Stadthalle Sursee wird zum Schauplatz intensiver, aber fairer Duelle. Also schnapp dir deine Freunde, melde dich an und sei Teil dieses einzigartigen Events!

Bericht: Christine Zoppas  
Fotos: Winfried Röder



# Jugendmeisterschaften Buochs Tu K1-K4 2024

Buochs – 12. Mai 2024

**Die Jugendmeisterschaften sind die letzte Möglichkeit auf eine Medaille oder Auszeichnung für die Turner der Kategorien 1–3 in der Saison 2024.**

## Saisonabschluss mit erneuter Maximalnote

Nach den Regionenmeisterschaften Pilatus und Napf sind die Jugendmeisterschaften der dritte Wettkampf in drei Wochen. Insgesamt 126 K1–4 Turner trafen sich hochmotiviert in Buochs zusammen. Für die K1–3 Turner ist dies der letzte Wettkampf der Saison, die jeder natürlich mit einem positiven Ergebnis beenden möchte.

Im Bericht der Regionenmeisterschaften Kerns stand: «Die Note 10.00 sieht man ab und zu in der Kategorie 7 in den unteren Kategorien kaum.» Joel Bättig erturnte dort am Sprung eine 10.00 – aussergewöhnlich, dass in den Jugendkategorien die Maximalnote gezeigt wird. Doch von reinem Glück kann man nicht sprechen. In Buochs brachte der Ballwiler die Zuschauer erneut zum Jubeln. «Gute Übungen dürfen und sollen gut benotet werden», hiess es am Morgen noch an der Wertungsrichtersitzung. Das taten die beiden Sprung-Wertungsrichter und belohnten Joel Bättig wieder mit der Note 10.00. Auch an den übrigen Geräten liess er sich nichts nehmen und fuhr souverän seinen dritten Sieg der Saison ein. Knapp zwei Punkte Rückstand hatte Marino Hänni (ebenfalls STV Ballwil) auf dem zweiten Rang. Die letzte K1-Bronzemedaille schnappte sich Silvan Fry (STV Buochs).



Ein engeres Rennen gestaltete sich im Wettkampf der K2er. Abheben konnte sich keiner. Etwas mehr als zwei Punkte trennten den Sieger und der letzte Auszeichnungsgewinner auf dem 11. Rang. Den konstant besten Wettkampf gelang Laurin von Moos. Der Hitzkircher erturnte sich am Boden die Gerätehöchsthöhe sowie am Reck und Sprung jeweils die zweithöchste Gerätehöhe. Insbesondere am Sprung flog er ganz oben hinaus. John Duss (STV Buchrain) zeigte eine nahezu perfekte Sprungrolle und erhielt die Note 9.90. Er belegte den zweiten Platz. Auf dem dritten Rang stand Aurel Egger vom STV Kerns.

### Revanche geglückt

Die Siegesserie von Pira Amaury (BTV Luzern) mit drei Siegen in Folge wurde in Buochs gerissen. Zwar zeigte sich der Stadtluzerner von seiner besten Seite, doch gab es dieses Mal an Kevin Estermann (STV Rickenbach) kein Vorbeikommen. In Dagmersellen noch auf dem zweiten Platz, gelangen dem Rickenbacher vor allem die Schaukelring- und Bodenübung besser und führten ihn zum zweiten Sieg der Saison. Beim dritten Rang gab es keine Überraschung. So polierte Morris Krummenacher (STV Buochs) seine Bilanz von fünf Podestplätzen in fünf Wettkämpfen noch weiter auf.



### Rickenbacher Teamleistung

Für die K4-Knaben bedeuten die Jugendmeisterschaften erst der vorletzte Wettkampf der Saison. Dabei stand der STV Rickenbach im Mittelpunkt. Nevio Zeder auf dem ersten sowie Diego Jauch auf dem dritten Rang bescherten Rickenbach bereits zwei Medaillen. Den Doppelsieg verhinderte Nico Roos (STV Sursee). Auf Rang vier platzierte sich mit Moritz Dompert der Stadtluzerner, der in Kerns zuoberst stand. Danach folgte ein zunehmendes Staunen und Applaudieren auf den Zuschauerrängen als Speaker Pius Husmann fünf Rickenbacher in Folge aufrief. Somit war genau ein Drittel aller Medaillen- und Auszeichnungsgewinner dem STV Rickenbach angehörig. Sensationelle Teamleistung!

# Getu Games Ti K4–K7/D & Tu K4–K7/H 2024

Malters – 18. und 19. Mai 2024

**Die Getu Games boten nicht nur ein Turnfeuerwerk, als erster SM-Qualifikationswettkampf bedeuten Spitzenplatzierungen den ersten Schritt Richtung Schweizermeisterschaften.**

In der Kategorie 4 standen nach den Regionenmeisterschaften wieder sämtliche Vereine aus dem Turnverband am Start. Die Siegerin der Regionenmeisterschaften Napf konnte hierbei erneut zuschlagen. Svenja Zbinden erreichte die Punktzahl 37.30 und durfte sich die zweite Goldmedaille der Saison umhängen lassen. Auch die zweite Beromünsterin, die in Dagmersellen auf dem Podest stand, ergatterte sich erneut eine Medaille. Alina Felix erturnte sich einen winzigen Vorsprung von fünf Hundertsteln auf die Drittplatzierte Amelie Wicki (TiV Littau).

## Abschluss für die Turner K4

Die Turner durften in Malters ein letztes Mal in der Saison 2024 das Wettkampfgefühl erleben. 38 Turner gingen an den Start. Alle fünf zu holenden Gerätehöchstnoten gingen in die Reihen von Rickenbach, vier davon an Diego Jauch, der gegen Ende der Saison hin richtig zulegen konnte. Für ihn ist es nach der bronzenen Medaille in Buochs nun die erste Goldene. Die anderen beiden Medaillen gingen an Nico Roos (STV Sursee) und Moritz Dompert (BTV Luzern).

## Erster SM-Qualifikationswettkampf für die Aktivkategorien

Es ist ein weiter Weg bis zu den Schweizermeisterschaften im Oktober bzw. November in Gstaad (Turner) oder in Kirchberg (Turnerinnen). In insgesamt vier Qualifikationswettkämpfen werden die Vertreter für den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden selektioniert. Die Getu Games eröffneten diese Quali-Serie. Bei den Turnerinnen der Kategorie 5 bahnt sich ein enges Rennen an. Die zehn besten Turnerinnen in Malters waren weniger als einen Punkt auseinander. Ria Ottiger (STV Neuenkirch) führte dieses Feld an und sicherte sich mit 37.90 Punkten den Sieg, dicht gefolgt von Tabea Schmid (STV Hitzkirch) und Emelie Bregenzer (STV Beromünster).



Während bei den Turnerinnen die ersten zehn weniger als einen Punkt Differenz hatten, so betrug der Abstand bei den Turnern vom Gold- zum Silbermedallensieger bereits 1.35 Punkte. Fabian Kneubühler liess keinem eine Chance. Am nächsten kam ihm sein Zwillingbruder Jonas (beide STV Sempach). Ab dann wurde es enger und nur wenige Zehntelpunkte entschieden über Podest oder Auszeichnung. Zum Schluss reichte es Noel Matrangolo (STV Sursee) zur Bronzemedaille.

## Brillante Luzerner im K6

Stefanie Zurkirchen gelang bei den K6-Turnerinnen einen nahezu perfekten Wettkampf. Die letztjährige SM-Neunte im K5 glänzte an drei von vier Geräten. Die kleinen Unsicherheiten an den Schaukelringen machte die Turnerin vom BTV Luzern mit Höchstnoten am Reck (9.65), am Sprung (9.70) und am Boden (9.75) deutlich wett. Etwas mehr als einen halben Punkt dahinter platzierte sich Salome Odermatt (Getu Obwalden) vor den beiden Drittplatzierten Amélie Loose (STV Beromünster) und Lara Dillschneider (STV Büron). Nur fünf Hundertstelpunkte Differenz lagen zwischen der Zweit- und den beiden Drittplatzierten.



Silvan Banz machte es seiner Vereinskollegin Stefanie Zurkirchen in ähnlicher Manier nach. Er erturnte sich ebenfalls drei Höchstnoten (Sprung: 9.38, Reck: 9.60 und Barren: 9.80). Am Boden zeigte er eine solide Übung. Die Schaukelringe entpuppten sich ebenfalls als das Gerät mit den grössten Schwierigkeiten. Seine Note 8.70 gab den Konkurrenten noch Hoffnung auf den Sieg. Zu gross war aber der Vorsprung von seinen Paradegeräten, insbesondere dem Barren, um ihn doch noch zum Zittern zu bringen. Einen konstant starken Wettkampf brachte Aris Hildebrand (STV Rickenbach) zur verdienten Silbermedaille. Bronze ging mit Gian Vasali ebenfalls an den BTV Luzern.

### Unbelohntes Risiko

Am letzten Wettkampf brillierte Monika von Rotz (Getu Obwalden). Sie ist eine Turnerin, die es nicht scheut schwierigere und risikoreichere Elemente zu turnen, wie zum Beispiel die Riesenfelge am Reck mit Salto-Abgang. In Maltern klappte diese Übung nicht wunschgemäss und spülte die Obwaldnerin, die am Boden und den Ringen Höchstnoten erzielte, etwas zurück. Davon profitieren konnte Laura Stütz. Die Beromünsterin imponierte vor allem am Sprung mit der Note 9.75. Auch Noémie Käch zeigte sich in guter Form und platzierte sich auf Rang zwei. Die dritte Turnerin, die sich vor Monika von Rotz klassieren konnte, war Sarah Bargetzi (STV Maltern).

In Büron erturnte sich Christian Hofstetter in der Kategorie Herren einen Vorsprung von 1.5 Punkten auf den Zweitplatzierten heraus. Ein etwas kleiner Vorsprung, mit 1.2 Punkten aber nicht weniger beeindruckend, wiederholte der Ettiswiler diese Machtdemonstration. Ebenfalls mit gewaltigem Vorsprung platzierte sich Benedict Portmann (TV Triengen) auf dem zweiten Schlussrang. Auf Rang drei und gleichzeitig dem letzten Auszeichnungsrang klassierte sich Seppi Meier vom TV Grosswangen.



### Knappes Duell in der Königskategorie

In der Kategorie 7 konnten einige Turnerinnen auf den Sieg hoffen. Im Verlaufe des Wettkampfes lief es immer mehr auf ein Duell zwischen dem BTV Luzern und dem STV Beromünster heraus. Mit Nervenstärke startete Kaya Dimmler optimal in die SM-Qualifikationsphase. Die Luzernerin, die schon einige Male zuoberst auf dem Podest stand, verwies die Beromünsterin Mirjam Brengener in einem knappen Rennen auf den zweiten Rang. Auch Alisha Hertig gelang ihren ersten SM-Qualifikationswettkampf der Königsklasse und platzierte sich auf dem dritten Platz, unmittelbar vor der SM-Vierten, Larissa Bänninger.

### Gewohnte Bilder bei den Turnern

Bei den Turnern konnte keiner für eine Überraschung sorgen. Die Top-Turner blieben über den ganzen Wettkampf hinweg souverän. Insbesondere Stefan Meier zeigt sich im ersten Wettkampf nach seinem Schweizermeistertitel in bestechender Form. Es resultierten für ihn 48.48 von 50 möglichen Punkten. Auch Simon Stalder steht nach seiner Knieverletzung das erste Mal als Einzelkämpfer wieder auf dem Wettkampfplatz. Der Rickenbacher turnte wie man es von ihm gewohnt ist, brachte die Zuschauer mit schwierigen, aber doch sauber geturnten Elementen zum Staunen: Silbermedaille mehr als verdient. Mit Nicola Hüsler schaffte es ein dritter Rickenbacher aufs Podest. Er schnappte dem K7-Neuling Pascal Bättig (STV Altbüron) die Bronzemedaille vor der Nase weg, nur drei Hundertstelspunkte trennten die beiden.

# Verbandsjugendmeisterschaften Ti K1–K4 2024

Reiden – 1. und 2. Juni 2024

## Ein letztes, vollgepacktes Turnwochenende für die Turnerinnen der Jugendkategorien.

Fast 200 Turnerinnen aus insgesamt 30 Vereinen massen sich in der Kategorie 1 ein letztes Mal in der diesjährigen Turnsaison. 82 Auszeichnungen gab es zu gewinnen, wobei die drei Medaillen, wie so oft, besonders eng umkämpft waren. Louisa Caprez schlug den Siegeskurs bereits am Startgerät mit einer beinahe perfekten Bodenübung ein. Nur zwei Zehntelpunkte zogen die Wertungsrichter ab. Am Sprung beeindruckte die Turnerin vom TZN Nidwalden mit der Note 9.70 erneut und liess sich den Sieg nicht mehr nehmen. Abwimmeln liess sich jedoch keine. Simea Wolfisberg (STV Ruswil) fehlte nur wenig, freute sich dennoch riesig über die Silbermedaille. Bronze ging an Svenja Loser (STV Beromünster), die sich knapp gegen zwei Hochdorferinnen behaupten konnte.

Am Nachmittag folgte ein ebenso strammes Programm wie am Morgen. Über 1000 K2-Wettkampfübungen konnten von den Zuschauern bestaunt werden. Wiederrum ein knappes Rennen entschied eine Turnerin vom STV Sarnen für sich. Nina Brechbühl gewann ihre erste Medaille der Saison. Wenig dahinter standen Noelia Beyeler (STV Roggliswil) und Adea Zogaj (STV Luzern) punktgleich auf dem zweiten Podestplatz.



## Siegerinnen-Duo im K3

Am Sonntag standen nun auch die K3- sowie K4-Turnerinnen im Einsatz. Im K3 durfte sich der TZN Nidwalden über einen Doppelsieg freuen. Wie schon an den Regionenmeisterschaften Pilatus standen Emilia Jans und Milla Bucher auf dem Podest: Emilia mit Gold, Milla mit Silber, nur fünf Hundertstelpunkte getrennt. Genau diese fünf Hundertstel konnte Milla in Reiden aufholen und beide durften zuoberst aufs Treppchen steigen. Zwar waren schon zwei Medaillen vergeben, trotzdem gelang es zwei Turnerinnen vom STV Rain ebenfalls punktgleich aufs Podest. Rang drei ging an Lisa Eigensatz und Lola Sigrist, für beide die erste Medaille der Saison. Ein sensationeller Abschluss für die jungen Turnerinnen.



### Hattrick für Svenja Zbinden?

In der Kategorie 4 war nach den Siegen in Malters und Dagmersellen besonderes Augenmerk auf Svenja Zbinden zu richten. Gelang der Beromünsterin der dritte Erfolg in Serie? Sie startete gut in den Wettkampf, ertunte sich am Sprung jedoch nur die letztlich siebtbeste Note – ein Hoffnungsschimmer für die Konkurrenz. Es folgten das Reck und anschliessend der Boden, wo Svenja ihre Topform bestätigte. Zur Bestnote reichte es an beiden Geräten zwar nicht, aber mit zwei Zweit-höchstnoten konnte niemand mithalten. So durfte die Turnerin vom STV Beromünster zum dritten Mal in Folge ganz oben aufs Podest steigen. Nicht weniger Grund zum Jubeln hatten die Zweitplatzierte Antonia Flühler (TZN Nidwalden) und die Drittrangierte Mia Sigrist (BTV Luzern). Beide sicherten sich ihre erste Medaille der Saison. Herzlichen Glückwunsch!

Bericht: Gabriel Gerber

Fotos: Markus Huber, Walter Linke



**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



## Sich auf die Arbeit freuen: 100 % gesund

Als Expertin für Gesundheit setzt sich die CONCORDIA für ein Arbeitsumfeld ein, in dem sich Mitarbeitende wohlfühlen und verwirklichen können. Es ist geprägt von abwechslungsreichen Aufgaben, vielseitigen Teams und einem familiären Umgang mit hoher Wertschätzung.



Zudem motivieren wir unsere Mitarbeitenden, sich weiterzuentwickeln und voranzukommen. Menschen, die Spaß an der Arbeit haben und beruflich vorwärtskommen wollen, finden bei uns, was sie suchen: Jobs, die zu 100 % gesund sind.

Wir bieten über 60 verschiedene Job-Profile und zahlreiche Entwicklungsmöglichkeiten.

Hier ein kleiner Einblick:

- Vertriebsmitarbeitende
- Marketing
- Leistungsspezialisten
- Informatik
- Rechtswesen
- Lehrstellen und Praktikas
- Finanzen und Controlling
- Business Analyse

Werde Teil der CONCORDIA-Familie!



# TEKU Aktive plus (35+/55+) mit Hauptleiterkonferenz

**Kursdatum:** 16. November 2024  
**Kursort:** Meggen, Sporthalle Hofmatt  
**TEKU:** 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

**Hauptleiterkonferenz:** 09.00 bis 10.00 Uhr

Die Ausschreibung des TEKU mit integrierter Hauptleiterkonferenz erfolgt per E-Mail über unsere Geschäftsstelle. Sobald der Kursinhalt definiert ist, erfolgt die Aufschaltung auf der Website des Turnverbandes. Kontaktiere also regelmässig unsere Website.

Wir würden es sehr schätzen, wenn von jedem Verein der/die techn. Leiter:in an der Hauptleiterkonferenz teilnimmt. Falls die technische Leitung verhindert ist, soll wenn immer möglich ein Ersatz delegiert werden. Informationen und Anliegen aus dem Verband und der Abteilung Aktive plus gelangen so direkt zu euch. Auch können wir in direktem Kontakt eure Fragen und Anliegen beantworten.

Die Teilnahme am ganzen TEKU ist nicht zwingend erforderlich.



## Wir suchen dich!

Zur Unterstützung des **inform**-Teams suchen wir

**eine:n Fotografen:in** im Ehrenamt

### Fotograf:in

Bist du ein:e leidenschaftliche:r Fotograf:in und dein Herz schlägt für den Turnsport oder du bist generell sportaffin? Dann bist du die richtige Person für unser Fotografie-Team.

Zu deinen Aufgaben gehört die fotografische Festhaltung von Turnanlässen. Dabei handelt es sich um Anlässe der Abteilungen Jugend, Aktive und Aktive plus sowie Verbandsanlässe. Die Fotos sind für unsere Website und unsere Verbandszeitschrift **inform**.

Unsere Verbandszeitschrift **inform** erscheint viermal pro Jahr. Sie enthält unter anderem Berichte inklusive Fotos von vergangenen sportlichen Events, Kursen und gesellschaftlichen Anlässen aus dem Verbandsgebiet.

Die Redaktionssitzungen finden viermal pro Jahr statt. An dieser werden die Einsätze gemeinsam geplant.

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich bei Olivia Muff, Abteilungsleiterin Kommunikation (olivia.muff@turnverband.ch oder +41 79 614 14 47).

Das Fotografie-Team freut sich auf deine Unterstützung.



**SPORTCAMP**  
MELCHTAL



## SPORT, SPASS & SPIEL IM SPORTCAMP MELCHTAL

Wir bieten kreative und individuelle Lösungen vom ein- bis mehrtägigen Gruppenerlebnis zu fairen Preisen. Planen Sie einen Ausflug als Gruppe? Besuchen Sie uns im Sportcamp Melchtal.

### Angebot: Camp Games

- > Blasrohrschiessen, Wett nageln, Wettmelken, Bogen- und Armbrustschiessen
- > Inklusive Willkommensgetränk, Instruktion und Rangverkündigung
- > Buchbar ab 20 Personen
- > Dauer: Halbtagesprogramm
- > **ab 50.00 CHF pro Person**

### Zusätzlich buchbar

- > Übernachtung im Sportcamp Melchtal
- > Frühstück oder Brunch
- > Abendessen mit Spiessligrill zum selber stecken
- > Zusätzliche Disziplinen z.B. Axtwerfen, Steinschleudern, Darts, Sackhüpfen und mehr

041 669 72 00 | [info@sportcamp.ch](mailto:info@sportcamp.ch)



## August

Sa	31.	Treffen Präventionsverantwortliche Vereine	noch offen
----	-----	--	------------

## September

Fr	13.	Funktionäresevent	noch offen
Sa	14.	Polyathlon	Sursee
Sa	14.	Mammut Cup Ti/Tu K5–K7/KD/KH	Eschenbach
Sa	14.	SM Steinstossen / Steinheben	Pfaffnau
Sa	21.	Jugend-Sägemehringertag	Schachen
Di	24.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	noch offen
Sa	28.	SM Challenge Ti/Tu K5–K7/KD/KH	Willisau

## Oktober

Di–So	30.09.–5.10.	GETU Lager Luzern, Ob- und Nidwalden	Ruswil
So	13.	SM-Vorbereitungswettkampf Geräteturnen	Sarnen
Mi	16.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	noch offen
Sa	19.	J+S MF Turnen	Willisau
Sa	19.	J+S MF Leichtathletik	Willisau
Sa	19.	J+S MF Gymnastik und Tanz	Willisau
Sa	19.	J+S MF Geräteturnen	Willisau
Sa	19.	Spendenanlass Kunstturnerverband LU/OW/NW	Malters
Do	24.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	noch offen

## November

Sa	2.	Athletik-Cup	Malters
Mi	6.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	noch offen
Sa	16.	J+S WB1 Gymnastik und Tanz	Eschenbach
Sa	16.	Hauptleiterkonferenz Aktive plus	Meggen
Sa	16.	Teku Aktive plus (35+ / 55+)	Meggen
So	17.	J+S MF Allround Hauptsportart Gymnastik und Tanz	Alpnach
Sa	23.	Delegiertenversammlung	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](http://www.turnverband.ch) aufgeschaltet.

### Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:

- Kurs bis 4 Stunden: CHF 50.–/Person
- Kurs länger als 4 Stunden: CHF 100.–/Person

## J+S Modul Fortbildung

<b>Kurs-Nr.</b>	STV-69 1062655.3730 Geräteturnen STV-69 1062654.3740 Gymnastik und Tanz STV-69 1062653.3760 Leichtathletik STV-69 1062652.3720 Turnen
<b>Datum</b>	Samstag, 19. Oktober 2024
<b>Zeit</b>	08.00 bis 16.30 Uhr
<b>Ort</b>	Sportzentrum Schlossfeld, 6130 Willisau
<b>Kursziel</b>	– J+S Weiterbildungspflicht erfüllen – Vertiefung der Unterrichtskompetenz – J+S LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden – J+S News vermitteln
<b>Bedingung</b>	J+S Leiter:in im entsprechenden Sportfach
<b>Zielgruppe</b>	J+S Leiter:innen Geräteturnen, Turnen, Gymnastik und Tanz, Leichtathletik
<b>Leitung</b>	Sarah Hecht, Gontenschwil sarah.hecht@gmx.ch
<b>Kosten</b>	Aktives Turnverbandsmitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives-/Nicht-Turnverbandsmitglied: Profil A: CHF 100.–/Profil P: CHF 150.–
<b>Mitbringen</b>	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-Mail zugestellt werden.

**Anmeldung bis Donnerstag, 22. August 2024**

Mit offiziellem J+S Kursanmeldeformular (11-stellige AHV – Nummer nicht vergessen) an den J+S Coach des Vereins. Dieser leitet die Anmeldung (online) über [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) an den Verbandscoach Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Zurkirch (w.zurkirch@bluewin.ch), weiter.

**Wichtig**

Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und eure Adresse sowie Mailadresse gültig ist.

**Veranstalter** Ressort Ausbildung J+S

**DEIN SPORT, DEINE KAMERA, UNSERE LEIDENSCHAFT**

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

Buobenmatt 1 | 6003 Luzern  
[www.pmphotomedia.ch](http://www.pmphotomedia.ch) | +41 41 210 74 44 | [info@pmphotomedia.ch](mailto:info@pmphotomedia.ch)

**P & M**  
PHOTO • MEDIA • LUZERN

# Auf einen Blick: Sportler-Ernährung

## Warum ist Ernährung für den Sport so wichtig?

Studien zeigen: Geschickt ausgewählte Ernährungsstrategien verbessern die Leistungsfähigkeit im Wettkampf und die Regeneration nach der sportlichen Belastung. Der Körper ist auch weniger anfällig für Infekte und Krankheiten in den Erholungsphasen, wenn er optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

## Wie ernähren sich Sportler:innen richtig?

Wie du dich beim Sport ernähren solltest, hängt von mehreren Faktoren ab: Treibst du Ausdauer- oder Kraftsport? Wie oft und wie lange sind deine Sporeinheiten? Denn je nach Ausmass und Belastungsform verändern sich Energiebedarf, Trinkmenge und die empfohlenen Mengen an Eiweiss, Kohlenhydraten und Fetten.

## Wie berechne ich meinen Energiebedarf beim Sport?

Egal ob du Freizeit- oder Leistungssport treibst: Deine Energieverbrauch hängt von vielen Faktoren ab. Dazu zählen das Alter, Geschlecht, Gewicht, Muskelmasse, die ausgeführte Sportart, der Trainingsumfang und die Intensität des Trainings. Dein Energiebedarf setzt sich aus Grundumsatz, Leistungsumsatz sowie Thermogenese zusammen

**Kurz erklärt:** Der Grundumsatz ist die Energie, die zur Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensfunktionen in Ruhe benötigt wird. Der Leistungsumsatz ist abhängig von der Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings. Die Thermogenese ist die Energie, die der Körper zur Verdauung von Nahrung verbraucht.

## Darf ich mehr essen, wenn ich Sport treibe?

Die meisten Sportler:innen haben einen täglichen Energiebedarf von 1500 bis 6000 Kilokalorien pro Tag – abhängig von der Sportart und der Trainingsintensität. Wer als Freizeitsportler:in weniger als zwei Stunden pro Woche Sport treibt, hat aber keinen nennenswert erhöhten Energiebedarf und sollte daher auch nicht extra futtern.

**Wichtig::** Hungern sollst du dagegen auch nicht, denn das verschlechtert deine sportliche Performance!

## Eiweissbedarf in der Sporternährung

Eiweisse, auch Proteine genannt, sind wichtige Bausteine von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Für Sportler:innen sind Proteine besonders wichtig, da sie unter anderem Muskelmasse und Muskelkraft verbessern können.

Fachleute für Sporternährung empfehlen täglich 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Ausdauer- und Kraftsportler:innen haben (besonders während der Wettkampfphase) einen deutlich höheren Bedarf von etwa 1,2 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wie hoch der Eiweissanteil sein sollte, hängt vom Fitnesszustand und Trainingsziel ab und kann individuell angepasst werden.

**Tipp::** Teile deine Eiweissportionen auf drei bis vier Mahlzeiten am Tag auf, weil der Körper pro Mahlzeit nur begrenzte Eiweissmengen verwerten kann.

Proteinreiche Lebensmittel sind:

- Die meisten tierische Lebensmittel, besonders Fleisch, Fisch, Eier und Käse
- Bestimmte pflanzliche Lebensmittel, vor allem Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen, aber auch Vollkornprodukte, Hafer und Nüsse
- Protein-Shakes und Proteinriegel

## Kohlenhydratbedarf in der Sporternährung

Kohlenhydrate bezeichnet man auch als das „Muskelbenzin“ für Sportler:innen. Denn während der sportlichen Belastung holt sich der Körper seine Energie bevorzugt aus Kohlenhydraten.

Bei einer intensiven Trainingseinheit können gut gefüllte Glykogenspeicher für etwa 75 bis 90 Minuten ausreichend Energie bereitstellen. Sportler:innen sollten daher vor und nach dem Training ihre Glykogenspeicher im Muskel auffüllen, um die Muskelmasse zu unterstützen und zu stärken.

## Wie viele Kohlenhydrate brauche ich?

Der Kohlenhydratanteil in der Nahrung bei einem gesunden Erwachsenen täglich bei mehr als 50 Prozent liegen. Erst ab einer Stunde Training pro Tag erhöht sich dein Bedarf an Kohlenhydraten.

Aber: Besonders im Ausdauersport sind optimal gefüllte Glykogenspeicher wichtig für die Leistungsfähigkeit. Sportler:innen sollten Kohlenhydrate daher regelmässig – also vor und nach, manchmal auch während der sportlichen Belastung – nachtanken. In den Tagen vor einem Wettkampf oder bei intensiven Trainingstagen, empfehlen Fachleute anteilig mehr Kohlenhydrate zu essen.

## Der Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten

„Gute“ Kohlenhydrate halten lange satt. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die langsam verdaut werden. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam und nicht zu steil an. Ihr Leistungsniveau bleibt dadurch konstant.

Gute Quellen sind beispielsweise:

- al dente gekochte Hartweizennudeln
- Parboiled- oder Basmati-Reis
- Gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- Bissfest gekochtes Gemüse, frische Äpfel, Birnen und Beeren
- Vollkornprodukte und Getreideflocken

Weich gekochte Pasta, Kartoffelpüree, weisser Reis, Süssigkeiten, Kuchen und Limonaden gehören zu den „schlechten“ Kohlenhydraten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schiessen und anschliessend rasant wieder abfallen – beim Sport kann es dadurch zur Unterzuckerung kommen. Ausserdem enthalten „schlechte“ Kohlenhydrate nur „leere Kalorien“, die keine weiteren wichtigen Nährstoffe liefern.

## Fette in der Sporternährung

Fett ist neben Eiweiss und Kohlenhydraten ein wichtiger Energielieferant, Träger von fettlöslichen Vitaminen und Bestandteil unserer Körperzellen.

Für Sportler:innen und Nichtsportler:innen gelten die gleichen Empfehlungen wie für gesunde Erwachsene: Der Fettanteil aus der Energiezufuhr sollte täglich zwischen 20 bis 30 Prozent betragen.

Maximal einen Drittel davon sollte aus gesättigten Fettsäuren wie Wurstwaren, Käse, Butter und Fleisch stammen.

**Übrigens:** Wer zu fettig isst, der beeinträchtigt seine körperliche Leistungsfähigkeit. Denn zu viel Fett verschlechtert die Einlagerung von Glykogen in die Muskeln und belastet den Magen.

Auch für Sportler:innen spielt neben der Fettmenge vor allem die **Fettqualität** eine grosse Rolle. Gesunde Fette ( ungesättigte Fettsäuren) stecken beispielsweise in:

- Nüssen, Leinsamen, Chiasamen,
- Lein-, Raps- und Olivenöl
- fettigem Seefisch (Lachs, Makrele, Hering) .

## Was und wie viel muss ich als Sportler:in trinken?

Gehe nicht bereits durstig ins Training oder in den Wettkampf. Dauert das Training weniger als eine Stunde, musst du währenddessen nicht unbedingt trinken. Achte aber auf deine Körpersignale: **Trinke dann, wenn du durstig bist**, am besten in kleinen Mengen und in ausreichenden Abständen.

Folgende Getränke eignen sich **während des Trainings** oder eines Wettkampfes:

- **Sporteinheiten, die etwa 60 Minuten dauern:** Hier reicht kohlenensäurearmes Wasser als Getränk völlig aus. Generell gilt: Wer als Hobbysportler:in zwei oder drei Mal pro Woche Sport treibt, hat keinen erhöhten Kohlenhydrat- und Elektrolytbedarf und trinkt gegen den Durst daher besser Wasser oder ungesüsste Getränke.
- **Intensive Belastungen, die länger als 90 Minuten dauern:** Du solltest währenddessen auf hypotone oder isotone Getränke zurückgreifen. Isotone Getränke haben die gleiche Konzentration von Kohlenhydraten und Elektrolyten wie das Blut. Die Getränke enthalten Kohlenhydrate und Kochsalz also in einer Menge, die der Körper zusammen mit der Flüssigkeit optimal aufnehmen kann. Dadurch bleibst du leistungsfähig.

**Mein Tipp:** Am besten mixt du dein Getränk selbst: Mische zwei Teile natriumreiches Mineralwasser mit einem Teil Apfel- oder Traubensaft – fertig!

## Was trinke ich nach dem Sport?

Hast du intensiv und lange Sport getrieben, empfehlen Fachleute, den Natriumhaushalt im Körper wieder aufzufüllen. Das erreichst du durch natriumreiches Mineralwasser sowie mit Bouillon oder Suppen. Das hilft deinem Körper bei der Regeneration

## Wie soll ich mich vor dem Training oder dem Wettkampf ernähren?

Sowohl Kraft- als auch Ausdauersportler:innen sollten vor dem Training ihre Kohlenhydratspeicher gut auffüllen, denn aus den Muskeln zieht der Körper später seine Energie.

Fülle bereits am Abend vor einem langen Training oder einem Wettkampf deinen Kohlenhydratspeicher auf. Fachleute empfehlen fettarme Gerichte zum Abendessen. Wer möchte, kann dazu gute Eiweissquellen kombinieren

. Diese Zutaten eignen sich zum Beispiel für eine gesunde Mahlzeit:

- Nudeln mit Tomatensosse
- Kartoffeln
- Gedünstetes Gemüse oder Salat
- Fettarmer Käse, mageres Fleisch oder Fisch

## Wann sollte ich vor dem Training essen?

Die letzte grosse Mahlzeit isst du am besten etwa drei Stunden vor dem Sport. Wähle leicht verdauliche Lebensmittel, die den Magen nicht belasten. Dazu zählen beispielsweise Haferflocken mit fettarmer Milch oder Joghurt, Nudeln mit Tomatensosse oder Graubrot mit Käse. Trinke ausreichend Wasser.

**Für den kleinen Hunger:** Kurz vor dem Training oder dem Wettkampf kannst du leicht verwertbare Kohlenhydrate essen. Dazu zählen etwa Bananen und Fruchtriegel.

## Was sollte ich nach dem Training essen?

Egal ob im Kraft- oder Ausdauersport: Als erstes solltest du nach dem Training reichlich Mineralwasser trinken, um die ausgeschwitzten Mineralstoffe wieder aufzutanken.

Wenn du intensiv über mehrere Stunden Sport getrieben hast, ist dein Körper erschöpft und braucht schnell verwertbare Kohlenhydrate, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Dafür eignen sich Bananen, Fruchtriegel, Brötchen mit Marmelade oder Obstsaft. Die Energie dieser Lebensmittel schießt sofort ins Blut und hilft deinem Körper unmittelbar nach dem Training bei der Regeneration.

Etwa zwei bis drei Stunden danach ist der Körper noch mit Reparaturprozessen in den Muskeln beschäftigt. Dabei kannst du ihn unterstützen, indem du eine Mahlzeit mit einem hochwertigen Kohlenhydrat-Eiweiss-Mix isst. Eiweisshaltige Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, Milchprodukte und Hülsenfrüchte liefern gute Baustoffe für die Muskeln.

## Sporternährung: Was muss ich essen, wenn ich Muskeln aufbauen will?

Kohlenhydrate wirken im Körper durch die Ausschüttung von Insulin anabol, also muskelaufbauend. Am besten isst du Kohlenhydrate und Eiweisse gleichzeitig und innerhalb einer Stunde nach dem Krafttraining. Geeignet sind beispielsweise Bananenmilch, Eierspeisen mit Brot, ungezuckerte Cornflakes, Haferflocken mit Buttermilch, Milch, Quark und Obst.

### Auf einem Blick:

	<b>Ausdauersportler</b>	<b>Kraftsportler</b>
<b>Vor der Belastung</b>	Kohlenhydratspeicher auffüllen (120 min vorher: Nudeln/Brot/Reis; 30min vorher: Müsliriegel, Banane)	Energiespeicher auffüllen (Reis mit Hühnchen, Forellensalat, Falafel mit Gemüse)
<b>Während der Belastung</b>	>60 min Wasserzufuhr >90 min Natrium- und Kohlenhydratzufuhr (Isotonisches Getränk, Traubenzucker)	>60 min Wasserzufuhr (eventuell Shakes, isotonische Getränke)
<b>Nach der Belastung</b>	Energie-, Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt ausgleichen (Vollkornbrot mit Aufschnitt, Joghurt mit Müsli und Früchten, Smoothie)	Energiespeicher auffüllen (Quark mit Früchten, Omelett mit Brot, Hähnchenpfanne)

# Arbeitsgruppe hat Engagement aufgenommen

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden und der Kunstturnerverband LU/OW/NW prüfen derzeit eine Integration oder eine alternative Form der Zusammenarbeit. Darüber wurde in der Medienmitteilung vom 22. November 2023 im Detail informiert. Die Arbeitsgruppe hat sich bereits zwei Mal getroffen und einige mögliche Formen der Zusammenarbeit diskutiert. Ziel ist es, bis zur Delegiertenversammlung 2025 eine konkrete Empfehlung zu erarbeiten. Teil der Arbeitsgruppe sind seitens Kunstturnerverband Daniel Schacher, Hansruedi Honauer und Louis Thomann. Der Turnverband ist vertreten durch Stefanie Meier, André Wyss und Reto Schurtenberger. Die siebte im Bunde ist Bettina Schurtenberger, welche das Kunstturnen Frauen vertritt.

Schnell war klar: man will eine optimale und zukunftsorientierte Lösung zu Gunsten des Turnsports im Verbandsgebiet Luzern, Ob- und Nidwalden finden. Optimal und zukunftsorientiert – ja, was heisst das genau? Es stellte sich in erster Linie nicht die Frage: «Soll man fusionieren, ja oder nein». Man ging viel globaler an die Sache heran. Weshalb gibt es diese Arbeitsgruppe?

Wo drückt der Schuh? Wo warten Stolpersteine? Welche Synergien können genutzt werden? Im Zentrum der Diskussionen stand unter anderem auch die Frage: Wie kann der Informationsfluss zwischen dem Schweizerischen Turnverband STV und dem Kunstturnerverband LU/OW/NW sichergestellt werden? Etwas ferner: Welchen Mehrwert bietet eine engere Zusammenarbeit? Das Kunstturnen Frauen ist im Verbandsgebiet nur gerade beim BTV Luzern anzutreffen. Bei den Männern wird das Kunstturnen sowohl dezentral in einzelnen Vereinen als auch zentral in der Turnwerkstatt Zentralschweiz in Malters angeboten. Finden das Gerätturnen und das Kunstturnen ein engeres Miteinander, könnte vor allem auch das Frauen-Kunstturnen einen Aufschwung erleben. Hinter den Diskussionen steckte teilweise sehr viel Zukunftsmusik. Auch die hat seine Berechtigung, um die Bedürfnisse aller Beteiligten abzuholen.

Spätestens an den Delegiertenversammlungen beider Verbände folgen neue, spannende Informationen.



**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



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



# Schweizer Meisterschaften Kunstturnerinnen

Emilia Lie im P3 und Carla Britschgi im P2 qualifizierten sich für die Schweizer Meisterschaften der Juniorinnen in Frauenfeld. Emilia klassierte sich im Mittelfeld auf Rang 28 von insgesamt 40 Turnerinnen. Bei Carla resultierte Rang 46 von 56 gestarteten Turnerinnen. Sie beide punkteten vor allem am Boden gross auf. Wohingegen sich am Stufenbarren Fehler und Stürze einschlichen.

An der SM der Frauen in Biel startete Jeanne Duss im P6 Amateur. Ihr erging es ähnlich wie den jüngeren Kolleginnen: Am Stufenbarren musste sie vom Gerät, am Boden zeigte sie ein kleines Feuerwerk mit Akro- und Gymnastik-Elementen. Mit total 37.050 Punkten erreichte sie den guten 23. Schlussrang.

Die Kunstturnerinnen BTV Luzern sind sehr stolz auf die Leistungen ihrer jungen Athletinnen.

Bericht: Bettina Schurtenberger,  
Präsidentin Kunstturnerinnen BTV Luzern

---

## Der STV Zell «ZELLEbriert» 100. Geburtstag

**Wir ZELLEbrieren Turnkunst.** Als Höhepunkte im Vereinsjahr zählt der Turnerabend, das Turnfest und das Marzur.

**Wir ZELLEbrieren die Jugend.** Mit über 150 Kinder leistet der Turnverein einen Beitrag für die aktive Freizeitgestaltung der Jugend im Dorf.

**Wir ZELLEbrieren die Geselligkeit.** Neben den sportlichen Aktivitäten lebt der Vereinszusammenhalt von Gesprächen, Analysen und sportlichen Feierlichkeiten.

**Wir ZELLEbrieren das Jubiläum.** Am 31. Juli 2024 steigt ein Dorffest für die ganze (Turn)Familie. Wir wollen auch mit dir auf unser Jubiläum anstossen.

Infos unter [stvzell.ch](http://stvzell.ch)

Hier können Vereine Neuigkeiten aus ihrem Verein einreichen. Das Redaktionsteam prüft die Eingaben und druckt diese nach Meldeeingang. Einreichungen sind an [medien@turnverband.ch](mailto:medien@turnverband.ch) zu senden. Die maximale Textlänge pro Beitrag beträgt 550 Zeichen inkl. Titel. Es können keine Fotos / Logos gedruckt werden.

## Ein Novum in der 155-jährigen Vereinsgeschichte

Nach bald 155 Jahren Vereinsgeschichte feierte der STV Willisau im Jahr 2023 eine Premiere: Der Dankesanlass wurde ins Leben gerufen. Sinn und Zweck davon: den zahlreichen Leiter:innen, Funktionären und Vorstandsmitgliedern für ihre grossartige Arbeit und ehrenamtlich investierten Stunden ein DANKE auszusprechen.

Denn ohne sie alle gäbe es kein Vereinsleben, keine Anlässe, keine Trainings, keine Berichterstattung – kurzum: keinen STV Willisau!



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



**alder + eisenhut**

Telefon 071 992 66 33  
[www.alder-eisenhut.swiss](http://www.alder-eisenhut.swiss)



Online hochladen und bestellen

## Wir halten deine schönsten Momente fest

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

posterkoenig.ch 

# Hier könnte Ihre Anzeige stehen.



# Bregenzer wird Doppel-Schweizermeister

Am 22. und 23. Juni 2024 fanden in Biel die Schweizer Meisterschaften der Kunstturner statt. Alain Bregenzer (STV Rickenbach), glänzte bei den Junioren und erkämpfte sich am Boden und am Sprung sensationell den Schweizermeistertitel.

Der 18-jährige Bregenzer, spezialisiert auf Boden und Sprung, zeigte bereits am Samstag seine herausragende Form. Er setzte sich in der Qualifikation mit 13.073 Punkten am Boden und 13.100 Punkten am Sprung an die Spitze und ging als Favorit in die Finaldurchgänge vom Sonntag. «Mit meinem Trainer Pascal Bucher habe ich entschieden, in der Woche vor dem Wettkampf den Fokus auf das mentale Training zu legen, um den Körper etwas zu schonen. So war ich sowohl physisch wie auch psychisch top vorbereitet auf die Wettkämpfe am Samstag und Sonntag.», hielt Bregenzer nach dem Wettkampf fest.

**«Für mich sind die beiden Titel eine Motivation und auch ein Beweis, dass sich die harte Arbeit einmal auszahlen wird»**

Alain Bregenzer, STV Rickenbach

Bregenzer auf dem 1. Rang



**Stolzer Cheftrainer Pascal Bucher mit Alain Bregenzer**

In den Finals hielt Bregenzer dem Druck stand und sicherte sich zunächst am Boden mit 12.00 Punkten den Titel. Beim Sprung übertraf er sich selbst und erreichte beeindruckende 13.616 Punkte, was ihm auch hier den Meistertitel einbrachte. Mit seiner Leistung dominierte er die Konkurrenz und bestätigte seine Spitzenposition an beiden Geräten. Über den Druck, den er während der Finaldurchgänge verspürte, sagte Bregenzer: «Am Boden war ich am Samstag, wie auch am Sonntag sehr nervös. Die Nervosität legte sich jedoch am Sprung wieder.»

## Meilenstein in der Karriere

Sichtlich zufrieden und übergücklich präsentierte sich Bregenzer nach dem Wettkampf. Dieser doppelte Erfolg markiert einen weiteren Meilenstein in seiner noch jungen Turnkarriere und lässt auf weitere erfolgreiche Wettkämpfe hoffen. Über seine Zukunft im Kunstturnen sagte er: «Für mich sind die beiden Titel eine Motivation und auch ein Beweis, dass sich die harte Arbeit einmal auszahlen wird. Ich werde diesen Erfolg mitnehmen und weiterhin hart daran arbeiten, dass es nicht der Letzte war.»

Alain Bregenzer hat mit seinem Können und seiner Nervenstärke eindrucksvoll bewiesen, dass er zu den besten Junioren-Turnern der Schweiz gehört.

### Amateur Lang von Tamsel betreut

In der Amateurkategorie zeigte Nils Lang vom STV Rain einen sehr starken Wettkampf und klassierte sich auf dem 12. Rang. Betreut wurde er vom Nationalkaderathleten Dominic Tamsel, welcher aktuell seine Knieverletzung auskuriert.

Bericht: Daniel Schacher  
Fotos: Schweizerischer Turnverband STV



zur Rangliste



Bregenzer am Sprung

## Duss mit Podestplatz zum Mittellandmeister

In Niederrohrdorf fanden die letzten von drei Mittelländischen Meisterschaften statt. Im Kampf um den Mittelländischen Cup konnte insbesondere Maurice Duss (BTV Luzern) brillieren und sich den Pokal schnappen. Levin Sager (STV Neuenkirch) gewinnt seinen ersten Kranz.

Die Verbände aus dem Aargau, Baselgebiet, Solothurn und Luzern, Ob- und Nidwalden organisieren jedes Jahr drei Mittelländische Wettkämpfe. Am Wochenende vom 18. und 19. Mai fand im Aargauischen Niederrohrdorf der Mittelländische Kunstturntag statt.

### Mancin auf dem Podest

Im Programm 1 gibt es eine spezielle Kategorie für die Turner unter neun Jahren. In dieser zeigte Ludovico Mancin (BTV Luzern) sein Können und belohnte seinen tollen Wettkampf mit einem dritten Rang.

### Erster Kranz von Sager

Levin Sager vom STV Neuenkirch turnte im Programm 5 einen sehr ausgeglichenen Wettkampf und konnte sich als fünfter einen Kranz umhängen lassen. In seinem Jahrgang war er gar der Zweitbeste. Dies war ein spe-



Maurice Duss ist Mittellandmeister

zieller Moment für Sager, gewann er doch zum ersten Mal den Kranz aus Eichenlaub. Alain Bregenzer (STV Rickenbach) turnte aufgrund körperlicher Beschwerden nur vier von sechs Geräten. Insbesondere am Boden und Sprung konnte er aber mit den besten mithalten. Am Boden gelang gar mit einer fast perfekten Übung die Tageshöchstnote im P6 von 13.600.

### Mehrere Top Resultate im Mittelland Cup

Der Mittelland Cup zeichnet den besten Kunstturner aus den drei Mittelländischen Kunstturnwettkämpfen aus. Die Turner vom Verbandsgebiet konnten in den verschiedenen Kategorien vorne mitmischen. Im Einführungsprogramm (EP) Luka Spiridonov vom BTV Luzern auf Rang 8. Im Programm 1 Florian Eberli (BTV Luzern) und Finn Bühler (STV Neuenkirch) auf den Rängen 7 und 8. Im Programm P1 U9 turnte sich Ludovico Macin sogar auf das Podest.

### Highlight im Programm 4

Maurice Duss kürte sich im Programm 4 sensationell zum Mittellandmeister. Als Grundlage diente ihm dabei ein starker dritter Rang in Niederrohrdorf. Neben ihm auf dem Mittelland Podest stand Joscha Kurer. Beide Spitzensportler haben Jahrgang 2011 und sind vom BTV Luzern. Als nächstes Highlight stehen die Schweizermeisterschaften der Junioren am 8. und 9. Juni in Wil SG an. Wir wünschen allen qualifizierten Turnern viel Erfolg!

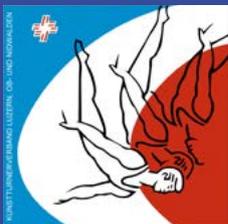
Bericht: Raphael Wolfisberg



Levin Sager mit seinem ersten Kranz



zur Rangliste



# SAVE THE DATE – GV Kunstturnerverband LU OW NW

Die 106. Mitgliederversammlung findet  
am Samstag, 15. März 2025 statt.

- 12.00 Uhr: Mittagessen
- 13.30 Uhr: Mitgliederversammlung
- 16.00 Uhr: Apéro (auch für ehemalige Turner  
und kunstturninteressierte Personen)

# Mannschaftspodest im P4

An den Junioren Schweizermeisterschaften im Kunstturnen in Wil konnte sich die Mannschaft aus LU OW NW den zweiten Rang erturnen. Duss und Sager werden starke fünfte in ihren Kategorien.

Um an den jährlichen Schweizermeisterschaften teilzunehmen, müssen sich die Kunstturner vorgängig qualifizieren. Bereits die Teilnahme an der SMJ im St. Gallischen Wil kann deshalb für jeden Turner als Erfolg gewertet werden.

## P1 Turner sammeln Erfahrungen

Früh am Sonntagmorgen starteten unsere Jüngsten im P1 (Jg. 2014–2015). Da es für die meisten Turner die erste SMJ war, ging es hauptsächlich darum Erfahrung zu sammeln. Schliesslich platzierte sich Ludovico Mancin als sechsbester seines Jahrgangs auf dem 29. Gesamtrang. Leider verhinderte die Nervosität aufgrund der ersten SMJ-Teilnahme eine bessere Platzierung. Die weiteren Turner platzierten sich auf den Plätzen 39. (Livio Gutknecht), 46. (Finn Bühler) und 48. (Jan Bachmann).

## Mannschaftspodest im Programm 4

Maurice Duss, Joscha Kurer, Volchanov Hleb und Ryan Jeker starteten in der Kategorie 4. In der Einzelwertung konnte Duss (BTV Luzern) mit dem starken fünften Rang überzeugen. Mit der höchsten Note am Sprung von 14.325 legte er den Grundstein. In der Mannschaftswertung durften Duss, Kurer und Hleb (alle BTV Luzern) die Silbermedaille entgegennehmen. Sie mussten sich nur von den dominanten Zürichern geschlagen geben.

## Das Mannschaftspodest P4



9 Teilnehmende  
von LU OW NW

1 Silbermedaille

3 Diplome



Die P1 SM Turner

## Sager bester seines Jahrgangs

Levin Sager (STV Neuenkirch) gewann vor drei Wochen seinen ersten Kranz und konnte den Schwung sogleich an die SM mitnehmen. Mit einem sehr starken Sprung und einer hohen Note am Boden zeigte er sein Potenzial. Schlussendlich klassierte er sich auf dem starken fünften Diplomrang. Die Kunstturner auf den vorderen Rängen sind sogar alle noch ein Jahr älter, was seine Klassierung nochmals stärker erscheinen lässt.

Am Sonntagnachmittag fanden die Gerätefinals im P5 statt. Levin Sager startete am Boden und Reck. Er zeigte eine gute Bodenübung, jedoch verletzte er sich bereits bei der ersten Bahn (Doppelsalto vw.) am Knie. Trotz allem turnte er die Übung noch zu Ende. Danach setzte der Schmerz ein und er musste schweren Herzens auf das Reckfinale verzichten. Im Nachhinein jedoch bestimmt die richtige Entscheidung.

Levin ist noch in ärztlicher Behandlung und die Abklärungen bezüglich dem Knie laufen. Wir wünschen Levin alles Gute und eine schnelle Besserung!

Mit einer Silbermedaille und drei Diplomen war es ein erfolgreiches Wochenende für unsere Turner des RLZ-Luzerns. Herzliche Gratulation an alle Turner für ihre gezeigten Leistungen!

# Strategie-Workshop 2024

Die strategische Arbeit ist für einen Verband wie den Kunstturnerverband LU/OW/NW von zentraler Bedeutung. Eine klare und durchdachte Strategie ermöglicht es, Ziele zu erreichen und den Turnenden die bestmöglichen Rahmenbedingungen für ihre persönliche Potenzialentfaltung zu bieten. Besonders nach der Entwicklung einer neuen Strategie ist es wichtig, diese mit Leben zu füllen und in die Tat umzusetzen. Ähnlich wie im Kunstturnen, wo Präzision, kontinuierliches Training und Anpassung den Weg zum Erfolg ebnen, braucht auch ein Verband eine solide strategische Basis.

Entsprechend hat sich der Vorstand am Samstag, den 15. Juni 2024, in Neuenkirch zum jährlichen Strategie-Workshop des Kunstturnerverbandes LU/OW/NW getroffen. Das Hauptthema des Workshops war die Analyse und Optimierung der Personalstrukturen. Die IST-Situation wurde durchleuchtet, ehe anhand einer Stärken-Schwächen-Analyse der zukünftige Bedarf an Funktionärinnen und Funktionären festgehalten wurde. Mit diesem Themenschwerpunkt bewegten sich die sechs Vorstandsmitglieder im Handlungsfeld «Management» aus der neuen Strategie.

## Konstruktive Diskussionen und erste Ergebnisse

Die Diskussionen während des Workshops waren angeregt, konstruktiv und zukunftsorientiert. Kritische Fragen wurden zugelassen und gemeinsam beantwortet. Der Verband dachte weniger in traditionellen Organigrammen, sondern vielmehr in Bereichen, die abgedeckt werden müssen. Daraus ergab sich einen ersten Lösungsansatz, welcher auf der bestehenden Struktur aufbaute und durch neue Bereiche wie zum Beispiel «Entwicklung und Innovation» ergänzt wurde.

## Besuch des Verbandsturnfestes in Neuenkirch

Nach dem Workshop besuchte der Vorstand das Festgelände des Verbandsturnfestes in Neuenkirch und bestaunte die Wettkämpfe vor Ort. Dies bot eine willkommene Gelegenheit, die erarbeiteten Ideen und Pläne in einem lockeren Rahmen weiter zu diskutieren und sich von den sportlichen Leistungen inspirieren zu lassen.

**Im Handlungsfeld «Umfeld» der neuen Strategie strebt der Kunstturnerverband LU/OW/NW danach, die Wahrnehmung des Kunstturnens innen und aussen zu steigern.**

Eine Massnahme hierzu ist die Einführung der **Wild Card für Vorstandssitzungen**. Interessierte Personen haben die Möglichkeit, an einer Vorstandssitzung teilzunehmen, zuzuhören und mitzudiskutieren.

**Die Anmeldung erfolgt über den QR-Code oder über den Link:**

<https://forms.office.com/e/iLvGPqrbvG?origin=lprLink>





**Gut für dich,  
gut für alle.**

Wir sind ein nicht-profitorientierter Verein.  
Bei uns profitieren alle.  
Zum Beispiel von persönlicher Beratung  
an 190 Standorten.

**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund

Grösstes  
Agenturnetz  
der Schweiz



**Deine Ausbildung  
in guten Händen.**

Weitere Infos: [www.dickerhof.ch](http://www.dickerhof.ch)

**Infoabend 18. Sept. 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




**ohne dich,  
kein mich**



**B**  
**Brunos**<sup>+</sup>

*Einfach fein.*  
[brunos.ch](http://brunos.ch)

**B**  
**Brunos**<sup>+</sup>  
SALATSAUCE  
Französisch

**#1**  
unter den  
Salatsaucen.

# Starke Leistungen zum Saisonauftakt

Buttisholz – 4. Mai 2024: 33. Jugend-Nationalturntag

Über 200 Nachwuchs-Athleten aus der ganzen Schweiz nahmen den 33. Jugendnationalturntag in Angriff. Klarer Sieger in der Kategorie L2 wurde Niklas Keiser vom STV Luzern.

Spannend präsentierte sich die Ausgangslage nach den Vornoten in der Kategorie L2. Mit dem Punktemaximum führte Damian Mettler, Bilten, die Rangliste an, vor Joel Kurmann (Willisau) und John Ani (Roggliswil). Doch die Vorrunden-Rangliste wurde in den Disziplinen Ringen/Schwingen gehörig durcheinandergewirbelt. Mit vier Siegen, davon drei mit der Maximalnote, rollte der Luzerner Niklas Keiser das Feld von hinten auf und gewann mit grossem Vorsprung. Knapper wurde es auf den Ehrenplätzen. Joel Kurmann verteidigte Rang zwei, während Roman Roner vom TV Bürglen einen Sprung nach vorne machte und Platz drei belegte.

Auch in der Kategorie L1 gab es mit Sales Tschudi einen klaren Sieger. Er siegte mit 1.6 Punkten Vorsprung auf Roman Müller (Tuggen), welcher nach den Vornoten eine Aufholjagd par excellence startete. Mit zwei Erfolgen im Ringen und einem im Schwingen klassierte er sich im zweiten Rang. Das Podest komplettierte Loris Anliker (Schlatt).



Flurin Schwizer (links) besiegte Simon Meyer (Willisau) im Ringen.

Louis Meier (Grosswangen), vor Lui Janssen (Grosswangen) und Sven Steiger (Freiamt) sowie Fabio Schmid (Grosswangen) dominierten die Kategorie J2 (Jahrgänge 2011/2012). Das Quartett lag nach dem ersten Wettkampfteil bereits an der Ranglistenspitze respektive knapp dahinter. Die Gänge im Sägemehlingen mussten über den Tagessieg entscheiden. Die «Nase» knapp vorne hatte am Schluss Louis Meier vor seinem Vereinskollegen Lui Janssen. Sven Steiger behielt gegenüber Fabio Schmid das bessere Ende für sich.

Bei den Knaben mit den Jahrgängen 2013/2014, der Kategorie J1, kristallisierte sich nach den Vornoten kein klarer Favorit auf den Tagessieg heraus. Alle hatten sie den einen oder anderen Zehntelpunkt liegengelassen. In den Zweikämpfen legte Gian Trunninger (Rikon) beide Gegner auf den Rücken. Damit war ihm der Sieg nicht mehr zu nehmen. Ebenfalls zweimal als Gewinner verliess Nick Wirth (Roggliswil) das Sägemehl. Dies reichte zu Platz 2. Bannwart (Luzern) sicherte sich Rang 3.

Nyma Stadelmann (Zihlschlacht) vor Joel Zweifel (Bilten) und Andrin Brühlmann (Zihlschlacht) durften bei den Piccolos auf das begehrte Treppchen klettern. Für einige in dieser Kategorie war es der erste Wettkampf. Umso stolzer dürfen alle auf ihre Leistungen sein.



Explosiver Start der Beckenrieder Nationalturner

# Schweizer Meisterschaften Nationalturnen in Sumiswald

## Jeremy Vollenweider erkämpft sich seinen ersten Elite-Titel

**Jeremy Vollenweider wurde seiner Favoritenrolle gerecht und siegte in der Kategorie A. Der Nationalturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden konnte vier Podestplätze, davon zwei Siege von Joel Kurmann (Willisau) und Louis Meier (Grosswangen) feiern.**

Rund 270 Athleten – davon einige junge Sportlerinnen – in den sechs verschiedenen Alterskategorien zeigten auf den ausgezeichneten, kompakten Wettkampfanlagen in Sumiswald vielseitigen und hochstehenden Nationalturnsport.

In der höchsten Kategorie A ging Jeremy Vollenweider (Marthalen), der Dominator der vergangenen sowie der laufenden Wettkampfsaison im Emmental als klarer Favorit an den Start. Nach den sogenannten Vornoten bzw. nach sechs Disziplinen lagen der 19-jährige Berner Oberländer Damian Dubach und Topfavorit Vollenweider mit 57.5 Punkten an der Spitze. Nach einem Sieg und zwei Gestellten löste Vollenweider das Ticket für den Schlussgang.

**Flurin Schwizer (links) besiegte Simon Meyer (Willisau) im Ringen.**



Im finalen Duell Vollenweider gegen Koni Steffen wogte der Kampf lange – insbesondere am Boden – hin und her. Nach einigen erfolglosen Versuchen gelang es Vollenweider, schliesslich seinen zähen Gegner zum gültigen Resultat zu überdrehen. Somit holte sich der 26-jährige Maurer-Polier mit 95.3 Punkten seinen ersten Schweizer Meistertitel in der Kategorie A.

### **Leistungsklasse 2 (Jahrgang 2006–2008):**

Der Luzerner Joel Kurmann (Willisau) dominierte den Wettkampf. Obwohl er den Schlussgang gegen seinen Kantonsrivalen Ueli Röllli (Eschenbach LU) verlor, siegte er vor Röllli und einem weiteren Luzerner, John Ani (Roggliswil).

### **Leistungsklasse 1 (Jahrgang 2009–2010):**

Der Glarner Sales Tschudi (Netstal) stellte im Schlussgang gegen den Schwyzer Cyrill Krieg (Tuggen) und wurde somit Meister. Krieg blieb immerhin der 2. Rang vor dem drittklassierten Zürcher Loris Anliker (Schlatt ZH).

### **Jugendklasse 2 (Jahrgang 2011–2012):**

Der Luzerner Louis Meier (Grosswangen) siegte mit dem Punktemaximum von 60 Punkten vor den Aargauern Max Schmid (Häggingen) und Luca Stöckli (Freiamt).

### **Jugendklasse 1 (Jahrgang 2013–2014):**

Nelia Baumeler (Bürglen UR) holte sich als erstes Mädchen einen Schweizer Meistertitel im Nationalturnen. Sie siegte vor Janis Kühne (Eschenbach SG) und dem Stadt-Luzerner Fabio Wobmann.

### **Jugendklasse Piccolo (Jahrgang 2015–2018):**

Hier gewann der Thurgauer Andrin Brühlmann (Zihlschlacht) vor seinem Vereinskollegen Nyma Stadelmann. Als Dritter schaffte es der Glarner Joel Zweifel (Bilten) aufs Podest.

Bericht: Geri Haussener  
Fotos: Petra Vollenweider

# Nationalturnen und Schwingen live erlebt

**Welche Disziplinen bestreitet ein Nationalturner? Was ist Hochweitsprung? Wie werden Ringen und Schwingen trainiert? An der Luga präsentierten Nachwuchsnationalturnende «ihre» Sportart.**

Hochweitsprung, Freiübung, Steinheben, Ringen und Schwingen – der Nationalturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden machte auf der Eventbühne an der diesjährigen LUGA allerbeste Werbung für «seine» Sportart. Athleten aus Eschenbach, Luzern, Grosswangen und Roggliswil zeigten, wie viel Spass und Freude sie beim Ausüben der verschiedenen Nationalturn-Disziplinen haben. Die Zuschauenden konnten sich von der Vielseitigkeit des Nationalturnens überzeugen. Viele Anwesenden waren überrascht, welche Fähigkeiten ein Nationalturner mitbringen muss, wenn er an der Spitze mitkämpfen möchte. Nebst Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit gehören bekanntlich ja auch Ausdauer, taktisches und technisches Flair dazu, um erfolgreich zu sein. Nationalturnen ist sowohl körperlich wie auch mental eine äusserst anspruchsvolle Sportart. Nicht sel-

ten waren im Publikum staunenden Gesichter zu entdecken. Diese waren aber nach den souveränen Ausführungen durch den Präsidenten Werner Christen rasch wieder aus dem Weg geräumt. Den Nachwuchsnationalturnenden war nach der dreiviertelstündigen Darbietung der grosse Applaus sicher.

Bericht: Esther Peter  
Fotos: Andreas Lanz



Der Nationalturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden präsentierte sich an der LUGA.

**medice**  
KÄLTEKAMMER -110°C

med-ice Luzern AG  
Sportgebäude Allmend Luzern  
[www.med-ice.ch](http://www.med-ice.ch)

**LEISTUNGSSTEIGERUNG  
MIT LANGZEITWIRKUNG**



Sport



Medizin



Wellness



# Neues Vorstandsmitglied und glanzvolle Ehrungen

80. Landsgemeinde der Veteranen Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

**Die 80. Generalversammlung der Kantonalen Turnveteranen fand am Sonntag, 5. Mai 2024 in der Mehrzweckhalle Hiltbrunnen in Altbüron statt. Schwerpunkte waren die Wahl eines neuen Vorstandsmitgliedes, die Vergabe von Fördergeldern und Ehrungen.**

Nach dem musikalischen Auftakt des Quartetts MGGA (Musikgesellschaft Grossdietwil-Altbüron) begrüsst Präsident Paul Stocker (Meisterschwanden) rund 190 Anwesende, darunter Gäste aus Sport und Politik. Versiert führte er durch die Traktanden. 16 neue Mitglieder konnten willkommen geheissen werden und der Mitgliederbestand beträgt neu 682 Personen. Bei der Jahresrechnung 2023 konnte Werner Burgener (Finanzen) einen Reingewinn von CHF 41.51 bekanntgeben und auch das Budget 2024 weist einen Gewinn von CHF 850.– auf. Gestützt auf die sinkenden Mitgliederzahlen und die steigenden Kosten wurde der Versammlung vorgeschlagen, den Mitgliederbeitrag ab 2024 auf CHF 30.– zu erhöhen, was einstimmig angenommen wurde.

## Wahlen

Neu in den Vorstand gewählt wurde Silvia Grossenbacher (Neuenkirch). Sie übernimmt neu die Finanzen und entlastet Werner Burgener, der bisher zusätzlich dieses Amt innehatte. Mit viel Applaus wurde sie bestätigt, ebenso die Wiederwahl des Vorstandes und der Kontrollstelle: Paul Stocker (Präsident), Werner Burgener (Vizepräsident), Roger Hodel (Aktuar), Lisbeth Bucher (Mitgliederbetreuung) und Ursula Hunkeler (Kommunikation) sowie Armin Murer und Daniel Schmid als Revisoren. Das Grusswort des Kantons Luzern überbrachte Regierungsrätin Michaela Tschuor (Wikon). Sie verwies auf die Wichtigkeit des Sports für die physische und psychische Gesundheit der Bevölkerung.



**Neues Vorstandsmitglied Silvia Grossenbacher (Neuenkirch)**



**Empfänger des goldenen Abzeichens: V. l. n. r.: Erika Schurtenberger und Martin Hebeisen (Grosswangen), Lisbeth Bucher (Kerns), Edy Gassmann (Winikon), Maria Geiser (Roggliswil), Hanspeter Kirchhofer (Neuenkirch) und Werner Burgener (Zell)**



### Jubilare 80 plus

#### Übergabe des Förderungspreises

Gross war die Freude beim Kunstturnerverband, als Präsident Daniel Schacher einen Check von CHF 1500.00 in Empfang nehmen durfte. Weiter erhielt Erwin Grossenbacher, OK-Präsident Verbandsturnfest Neuenkirch einen Check von CHF 500.– für den geplanten Jugitag 2024. Die nächsten Anlässe der Kant. Turnveteranen sind am 11. August der Sommer-Plausch im Sportcamp Melchtal und die Veteranenreise vom 29. September bis 6. Oktober nach Italien an die Amalfiküste.

#### Ehrungen

Mit einem Geschenk wurden der älteste Teilnehmer mit Jahrgang 1929 (Seppi Blum, Ebikon) und die jüngste Teilnehmerin mit Jahrgang 1977 (Nicole Müller, Reiden) geehrt. Sieben Mitglieder durften das goldene Abzeichen für besondere Verdienste in Empfang nehmen: Lisbeth Bucher (Kerns), Werner Burgener (Zell), Edy Gassmann (Winikon), Maria Geiser (Roggliwil), Martin Hebeisen und Erika Schurtenberger (Grosswangen) sowie Hanspeter Kirchhofer (Neuenkirch). Traditionsgemäss wurden die über 80-jährigen anwesenden Turnveteranen mit einem Ehrentrank geehrt: 51 Jubilare genossen diese Ehre.

Zum Schluss bedankte sich Präsident Paul Stocker bei seiner Vorstandscrew sowie bei Bruno Koffel, OK-Präsident vom organisierenden Verein der Männerriege des STV Altbüron und den vielen Helfenden und lud zum anschliessenden Apéro und Bankett ein – unterbrochen von einem tollen Barrenauftritt sowie einer Tanzvorführung der Mädchengruppe.



**Checkübergabe: Daniel Schacher (Präsident Kunstturnverband), Nicole Müller und Erwin Grossenbacher (OK-Präsident Verbandsturnfest Neuenkirch)**

# Eidgenössische Turnveteranen zu Gast im Entlebuch

**Schüpfheim: Am Samstag, 16. März 2024 hielt die Eidgenössische Turnveteranen-Vereinigung Luzern, Ob- und Nidwalden ihre 79. GV im Gemeindesaal Adler ab. Die gebürtige Schüpfeheimerin Hildegard Meier-Schöpfer führte als neue Präsidentin erstmals durch die Versammlung. Organisiert wurde der Anlass vom STV Schüpfheim unter dem Vorsitz von Koni Tanner.**

Nach dem Eintreffen zu Kaffee und Gipfeli und einem musikalischen Auftakt mit der Schwyzerörgeli-Gruppe der Musikschule Schüpfheim richtete die Präsidentin ihren Willkommensgruss an 121 Mitglieder und 14 Gäste, unter ihnen Nationalrätin Vroni Thalman, Regierungsrätin Ilfete Fanaj, Kantonsrätin Gabriela Schnider und Kantonsrat Georg Dubach, Gemeindepräsident Hanspeter Staub und Gemeinderat Reto Zemp sowie an Erwin Flury, Zentralpräsident der Eidgenössischen Turnveteranen-Vereinigung (ETVV).

## Rückblick und Ausblick

In ihrem Jahresbericht blickte die Präsidentin unter anderem auf die letztjährige GV in Nebikon, die 126. Eidgenössische Turnveteranen-Tagung in Fribourg und die ETTV-Delegiertenversammlung in Lugano zurück. 45 Teilnehmende liessen sich auf dem Herbstausflug das Schwerverkehrszentrum Erstfeld zeigen. Sieben Mal trug die Fahne den Trauerflor, 47 Mal durfte zu einem runden Geburtstag gratuliert werden. «Das Wichtigste an unserem Tun ist der Gemeinsinn», schloss Hildegard Meier ihren Jahresrückblick, «es macht Freude, mit diesem eingespielten Team zu arbeiten.»



**Präsidentin Hildegard Meier dankt dem OK unter Koni und Monika Tanner**



**Der abtretende Kassier Guido Baumgartner wird zum Ehrenveteran ernannt**

Als Herbstanlass im laufenden Jahr ist eine Besichtigung der Skifabrik Stöckli in Malters geplant. Die Delegiertenversammlung des ETVV findet in Neuenburg statt. Zur 127. ETVV-Tagung im Oktober wird nach Däniken SO eingeladen. Wolhusen wird Austragungsort der GV 2025. Da die Innerschweizer Veteranen-Vereinigung nächstes Jahr 80-jährig wird, kommt auch die nationale Tagung 2025 mit 700 Teilnehmenden im Rahmen dieses Jubiläums nach Willisau.

## Mutationen, Wahlen, Würdigung

Während zwei Mitglieder den Austritt gaben, konnten elf Turnerinnen und Turner neu in die Veteranen-Vereinigung aufgenommen werden. Fähnrich Peter Scheuber gedachte der sieben im vergangenen Vereinsjahr verstorbenen Kameraden und lud die Anwesenden zu einer Schweigeminute ein. Die Vereinigung zählt aktuell 288 Mitglieder. Mit 98 Jahren ist Gottlieb Hilfiker aus Rothenburg der älteste Veteran.

Guido Baumgartner hat als Kassier nach 14 Jahren die Demission eingereicht. Als Nachfolger wählte die GV Toni Wallimann in den Vorstand. Der Obwaldner hat sich in leitenden Positionen auf verschiedenen Ebenen des Turnwesens verdient gemacht.

Die vier übrigen Vorstandsmitglieder wurden mit Applaus für weitere zwei Jahre bestätigt: Präsidentin Hildegard Meier, Vizepräsident Walter Zurkirch, Archivar und Fähnrich Peter Scheuber sowie Sekretärin Esther Fuhrer. Es folgte die Wiederwahl von Kurt Risi als Rechnungsrevisor. Vreni Glanzmann folgt in der gleichen Funktion auf Max Achermann.

Dem scheidenden Kassier überreichte die Präsidentin einen gravierten Wasserkrug und ernannte ihn zum Ehrenveteran. Er habe mit den nötigen menschlichen Eigenschaften und dem Beherrschen des Spagats zwischen Ausgeben und Sparen hervorragende Arbeit geleistet. Max Achermann dankte sie für sein zehnjähriges Engagement als kompetenter Rechnungsprüfer.



**Besondere Ehrung der 80-jährigen und älteren Veteranen**

### Lob für eine Leidenschaft

Grüsse des ETVV überbrachte Zentralpräsident Erwin Flury. Er komme gerne nach Schöpfheim, denn hier werde die Turnertradition vorbildlich gelebt, und dazu erwarte einen noch «es guets Äntlibuecher-Kafi». Die Begeisterung fürs Turnen bestätigte Gemeindepräsident Hanspeter Staub: Die 4300-Seelengemeinde mit vielfältigem Vereinsangebot zähle tatsächlich 250 Aktive im Turnverein. Regierungsrätin Ilfete Fanaj zeigte sich beeindruckt vom geleisteten ehrenamtlichen Einsatz der Veteran:innen und lobte ihre Leidenschaft für den Turnsport.

### Ehre, wem Ehre gebührt

Zum Schluss des offiziellen Teils erhob sich die Veteranengemeinde und intonierte das STV-Turnerlied. Im Anschluss an die Versammlung offerierte die Gastgemeinde Schöpfheim einen Apéro. Nach dem Bankettessen, kreierte von Ruedi Felder vom Restaurant Stutz in Flühli und serviert von Mitgliedern des Turnvereins Schöpfheim, war ein letzter Höhepunkt angesagt: die Ehrung der 80-jährigen und älteren Veteran:innen. 34 von ihnen waren anwesend und freuten sich über die Flasche Rotwein, die ihnen zwei charmante Ehrendamen überreichten. Abgerundet wurde die GV 2024 mit dem traditionellen Turnerklatsch und einem erfrischenden Auftritt der Dance Aerobic-Gruppe.

Bericht: Ruedi Emmenegger



**Zum Auftakt spielt die Schwyzerörgeli-Gruppe der Musikschule Schöpfheim**



# Herzlichen Glückwunsch

Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr

## Ehrenmitglieder

### 85 Jahre

- Heinz Steger, 24. September 1939
- Hans Wirz, 15. Oktober 1939

### 80 Jahre

- Hans Wyss, 11. August 1944
- Josef Imfeld, 16. August 1944
- Paul Brun, 4. Oktober 1944
- Alex Haggemüller, 3. November 1944
- Tony Muff, 4. November 1944

### 75 Jahre

- Franz Hess, 27. August 1949
- Doris Egloff, 29. Oktober 1949

### 70 Jahre

- Lydia Huber, 27. August 1954
- Claire Gisler, 1. September 1954
- Yvonne Steiner, 3. September 1954
- Jolanda Ehrenbolger, 25. September 1954

### 65 Jahre

- Birgit Hurschler, 4. September 1959
- Hansruedi Honauer, 3. Oktober 1959

### 50 Jahre

- Claudia Hüsler, 25. September 1974
- Viktor Röthlin, 14. Oktober 1974

## Funktionär:innen

### 80 Jahre

- Josef Imfeld, 16. August 1944

### 65 Jahre

- Ursula Suarez, 9. Oktober 1959

### 50 Jahre

- Rolf Müller, 20. August 1974

### 30 Jahre

- Geraldine Kurmann, 6. September 1994



Hauptsponsor

# CONCORDIA

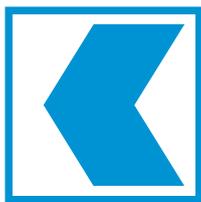
**oetterli**   
werbung, web und druck

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.



**Luzerner  
Kantonalbank**



**KNUTWILER** 



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

Und damit das so bleibt, unterstützt die CONCORDIA ihre Versicherten bei Fragen zur psychischen Gesundheit.

Lesen Sie mehr dazu auf unserer Website unter: [www.concordia.ch/psyche](http://www.concordia.ch/psyche)



**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund