

inform

Ausgabe 3/25



**Männer- und
Frauenturntag
in Eschenbach**

**ETF-Rückblick
aus dem Turnverband
Luzern, Ob- und Nidwalden**

**Verbands-
meisterschaften
in Kriens**

**SCHÖN,
WÄRE ALLES
SO KLAR WIE
KNUTWILER.**



ERFRISCHEND EHRlich. AUS DEM HERZEN DER SCHWEIZ.



Grossartig

Liebe Turnerfamilie

An der DV 2024 durfte ich das Amt Aktive plus (35+/55+) übernehmen.

Es ist grossartig zu sehen, wie verschiedene Generationen miteinander funktionieren, harmonisieren, sich respektieren und wertschätzen!

An unseren Teku's im Frühling und Herbst werden abwechslungsreiche und spannende Lektionsthemen geboten. In verschiedenen Gruppen wird Neues erlernt, Altes wieder aufgefrischt und neue Impulse gewonnen. Lektionen, die uns körperlich und geistig fit halten.

Auch die Kameradschaft kommt nicht zu kurz. Beim gemeinsamen Mittagessen wird gelacht, diskutiert und analysiert. Die Vielseitigkeit der Trainingsgestaltung ist grenzenlos!

Ein herzliches Dankeschön den organisierenden Vereinen und natürlich allen Kursleiter:innen.

Am Männer- und Frauenturntag in Eschenbach, bei schönstem Wetter, durften alle ihr Können unter Beweis stellen. 105 Männerteams und elf Frauentams, jeder Altersklasse, sorgten für tolle und spannende Wettkämpfe. Sich einmal im Jahr mit anderen Vereinen und Kameraden zu messen, gehört genauso dazu, wie das Gesellige (wäre schön, wenn noch mehr Vereine vom ganzen Verbandsgebiet teilnehmen würden).

Das sportliche Kräftemessen, das Spiel, der Ehrgeiz aber auch das Miteinander, zeigt wie grossartig die Turnerfamilie doch ist!

Auch hier ein herzliches Dankeschön an den TV Eschenbach und an den Wettkampfleiter Koni Tanner für die Organisation. Es war ein rundum gelungener Anlass!

Bleibt gesund und fit.
Sportliche Grüsse

Roger Hafner

Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes
Luzern, Ob- und Nidwalden
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV
Jahrgang 25, Nr. 3/2025

Präsidentin Turnverband Verbandsvorstand

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

Abteilungsleiterin Kommunikation

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

Redaktion

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

Fotograf:innen

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

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

Roman von Büren, Neuenkirch, 078 644 67 22
roman.vonbueren@bluewin.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
isaloha@hotmail.com

Lara Fries, Sursee, 079 782 88 19
lara.fries@hotmail.com

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

Anzeigen

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

Internet / www.turnverband.ch

Stefan Weibel, Malters
webmaster@turnverband.ch

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. 4/2025

Sonntag, 12. Oktober 2025

Auflage: 2500 Exemplare

Druck und Versand

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

Titelbild: Roman von Büren

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

P & M
PHOTO · MEDIA · LUZERN

BUOBENMATT 1
6003 LUZERN
WWW.PMPHOTOMEDIA.CH

DEIN FOTOFACHGESCHÄFT

DEIN SPORT
DEINE KAMERA

UNSERE LEIDENSCHAFT



Finde uns auf Instagram

www.instagram.com/turnverband



Finde uns auf Facebook

www.facebook.com/turnverband



16 Jugitag in Willisau

Verbandsjugend- meisterschaften in Eschenbach 28



Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–5
Gesundheit	6–9
Neue Köpfe	10–11
Sportberichte	12–23
Ausschreibungen	25–27
Sportberichte	28–29
Eidgenössisches Turnfest	31–40
Aus den Vereinen/Vorschau	41
Kursberichte	42
Kunstturnerverband	43–44
Nationalturnverband	45–48
Veteranen	49–50
Gratulation	51
Nachruf	52
Technikerseiten	Mitte



38 Vereinswettkämpfe Aktive, Damen / Herren, Senioren

ETF Lausanne 2025

On y dance, on y dance

Getanzt wurde zwar nicht auf der «Pont d'Avignon», aber dafür auf der Promenade am Lausanner Quai zwischen Duchy und Chavannes und in den Festzelten. 65 000 Turner:innen, 4500 Freiwillige Helfer:innen und 5300 Richter:innen sorgten am 77. ETF in Lausanne für gute Stimmung. Mit Stefan Meier (TV Rickenbach, Geräteturnen K7), Sandra Röthlin (STV Kerns, Leichtathletik 7-Kampf Frauen) und Samuel Schwyzer (TV Grosswangen, Nationalturnen Kategorie A) erzielten drei Turner:innen des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden Turnfestsiege.

Nicht ganz alles klappte reibungslos am 77. ETF, doch dies ist bei einem so grossen Anlass der Normalfall. Fehlende Wasseranschlüsse bei den Campingplätzen zu Beginn des ersten Wochenendes, fehlende Wegweiser und dadurch «Suchen bis gefunden» auf den Wettkampflätzen oder die sparsam auffahrenden ÖV's für die Rücktransporte zu den Zeltplätzen und Unterkünften nach dem Fest.

Alles halb so wild. Die Turnerschar lässt sich dadurch die gute Stimmung nicht verderben. «Dancing Queen» auf den Festbänken, Beach Boys am Strand – das Turnfest hatte nicht nur an den Wettkampfstätten, sondern auch in der Festmeile einiges zu bieten.



ESV Eschenbach



Zuschauende Kinder. Foto: Florian Aeby

Turnverband mit elf Gold-, sieben Silber- und sieben Bronzemedailen

Geräteturnen, Kunstturnen, Leichtathletik, Gymnastik, Parcours, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolin, Nationalturnen, Korb-, Faust-, Volley-, Netzball, Unihockey und natürlich die Vereinswettkämpfe 1- oder 3-teilig Jugend, Aktive, Frauen/Männer oder Senioren. Das Wettkampfangebot war auch am 77. ETF wieder gigantisch. Sportlich haben die Turner:innen des Verbandsgebietes erfolgreich abgeschnitten. Mit den drei Turnfestsiegen im Geräteturnen Herren K7, Leichtathletik 7-Kampf Frauen und Nationalturnen Kategorie A haben die Einzelt Turner:innen abgeliefert. Für Luzern (7/6/6), Obwalden (4/0/0) und Nidwalden (1/0/1) gab es einige weitere Medaillen zu holen.

Im Vereinsturnen gab es Podestränge für Willisau (Gold, Aktive 1-teilig Fachtest Korbball) und Triengen (Silber, Frauen/Männer 3-teilig 3. Division Fit+Fun) zu bejubeln.



Fachtest. Foto: Francois Mesot

Sandra Röthlin (STV Kerns) – Königin der Leichtathletik

Schweizer Meisterschaft und ETF in einem: Wie hast du dich im Wettkampf über die zwei Tage gefühlt?

Ich war sehr angespannt vor dem ersten Wettkampftag, da ich wegen kleinerer Verletzungen unsicher war, ob ich überhaupt starten kann. Umso glücklicher war ich, als ich gut in den Wettkampf gefunden habe und die Stimmung auf dem Platz so mitreissend war. Die Zuschauer sowie die besondere Atmosphäre durch das ETF im Hintergrund haben mir richtig Energie gegeben. Mit 5950 Punkten erzielte ich den zweitbesten Siebenkampf meiner Karriere, ein Ergebnis, mit dem ich unter diesen Umständen mehr als zufrieden bin.

Turnfestsiegerin und SM-Zweite: Wie fühlt sich das an? Wie wurdest du gefeiert?

Der Turnfestsieg bedeutet mir sehr viel, vor allem, weil das Turnfest nur alle sechs Jahre stattfindet. Damit ist für mich ein grosser Traum in Erfüllung gegangen. Ich bin stolz, als erste Obwaldnerin diesen wertvollen Kranz mit nach Hause nehmen zu dürfen.

In der Gemeinde Kerns wurde ich herzlich empfangen, mit einem feierlichen Einzug durchs Dorf, bei dem ich sogar getragen wurde, und einem anschliessenden Apéro. Das hat mich riesig gefreut!

Ticino 2031 – 78. ETF: Greifst du nochmals an? Wie sehen deine Zukunftspläne aus?

Das wird davon abhängen, in welcher Form ich in sechs Jahren bin. Es wird sicher nicht einfach, nochmals Turnfestsiegerin zu werden, der Nachwuchs schläft bekanntlich nicht. Aber, sag niemals nie!

Vorerst möchte ich jedoch das Ziel verfolgen, an internationalen Elite Meisterschaft zu starten und weiterhin Freude am Sport zu vermitteln.

Interview: Daniel Düsi Schneider
Fotos: zvg Athletix.ch/Martin Fröhlich

Aktuelle Erfolge 2025

1. Rang Hallen-Schweizermeisterschaften Aktive, Fünfkampf

13. Rang Siebenkampf, Götzis (Österreich), 6106 Punkte

2. Rang Schweizermeisterschaften Aktive, Siebenkampf

Turnfestsiegerin Siebenkampf



Mehr Wissen für die Athletin: Dank des Projekts «Frau und Spitzensport» von Swiss Olympic

Frauen im Spitzensport sehen sich mit besonderen Herausforderungen konfrontiert – vom Zyklus und REDs (Relatives Energiedefizit-Syndrom) über Schwangerschaft bis hin zu Brustgesundheit und hormonellen Veränderungen. Lange wurden diese Themen im Leistungs- und Spitzensport kaum berücksichtigt. Das Projekt «Frau und Spitzensport» von Swiss Olympic setzt hier seit 2019 an – mit dem Ziel, frauenspezifisches Wissen sichtbar zu machen, in der Praxis umzusetzen und damit nachhaltig die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Athletinnen zu fördern.

2019 war ein Startpunkt. So beschreibt Ewa Haldemann von Swiss Olympic den Moment, als deutlich wurde: Im Schweizer Leistungssport gibt es erhebliche Lücken im Wissen über frauenspezifische leistungsphysiologische Faktoren. Im Austausch mit internationalen Sportverbänden und Forschungsinstituten zeigte sich, wie wichtig es ist, sich diesem Thema zu widmen. Swiss Olympic initiierte die Gründung einer Taskforce: Es besteht erheblicher Nachholbedarf im Bereich frauenspezifischer Themen. Insbesondere Aspekte wie Erholung, Ernährung und Training wurden bisher kaum geschlechtsspezifisch betrachtet – weibliche Daten waren unterrepräsentiert. «Der Datenmangel war frappant», sagt Ewa Haldemann. «Zwei Drittel der sportwissenschaftlichen Studien befassen sich bei ihren Untersuchungen ausschliesslich mit Männern. Frauen – und damit ihre spezifischen Bedürfnisse – sind in sportwissenschaftlichen wie auch sportmedizinischen Untersuchungen massiv unterrepräsentiert.»

Ziel des Projekts war es, die Rahmenbedingungen für Athletinnen in der Schweiz gezielt zu verbessern und zu optimieren. Klar wurde: Fortschritt ist nur möglich, wenn frauenspezifische Bedürfnisse ernst genommen und in den Fokus gerückt werden. Der Irrglaube, Frauen müssten genauso essen und trainieren wie Männer, muss überwunden werden.

«Wir haben uns drei zentrale Herausforderungen auf die Fahne geschrieben». So beschreibt Ewa Haldemann den strategischen Fokus. Im Zentrum stehen drei sogenannte Gaps, also Lücken, die geschlossen werden müssen, um den frauenspezifischen Leistungs- und Spitzensport voranzubringen:



Ewa Haldemann

Ewa Haldemann ist Projektleiterin im Bereich «Frau und Spitzensport» bei Swiss Olympic und berät Athletinnen und Athleten bei ihrer Laufbahn- und Karriereplanung. Die ehemalige Leichtathletin hat Sportwissenschaften an der Universität Bern studiert und eine Ausbildung zur Berufstrainerin absolviert. Mit ihrer Erfahrung setzt sie sich gezielt für die Förderung frauenspezifischer Themen im Leistungssport ein.

Erstens: der Research Gap. «Nur etwa ein Drittel der sportwissenschaftlich relevanten Studien basieren auf weiblichen Daten. Das ist erschreckend wenig – und zeigt, wie dringend wir hier aufholen müssen. Was da ist, ist wertvoll, aber bei weitem noch nicht ausreichend.»

Zweitens: der Knowledge Gap. «Bereits bestehendes wie auch neu erworbenes Wissen muss gezielt vermittelt werden. Wir müssen aktiv aufklären, informieren und neue Erkenntnisse generieren, um ein solides Fundament zu schaffen.»

Und drittens: der Knowing-Doing Gap. «Vieles, was wir heute schon wissen, wird in der Praxis noch nicht umgesetzt. Zwischen Erkenntnis und Anwendung klafft eine Lücke, die wir mit gezielten Massnahmen überbrücken wollen.»

Diese drei Gaps bilden die zentralen Pfeiler der Arbeit der Taskforce – genau dort möchte man Wirkung erzielen: im Schliessen von Lücken, die bislang den Fortschritt für Athletinnen behindern.

«Swiss Olympic ist kein Forschungsinstitut – aber wir wissen, wo wir das Wissen holen müssen».

Als Dachverband des Schweizer Sports betreibt Swiss Olympic selbst keine Forschung und publiziert auch keine wissenschaftlichen Studien. «Aber wir arbeiten eng mit den richtigen Partnern zusammen – im In- und Ausland», erklärt Ewa Haldemann. «Wir holen uns das Wissen aus wissenschaftlichen Kooperationen, investieren gezielt in Forschungsprojekte und ermöglichen Studien, die für den Frauensport relevant sind – insbesondere natürlich solche, die mit weiblichen Daten arbeiten.»

Denn eines ist klar: Forschung kostet viel. Aber wenn man durch strategische Partnerschaften fundierte Erkenntnisse gewinnen kann, dann ist das eine Investition, die sich lohnt. Dafür hat Swiss Olympic auch ein entsprechendes Budget bereitgestellt.

Warum das Thema «Frau im Spitzensport» solange ein Tabu war? Die Antwort liegt zum Teil in tief verankerten historischen sowie sportsoziologischen Mustern. Über Jahrzehnte dominierte das Bild des Mannes als der schnellere, stärkere Athlet, dem alle Sportarten und Disziplinen zugänglich waren. Und ja – es gibt physiologische Unterschiede: Männer haben beispielsweise mehr rote Blutkörperchen, ein höheres Sauerstofftransport-

vermögen und ein grösseres Herzvolumen. Das ist Fakt. Aber genau deshalb, so Ewa Haldemann, müsse man differenzieren – und enttabuisieren. Frauen haben eine andere Leistungsphysiologie. Ab der Pubertät verändert sich für eine Athletin die Situation physiologisch, aber auch sportmotorische – es beginnt ein Leben in Zyklen, was einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung und schliesslich Optimierung ihrer Leistungsphysiologie und Sportmotorik hat. Sie hat ab diesem Moment nie mehr dieselbe Ausgangslage wie ein männlicher Athlet. Diesen Unterschieden muss in Training, Ernährung und Regeneration Rechnung getragen werden. Das zu ignorieren wäre fahrlässig. Es ist höchste Zeit, dass der Leistungssport sich diesem Wissen öffnet und dieses auch in der Praxis konsequent berücksichtigt.

«Es geht ums Überwinden von Hemmschwellen».

Wie reagieren Männer auf das Thema Frauengesundheit im Leistungs- und Spitzensport? «Ich habe nie das Gefühl gehabt, dass es belächelt wird», sagt Ewa Haldemann von Swiss Olympic. «Aber es gibt viele Hemmschwellen. Gerade in der Trainerbildung sehen wir das immer wieder. Gleichzeitig stellen wir aber fest, dass das Interesse – auch bei männlichen Trainern – sehr gross ist.»

Swiss Olympic ist regelmässig in der Trainer:innenausbildung präsent, gibt Inputs, wird eingeladen – und spürt dabei ein wachsendes Bewusstsein. Es gibt viele Bemühungen, dieses Wissen in die Ausbildung einfließen zu lassen. Besonders erfreulich: Viele Männer zeigen echte Offenheit für frauenspezifische Themen. Trotzdem bleibt die Realität: Der Frauenanteil in professionellen Trainerstrukturen ist nach wie vor gering. In der Berufstrainer:innenausbildung ist nur etwa jede achte Person eine Frau. Athletinnen bewegen sich also weiterhin fast ausschliesslich in männlich geprägten Umfeldern. Umso wichtiger ist es, dass sich männliche Trainer mit frauenspezifischen Aspekten auseinandersetzen – Zyklus, Verhütung, Schwangerschaft, körperliche Veränderungen in der Pubertät. «Wir beobachten, dass viele Trainer sich inzwischen trauen, diese ehemals tabuisierten Themen anzusprechen. Sie eignen sich Wissen an, schaffen Raum für Gespräche und legen echte Bemühungen an den Tag, Barrieren abzubauen.»

«Das hilft nicht nur den Athletinnen – es erleichtert auch die Arbeit der Trainer:innen». Wer frauenspezifisch planen will, muss auch offen sein und den nötigen Raum dafür schaffen. Aber letztlich profitieren

alle davon. Wenn eine Athletin sich verstanden und richtig betreut fühlt, wirkt sich das positiv auf ihre gesamte Karriere aus. Offenheit und transparente Kommunikation seien dabei zentrale Voraussetzungen.

2021: Der Einblick in die Lebensrealität der Athletinnen. Im Jahr 2021 führte Swiss Olympic eine grosse Umfrage unter allen Elite-Card-Inhaberinnen durch. Die Ergebnisse zeigten klar: Die Mehrheit der Athletinnen spricht über frauenspezifische Themen – allerdings meist mit anderen Frauen. «Das ist verständlich, aber genau hier setzen unsere Kampagnen an: Wir wollen Räume schaffen, in denen auch männliche Trainer selbstverständlich über solche Themen sprechen können. Der Zyklus sollte genauso normal thematisiert werden wie der richtige Laufschuh oder der passende Sport-BH.»

«Wir brauchen Vorbilder». Eine zentrale Rolle spielen dabei auch Rollenvorbilder: Trainer:innen, Athletinnen, Expert:innen, die öffentlich über diese Themen sprechen. «Wenn solche Stimmen in den Medien sichtbar werden, wirkt das. Es normalisiert das Gespräch, inspiriert andere – und verändert langfristig die Kultur.»

Eine ungleiche Ausgangslage. Dass diese Debatte notwendig ist, zeigt auch der Blick in die Biologie: «Mit Beginn der Pubertät haben männliche Athleten durch den Anstieg des Testosterons einen hormonellen Vorteil, insbesondere beim Muskelaufbau. Bei vielen Mädchen hingegen bringt die körperliche Veränderung auch Unsicherheit – das kann mitunter dazu führen, dass sie sich aus dem Leistungssport zurückziehen.» Deshalb sei es essenziell, gerade in dieser sensiblen Phase unterstützend und nachhaltig zu begleiten.

«Einige Verbände sind proaktiv – andere zögern noch». Nicht alle Sportverbände gehen gleich mit den Themen um. Es gibt kleinere Verbände, die sehr engagiert und interessiert sind. Sie holen sich aktiv das Wissen, und setzen es um. Aber es gibt auch Verbände, die ebenfalls könnten – und eigentlich auch sollten –, aber noch zurückhaltender agieren.

Dabei sei klar: Frauenspezifische Themen lassen sich in jeder Sportart integrieren.

Zugleich gebe es jedoch Sportarten, in denen bestimmte Problematiken besonders häufig auftreten – etwa das Relative Energiedefizit-Syndrom (REDs). «Wir wissen, dass REDs in Sportarten, bei denen das Körperge-

wicht eine leistungsbestimmende Rolle spielt, häufiger vorkommt – und das bei beiden Geschlechtern.»

Genau dort sieht Swiss Olympic auch eine besondere Verantwortung: In diesen Fällen ist es die Aufgabe von Swiss Olympic, gezielt hinzuschauen, Lücken zu identifizieren und die Verbände anzuleiten. Sie ermutigen sie, diese Themen aktiv in ihren Strukturen zu thematisieren. Swiss Olympic versteht sich als Partner aller Sportarten – unabhängig von Grösse oder Disziplin. «Natürlich gibt es Verbände, bei denen gewisse Herausforderungen prävalenter sind als bei anderen. Aber unser Ziel ist klar: Wir wollen, dass alle Verbände das vorhandene Wissen nutzen, weitergeben und fest in ihre Aus- und Weiterbildungen integrieren.»

Sensitize
Talk about
Reconcile
Observe
Notice
Go forward
Heighten
Energize
Reinforce

- Entwickle ein Bewusstsein für deinen Körper.
- Sprich über frauenspezifische Themen.
- Passe Training und Ernährung der weiblichen Physiologie an.
- Beobachte und verstehe deinen Menstruationszyklus.
- Informiere dich über Verhütungsmittel.
- Trainiere während einer Schwangerschaft (behutsam) weiter.
- Kräftige deine Muskulatur und reduziere das Verletzungsrisiko.
- Nimm genügend Energie auf.
- Stärke deinen Beckenboden.

FAST HER
SMART HER
STRONG HER

Das Projekt «Frau und Spitzensport»

Swiss Olympic setzt sich mit dem Projekt «Frau und Spitzensport» gezielt für die Unterstützung von Athletinnen im Hochleistungssport ein. Im Zentrum stehen Themen, die speziell für Frauen in Training, Ernährung und Regeneration eine entscheidende Rolle spielen.

Ziel ist es, frauenspezifische Aspekte langfristig und wirkungsvoll in der Schweizer Spitzensportförderung zu verankern. Das Projekt beinhaltet konkrete Massnahmen und Angebote zu zentralen Themen wie RED-S (Relatives Energiedefizit im Sport), Menstruationszyklus, Schwangerschaft sowie Brustgesundheit.

«Die Vernetzung ist zentral – Wissen muss geteilt werden».

Ein zentrales Element in der Arbeit von Swiss Olympic ist die internationale und nationale Vernetzung. «Wir orientieren uns an anderen Nationen, entwickeln uns im Austausch mit ihnen weiter – und umgekehrt. Netzwerke ermöglichen es, neueste Erkenntnisse zu teilen und gemeinsam Fortschritte zu erzielen», betont Ewa Haldemann. Das ist die Grundlage dafür, überhaupt neue Einsichten zu gewinnen.

Wissen für alle – auch über den Spitzensport hinaus.

Obwohl Swiss Olympic den Spitzensport im Fokus hat, profitieren weit mehr Menschen vom Projekt. «Alles, was wir in diesem Bereich erarbeiten – sei es in Form von Webinaren, Podcasts oder Informationsmaterial – ist öffentlich zugänglich. Jeder kann sich informieren: Frauen jeden Alters, aber auch Trainer:innen, Eltern und weitere Bezugspersonen.»

Der Podcast «smarHER – the women's sportcast» von Swiss Olympic bietet ein besonders zugängliches Format, um Wissen zu frauenspezifischen Aspekten im Leistungssport zu vermitteln. In mittlerweile 42 Episoden teilen Expert:innen aus Medizin, Soziologie und Sportwissenschaft fundierte Erkenntnisse zu Themen wie Körperwissen, Zyklus, Ernährung und Regeneration – alles praxisnah, verständlich und für alle zugänglich. Auch Athletinnen kommen zu Wort und berichten offen über ihre persönlichen Erfahrungen. Moderiert wird der Podcast von Jeannine Borer, Journalistin und ehemalige Leichtathletin. Alle Folgen sind in Originalsprache auf Spotify, Apple Podcasts und Soundcloud verfügbar – ein wachsendes Wissensarchiv, das sowohl Fachpersonen als auch sportlich aktive Frauen zugutekommt.

Ein Thema, das beispielsweise im Podcast angesprochen wird, ist die Bedeutung eines gut sitzenden Sport-BHs. Ein Sport-BH ist nicht nur für die Brustgesundheit wichtig, sondern kann auch die Performance einer Athletin entscheidend verbessern. Es lohnt sich, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen und die richtige Wahl zu treffen. Denn: Jede zweite Frau weltweit kauft die falsche BH-Grösse, da sie primär auf die Ästhetik, also das Aussehen, achtet und weniger darauf, ob der BH auch wirklich sitzt und den nötigen Halt bietet. In der Episode spricht Alexandra Lammers, Produktmanagerin Lead Apparel bei On, mit Jeannine Borer darüber, wie wichtig ein gut sitzender Sport-BH ist, wie man die richtige Wahl trifft und was man beachten muss.

Auch die Infografik von Swiss Olympic zum Thema: Welche Faktoren beeinflussen meine Ernährung als Athletin? Welche Tipps kann ich berücksichtigen? bietet einen kompakten Überblick über die wichtigsten Aspekte der Ernährung für sportlich aktive Frauen. Sie richtet sich sowohl an Spitzensportlerinnen als auch an Freizeitsportlerinnen und beleuchtet, wie frauenspezifische Faktoren die Ernährung beeinflussen können.

Die Ernährung von Athletinnen wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Eine ausreichende Energieaufnahme ist entscheidend, um den Bedarf durch Training und Regeneration zu decken, da ein chronisches Energiedefizit gesundheitliche Probleme wie das Relativen Energiedefizit-Syndrom (REDS) verursachen kann. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit und Regeneration zu unterstützen. Die richtige Balance zwischen Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und Mikronährstoffen fördert Energieversorgung und Muskelaufbau. Psychische Faktoren wie Stressmanagement beeinflussen ebenfalls die Leistungsfähigkeit. Für vertiefende Informationen und praktische Beispiele empfiehlt sich auch eine weitere relevante Episode des Podcast «smarHER – the women's sportcast» von Swiss Olympic. In dieser Episode sind «Einflussfaktoren meiner Ernährung als Athletin» mit Dr. Joëlle Flück und Simone Reber im Zentrum.

Wer also mehr über diese Themen erfahren möchte, hat zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzubilden. Swiss Olympic bietet eine Vielzahl an Informationsmaterialien, Podcasts und Webinaren, die nicht nur für Spitzensportlerinnen, sondern auch für Freizeit- und Breitensportlerinnen sind. Einfach reinhören, informieren und das eigene Wissen erweitern!

Bericht: Christine Zoppas
Fotos: zvg



**Erfahre mehr
über das Projekt**



Name

Michelle Gautschi

Wohnort

Safenwil

Geburtsdatum

29. August 1997

Zivilstand

ledig

Beruf

Kauffrau

Hobbies

Turnen, Volleyball,
Skifahren, Vereinsleben

Lieblingssessen

Hacktätschli mit
Kartoffelstock

Abteilung Jugend

Mein Verein

STV Safenwil und
STV Leerau

Vereinstätigkeit

STV Safenwil: Präsi-
dentin, Jugli-Leiterin,
OK-Mitglied.
STV Leerau: Turnerin

Verbandstätigkeit

J+S Expertin Turnen

**Was hat mich bewo-
gen dieses Amt zu
übernehmen?**

Als J+S Expertin Turnen kann ich meine lang-
jährige Erfahrung in
der Leitertätigkeit den
angehenden Leiterinnen
und Leitern weiter-
geben. Mit der Grund-
ausbildung erlernen
die J+S Leiter:innen die
wichtigsten Grundlagen,
können sich persönlich
und fachlich weiter-
entwickeln und so mit
einem vollgepackten
Rucksack abwechslungs-

reiche Turnstunden ge-
stalten. Ich finde es toll
zu sehen, wie sich Jung
und Alt für den Turn-
sport engagieren, sich
für die Jugend einsetzen
und so das Vereinsleben
prägen. Der Austausch
mit den verschiedenen
Personen ist extrem
spannend und wertvoll.

**Was fasziniert dich
am Turnsport?**

Turnen ist nicht nur
einmal in der Woche
sich zu bewegen.
Turnen gibt einem eine
super Grundlage für die
verschiedensten Sport-
arten. Es werden alle
Körperpartien, koordi-
nativen und konditionel-
len Fähigkeiten trainiert,
was zu einer guten
körperlichen Verfassung
verhilft. Natürlich gehört
für mich im Turnsport
nicht nur die Bewegung
dazu. Sondern auch
den sozialen Aspekt

ist extrem wichtig. Ich
konnte mich im Verein
persönlich auf verschie-
denen Ebenen stark
weiterentwickeln und
lernte Verantwortung
zu übernehmen. Auch
Freundschaften wer-
den gepflegt und diese
Faszination den Jungen
weiter zu geben, macht
extrem Spass.

**Was findest du, soll-
ten die Turner:innen
aus dem Verbands-
gebiet von dir wissen?**

Fun-Fact: Mein Marken-
zeichen, ich trage meis-
tens Adiletten. So habe
ich von den bekannten
«Turner-Adiletten»
23 Stück zu Hause ;-)

**Bisher unerfüllter
Traum?**

Ich möchte gerne die
olympischen Spiele Live
erleben.



Wiba Sport AG
Spahau 1, 6014 Luzern
Tel. 041 250 80 80
info@wiba-sport.ch
www.wiba-sport.ch



IHR Partner für:

- Turn- und Sportgeräte
- Turnhalleneinrichtungen
- Hallentrennwände
- Geräteraumtore
- Garderobeneinrichtungen
- Prallschutzwände
- Montage und Unterhalt
- Planung und Beratung

**Name**

Simon Lindemann

Wohnort

Winikon

Geburtsdatum

2. Februar 2002

Zivilstand

ledig

Abteilung Jugend

Beruf

Sportstudent an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen

Hobbies

Geräteturnen, Tauchen, Schwimmen und Rennradfahren

Lieblingsessen

Äplermagronen (mit Apfelmus natürlich)

Mein Verein

STV Büron

Vereinstätigkeit

Sektionsleiter Sprung & Sektionsleiter Barren

Verbandstätigkeit

Hauptleiter Jugendlager

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?

Die Freude an der Organisation, dem Ehrenamt und natürlich den Kids!

Was fasziniert dich am Turnsport?

Den respektvollen und freundschaftlichen Umgang der Sportler

Was findest du, sollten die Turner:innen aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?

Wer viel in den Sport oder den Verein investiert, erhält umso mehr von ihm zurück

Bisher unerfüllter Traum?

Tauchen in Indonesien

Slogan für deine Abteilung?

Miteinander bewegen, lachen und turnen!

**Name**

Sandro Rogger

Wohnort

Rickenbach LU

Geburtsdatum

7. Oktober 1999

Zivilstand

ledig

Beruf

Student (Wirtschaftsinformatik)

Abteilung Jugend

Hobbies

Sport und lesen

Lieblingsessen

Pizza

Mein Verein

STV Rickenbach

Vereinstätigkeit

Leiter Geräteturnen und Jugendsektion, OK-Präsident Turnerabend

Verbandstätigkeit

Verantwortlicher Jugendlager, Mitglied Ressort Geräteturnen

Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?

Ich verbinde sehr viele schöne Erinnerungen

mit dem Jugendlager. Nun selbst dafür verantwortlich zu sein, solche schönen Erinnerungen für die Leitenden und die Turnenden zu ermöglichen, ist für mich eine grosse Bereicherung.

Was fasziniert dich am Turnsport?

Ich finde es spannend, dass der Turnsport so viele Bereiche vielfältig kombiniert: Kraft, Technik, Beweglichkeit, Körperbeherrschung. Ausserdem schätze ich den besonderen Spirit in unserer Turngemeinschaft. Man pusht sich gegenseitig, feiert Erfolge zusammen und wächst als Team.

Was findest du, sollten die Turner:innen aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?

Ich bin mit viel Herzblut dabei und möchte das Jugendlager gemeinsam mit einem engagierten Team für alle Beteiligten zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Bisher unerfüllter Traum?

Live an den olympischen Spielen die internationale Turnelite hautnah erleben.

Slogan für deine Abteilung?

Mehr als turnen – gemeinsam Erinnerungen schaffen.

79. Männer- und Frauenturntag

Eschenbach – 17. Mai 2025: Altbüron, Eschenbach, Rickenbach und Wolhusen Kategoriensieger

Bei wunderschönem Frühlingswetter absolvierten 11 Frauen- und 94 Männerriegenteams den 79. Frauen- und Männersporttag in Eschenbach. Die erfolgreichsten Vereine waren Wolhusen (zwei Siege und vier Podestränge), Eschenbach (zwei Siege und zwei Podestränge), Altbüron (ein Sieg und zwei Podestränge) und Rickenbach (ein Sieg und ein Podestplatz).

Der Frauen- und Männersporttag konnte in diesem Jahr wieder mehr Teams anlocken. Der ESV Eschenbach organisierte auf den Anlagen Lindenfeld bei herrlichem Frühlingswetter für 105 Teams (davon elf Frauenteams) am 17. Mai den 79. Frauen- und Männersporttag. In sechs Kategorien wurde je nach Altersklasse um den Pokal und die weiteren Podestplätze gekämpft. Die Frauen- und Männerriegler absolvieren je nach Alterskategorie vier bis sieben Disziplinen aus Kugelstossen, Prellball, Korbeinwurf, Zielwurf, Unihockey, Rugbylauf und 6-Minuten-Lauf. Pro Disziplin können maximal zehn Punkte erreicht werden.



Vier verschiedene Kategoriensieger

In der Kategorie Frauen mit zählbaren fünf Disziplinen setzte sich Eschenbach 3 mit 37.9 Punkten dank der starken Disziplin Unihockey klar vor Buchrain Kücken (35.8) und Eschenbach 1 (35.5) durch. Am Start waren elf Frauenteams.

Am wenigsten Teams gab es in der Kategorie 2 der jüngsten Männer mit vier startenden Teams. Rickenbach 1 siegte mit 61.2 Punkten vor Fischbach 2 (58.7) und Eschenbach 4 (57.0).

Im Feld der 19 Teams der Kategorie 3 konnte sich Eschenbach 5 (65.8 Punkte) mit mehr als zwei Punkten Vorsprung auf die Konkurrenz durch. Die weiteren Podestränge gingen an Wolhusen 1 (63.6) und Altbüron 1 (60.3).



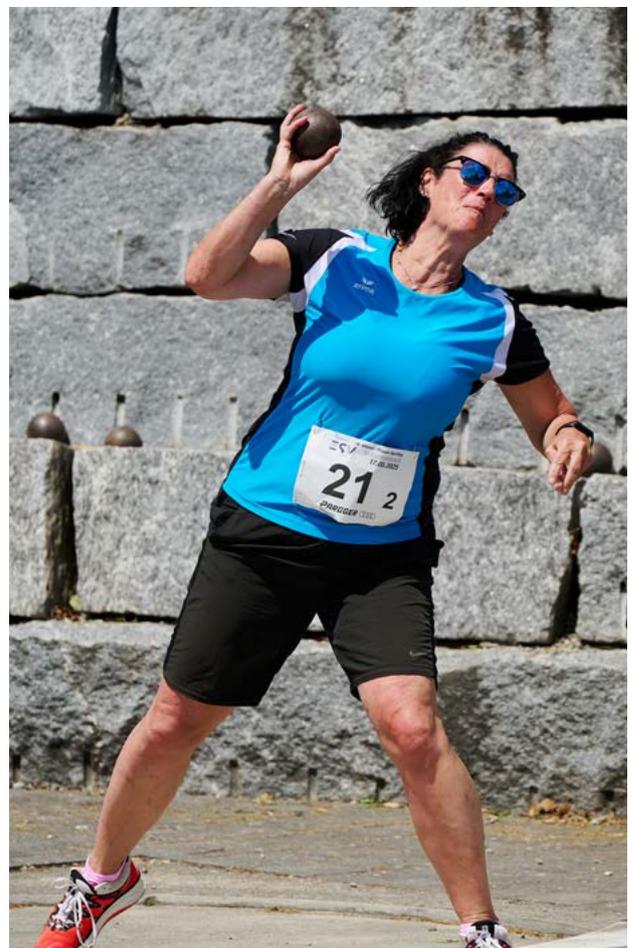


Einen Doppelsieg landeten in der Kategorie 4 die Wolhusen mit Wolhusen 2 (56.4 Punkte) vor Wolhusen 3 (53.4) und Rickenbach 4 (52.2). 25 Männerteams starteten in der Kategorie 4.

Das grösste Feld war wie in den vergangenen Jahren in der Kategorie 5 am Start. Mit einem Minimalvorsprung von 0.1 Punkten sicherte sich Altbüron 2 mit 40.4 Punkten vor Wolhusen 5 (40.3) und Roggliswil 6 (39.5) den Kategoriensieg unter 28 Teams.

In der Kategorie der ältesten Herren zählten noch die vier besten Resultate des möglichen 7-Kampfes. Wolhusen 7 absolvierte mit 32.1 Punkten den Wettkampf am besten. Die weiteren Podestplätze belegten Altbüron 1 (31.1) und Wolhusen 6 (30.2).

Bericht: Daniel Düsi Schneider
Fotos: Roman von Büren



Regionenmeisterschaften Napf

Dagmersellen – 17./18. Mai 2025: Runde zwei der spektakulären Regionenmeisterschaften.

Am Wochenende vom 17./18. Mai 2025 ging es in Dagmersellen in die zweite Runde der Regionenmeisterschaften. Während es für die Turner der Kategorien 1 bis 4 nach dem Wettkampf in Kerns tatsächlich die zweite Regionenmeisterschaften bedeuteten, waren bei den Turnerinnen nur die Vereine aus dem Napfgebiet am Start. Nur? Mit über 500 Turnerinnen alleine in den unteren vier Kategorien, kann von «nur» kaum die Rede sein. Und einmal mehr lieferte Quantität auch Qualität. Einen noch stärker umkämpften Wettkampf der K1-Turnerinnen gab selten zu sehen. Neuenkirch und zweimal Nebikon: So wurde nicht das Podest belegt, sondern der Siegerplatz. Das Trio, bestehend aus Valerie Wolfsberg, Mia Vojtaskova und Janka Wasowicz, setzte sich um fünf Hundertstelspunkte (Minimalabstand!) von gleich drei Verfolgerinnen ab und teilte sich die Goldmedaille.

Auch bei den K2erinnen war ein Verein gleich doppelt auf dem Podest vertreten: Der STV Sursee belegte mit Lielle Spinnler und Eleni Petrovic die Ränge 1 und 3. Knapp hinter Lielle, wiederum mit nur fünf Hundertstelspunkten, sicherte sich Luisa Ruckstuhl (STV Roggliswil) die Silbermedaille. Keine zwei Punkte lagen zwischen der Goldmedaille und der letzten Auszeichnung.

Auch im K3 galt es um jeden noch so kleinen Zehntelpunkt zu kämpfen. Am erfolgreichsten gelang dies Sima Mattmann (STV Zell). Auch Erin Röthlisberger (STV Beromünster) und Yuna Pfulg (STV Büron) gelangen ein sensationeller Wettkampf. Am Geku noch in den Auszeichnungsrängen, durften sich die drei Turnerinnen in Dagmersellen über ihre erste Medaille der Saison freuen.



Zwillingspower im K4

Im Wettkampf der K4-Turnerinnen schlug der STV Beromünster eine erstes Mal zu. Ränge 1 bis 4 gingen an die «Möschterinnen». Ganz zuoberst feierte Alina Felix den zweiten Sieg im zweiten Wettkampf. Silber ging an ihre Zwillingsschwester Lena. Bronze sicherte sich mit nur einem Zehntelpunkt Rückstand Svenja Zbinden.

Knappe Entscheidungen bei den Turnern

Die Turner verzeichneten zwar nicht die gleichen Teilnehmerzahlen, bürsteten in Sachen Spannung aber nichts ein. Die Kategorie 1 wurde nur um einem Zehntelpunkt entschieden. Dieses entscheidende «Zehnteli» konnte sich Max Germann (TV Grosswangen) gutschreiben lassen. Nach zwei vierten Rängen aus den vergangenen drei Wettkämpfen, reichte es dem Grosswanger erstmals aufs Podest. Neben den überglücklichen Goldgewinner gesellten sich Janis Weibel (STV Ettiswil) und Fynn Meyer (STV Zell).

In der Kategorie 2 wurde im vierten Wettkampf der erst zweite Sieger der Saison ausgerufen. Louis Haas, der am Frühlingsmeeting bereits am Sieg schnupperte, ihn dann aber knapp verpasste, setzte sich vor Luca Brühlmann (beide STV Zell) durch. Wie ein roter Faden ziehen sich auch hier die unglaublich knappen Endresultate weiter durch das Wettkampfwochenende. Fünf Hundertstelspunkte Differenz lag zwischen den beiden. Ebenfalls nur wenig dahinter gewann Janis Marberger (TV Grosswangen) seine zweite Bronzemedaille der Saison.

Ungefährdeter dritter Sieg im dritten Wettkampf

Der besagte rote Faden fand bei den K3-Turnern schliesslich ein Ende. Liam Sidler (STV Sursee) konnte sich etwas mehr von der Konkurrenz absetzen. Auch an seinem persönlich dritten Wettkampf der laufenden Saison, konnte ihm keiner den Sieg strittig machen. Wiederum den ersten Podestplatz der Saison sicherte sich Gabriel Studer (BTV Luzern). Insbesondere am Barren turnte er allen anderen davon. Die Bronzemedaille, beziehungsweise die Bronzemedailles gingen an Remo Rosenberg (TV Grosswangen) und Tobias Mattli (STV Zell).

In der Kategorie 4 ging es dann wieder knapper zu und her. Nach der eher tiefen Note 8.65 am Boden startete Lars Riedwyl eine regelrechte Aufholjagd. Er beendete den Wettkampf am Reck mit nicht weniger als der Gerätehöchstnote 9.50. Als einziger konnte der Neuenkircher die 46-Punkte Marke knacken und seinen ersten Sieg einfahren. Die Sieger der vorherigen beiden Wettkämpfen nahmen auf den Rängen zwei (Christoph Schmid, STV Hitzkirch) und drei (Miles Zehnder, BTV Luzern) Platz.



Hauptprobe vor der SM-Qualifikation

Am Sonntag, kurz vor dem Mittag, marschierten die K5-Turnerinnen der Region Napf zu ihrem zweiten Wettkampf der aktuellen Saison ein. Über 100 Turnerinnen nahmen den Wettkampf in Angriff. Und zum fünften Mal an diesem Wochenende war ein Verein gleich mehrmals auf dem Podest vertreten. Erneut gelang dem STV Beromünster diesen Erfolg. Emely Fries gewann vor Jenny Scherer. Mit einem Rückstand von über einem halben Punkt platzierte sich Noemi Wüest (STV Büron) auf dem dritten Rang.

Beromünster weiter in Siegeslaune

Eine Woche vor den Verbandsmeisterschaften, dem ersten Schweizer Meisterschafts-Qualifikationswettkampf, präsentierten sich auch die K6, K7 und K Damen vom STV Beromünster in Topform. Ena Erni, Amélie Loose und Lynn Estermann gelang den Dreifachsieg. Eine Kategorie höher, in der Königsdisziplin, sorgten Angela Günther und Christelle Bregenzer für einen Doppelsieg. Angela knackte dabei die 38-Punkte Marke, was einen Notendurchschnitt von 9.50 bedeutete – einfach nur grossartig! Die beiden erturten sich über einen Punkt Vorsprung auf die Drittplatzierte Debora Wolfisberg (STV Neuenkirch).

Bei den Damen brillierte die wohl aktuell stärkste Turnerin aus dem Verband Luzern, Ob- und Nidwalden: Laura Stütz. 75 Hundertstelspunkte Vorsprung hatte die Beromünsterin nach den vier Geräten. Silber ging an Aline Bucheli (STV Ettiswil). Bronze gewann die Siegerin vom Gerätemeeting, Ramona Lindemann (STV Büron).

Erfolgreicher Jugitag – Viele strahlende Kinderaugen

Willisau – Sonntag, 18. Mai 2025

Am Sonntag, 18. Mai 2025, fand in Willisau auf den Sportanlagen Schlossfeld der Jugitag statt – bei idealen Temperaturen. Organisator war der STV Willisau zusammen mit der Abteilung Jugend des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. 34 Vereine aus dem Verbandsgebiet mit 1064 Kindern haben sich zu diesem Event gemeldet.

Die Gruppenleistung stand im Vordergrund – in Dreier-, Vierer- oder Fünfer-Teams absolvierten die Mädchen und Knaben in ihrer Alterskategorie sechs Disziplinen wie Löwensprung, Städtlibrand, Entenjagd im Ostergau, Lotto im Säali, Seilbahn auf den Napf und Städtliführung. Viel Spass hatten alle beim Städtlibrand: Hier mussten die Kinder durch einen Reifen gehen (Uniform anziehen), danach die Wasserspritze am Löschbecken mit Wasser füllen, bis zur Markierung springen und ab dort den Brandherd (Eimer) möglichst genau treffen.

Bis zur Mittagspause waren alle Gruppenwettkämpfe abgeschlossen, auch die Wettkämpfe der 157 Jugendlichen des STV Willisau. Sie waren übrigens die grösste Gruppe am Jugitag. Hungrig machten sich viele ins Festzelt auf, um neue Energie zu tanken. «Wir haben 200 kg Pommes verkauft, 300 Hot Dogs und 200 Hamburger», meinte Festwirtschaftsverantwortliche Ruth Amrein kurz vor Schluss.

Krönender Abschluss

Schnelle Beine waren nach dem Mittagessen für die traditionelle Hunderter-Stafette gefragt, just nach dem beeindruckenden Fahneneinmarsch. 39 Gruppen kämpften um eine Medaille. Eine Gruppe bestand aus neun Kindern, die zusammen maximal 100 Jahre alt sein durften, der Jahrgang war entscheidend. Alle Zuschauer feuerten die Kinder lautstark an, um möglichst eine gute Zeit zu laufen.



Bei der abschliessenden Siegerehrung ging es dann nochmals hoch zu und her: zuoberst auf dem Podest standen bei den Gruppenwettkämpfen die Vereine Neudorf, Zell, Willisau, Roggliswil, Kerns, Ballwil und der Gastverein Küngoldingen. Bei der Hunderter-Stafette siegte Grosswangen 1 vor Willisau 1 und Roggliswil 1. Aber eigentlich waren alle jungen Sportlerinnen und Sportler Sieger – sie gaben bei ihren Wettkampfeinsätzen alles. Müde aber zufrieden und mit viel neuen Eindrücken und einem Erinnerungsgeschenk, einer Tasse mit den Jugitag-Logo, machten sich alle auf den Heimweg. «Meiner Tochter hat es Spass gemacht», meinte eine junge Mutter auf dem Weg zum Auto, «wir freuen uns auf eine Medaille – halt im nächsten Jahr!»



Die beiden OK-Präsidentinnen Lea Sägesser und Céline Stadelmann haben zusammen mit ihrem Helferteam (rund 78 Personen) des STV Willisau ein tadelloses Fest organisiert. In ihrer Ansprache meinte Lea: «Wir sind der Stadt Willisau sehr dankbar, dass wir zwei Disziplinen in der Altstadt austragen konnten und diese während einigen Stunden gesperrt wurde. Danke auch den Sponsoren. Ohne ihre Mithilfe wäre so ein grosser Anlass gar nicht machbar.» Weiter bedankte sich Evi Hurschler, Präsidentin des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden beim OK Willisau für ihren grossen Einsatz: «Der Anlass war ein richtiger Erfolg – ich habe nur strahlende Kinderaugen gesehen».

Bericht: Ursula Hunkeler
Fotos: Roman von Büren



Verbandsmeisterschaften Kriens

Kriens – Samstag, 24. Mai 2025: Larissa Bänninger und Nicola Hüsler heissen die Verbandsmeister der Königskategorie!

Am letzten Wettkampf brillierte der STV Beromünster. Da fehlten jedoch die Turnerinnen aus dem Gebiet Pilatus. Umso aufschlussreicher war nun der erste SM-Quali-Wettkampf mit Hinsicht auf die gesamte Saison. In der Kategorie 5 schlug die Siegerin der Regionenmeisterschaften Pilatus zu. Zwar war der Vorsprung nicht mehr ganz so hoch, so richtig gefährlich wurde Mona Mathis (Getu Obwalden) aber niemand. Silber ging an Julia Biese (STV Kriens). Bronze sicherte sich Amélie Zimmermann (STV Neuenkirch). Die beiden Beromünsterinnen, die in Dagmersellen dominierten, verpassten das Podest mit den Rängen vier und sechs knapp.



Doppelsieg für Triengen

Bei den Turnern bedeuteten die Verbandsmeisterschaften den erst zweiten Wettkampf des Jahres (in Kerns fehlte die Mehrheit). Das Resultat fiel jedoch ähnlich aus wie am Gerätemeeting in Büron. Gil Müller siegte in der Kategorie 5 mit grossem Vorsprung. Dreimal die höchste und zweimal die zweithöchste Geräte-note resultierten in einem ganzen Punkt Vorsprung vor Linus Fries (beide TV Triengen). Rang drei teilten sich Kolja Jutzet und Diego Jauch aus den Spitzenvereinen BTV Luzern beziehungsweise STV Rickenbach.

In der Kategorie 6 galt das Augenmerk wieder den Beromünsterinnen. Elf Turnerinnen waren am Start und gaben ihr Bestes, den Dreifachsieg von Dagmersellen zu wiederholen. Und um ein Haar gelang es Ena Erni, Amélie Loose und Lynn Estermann erneut – wäre da nicht eine Willisauerin namens Chantal Scherrer. Sie turnte sich zwischen Amélie und Lynn. Ena musste derweil knapp neben dem Podest Platz nehmen.

Erneuter Sieg für Aris Hildebrand

Aris Hildebrand ist in Topform. Das Highlight seines Wettkampfes war die 9.70 am Barren. Eine Note, die ihm massgeblich zum Sieg verhalf. An den Ringen verpasste der Rickenbacher ein Top-Resultat und liess sich beinahe die Goldmedaille entreissen. Rafael Wilhelm, der seinerseits am Sprung mit der Note 9.70 auffiel, konnte den Rückstand aber nicht wett machen. Zweieinhalb Zehntel fehlten dem Trienger schlussendlich. Rang drei ging an den K6-Neuling Fabian Kneubühler (STV Sempach).



Einen engen und dementsprechend spannenden Wettkampf legten die Damen an den Tag. Drei Turnerinnen waren bis zum Schluss auf Siegeskurs. Jana Steinmann führte knapp vor Laura Stütz und Monika von Rotz. Für Laura und Monika stand noch der Boden auf dem Programm – ein Gerät, das den beiden liegt. Zwar zeigte Jana eine solide Übung, die Noten 9.80 von Laura und 9.70 von Monika verwiesen die Eschenbacherin aber auf Rang drei. Der eine Zehntelpunkt am Boden entschied den Wettkampf der Damen: Gold für Laura Stütz und Silber für Monika von Rotz.

Erfolgreiche Rückkehrer bei den Herren

Christian Hofstetter wurde gefordert. Der Dominator der Kategorie Herren bekam mit Alexander Kurmann und Christoph Hüsler namhafte Konkurrenz. Der amtierende Schweizer Meister liess sich aber nicht beirren. Am vorletzten Gerät, dem Reck, sorgte der Ettiswiler für die vorzeitige Entscheidung. Der Abschluss am Boden gelang ihm souverän und so begrub er die Siegeshoffnungen der beiden Routiniers aus Luzern und Rickenbach.



Titelverteidigung im K7

Larissa Bänniger deutete bereits in Büron ihre starke Form an. Dort gewann sie mit zwölf Hundertstelspunkten Vorsprung. In Kriens waren es sogar noch weniger. Einen Zehntelpunkt sicherte ihr den zweiten Verbandsmeistertitel in Folge. Paciane Bo Studer holte zum Abschluss des Wettkampfes an ihrem Paradegerät Boden die klare Gerätehöchstnote 9.85 und platzierte sich auf dem Silberplatz. Kaya Dimmler, Führende vor dem letzte Gerät, fiel am letzten Gerät noch auf Rang drei zurück und schrammte, wie bereits im letzten Jahr, nur haarscharf am Verbandsmeistertitel vorbei.

Entfesselter Nicola Hüsler

Auch der Wettkampf der K7 Turner war von extrem hohem Niveau gezeichnet. Zwar fehlten der amtierende Schweizer Meister Stefan Meier und Vize-Schweizer Meister Simon Stalder (er nahm teil, turnte aber verletzungsbedingt nur zwei der fünf Geräte), vom Doppelsieg liessen sich die Rickenbacher aber nicht abhalten. Insbesondere Nicola Hüsler gelang einen unglaublich starken Wettkampf. Er liess dem letztjährigen Verbandsmeister Janis Fasser keine Chance auf den erneuten Titelgewinn. Über drei Zehntelspunkte Vorsprung erturnte sich der junge Rickenbacher. Bronze ging an Pascal Bättig vom STV Altbüron.

Bericht: Gabriel Gerber
Fotos: Roman von Büren

Jugendmeisterschaften Buochs

Buochs – Sonntag, 1. Juni 2025: Auch am letzten Wettkampf der Saison zeigten die jüngsten Turner tolle Unterhaltung!

K1- und K2-Saison von Dominanz geprägt

Insbesondere ein Turner prägte die Saison 2025 der Kategorie 1. Mattia Kälin gewann alle drei Wettkämpfe (an den Regionenmeisterschaften Napf war er nicht am Start) – und das mit grosser Dominanz. Mehrmals erturnte er sich einen Vorsprung von mehr als einem halben Punkt. Am Saisonabschluss in Buochs setzte er nochmals einen drauf: 1.65 Punkte Vorsprung und vier Gerätehöchstnoten. Lediglich am Sprung musste er sich von Max Germann, dem Sieger von Dagmersellen, geschlagen geben. Die letzte Silbermedaille des Jahres ging an Flurin Röthlin (STV Kerns), der sich nach dem Wettkampf in Kerns seine zweite silberne Medaille umhängen liess. Rang drei ging an Yaron Brun (STV Sursee). Auch ihm gelang eine erfolgreiche Saison mit zwei Podestplätzen.

Das Pendant von Mattia Kälin ist Joel Bättig im K2. Auch er liess die Regionenmeisterschaften Napf aus – siegte aber unangefochten an den restlichen drei Wettkämpfen. Und auch er vermochte in Buochs diese Dominanz nochmals zu unterstreichen. 1.30 Punkte Vorsprung waren es schlussendlich für den Ballwiler. Rang zwei ging an Silvan Fry (STV Buochs), der mit seiner dritten Medaille ebenfalls eine ansprechende Saisonleistung zeigte. Mit Lean Knüsel (STV Ballwil) auf dem dritten Rang, gesellte sich ein neuer Medaillengewinner zu den bereits acht Turnern aus den vergangenen Wettkämpfen.



Premieren-Sieg im K3

Seinen ersten K3-Sieg der Saison durfte Max Dompert feiern. Der Stadtluzerner nutzte die letzte Chance und siegte knapp vor Vereinskollege Gabriel Studer. Die beiden BTV-Turner liessen den formstarken Liam Sidler hinter sich. Der Turner aus Sursee, der am Barren mit einer verhältnismässig tiefen Note (9.00), den Sieg vergab, stand bereits drei Mal zuoberst auf dem Podest. In Buochs nahm er die vierte Medaille in seinem persönlich vierten Wettkampf entgegen.





Knappe Kiste in der Kategorie 4

Den bestens organisierten Wettkampftag rundeten die K4-Turner mit ihrem vierten und letzten Wettkampf ab. Anders als in den unteren drei Kategorien wurde jeder Wettkampf von einem anderen Turner gewonnen. Nur ein Turner durfte zweimal zuoberst aufs Podest. Während er in Altbüron die Goldmedaille mit einem Konkurrenten teilte, stand Davide Masciulli nun alleine auf dem Gold-Platz. Drei Zehntelpunkte Vorsprung nahm der Littauer mit aus dem Wettkampf. Dahinter wurde es knapp: Wiederum nur drei Zehntelpunkte Differenz lagen zwischen dem zweiten und dem siebten Rang. Dieses dichte Verfolgerfeld führte der Rickenbacher Lean Zeder an. Nach einem vierten und sechsten Rang, bedeutete diese Silbermedaille sein Saison-Höhepunkt. Auch der Bronzegewinner Moritz Dompert nahm in Buochs seine erste Medaille der Saison entgegen.

Herzliche Gratulation an alle Turner der Kategorien 1 bis 4 für die gezeigten Leistungen der diesjährigen Saison.

Bericht: Gabriel Gerber
Fotos: Franz Blättler



Getu Games Malters

Malters – 7. Juni 2025: Zweiter SM-Quali-Wettkampf und Hauptprobe für das eidgenössische Turnfest

An den Getu Games in Malters galt es nicht nur ein wertvolles Top-Resultat für die SM-Qualifikations-Rangliste zu sammeln, sondern den Wettkampf als Hauptprobe für das nur alle sechs Jahre stattfindende Eidgenössische Turnfest zu nutzen. Den Wettkampf eröffneten die Turnerinnen der Kategorie 5. Topfavoritin Mona Mathis startete optimal in den Wettkampf. Am Startgerät Reck sowie dem darauffolgenden Gerät Boden turnte sich die Sachslerin zur Bestnote (jeweils 9.65). Gleich drei Bestnoten sicherte sich die Zweitplatzierte: Punktegleich am Boden mit Mona Mathis sowie an den Schaukelringen (9.65) und am Sprung (9.50). Trotzdem fehlten Emely Fries nach den vier Geräten einen Zehntelpunkt auf den Sieg. Knapp einen halben Punkt dahinter platzierte sich mit Jenny Scherer eine zweite Beromünsterin. Nach dem Verpassen des Podestes an den Verbandsmeisterschaften ist den beiden Beromünsterinnen die Aufholjagd deutlich gelungen.

Luzerner Dreifachsieg nur knapp verpasst

Ebenfalls bereits um 7:40 Uhr am Samstagmorgen gingen die K6-Turnerinnen in den Wettkampf. Die Sieg-Entscheidung fiel noch enger aus als in der unteren Kategorie. Fünf Hundertstelspunkte Differenz lagen zwischen der Siegerin und der Zweitplatzierten. Nach Bronze am vorangegangenen SM-Quali-Wettkampf, turnte sich Lynn Estermann (STV Beromünster) nun zum Sieg. Ihre Vereinskollegin Amélie Loose, die in Kriens triumphieren konnte, musste sich von zwei entfesselten Luzernerinnen geschlagen geben. Insbesondere Milla Bieri legte einen Steigerungslauf par excellence hin. Ihr Resultat fiel knapp 1.5 Punkte höher aus als an den Verbandsmeisterschaften. An ihrer nahezu perfekten Reckübung hielt keine andere Athletin mit. Am nächsten kam ihr Stefanie Zurkirchen, die sich die Bronzemedaille sicherte. Den vierten Platz teilte sich Amélie Loose mit Philia Schäfer, die ähnlich wie Milla Bieri ihre Leistung deutlich steigerte, verglichen zum letzten Wettkampf. Nach einem 21. Rang fehlten ihr nun lediglich 13 Hundertstelspunkte aufs Podest.



Bei den Damen setzte sich für einmal nicht Laura Stütz durch. Der Beromünsterin gelang das Reck nicht optimal und musste mit Rang neun vorliebnehmen. Den Sieg sicherte sich Monika von Rotz überlegen. Über einen halben Punkt Vorsprung vermochte die Kernserin herauszuturnen. Dahinter folgte Nadja Meile (STV Hochdorf) auf dem zweiten Rang. Ohne die etwas höheren Abzüge am Sprung hätte die Hochdorferin Monika von Rotz den Sieg noch streitig machen können. Rang drei, und nur fünf Hundertstelspunkte Vorsprung auf Rang vier, ging an Noémie Käch (STV Luzern), die den entscheidenden Unterschied an ihrem Paradegerät Sprung (Note 9.55) schaffte.



Larissa Bänniger bestätigt Verbandsmeistertitel

Larissa Bänniger präsentierte sich erneut in Bestform. Nach dem Verbandsmeistertitel gelang der Luzernerin auch an den Getu Games einen nahezu einwandfreien Wettkampf. Bestnoten an den Schaukelringen (9.80) und am Reck (9.65) unterstreichen ihre sensationelle Leistung. Die in Kriens noch unglückliche viertplatzierte Christelle Bregenzer konnte an den damaligen Silber- und Bronzemedailengewinnerinnen vorbeiziehen. Die Beromünsterin verwies Paciane Bo Studer (TZN Nidwalden) auf Rang drei. Auch Pacianes deutliche Bestnote am Boden (9.80) konnten die verlorenen Zehntel am Sprung nicht wettmachen.

Gil Müller in Topform

Den Sieg bestätigen konnte auch Gil Müller in der Kategorie 5. Der Turner aus Triengen triumphierte erneut in aller Deutlichkeit. Rund sechs Zehntelpunkte Vorsprung resultierten nach den fünf Geräten Reck, Boden, Ring, Sprung und Barren. Silber ging an Kolja Jutzet (BTV Luzern), der sich von dem dritten Rang in Kriens rangmässig sogar noch steigern konnte (notenmässig resultierte «back-to-back» die Endpunktzahl 46.15). Lars Fässler (STV Büron) gewann Bronze.



Geteiltes Gold für die Favoriten des K6

Zwei Sieger gab es in der Kategorie 6. Die beiden Favoriten Aris Hildebrand und Rafael Wilhelm wurden ihrer Rolle gerecht und zeigten mit eindrucksvollen Übungen ihr Potenzial auf mögliche Top-Resultate an den noch folgenden nationalen Wettkämpfen. Unweit dahinter gewann Fabian Kneubühler (STV Sempach) seine zweite Bronzemedaille der Saison.

In der Kategorie Herren vermochte sich Christian Hofstetter vor den beiden Verfolgern Alexander Kurmann und Christoph Hüsler durchzusetzen. Der Ettiswiler turnte sich knapp an die 48-Punkte Marke heran und machte gleich drei Geräthöchstnoten für sich klar: Barren (9.75), Ring (9.65) und Reck (9.60). Die Bestnoten am Boden und Sprung gingen an den Zweitplatzierten Alexander Kurmann.

Rickenbacher Dreifachsieg in der Königskategorie

Nach der knapp verpassten Verteidigung des Verbandsmeistertitels entschied Janis Fasser den Hundertstels-Krimi für sich. Nur drei Hundertstelpunkte, was dem Minimalabstand entspricht, lagen zwischen Janis und Stefan Meier, der den Sieg mit einer verhältnismässig tiefen Note am Sprung (9.30) vergab. Ebenfalls über 47 Punkte (was einem Punktedurchschnitt von 9.40 pro Gerät entspricht) turnte Nicola Hüsler. Somit gelang den Rickenbachern der erste Dreifachsieg der Saison.



SPORTCAMP

MELCHTAL



ERLEBNISSE DIE BLEIBEN

KLASSENLAGER AB CHF 329.- PRO KIND

Programmhöhepunkte

- > Stadt-Tag mit Besuch im Verkehrshaus Luzern
- > Bade-Tag im Seefeld Park Sarnen oder im Aquacenter Kerns
- > Eintritt Seilpark DiscOWer Stöckalp
- > Camp Games mit Bogenschiessen
- > Spannender Camp-OL

All Inclusive Woche

- > Vier Übernachtungen inkl. Vollpension im Sportcamp Melchtal
- > Feines Frühstück, Lunchpaket und Abendessen
- > Vorbereitetes Wochenprogramm
- > Für Schulklassen ab 20 Personen

sportcamp.ch

Mehr Infos



September 2025

Mo	1.	Präsidenten- und Technikerkonferenz	Hergiswil
Fr	5.	Funktionärserevent	noch offen
Sa	13.	Mammut Cup Ti/Tu K5–K7/KD/KH	Eschenbach
Sa	20.	Polyathlon	Sursee
Di	23.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	Neuenkirch
Sa	27.	SM Qualiwettkampf Ti/Tu K5–K7/KD/KH	Sarnen
Sa	27.	SM Gymnastik 2025	Näfels

Oktober 2025

Mo–Sa	29.9.–4.10.	GETU Lager Luzern, Ob- und Nidwalden	Ruswil
Mi	15.	Ehrenmitgliedertreffen	Alberswil
Mi	15.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	Büren
Sa	18.	J+S MF Turnen	Willisau
Sa	18.	J+S MF Leichtathletik	Willisau
Sa	18.	J+S MF Gymnastik und Tanz	Willisau
Sa	18.	J+S MF Geräteturnen	Willisau
Sa	18.	SM-Vorbereitungswettkampf Geräteturnen	Luzern
Do	23.	Abendkurs Ressort Geräteturnen	Schenkon
Sa	25.	Hauptleiterkonferenz Aktive plus	Emmenbrücke
Sa	25.	Teku Aktive plus (35+/55+)	Emmenbrücke

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

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

Abendkurse – 23. September bis 5. November 2025

Das Ressort Geräteturnen bietet **vier Abendkurse** an:

«Abendkurs 23.09.2025»

Datum	Dienstag, 23. September 2025
Zeit	20.00 bis 22.00 Uhr
Ort	Neuenkirch
Gerät	VGT/Allgemein
Thema	Let's create a Show: Musst du eine Vorführung oder ein Wettkampfprogramm erarbeiten und bist auf der Suche nach Ideen, Vorgehensweisen und einem Tool? Gerne stellen wir dir SKINI-Designer vor und laden dich ein, mit uns über die wichtigen Aspekte einer Show oder eines Wettkampfprogrammes zu diskutieren und einen persönlichen Fahrplan zu erarbeiten. https://skinidesigner.ch

Anmeldung bis eine Woche vor dem Kursabend
<https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/149>

«Abendkurs 15.10.2025»

Datum	Mittwoch, 15. Oktober 2025
Zeit	20.00 bis 22.00 Uhr
Ort	Büron, Turnhalle «Träffpunkt»
Geräte	Boden, Reck
Themen	Rotationen vw + rw, Felgbewegungen

Anmeldung bis eine Woche vor dem Kursabend
<https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/148>

«Abendkurs 23.10.2025»

Datum	Donnerstag, 23. Oktober 2025
Zeit	20.00 bis 22.00 Uhr
Ort	Sporthalle Schenkön
Geräte	Schaukelringe, Sprung
Themen	Auskugeln, Steigphase

Anmeldung bis eine Woche vor dem Kursabend
<https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/147>

«Abendkurs 05.11.2025»

Datum	Mittwoch, 5. November 2025
Zeit	20.00 bis 22.00 Uhr
Ort	Ballwil Turnhalle
Geräte	Schaukelringe, Boden
Themen	Grundschwünge, Sturzhangformen, Handstandformen vielseitig trainieren

Anmeldung bis eine Woche vor dem Kursabend
<https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/146>

Kosten Turnverbandsmitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis
 Nicht-Turnverbandsmitglieder: CHF 50.–

Veranstalter Ressort Geräteturnen

medice
 KÄLTEKAMMER -110°C

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

**FÜR DEIN
 WOHLBEFINDEN!**



Sport



Medizin



Wellness

Lagererlebnisse schaffen

Erinnerungen an Schneesportlager und Sommerlager sind oft prägende Erlebnisse, die uns ein Leben lang begleiten. Inmitten der verschneiten Berglandschaften oder unter der warmen Sommersonne entstehen Geschichten von Abenteuer, Freundschaft und Herausforderungen. Das Zusammensein in der Natur, das Erlernen neuer Fähigkeiten und die unvergesslichen Momente mit Gleichaltrigen schaffen eine besondere Verbindung zu diesen Lagern. Ob es der erste Skikurs war, der den Nervenkitzel eines Abfahrtsrennens brachte oder das Lagerfeuer am Sommerabend, bei dem Geschichten erzählt und Lieder gesungen wurden – diese Erfahrungen zeichnen sich durch eine Mischung aus Freude, Freiheit und unvergesslichen Erlebnissen aus.

Um diese Erlebnisse schaffen zu können, bereiten engagierte Leiter- und/oder Lehrerpersönlichkeiten oft schon Monate im Voraus spannende, lehrreiche und abwechslungsreiche Lagerprogramme vor. Die nachfolgenden Informationen sollen neuen Lagerleiterpersonen bei der Planung unterstützen und «alten» Lagerhasen neue Inputs liefern.

PS: Jugend und Sport unterstützt Eure Lagererlebnisse, sofern die folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Teilnahme von mind. 12 Kinder oder Jugendliche im Alter zwischen 5 und 20 Jahren
- das Lager dauert mindestens vier aufeinanderfolgende Tage.
- mind. zwei Trainingseinheiten pro Tag mit einer Gesamtdauer von mind. vier Stunden
- zwei oder mehr Leiterinnen oder Leiter mit gültiger J+S-Anerkennung
- das Lager beinhaltet das gemeinsame Erleben von Aktivitäten, Mahlzeiten und Sozialzeiten – mit oder ohne Übernachtung
- für sämtliche Tage muss eine Tagesplanung mit Start- und Endzeiten aller Aktivitäten sowie Fixpunkten (z. B. Mahlzeiten) angegeben werden. Die J+S-Aktivitäten und deren Inhalte müssen klar beschrieben und im Programm ersichtlich sein.

Lernbausteine «Faszination Lager»

<https://tool.jugendundsport.ch/modules/642ab9e9cfea1012bd581b52?lang=de>

Hilfreiche Informationen/Links

www.jugendundsport.ch/de/lager

www.mobilesport.ch/aktuell/wertvolle-lager-ein-lager-planen-schritt-fur-schritt/

www.mobilesport.ch/aktuell/wertvolle-lager-lagerprogramme/

<https://blogs.phsg.ch/lagerleitung/programm/hosensackspiele/>

<https://www.gelaendespiele.ch/hosensackspiele>

Einfache Lagerspiele / Hosensackspiele

Zeit	Material	Gruppen- grösse	Beschreibung
Klatschrunde			
5-10	-	5-10	<p>Die Kinder bilden im Vierfüssler einen Kreis. Die Leiterperson klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Leiterperson schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. • Die eigenen Arme kreuzen oder die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbarn geschoben
Dirigent/in			
10'	-	5-15	<p>Alle stehen im Kreis. Ein/e Spieler/in steht abseits mit geschlossenen Augen und Ohren. Im Kreis wird ein Dirigent/ eine Dirigentin bestimmt. Der Spieler / die Spielerin wendet sich dem Kreis zu, in dem jetzt alle dasselbe machen wie der Dirigent. Dieser wechselt öfters die Gesten. Wer ist der Dirigent/ die Dirigentin?</p>
Knoten			
5'	-	5-10	<p>Es wird eine Person bestimmt, welche den Knoten lösen muss. Nun stehen alle in einem Kreis und geben ihrem Nachbarn die Hände. Jetzt dreht man sich zu einem Knoten zusammen. Dabei kann man über Arme steigen oder auch unter anderen Armen durchgehen. Man darf jedoch die Hände seines Nachbarn nie loslassen. Die bestimmte Person muss nun versuchen Anweisungen zu geben, um den Knoten zu lösen.</p>

Zeit	Material	Gruppen- grösse	Beschreibung
Menschenmemory			
5-10'	-	10-25	Alle Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Ein Teilnehmer:in verlässt die Runde. Die restlichen Teilnehmenden bilden jeweils zweier Paare und überlegen sich ein Zeichen. Alle Teilnehmenden mischen sich wieder. Der/die Teilnehmende, welche/r zu Beginn die Runde verlassen hat, tippt auf jeweils zwei Teilnehmende und diese zeigen ihr Zeichen. Sobald zwei Teilnehmende hintereinander dasselbe Zeichen haben, sind diese ausgeschieden.
Wer hat Glück?			
5-10'	-	10-20	Drei Zweiergruppen sind Fänger. Wird ein Kind von einem Paar gefangen, hält jedes der drei Kinder einen Fuss in die Mitte. Im Chor sagen die Kinder: «Wer hat Glück?» und lassen dabei ihren Fuss entweder in der Mitte oder ziehen ihn zurück (wie sig-sag-sug). Wer alleine ist, hat Glück und ist frei. Die anderen beiden bilden das Fängerpaar. Wenn alle drei ihren Fuss zurückgezogen bzw. in der Mitte gelassen haben, wiederholt man den Spruch gemeinsam.
15-14			
10-15'	Turnhalle mit Geräten oder natürliche Umgebung mit Versteckmöglichkeiten	10-2	Der oder die „Suchende“ stellt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte der Halle und zählt von 15 rückwärts. Die anderen starten in einem Kreis, rennen auf die Person in der Mitte zu, berühren sie an der Schulter und verstecken sich. Bei 0 öffnet der/die Suchende die Augen und versucht die anderen zu finden. Es dürfen maximal drei Schritte oder Sprünge gemacht werden. Wird jemand entdeckt, muss dessen Name und das Versteck gerufen werden, die gefundenen Personen scheiden aus. Wer sucht, beginnt wieder blind zu zählen. Diesmal von 14 her. Alle kommen wieder aus ihrem Versteck, berühren den Suchenden/die Suchende und verstecken sich wieder. Es dürfen beim Suchen wieder maximal drei Schritte oder Sprünge gemacht werden. Die Zählzeiten werden immer kürzer und es wird immer hektischer, da die Zeiten kürzer werden. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spielerinnen und Spieler gefunden wurden. Der letzte Spieler wird zum „Suchenden“

15 Gründe für ein Lager

mobilesport.ch



- 1 Neue und unerwartete Herausforderungen meistern
- 2 Die Landschaft, das Wetter, die Natur und damit eine andere Umgebung als üblich unmittelbar erleben und in ihrem ganzen Spektrum am eigenen Leib erfahren
- 3 Gemeinsam in einem ausserschulischen Lern- und Lebensraum neue Sportarten entdecken und erleben
- 4 Den eigenen Körper in seiner Kraft und Beweglichkeit und unter körperlichen Belastungen kennen lernen
- 5 Sich gesund und sicher verhalten (z. B. Risiken und Gefahren einschätzen)

- 6 Erfolge und Misserfolge teilen und sehen, welche Fähigkeiten und Potenziale auch noch zu entdecken sind, die sonst im Schulunterricht wenig sichtbar werden
- 7 Die Klassenkameraden und -kameradinnen in einem ganz anderen Umfeld und mit anderen Anforderungen erleben (z. B. beim gemeinsamen Kochen)
- 8 Als Gruppe funktionieren und sich in einer Gruppe bewegen
- 9 Selbstständigkeit ohne Eltern erfahren: Wo sind meine Wanderschuhe? Wo ist mein Sonnenschutz, habe ich alles?
- 10 Gemeinsam den Lageralltag bewältigen, zum Gelingen des Ganzen beitragen; etwas für die Gemeinschaft tun (Kochen, Ordnung, Spielabende, Wettkämpfe etc.)

- 11 Die berufliche Realität der Bevölkerung erleben: z. B. Wie funktioniert ein Sportzentrum? Welche Aufgaben und Berufe braucht es dazu?
- 12 Die Lehrpersonen in anderen Rollen erleben und mit ihnen auch mal einen gemeinsamen Nacht-OL machen
- 13 Gemeinsam die Freizeit mit anderen an einem anderen Ort vielfältig gestalten
- 14 Evtl. eine ganze Woche ohne Bildschirm verbringen und erleben, wie vielfältig andere Freizeitaktivitäten sein können
- 15 Erlebnisse in der Gruppe teilen, die noch lange im Schulzimmer nachwirken und den Klassenverband stärken: Fotos, Videos, weisst du noch?

Interessensmeldung für die Gymnastik Grossgruppen Vorführung an der Gymnaestrada 2027 in Lissabon

Liebe Turner:innen – Vom 11. bis 17. Juli 2027 findet in Lissabon, Portugal die 18. Welt Gymnaestrada statt. Der STV wird auch in Lissabon wieder mit einer der grössten Turndelegationen der Welt teilnehmen. Die Weltgymnaestrada ist das grösste internationale Breitensportfestival der Welt, 2023 waren 56 Nationen dabei. Ziel der Veranstaltung ist es, Menschen aus aller Welt zum Turnen zusammen zu bringen. Die Grundpfeiler sind: Freude, Fitness, Aktivität und Freundschaften.

Grossgruppenvorführungen sind eine Besonderheit der Gymnaestrada. Im «Estádio Universitário de Lisboa» werden Ländergruppen mit einer Grösse von 300 bis 900 Teilnehmer:innen ihre farbenfrohen Shows zeigen. Die Schweizer Grossgruppe setzt sich aus Turnenden von allen Landesteilen zusammen. Wenn du an diesem unvergesslichen Ereignis auch dabei sein möchtest – melde dich!

Welches sind die Rahmenbedingungen:

- Aktives Mitglied des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden
- Bereitschaft für regelmässige Trainingsbesuche, ab ca. Anfangs 2026 ca. 1x pro Monat
- Gute Grundfitness und mit Vorteil Gymnastik Erfahrung

Was ist bekannt, Wie geht es weiter:

- Die CH-Delegation wird gemeinsam Reisen und im Hotel oder Schulhauszimmer übernachten
- Die Trainings finden in verschiedenen Turnhallen der Teilnehmer statt

- Wir trainieren in unserer kantonalen Gruppe und werden verschiedene Zusammenzüge mit den anderen Verbänden haben
- Im Oktober 2025 findet eine erste Informationskonferenz für die Gruppenleitung statt. Erst dann werden mehr Details bekannt sein.
- Im Moment läuft eine Interessensmeldung, die definitive Anmeldung wird im ersten Semester 2026 sein

Wenn du Interesse hast, in unserer Grossgruppe mitzumachen, melde dich wie folgt an:

Schicke eine E-Mail mit den folgenden Angaben: Vorname, Name, E-Mail Adresse, Mobile Nummer und Verein an: joerg@andergassen.ch

Aufruf für die Technische Leitung

Wir suchen noch eine:n Technische:n Leiter:in

Aufgabe

- Erlernen der Choreo. Vorgegeben von der Technischen Leitung CH (Tamara Grob). Weitergabe und Einüben dieser Choreo mit den Teilnehmer:innen von Luzern, Ob- und Nidwalden
- Zusammen mit dem Administrativen Leiter die Gruppe Luzern, Ob- und Nidwalden an die Gymnaestra führen

Bei Interesse gebe ich dir gerne weitere Infos.

Mit sportlichen Grüssen: Jörg Andergassen, Administrativer Verantwortlicher Luzern, Ob- und Nidwalden 079 302 69 00, joerg@andergassen.ch

J+S-Modul Fortbildung

Kurs-Nr.	Geräteturnen: STV-69 1062655.3730 Leichtathletik: STV-69 1062653.3760 Turnen: STV-69 1062652.3720 Gymnastik & Tanz: STV-69 1062654.3740
Datum	Samstag, 18. Oktober 2025
Zeit	08.00 bis 16.30 Uhr
Ort	Sportanlagen Willisau
Kursziel	– J+S-Weiterbildungspflicht erfüllt – J+S-LeiterInnen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2025
Bedingung	J+S-Leiter:in im entsprechenden Sportfach
Leitung	Sarah Hecht sarah.hecht@gmx.ch
Zielgruppe	J+S-Leiter:innen Sportart

Kosten

Turnverbandsmitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis

Nicht-Turnverbandsmitglieder:

- CHF 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit)
- CHF 150.– pro Tag Profil P (Nicht Aktive Leitertätigkeit)

Mitbringen

Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn auf die (NDS) Nationalen Datenbank geladen werden.

- Schreibzeug

Anmeldung bis 15. August 2025

Über den J+S-Coach des Vereins. Dieser tätigt die Anmeldung (online) auf der Nationalen Datenbank Sport (NDS)

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 / Melanie Monnerat

Verbandsjugendmeisterschaften

Eschenbach – 28./29. Juni 2025: Turnerinnen K1 – K4

In Eschenbach ging es für die Turnerinnen der Jugendkategorien um die letzten Auszeichnungen des Jahres.

Aufgeteilt in sechs Abteilungen kämpften 245 K1-Turnerinnen um 103 Auszeichnungen. 34.90 Punkte waren nötig, um in die Auszeichnungsränge zu turnen – knapp 2.5 Punkte mehr für das Podest. Zwei Turnerinnen wussten am besten zu überzeugen und sicherten sich mit 37.70 Punkten (rund vier Zehntelpunkte Vorsprung) gemeinsam die Goldmedaille. Während es für Ella Portmann (TV Schötz) die erste Medaille der Saison ist, freute sich Lina Renggli (TV Schüpfheim) nach Bronze am Geku über das zweite Edelmetall im dritten Wettkampf. Auch für Lena Isenschmid (STV Willisau), die sich den dritten Platz holte, war es das erste Top-3 Ergebnis der Saison.



Dreimal Silber im K2

Im K2 machte eine Vierer-Gruppe den Sieg unter sich aus. Drei davon waren an den vorherigen Wettkämpfen bereits auf dem Podest vertreten. Ariana Wäspi (TZN Nidwalden) siegte nach den Regionenmeisterschaften Pilatus nun ein zweites Mal. Ihr Vorsprung betrug nur fünf Hundertstelspunkte auf die drei Verfolgerinnen, die allesamt punktgleich auf dem zweiten Rang Platz nahmen. Lielle Spinnler fiel besonders auf: Drei Höchstnoten holte die Turnerin aus Sursee, nur am Boden musste sie sich geschlagen geben. Die anderen beiden Silbermedaillen-Gewinnerinnen waren Luisa Ruckstuhl (STV Roggliswil) und Elea Berchtold (STV Sarnen). Auch in der Kategorie 3 triumphierte eine Turnerin bereits zum zweiten Mal in der aktuellen Saison. Lina Steiner (STV Zell) zeichnete sich durch einen konstant starken Wettkampf aus: Alle Noten lagen zwischen 9.20 und 9.50. Dank Alina Zwyszig nahm erstmals an diesem Wochenende ein Verein mehrere Medaillen nach Hause. Nach Gold im K2 resultierte nun Silber für das TZN Nidwalden. Josefin Bolliger (SVKT Rothenburg) komplettierte das Podest mit Rang drei.



Doppelsieg für Beromünster

In der Kategorie 4 waren nicht weniger als sechs Turnerinnen jeweils nur fünf Hundertstelspunkte voneinander entfernt. Ein kleines Schrittlchen beim Abgang (Abzug von einem Zehntelpunkt) war da entscheidend. Vier von den sechs Athletinnen waren vom STV Beromünster. An den beiden vorherigen Wettkämpfen, an denen sie teil nahmen, resultierte einmal ein Vierfach-Sieg und einmal ein Doppelsieg. Auch in Eschenbach brillierten die «Möischterinnen» wieder. Svenja Zbinden gewann vor Alina Felix. Auf Rang drei folgte Milla Bucher (TZN Nidwalden). Svenja Zbinden vervollständigte somit nach einem zweiten und einem dritten Rang den kompletten Medaillensatz in nur einer Saison!

Herzliche Gratulation an alle Turnerinnen zu den gezeigten Leistungen!

Bericht: Gabriel Gerber
Fotos: Markus Huber



Mit Passion und Innovation:
50 Jahre Werbung, Web und
Druck.

oetterliag.ch



oetterli 
werbung, web und druck

Click & Find: Beratungsstellen suchen und finden

Manchmal wünscht man sich Unterstützung im Leben. Krankheit, finanzielle Sorgen, Trauer – solche und weitere Situationen können schnell überfordern. In vielen Fällen kann ein persönliches und vertrauliches Gespräch mit einer kompetenten Fachperson weiterhelfen. Doch an wen kann man sich wenden? Es gibt viele Beratungsangebote in der Schweiz und trotzdem – oder gerade deshalb – ist es schwierig, die richtige Beratungsstelle für die eigenen Bedürfnisse zu finden.

Unkomplizierte Suchmaschine mit Themenfilter

Die digitale Suchmaschine «Click & Find» der **CONCORDIA** gestaltet den Suchprozess nach einer passenden Beratungsstelle effizient und transparent. Ratsuchende erhalten so eine wertvolle Orientierungshilfe. Durch die Eingabe präziser Suchkriterien und vordefinierter Filtermöglichkeiten für bestimmte Themen oder Erkrankungen kann die Suche eingegrenzt werden.



CONCORDIA
gemeinsam gesund

Lausanne 2025 Vereinswettkämpfe Jugend

Am ersten Wochenende des Eidgenössischen Turnfests (ETF) in Lausanne, vom 12. bis 15. Juni 2025, standen unter anderem die Jugend-Vereinswettkämpfe im Zentrum des Geschehens. Rund 19000 Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz nahmen mit ihren Vereinen teil. Auch aus dem Verbandsgebiet Luzern, Ob- und Nidwalden reisten über zehn Vereine mit ihrer Jugend nach Lausanne, um gemeinsam ein sportliches Abenteuer der besonderen Art zu erleben.

Schon die Anreise war ein Erlebnis für sich. Der weite Weg mit dem Zug wurde keineswegs als Last empfunden – im Gegenteil: Es wurde gespielt, gelacht, Musik gehört, gemeinsam gegessen und bereits die ersten Kontakte zu anderen Vereinsgruppen geknüpft. Die Vorfreude war riesig, und die Stimmung entsprechend ausgelassen.

In Lausanne angekommen, ging es gleich rasant weiter. Da die Infrastruktur sehr gross und weitläufig war, musste oftmals ein weiterer Zug, Bus oder die Metro genommen werden, um an den jeweiligen Wettkampfsplatz zu gelangen. Das Festgelände, die Vielzahl an Turnvereinen und die Menschenmenge hinterliessen bei den Jugendlichen grossen Eindruck.

Am Wettkampfsplatz hiess es dann: einturnen, sich nochmals mit den Regeln der Spiele, der Reihenfolge sowie den Turnprogrammen vertraut machen und letzte Anweisungen entgegennehmen. Konzentration war



gefragt, denn nun galt es, im ein- oder dreiteiligen Vereinswettkampf das Beste zu geben. Für jene Vereine, die mehrere Disziplinen absolvierten, bedeutete dies auch, immer wieder alles zusammenzupacken und zur nächsten Wettkampfanlage zu wechseln – Zeit zum Durchatmen blieb kaum. Doch das hatte auch sein Gutes, die Nervosität konnte sich kaum festsetzen. Am nächsten Wettkampfsplatz angekommen, war bereits eine leichte Erschöpfung spürbar – das viele Traversieren und das sehr warme Wetter hinterliessen sowohl bei den Kindern als auch bei den Leiter:innen ihre Spuren. Schattenplätze, Sonnencreme und viel Wasser waren daher besonders gefragt. Auch Zeit zum Essen und Ausruhen blieb aufgrund der Distanzen des grossen Wettkampfgeländes nur wenig. Nachdem der Wettkampf bestritten war, wich die Anspannung der Erleichterung – und der pure Genuss begann. Nun durfte zugeschaut, in Ruhe gegessen oder einfach im Schatten entspannt werden.

Einige Gruppen übernachteten auf dem Zeltplatz und liessen den Abend in fröhlicher Runde ausklingen, andere traten direkt wieder die Heimreise in die Zentralschweiz an. Wer dachte, dass während der Rückfahrt Stille und Müdigkeit einkehren würden, wurde eines Besseren belehrt: Auch im Zug wurde gesungen, gelacht und gefeiert. Für viele Jugendliche war es das erste ETF – ein Erlebnis, das entsprechend gefeiert wurde. Die Jugendlichen genossen die gemeinsame Zeit mit ihren Vereinskolleg:innen in vollen Zügen. Auch wenn



der Wettkampftag aufgrund des ständigen Wechsels der Wettkampfstätten, der sommerlichen Hitze und der anhaltenden Konzentration sehr anstrengend war, meisterten selbst die Jüngsten diese Herausforderungen mit Bravour. Alles in allem war es ein rundum gelungenes Wochenende. Das ETF Lausanne 2025 wird bei allen Beteiligten noch lange in schöner Erinnerung bleiben.

Vereinswettkampf Jugend 3-teilig

In der 1. Division des 3-teiligen Vereinswettkampfs Jugend haben der TV Dagmersellen, der STV Ruswil und der STV Zell teilgenommen. Insgesamt traten in dieser Kategorie 124 Vereine an. Der STV Zell sicherte sich mit einem Punktetotal von 27.37 den tollen 23. Schlussrang. Der STV Ruswil belegte den 58. Platz, der TV Dagmersellen erreichte den 64. Rang.

In der 2. Division starteten der TV Ebikon, der STV Ettiswil und der STV Sempach. Dabei konnte sicher der STV Ettiswil mit den Disziplinen Boden (9.39), Gymnastik (9.15) und Pendelstafette (9.23) den guten 12. Schlussrang von total 122 Vereine erkämpfen. Der STV Sempach belegte den 76. Rang, der TV Ebikon den 112. Platz.

In der 3. Division sicherte sich der STV Altbüron den guten 16. Schlussrang von 88 teilnehmenden Vereinen. Sie traten in den Disziplinen Boden (8.81), Team-Aerobic (8.86) und Weitsprung (9.53) an.



Vereinswettkampf Jugend 1-teilig Geräteturnen

Im 1-teiligen Wettkampf Geräteturnen erzielte der STV Rickenbach Beromünster mit seinem Sprungprogramm die Note 9.45 und erreichte damit den sehr guten 9. Rang. Der STV Buchrain belegte den 33. Rang, der STV Kriens den 35. Rang, und der STV Hitzkirch klassierte sich auf dem 54. Rang.

Vereinswettkampf Jugend 1-teilig Aerobic/ Gymnastik

Beim 1-teiligen Wettkampf in den Disziplinen Team Aerobic und Gymnastik erreichte der STV Hitzkirch im Team-Aerobic die Note 9.42 und belegte den 18. Rang. Der TV Schötz erzielte den 28. Platz. Die Sportgruppe des STV Schlierbach erreichte Rang 51, der TSV Emmenstrand folgte auf Rang 56, dicht gefolgt vom STV Neuenkirch auf dem 60. Rang und die zweite Gruppe des TSV Emmenstrand klassierte sich auf dem 67. Rang.

Bericht: Lara Fries
Fotos: zvg von den jeweiligen Vereinen



Vier Spielmedaillen für Verbandsteams

An den beiden ETF-Wochenenden standen die Spieler:innen und Spieler im Einsatz. Korbball und Faustball in Chavannes und Netzball in Vidy fanden am ersten Wochenende statt, während Unihockey, Dodgeball und Volleyball am zweiten Wochenende gespielt wurden. Im Netzball sicherte sich Kerns bei den Damen Kategorie B den Sieg, bei den Damen Kategorie A erreichten Menzberg und Hergiswil das Podest. Ebenfalls einen Podestplatz sicherte sich die MR Root im Faustball in der Kategorie Männer B.

Korbballteams ohne Exploit – Root mit Faustballmedaille

Die Korb- und FaustballerInnen spielten vom 13. bis 15. Juni auf den Anlagen in Chavannes um die Medaillen. Im Korbball starteten drei Turnverbandsteams in der Elitekategorie. Bei den Herren erreichte Menznau mit dem 4. Gruppenrang den 13. Platz. Ebenfalls Rang 13 erspielten die Damen vom Frauensports Menznau, Wolfenschiessen erreichte Rang 17.

In der Kategorie Allgemein starteten vier Herren- und zwei Damentteams. Mit Rang 5 erzielte Sursee bei den Herren das beste Resultat. Buochs auf Rang 9, Büron und Menznau 2 auf den Rängen 19 klassierten sich nicht für die Finalsplele. In der Kategorie Damen Allgemein erreichte Buochs Rang 7 und Rickenbach Rang 11.

Im Faustball stellte der Turnverband keine Eliteteams. In der Kategorie Männer B sicherte sich die MR Root im Sandwich zwischen Rickenbach-Wilen 2 und Rickenbach-Wilen 1 und 3 mit Rang zwei einen Podestplatz. Nach einer Niederlage im Achtelfinal klassiert sich Neuenkirch 1 auf Rang 11 und Neuenkirch 2 auf Rang 48 unter 52 Teams. Die Senioren vom MTV Neuenkirch klassierten sich in der Kategorie Senioren auf Rang 19 von 26 Teams.



Netzball mit drei Medaillen

Ihre Stärken stellten die Netballerinnen in Vidy unter Beweis. Jeweils drei Teams starteten in den Kategorien Frauen A und Frauen B. Mit Menzberg und Hergiswil erzielten in der Kategorie A gleich zwei Teams mit den Rängen 2 und 3 Spitzenresultate. Buttisholz klassierte sich mit Rang 6 im Mittelfeld. In der Kategorie B Frauen durfte sich Kerns nach starken Spielen über den Kategoriensieg freuen. Root und Reiden klassierten sich auf den Rängen 5 und 6.

Volley-, Dodgeball und Unihockey am zweiten Wochenende

In zwei Turnieren wurde am zweiten Wochenende Volleyball gespielt. Mit Hitzkirch, zwei Teams von Satus Kriens (Freitag und Samstag) und zwei Teams aus Neudorf smashten auch Verbandsteams um Punkte. In den Gruppenspielen konnten sich noch einige Teams durchsetzen, doch spätestens im Achtelfinale waren die Gegner für die Verbandsteams zu stark.

Im Dodgeballturnier vom Samstag war für Ebikon bereits nach der Gruppenphase Spielschluss.

Mit Beromünster startete ebenfalls nur ein Team im Unihockeyturnier. Der in der Gruppenphase erspielte 4. Rang reichte nicht für den Einzug in die Finalsplele.

Bericht und Fotos: Daniel Düsi Schneider



Geräteturnen Einzel

**Stefan Meier kürt sich zum Eidgenössischen Turnfestsieger!
Mona Mathis gewinnt in der Kategorie 5**

Überraschungs-Sieg im K5

Am Freitagabend, 19. Juni, starteten die K5-Turnerinnen vom Getu Obwalden in ihr erstes Eidgenössisches Turnfest. Mit dabei war Überfliegerin Mona Mathis. Grosse Erwartungen hatte die Turnerin aus Sachseln aber nicht: «Ich dachte einfach, eine Auszeichnung an einem ETF wäre schön. Mein Ziel war es mein Bestes zu geben und Spass am Turnen zu haben.» Ihr gelang das erste Gerät gut, konnte sich im Verlauf des Wettkampfes gar noch steigern. Am letzten Gerät Reck holte sie die sensationelle Note 9.90. Die Schlussrangliste liess aber auf sich warten. Erst einige Tage später wurde der Eidgenössische Turnfestsieg Tatsache. «Nach dem Wettkampf dachte ich, dass es vielleicht sogar weiter als in die Top 100 reichen könnte. Dass es aber bis ganz nach vorne reicht, hätte ich nie gedacht. Und auch als ich es dann einige Tage später schwarz auf weiss sah, konnte ich es nicht so ganz fassen, war jedoch überglücklich!» Weitere Spitzenplatzierungen erreichten Jenny Scherer (6. Rang) und Emely Fries (15. Rang, beide STV Beromünster), Rahana Foster (18. Rang, STV Luzern) und Jahel Bussmann (24. Rang, STV Hochdorf).

Gil Müller dominierte die verbandsinternen Austragungen. So war die Vorfreude entsprechend gross. Der Trienger zeigte einen begeisterten Wettkampf mit Top-Noten am Barren (9.70) und Sprung (9.50). Gil Müller verpasste das Podest ganz knapp und gewann die erste Auszeichnung auf dem vierten Rang. Mit Noel Matrangolo (9. Rang, STV Sursee) schaffte es ein weiterer Luzerner in die Top 10.



Silber- und Bronzemedaille im K6

Gils Teamkollegen wollten es ihm in der Kategorie 6 gleich tun – wenn nicht sogar noch besser. So zeigte sich Rafael Wilhelm vollster Motivation vor dem Wettkampf: «Ich wusste, dass ich momentan in sehr guter Form bin und dass das Podest greifbar wäre.» Die etwas grösseren Gruppen, die zu längeren Wartezeiten zwischen den Gerätewechsel führten, beeinflussten ihn kaum. «Möglichst locker bleiben, eine gute Stimmung in der Gruppe haben und sich vor jeder Wettkampf-übung wieder aufwärmen und neu fokussieren», so die Devise vom Trienger. Seine Leistung übertraf seine Erwartungen und reichte ihm zum Gewinn der Silbermedaille. Die winzigen fünf Hundertstelspunkte Rückstand auf den Sieg ärgerten ihn nur im ersten Augenblick: «Spätestens nach der Rangverkündigung legte sich die Enttäuschung und nun bin ich überglücklich, dass ich den Podestplatz für mich sichern konnte.» Ebenfalls ein Spitzenresultat gelangen Aris Hildebrand (4. Rang, STV Rickenbach) und Fabian Kneubühler (14. Rang, STV Sempach).

In der Kategorie 6 der Turnerinnen standen einige Athletinnen aus dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden mit grossem Potenzial am Start. Der STV Beromünster war gleich mehrfach in den Top-Rängen vertreten. Allen voran Lorena Felix auf dem dritten Podestrang! In die Top 20 turnten sich ausserdem die Beromünsterinnen Lynn Estermann (5. Rang), Amélie Loose (12. Rang), Svenja Willimann (15. Rang), sowie Samia Metzler (8. Rang, STV Sursee), Sharon Bucher (19. Rang, STV Sempach) und Lou Dimmer zusammen mit Stefanie Zurkirchen (20. Rang, beide BTV Luzern).



Bei den Damen stand Laura Stütz lange auf Podestkurs, musste sich die Medaillenhoffnung aber nach dem letzten Gerät – den Schaukelringen, benotet mit 8.50 – begraben. Mit dem 46. Rang reichte es ihr dennoch zur Auszeichnung. Weit vorne platziert waren zudem Maria Erni (12. Rang, STV Beromünster), Tanja Fries (21. Rang, STV Ettiswil) und Monika von Rotz (27. Rang, Getu Obwalden).

Bronze für Daniel Schacher

Christian Hofstetter griff bei den Herren nach dem Schweizermeistertitel nun zum Eidgenössischen Turnfestsieg. Doch bereits nach dem ersten Gerät Sprung, Note 8.90, schien der Sieg bereits nahezu unmöglich. Nach drei Top-Noten, war nach dem letzten Gerät (Schaukelringe, Note 8.95) klar, dass ein Podestplatz nicht mehr realistisch war. Es resultierte der dennoch hervorragende 7. Schlussrang. Deutlich konstanter turnte der Schweizermeister aus dem Jahr 2023, Daniel Schacher, der die Bronzemedaille gewann! Nur einen Platz dahinter befand sich Alexander Kurmann (BTV Luzern). Ebenfalls vorne dabei waren Christoph Hüsler (6. Rang, STV Rickenbach) und Patrick Wyss (15. Rang, STV Reiden).



An den vorangegangenen Verbandswettkämpfen trat Larissa Bänninger in Topform auf. Auch am prestigeträchtigen Wettkampf in Lausanne gelang ihr einen guten Wettkampf. Die Luzernerin nahm mit dem 15. Rang verdient eine Auszeichnung mit nach Hause. Noch besser lief es Paciane Bo Studer (9. Rang, TZN Nidwalden) und Kaya Dimmler (11. Rang, BTV Luzern).



Stefan Meier komplettiert ETF-Medaillensatz

Bei den Turnern der Königskategorie war die Rollenverteilung bereits im Vorfeld klar: Stefan Meier als Topfavorit, gejagt von den formstarken Aargauern. Drei Aargauer sowie Severin Sollberger vom TV Ziefen und Fabio Gasser vom BTV Luzern erreichten 48 Punkte oder mehr. Über eine mögliche Hundertstels-Entscheidung war sich Stefan Meier bewusst: «Die Aargauer haben sich bereits die ganze Frühlingssaison auf diesem hohen Level duelliert. Mit meiner nicht so optimalen Vorbereitung konnte ich nur hoffen, dass ich mit ihnen mithalten kann.» Ein fulminanter Start mit der Note 9.70 am Boden und der Maximalnote 10.00 an den Schaukelringen war der Grundstein für den Triumph gelegt. Der Rickenbacher zeigte keine Mühe den Fokus vor jedem Gerät wieder zu finden und turnte sich mit 48.60 Punkten zum Turnfestsieg! Der Sieg bedeutet «Ste» unglaublich viel: «Nach dem 2. Rang in Biel und dem 3. Rang in Aarau habe ich nun einen kompletten Medaillensatz an ETF-Medaillen. Mit diesem Sieg konnte ich das i-Tüpfelchen auf meine EGT-Karriere setzen, welche ich Ende dieser Saison an den Schweizermeisterschaften beenden werde.» Eine Spitzenrangierung erturnten sich zudem Fabio Gasser (6. Rang, BTV Luzern), Janis Fasser (15. Rang, STV Rickenbach) und Pascal Bättig (20. Rang, STV Altbüren).



Bericht: Gabriel Gerber

Fotos: zvg (Arnaud Despont, Agnieszka, Wolska, Nicole Richli, Yann Alisson, Salomé Duperrex, Loriane Bellamar, Amiiir Amedjoui, Florian Aebly, Rebekka Furrer)

Nationalturnsieger Samuel Schwyzer

Die Nationalturner des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden präsentierten sich am ETF in Lausanne in einer bestechenden Form. In der Königskategorie A siegte Samuel Schwyzer (Grosswangen) vor Vereinskollege David Wüest. In den Nachwuchskategorien durften sich Norik Bieri (Willisau, Leistungsklasse 2), Livio Burri (Grosswangen, Leistungsklasse 1), Silvan von Ah (Kerns, Jugendklasse 2) und Luca Gander (Beckenried, Piccolo) ebenfalls zu Turnfestsiegern ausrufen lassen.

Das Eidgenössische Turnfest in Lausanne war für die Nationalturner das Highlight in der ersten Saisonhälfte. Die grosse Delegation des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden lieferte, oder besser gesagt räumte, am Genfersee gewaltig ab. Diese starken Leistungen sind alles andere als selbstverständlich. Beim nur alle sechs Jahre stattfindenden ETF hängen die Lorbeeren jeweils besonders hoch. Umso wertvoller sind Klassierungen sowohl auf dem Podest wie auch in den Auszeichnungsrängen. Der Nationalturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden brillierte erfreulicherweise in sämtliche Kategorien. Der Konkurrenz blieb meist nur das Nachsehen. Mit insgesamt acht Podestplätzen, davon fünf stolze Festsieger – waren die Innerschweizer der klar stärkste Verband.

Samuel Schwyzer



Alle Ausgezeichneten des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in der Kategorie A.

Doppelsieg in der Kategorie A

Höhepunkt war der Doppelsieg der beiden Grosswanger Samuel Schwyzer und David Wüest in der Königskategorie A. Was dieses Duo an den beiden Wettkampftagen abliefern, verdient das Prädikat Extraklasse. Sie gehörten im Vorfeld zwar zu den Anwärtern auf den Titel. Doch diese Vorschusslorbeeren nützen nichts, wenn es am Tag X nicht wie gewünscht läuft und die Leistungen nicht abgerufen werden können. Sieger Samuel Schwyzer liess in den Vornotendisziplinen noch den einen oder anderen Zehntelpunkt liegen und auch der Auftakt in die Zweikämpfe mit einem Gestellten gelang ihm nicht nach Wunsch. In der Folge «drehte» Schwyzer aber gewaltig auf und qualifizierte sich für den Schlussgang. In diesem traf er auf den meistgenannten Favoriten Jeremy Vollenweider. Doch Samuel Schwyzer liess nichts mehr anbrennen und legte auch Vollenwyder auf den Rücken. Den totalen Innerschweizer oder Grosswanger Triumph machte David Wüest mit Rang 2 perfekt. Um winzige zwei Zehntelpunkte verpasste Ueli Rölli (Eschenbach) als Viertplatziertes das Podest.



Doppelsieg in der Kategorie A: Samuel Schwyzer (Mitte) siegt vor David Wüest (links).



Kategoriensieger

Leistungsklasse 2 und 1: Norik Bieri und Livio Burri

Doch nicht nur die A-Turner brillierten in der Westschweiz. Auch die Nachwuchsathleten zeigten überraschende Leistungen. In der Leistungsklasse 2 setzte sich Norik Bieri (Willisau) durch. Während ihm einige Vornoten nicht ganz nach Wunsch gelangen, startete er in den Zweikämpfen eine fulminante Aufholjagd, die ihn bis in den Schlussgang brachte. Auch er liess sich diese tolle Ausgangslage nicht mehr nehmen. Mit dem Schlussgangerfolg durfte er sich als verdienter Festsieger ausrufen lassen. Trotz des verlorenen Schlussgangs gegen den nachmaligen Sieger Norik Bieri belegte Niklas Keiser (Luzern) den starken dritten Platz in dieser Kategorie. Er zeigte einen äusserst konstanten Wettkampf, so dass sein Platz auf dem Treppchen mehr als verdient war.

In der Leistungsklasse 1 trumpten Livio Burri (Grosswangen) vor Christian Röllli (Eschenbach) gross auf. Das Duo lag am Ende klar vor der weiteren Konkurrenz und bescherte dem Nationalturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden einen weiteren Doppelsieg. Livio Burri überzeugte bereits im ersten Wettkampfteil. Nur gerade um 0,6 Zehntel verpasste er hier das Punktemaximum. Da-

mit schaffte er sich eine perfekte Ausgangslage für den nachmaligen Festsieg. Nach der ersten Wettkampfhälfte und den Vornoten belegte Christian Röllli einen Platz im Mittelfeld. Als einziger in dieser Kategorie holte er aber in den anschliessenden Zweikämpfen Ringen und Schwingen dreimal die Höchstnote 10, so dass dieser zweite Schlussrang mehr als verdient war.

Jugendklasse 2: Punktemaximum für Silvan von Ah

In der Jugendklasse 2 war der 13-jährige Kernser Silvan von Ah eine Klasse für sich. Er dominierte von A bis Z und liess seinen Gegner sowohl in den Vornoten wie auch in den Zweikämpfen nicht den Hauch einer Chance. Auf seinem Notenblatt stand am Ende das Punktemaximum 60 Punkte.

Spannend verlief die Ausmarchung bei den Jüngsten, den Piccolos, um den Tagessieg. Die drei Erstplatzierten lagen am Ende nur gerade sechs Zehntelpunkte auseinander, wobei erfreulicherweise Luca Gander aus Beckenried die Nase vorne hatte und sich zum Piccolo-ETF-Festsieger ausrufen lassen durfte.

Vereinswettkämpfe

Am diesjährigen Eidgenössischen Turnfest war am STV Zihlschlacht kein Vorbeikommen. Mit beeindruckenden Leistungen in den Fachtests sowie im Steinhoben und Steinstossen holten sie sich mit unglaublichen 29.99 Punkten den Festsieg. In der 1. Division startend, sicherten sie sich den Titel des Turnfestsiegers. Nur knapp dahinter folgte der STV Wangen, ETF-Sieger von 2019, während der STV Wettingen das Podest komplettierte.

In den Top 10 war das Niveau insgesamt sehr hoch – die Punktedifferenzen zwischen den Vereinen minimal. Bester Verein aus unserem Verband war der BTV Luzern. Bereits am Donnerstag, 19. Juni waren sie im Einsatz – gemeinsam mit anderen Spitzenvereinen aus der ganzen Schweiz. Denn das Schweizer Fernsehen hatte sich angemeldet und brachte tags darauf einen 90-minütigen Beitrag. Der BTV Luzern liess sich vom Medienrummel nicht aus der Ruhe bringen: Am Sprung gab es 9.69 Punkte, an den Ringen 9.86, und eine nahezu perfekte Barrenvorführung wurde mit 9.90 Punkten belohnt – ein Total von 29.45 Punkten und ein hervorragender 6. Rang!

STV Willisau



STV Altbüren



STV Hitzkirch

Nur wenig weiter unten auf der Rangliste folgt der STV Altbüren als zweitbesten Verbandsverein. Mit einer ausgezeichneten Barrenübung (9.86 Punkte), starken Leistungen in der Gymnastik, im Teamaerobic, am Boden und im Steinstossen erzielten sie ein beachtliches Total von 28.84 Punkten und knackten damit ihren 23-jährigen Vereinsrekord. Der STV Neuenkirch zeigte vor allem an den Ringen und in der Gymnastik Spitzenleistungen und erreichte insgesamt 28.43 Punkte. Die Vereine ESV Eschenbach, STV Roggliswil und TV Grosswangen traten mit einer Vielzahl an Disziplinen – darunter Fachtests, Leichtathletik, National- und Geräte-turnen – an, und alle übertrafen die 28-Punkte-Marke. Damit bewiesen sie eindrucksvoll ihre Vielseitigkeit.

In der zweiten Stärkeklasse sorgte besonders der STV Rickenbach für Aufsehen: Mit 9.94 am Barren, 9.64 am Sprung sowie starken Auftritten im Teamaerobic und Fachtest sammelten sie starke 28.89 Punkte. Auch der TSV Emmenstrand klassierte sich weit vorne – ihre Paradedisziplin war die Gymnastik mit 9.78 Punkten.



TV Kerns. Foto: Etienne Arn

Nie zu alt für ein Turnfest

Dass man auch im fortgeschrittenen Alter noch Top-Leistungen zeigen kann, bewiesen die Old Boys Triengen eindrucksvoll. In den Fit+Fun-Disziplinen waren sie kaum zu schlagen: In der Kategorie Frauen/Männer (3. Division) holten sie mit 29.90 Punkten die Silbermedaille, und bei den Senioren (2. Division) reichte dieselbe Punktzahl für den starken 4. Rang. Auch die Männerriege Hitzkirch war bei den Senioren mit über 28 Punkten hervorragend klassiert.

Der ESV Eschenbach startete ebenfalls im 3-teiligen Vereinswettkampf Frauen/Männer der 2. Stärkeklasse. Mit Einsätzen in Fit+Fun, Pendelstafette, Gymnastik und Fachtest sammelten sie überzeugende 28.61 Punkte.

Übrige Vereinswettkämpfe

Erwähnenswert ist auch der STV Willisau: In der 1. Stärkeklasse der Aktiven gingen sie mit mehreren Disziplinen an den Start. Im 1-teiligen Fachtest-Wettkampf bei den Aktiven holten sie sich mit dem Fachtest Korbball sogar den Sieg. Bei den Frauen/Männern erreichten sie im Fachtest Allround starke 9.5 Punkte.

Auch die Herren des TV Grosswangen überzeugten in der Kategorie Frauen/Männer mit einer hervorragenden Barrendarbietung, die mit 9.73 Punkten bewertet wurde. Die Frauen des STV Ettiswil und TV Wolhusen glänzten im 1-teiligen Aerobic-Wettkampf mit den Noten 9.58 bzw. 9.57 und den hervorragenden Plätzen 4 und 5.

Natürlich haben noch viele weitere Vereine aus unserem Verband erfolgreich am ETF teilgenommen. Leider können wir nicht alle erwähnen – aber wir gratulieren jedem einzelnen Verein ganz herzlich zu den gezeigten Leistungen. Ihr seid super, macht weiter so!

Bericht: Isabelle Ziegler
Fotos: zvg von den jeweiligen Vereinen



STV Neuenkirch



TV Sarnen – Einturnen. Foto: Lisa Grieder



BTV Luzern



TV Grosswangen: Gymnastik

TV Wolhusen – Fachtest



Dreifacher Medaillencoup für LU OW NW

Mit drei Medaillen kehrt der Kunstturnerverband LU OW NW überraschend erfolgreich vom Eidgenössischen Turnfest 2025 in Lausanne zurück: Levin Sager holt Silber, Ludovico Mancin Bronze und Maurice Duss überrascht mit Silber.

Nach langer Verletzungspause aufgrund einer Knieverletzung konnte der 25-jährige Dominic Tamsel am ETF in Lausanne wieder einen Wettkampf über sechs Geräte turnen. Seine Premiere gelang ihm vorzüglich. Lange kämpfte er um das Podest mit und musste schlussendlich nur fünf Nationalmannschafts Kollegen den Vortritt lassen. Tamsels Einstand ist definitiv geglückt und öffnet ihm grosse Chancen für die Universiade in Deutschland im Juli.

Perfekter Sprung führt Sager zu Silber

Mit einem perfekt geturnten Zuck gestreckt am Sprung legte Sager den Grundstein für die Silbermedaille. Nachdem der frischgebackene Schweizermeister am Pferdpauschen zwei Stürze hinnehmen musste, bangte er zu Beginn um das Podest. Weil seine Konkurrenten am Zittergerät aber ebenfalls Probleme bekundeten jubelte er schlussendlich verdient über den zweiten Rang.



Levin Sager, Ben Wolfer, Enyo Widmayer (v.l.n.r.)

Silber Medaille

Levin Sager & Maurice Duss

Bronze Medaille

Ludovico Mancin

Duss bringt alles zusammen

Nach seinem zwölften Rang an der Schweizermeisterschaft ging Maurice Duss (BTV Luzern) nicht als Favorit in den Wettkampf im Programm 4. In Lausanne konnte er aber endlich an allen sechs Geräten seine Bestleistung abrufen. Weil er zusätzlich noch einen schwierigeren Sprung mit Doppelschraube zeigen konnte, katapultierte er sich auf den sensationellen zweiten Rang.



Maurice Duss

Mancin überrascht im P1

Der achtjährige Luzerner Ludovico Mancin hat sein Potenzial diese Saison bereits mehrmals angedeutet. Just in Lausanne konnte er seine Bestleistung abrufen und den starken dritten Rang erturnen.



Ludovico Mancin

Bericht: Raphael Wolfisberg
Fotos: André Rochat

Hier können Vereine 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. Es können keine Fotos / Logos gedruckt werden.

Turnshow «The 5th Element»

Wenn Gemeinschaft zum fünften Element wird

Vom 28. bis 31. Mai 2025 begeisterte der STV Hitzkirch rund 2500 Besucher:innen mit der Turnshow «The 5th Element» im Innenhof der Kommende. Vier Kinder, je ein Element verkörpernd, suchten das geheimnisvolle fünfte: die Gemeinschaft.

In fünf Vorstellungen zeigten alle Riegen – vom Mukiturnen bis zur Männerriege – ihr Können. Musik, Licht und Emotionen machten die Show unvergesslich. Selbst ein Gewitter am letzten Abend konnte die Stimmung nicht trüben.

Mehr auf www.stvhitzkirch.ch

Vorschau: 41. Mammut Cup

vom 13. September 2025

Am 13. September 2025 findet der traditionelle Mammutcup des STV Ballwil in der Neuheimhalle in Eschenbach statt.

Ab 08.10 bis ca. 21.00 Uhr dürfen wir über 2000 Übungen bestaunen, welche von den fast 500 Turnerinnen und Turnern gezeigt werden. Mit so vielen Teilnehmern ein richtiges Mammut Programm. Der Magnesia Staub in der Halle gibt bekanntlich Hunger und Durst. Aber auch für dieses Thema ist das OK bestens gerüstet in der Festwirtschaft. Wir freuen uns auf euren Besuch.



Bestens ausgebildete Wertungsrichter

Schiedsrichter Fachtest Allround – Modul 3 (Fortbildungskurs)

Am Dienstag, 20. Mai 2025, fand auf den Sportanlagen in Langnau bei Reiden der Fortbildungskurs für die Schiedsrichter Fachtest Allround Modul 3 statt. Die Kursleiter Marcel Arnold und Regula Bolliger konnten 26 Wertungsrichter:innen begrüßen, darunter 14 Externe. Mit dem Besuch dieses Kurses wird die Schiedsrichterzulassung um zwei Jahre verlängert – denn für die Zulassung als brevetierter Richter am ETF 2025 werden ein besuchter FK im Jahre 2024 oder 2025 verlangt.

Gute Kenntnisse der aktuellen Weisungen des Fachtests Allround (2020) waren Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sowie der Besuch der Module 1 (GK), Modul 2 (Schiedsrichtereinsatz an einem Wettkampf) innerhalb der letzten zwei Jahre oder Modul 3 (FK) innerhalb der letzten zwei Jahre. Ein Kursteilnehmer aus Erschwil/SO meinte, dass es für ihn ideal sei, dass der Kurs abends durchgeführt werde von 20.00 bis 22.00 Uhr. Man verliere somit nicht allzu viel Zeit.



(siehe Website STV). Beim Notenblatt sei darauf zu achten, dass leserlich und sauber geschrieben werde – und

Regula Bolliger bestritt den ersten Teil des Kurses, nämlich den Theorieteil. Sie frischte die aktuellen Weisungen nochmals auf – diese bilden die Grundlage für die Durchführung der Fachteste als Disziplinen beim Vereinswettkampf



dass auf die Rubrik männliche und weibliche Teilnehmer geachtet werde. Auch müssten die Punkte nicht zusammengezählt werden, dies mache das Rechnungsbüro. Auf den Wettkampfanlagen dürfe nicht geübt werden, das Terrain leide sonst. «Verpasst nicht, eure Schiedsrichter rechtzeitig zu einem Kurs anzumelden, dass sie nicht wieder auf Modul 1 zurückgestuft werden», liess Regula die Anwesenden wissen.

Marcel Arnold informierte über den genauen Ablauf der beiden Ballspiel-Aufgaben, wies auf die Fehlerquellen hin und worauf Schiedsrichter besonders achten müssten. Die Spiele werden in 3er- oder 6er-Gruppen auf Rasen oder einem Feld absolviert und dauern jeweils drei Minuten. Die Vorzeigecrew des Turnvereins Langnau kam nach den drei Minuten ganz schön ins Schwitzen – nicht nur weil die Wolken am Himmel immer düsterer wurden. «Zur Ausrüstung eines Schiedsrichter gehört ein Timer, ein Handzähler, eine Trillerpfeife und ein Schreibzeug, dass er auf den Wettkampfbplatz mitbringt», meinte Marcel.

Die vielen Fragen konnten die beiden Kursleiter kompetent beantworten. Sie waren sich am Schluss einig, dass die Teilnehmenden für ihren nächsten Richtereinsatz das nötige Wissen haben.



Als Anerkennung erhalten jene Anwesende, die alle Module vollständig besucht und bestanden haben, einen Eintrag in ihren STV-Bildungspass «Schiedsrichter Fachtest Allround». Gratulation für ihr Engagement! Gewinner sind auch ihre Vereine, die von ihrem Wissen profitieren können.

Sager ist Schweizermeister!

Schon fast zu schön, um wahr zu sein. Der erste komplette Wettkampf nach Rückbeschwerden krönt der Neuenkircher Levin Sager direkt mit dem Schweizermeistertitel im Mehrkampf. Weitere Medaillen kommen an Pferd, Sprung und Reck dazu.

Über mehrere Monate haben Levin Sager Rückenbeschwerden zu reduzierten Trainings gezwungen. An den letzten Wettkämpfen war es ihm nicht möglich alle Geräte zu turnen. An der Schweizermeisterschaft konnte er wieder voll angreifen und den olympischen Sechskampf turnen. Der 15-jährige lieferte einen sensationellen Mehrkampf ab und gewann Gold mit sechs Zehnteln Vorsprung auf Michael Buckley aus Mendrisio. Dank hohen Noten qualifizierte er sich für vier Gerätefinals am Sonntag. Dazu meinte Sager: «Der Sonntag war dann noch Zugabe». Er gewann Silber am Pferd und am Sprung und Bronze am Reck.

«der Sonntag war dann noch Zugabe»

Levin Sager nach dem CH-Meistertitel am Samstag

Schüpbach mit Bronze am Pferdpauschen

Auch er kommt von einer Verletzung zurück und konnte deshalb ohne Druck turnen. Der 16-jährige Leon Schüpbach sicherte sich am Pferd überraschend die Bronzemedaille hinter Teamkollege Sager. Der Neuenkircher konnte sich im Finaldurchgang dank einer Steigerung beim Abgang mehr Punkte als in der Qualifikation sichern. Mit 12.633 Punkten gewinnt er die erste Einzelmedaille an Schweizermeisterschaften.

Kunstturner P1 an der SMJ



Schweizermeister im Mehrkampf

Levin Sager

vier SM Medaillen

Levin Sager

Bronze am Pferdpauschen

Leon Schüpbach



Leon Schüpbach und Levin Sager mit Trainer Pascal Bucher (v.l.n.r.)

Tolles Resultat für Mancin

Im Programm 1 waren vier Innerschweizer Kunstturner am Start. Ludovico Mancin (Luzern) zeigte einen starken Wettkampf und klassierte sich auf Rang sieben. Livio Gutknecht als 34., Jaron Schumacher 43. und Jan Bachmann als 50. Klassierten sich auf den weiteren Rängen. Bereits die Qualifikation für die Schweizermeisterschaft darf jeweils als Erfolg für die Turner gewertet werden.

Keine Überraschungen im P3 & 4

Jerome Wey aus Rickenbach qualifizierte sich im Programm 3 für die SM und turnte sich auf Rang 18. Maurice Duss und Joscha Kurer (beide Luzern) klassierten sich auf Rang 12 und 20 und können auf eine Qualifikation für das Eidgenössische Turnfest in Lausanne hoffen.

Bericht: Raphael Wolfisberg



Maurice Duss und Joscha Kurer mit Trainer Ovi (v. l. n. r.)

Zürcher Kunstturntage

Am Wochenende vom 17. und 18. Mai fanden die Zürcher Kunstturnertage statt. An dem die RLZ-Athleten ab Programm 3 teilnahmen.

Im P3 verletzte sich leider Jerome bereits am ersten Gerät (Sprung) und musste den Wettkampf vorzeitig beenden. Zum Glück zeichnete es sich aber über das Wochenende schnell ab, dass es nicht so schlimm ist, wie zuerst angenommen.

Im P4 zeigten Joscha und Maurice einen durchgezogenen Wettkampf. Leider gelang ihnen nicht alles nach Wunsch. Schliesslich resultierte der 7. Rang (Maurice) und der 14. Rang (Joscha).

Joscha Kurer und Maurice Duss (beide Luzern)



Zuversicht bei Sager

Im P5 zeigte Levin an seinen Geräten eine gute Leistung. Einzig am Boden musste er einen Sturz in Kauf nehmen. Schliesslich holte er sich mit fünf Geräten eine Auszeichnung (7. Rang) und liess mehrere Athleten mit sechs Geräten hinter sich. Was für die SMJ in zwei Woche zuversichtlich stimmt.

Leon (13. Rang) konnte erneut alle sechs Geräte turnen und sich gegenüber der Vorwoche (MLK) weiter verbessern und Selbstvertrauen und Erfahrung sammeln.

Neue Schwierigkeit für Bregenzer

Im P6 zeigte Alain dass er an seinen Paradegeräten mit der nationalen Spitze bezüglich Schwierigkeit mithalten kann. Er turnte seinen neuen Sprung (Roche) in den Stand. Am Boden musste er bei der ersten Bahn leider noch einen Sturz in Kauf nehmen.

Auch unser Nationalkaderturner Dominic Tamsel, welcher sich mit dem EM-Team (Ersatzturner) auf die EM in Leipzig vorbereitete, stand im Einsatz.

Bericht: Cheftrainer Pascal Bucher

David Wüest klarer Sieger

Grosswangen – Samstag, 3. Mai 2025: 71. Kantonaler Nationalturntag

Mehr als 180 Nationalturnende sorgten in Grosswangen für fantastische sportliche Leistungen. Den Tagessieg in der Kategorie A holte sich David Wüest vom TV Grosswangen. Er überzeugte nicht nur in den Vornoten, sondern auch in den Zweikämpfen.

Es bewahrheitete sich beim 71. Kantonalen Nationalturntag Luzern, Ob- und Nidwalden einmal mehr. Wer im Nationalturnen am Ende auf das oberste Treppchen klettern will, der muss Beweglichkeit, Vielseitigkeit, Flexibilität aber auch Ausdauer, Kraft und taktisches Geschick beweisen. Ganz besonders zum Ausdruck kam dies in der Königskategorie A. In dieser wurden die meistgenannten Favoriten auf den Sieg zwar ihrer Rolle gerecht, ein «Selbstläufer» war es für sie aber definitiv nicht. Für ein erstes Ausrufezeichen nach den sechs Vornoten sorgten die einheimischen David Wüest und Samuel Schwyzer. Die beiden zierten, nur durch einen Zehntelpunkt getrennt, deutlich die Ranglistenspitze. Nun galt es, diese tolle Ausgangslage am Nachmittag in den Disziplinen Ringen und Schwingen zu verteidigen. Sowohl David Wüest wie auch Samuel Schwyzer hielten dem enormen Druck stand und lösten die ihnen



David Wüest (hier bei der Freübung) gewann in der Königskategorie A. Foto: Esther Peter

gestellte Aufgabe mit Bravour. Sie legten ihre Gegner mehrfach auf den Rücken oder realisierten gestellte Gänge und hielten so ihren stärksten Kontrahenten, Roman Zurfluh (NTR Freiamt), deutlich auf Distanz. Die Freude über diesen grossartigen Doppelerfolg war nicht nur bei David Wüest und Samuel Schwyzer riesig, sondern auch bei den Organisatoren und dem Publikum.



Von links: David Wüest (Grosswangen), Sales Tschudi (Netstal), Finn Iten (Arth-Goldau), Livio Burri (Grosswangen), Ilai Pando (Märstetten), Luca Gander (Beckenried). Foto: Urbana Bieri

Weiterer Grosswanger-Sieg

In der Leistungsklasse 2 holte sich Damian Mettler (Bilten) am Vormittag das Punktemaximum. Er konnte diesen Vorsprung aber nicht ganz über die «Ziellinie» retten und musste am Ende mit dem undankbaren 4. Platz Vorlieb nehmen. Sales Tschudi (Netstal), Norik Bieri (Willisau) und Lukas Schnider (Eschenbach) waren im Ringen und Schwingen schlicht zu stark. Sie legten ihre Gegner gleich reihenweise auf den Rücken und durften sich über die Ränge 1 bis 3 freuen. Bei den Knaben mit den Jahrgängen 2010/11 gehörte der Siegerjubiläum erneut dem TV Grosswangen. Livio Burri sorgte für einen souveränen Start-Ziel-Sieg. Er überzeugte nicht nur im Steinheben, im Steinstossen, in der Freiübung und im Lauf, sondern auch in den Zweikämpfen. Mit über zwei Punkten Vorsprung gewann er vor Mirco Iten (Arth-Goldau) und seinem Klubspänli Marco Brühlmann.

Spass und Freude bei den Piccolos

Finn Iten (Arth-Goldau) grüsste in der Jugendklasse 2 (Jahrgänge 2012/13) bereits nach dem ersten Wettkampfteil von der Ranglistenspitze. Er liess sich diese Klassierung mit zwei weiteren Siegen im Ringen nicht mehr nehmen. Der Kernser Silvan von Ah und Nico Pfeiffer (Bilten) belegten die Plätze zwei und drei. Märstetten vor Bilten und Zihlschlacht oder Ilai Pando vor Marius Tobler und Nyma Stadelmann, so lautete die



Marco Lussi (Ennetbürgen, Hochweitsprung), mit Jahrgang 1990 der älteste Nationalturner in Grosswangen, holte sich mit Rang 6 einen der begehrten Kränze. Foto Esther Peter

Reihenfolge in der Jugendklasse 1. Bei den Piccolos stand der Spass und die Freude am Nationalturnen im Vordergrund. Am besten meisterte die fünf Disziplinen Luca Gander aus Beckenried. Er überzeugte mit vier Maximalnoten (Steinheben und Steinstossen sowie im Ringen). Julian Brühlmann und Nicolas Bühler (beide Zihlschlacht) hatten mit den Plätzen 2 und 3 knapp das Nachsehen im Kampf um das Treppchen.

Bericht: Esther Peter
Fotos: Esther Peter/Urbana Bieri



Samuel Schwyzer (links) und David Wüest präsentieren ihre Lebendpreise nach ihrem Doppelsieg. Foto: Urbana Bieri

Starke Zweikämpfe im Sägemehl

Hergiswil b. Willisau – Samstag, 7. Juni 2025: 22. Jugend-Sägemehlingertag

200 Nachwuchsringer zeigten beim 22. Jugend-sägemehlingertag in Hergiswil starke Leistungen. 14 verschiedene Vereine teilten sich die 24 Podestplätze auf, wobei die RCW Lions mit deren 5 oben aufschwangen.

Der 22. Jugendsägemehlingertag in Hergiswil bei Willisau bot Ringen vom Allerfeinsten. Was die 200 Knaben und ganz besonders auch die Mädchen auf dem Schulareal Steinacher zeigten, war grosse Klasse. Technisch bereits auf einem sehr guten Niveau brillierten die Athletinnen und Athleten im Alter zwischen sechs und 16 Jahren, aufgeteilt in acht verschiedene Gewichts- und Alterskategorien, aber auch bereits mit feinem taktischem Gespür. Viele Zweikämpfe waren entsprechend intensiv und umstritten. Die Teilnahme der starken Ringerriegen RR Einsiedeln, RR Hergiswil, RC Oberriet-Grabs und RC Willisau Lions zeigte die Wichtigkeit dieses Anlasses.

Spannung in der Kategorie Jugend 6

Wie gewohnt wurden dabei die Zweikämpfer aus den Nationalturnvereinen von den Spezialisten aus reinen Ringerriegen im Kampf um die Tagessiege herausgefordert. Sie brauchten sich aber keineswegs zu verstecken.

In der schwersten und ältesten Kategorie, jener der Jugendklasse 6, zeigte der Sieger Kristof Hodos (RC Oberriet-Grabs) einen starken Wettkampf. Mit Ausnahme von zwei gestellten Gänge konnte er die weiteren vier mit dem Punktemaximum für sich entscheiden. Knapp dahinter reihten sich Livio Burri (Grosswangen) und Remo Huber (Tuggen) ein.

Die Kategorie Jugend 5 war eine klare Angelegenheit des Vorjahressiegers. Dario Stadelmann von den RCW Lions setzte sich souverän durch. Dreimal holte er sich Siege dank souveränen Plattwürfen, unter anderem auch im Schlussgang mit der Maximalnote. Stolze 2,3 Punkte betrug am Ende sein Vorsprung. Knapper fiel die Entscheidung um die weiteren Podestplätze aus. Julian Meyer (RCW Lions) hatte hier knapp die Oberhand gegenüber Jonas Zurfluh (SK Rigi).



Die acht Kategoriensieger auf einen Blick (von links): Remo Aufdermauer (Kerns), Fabian Erni (Roggliswil), Helia Oskuii (Einsiedeln), Rik Huber (Willisau), Nico Pfeiffer (Bilten), Rio Goldener (Oberriet-Grabs), Dario Stadelmann (Willisau), Kristof Hodos (Oberriet-Grabs)

Das Treppchen in Kategorie Jugend 4 war fest in den Händen des RC Oberriet-Grabs. Sie feierten gleich einen Dreifacherfolg. Rio Goldener legte einen fulminanten Start hin. Nach den ersten vier Gängen lag er mit dem Punktemaximum an der Spitze. Daran änderten auch die «Durchhänger» im fünften und sechsten Gang nichts mehr. Im Schlussgang reichte ihm ein Gestellter gegen Mathis Lippuner. Timo Heeb als Dritter sorgte für den perfekten Oberriet-Grabs Tag.

Nico Pfeiffer (Bilten) vor Nik Ettl (Kerns) und Fynn Käslin (Beckenried) – so lautete die Reihenfolge auf dem Treppchen in der Kategorie Jugend 3. Das Trio setzte sich klar von seinen Kontrahenten ab. Fünf Siege und ein Gestellter im Schlussgang standen am Ende auf dem Notenblatt von Nico Pfeiffer. Damit war er der verdiente Sieger. Lediglich zwei Zehntelpunkte trennten Nik Ettl und Fynn Käslin auf den weiteren Rängen.

Einen überragenden Wettkampftag gelang in der Kategorie Jugend 2 Rik Huber (RCW Lions). Mit sechs Siegen, davon deren drei mit der Maximalnote war sein Tagessieg nie in Gefahr. Die weiteren Plätze auf dem Treppchen belegten Kilian Lüscher (ANTV) und Helena Oskuii (Einsiedeln).

Der Kategorie Jugend 1 drückte Helia Oskuii aus Einsiedeln den Stempel auf. Sie liess sämtliche Jungs hinter sich und gewann sechsmal überlegen. Die Willisauer Cedric Schöpfer und Julian Baumgartner lieferten sich ein interessantes Duell um die beiden weiteren Podestplätze. Lediglich zwei Zehntelpunkte trennte die beiden am Schluss. Knapp die Oberhand behielt in diesem Klubduell Cedric Schöpfer.



Der Roggliswiler Fabian Erni konnte bei den Piccolo 2 nur einmal das Sägemehl nicht als Gewinner verlassen. In den weiteren fünf Gängen durfte er stets seinem Kontrahenten das Sägemehl vom Rücken abwischen. Fabian Erni siegte vor Livio Sigrist aus Ufhusen und Thies Fuchslin aus Einsiedeln.

Spannend verlief die Ausmarchung um den Tagessieg bei den Jüngsten, den Piccolo 1. Remo Aufdermauer (Kerns), Nelio Rothenfluh (Eschenbach) und Colin Bolzli (Weinfelden) lieferten sich einen interessanten Dreikampf um den Tagessieg. Die Oberhand behielt der leichteste des Trios, Remo Aufdermauer, dies nach seinem erfolgreich gestalteten Schlussganges.

Bericht und Fotos: Esther Peter

Helena Oskuii (Einsiedeln) und Marco Roos (Hergiswil) zeigen einen interessanten Zweikampf im Sägemehl.

A photograph of a woman in a grey tank top performing a plank exercise on a black mat. A young boy is sitting on her back, smiling. The setting is a modern living room with a wooden wall and a sofa in the background.

**Gut für dich,
gut für alle.**

Bei uns als nicht-profitorientierter Verein profitieren alle, zum Beispiel von persönlicher Beratung in über 160 Aussenstellen.

CONCORDIA
gemeinsam gesund

**Grösstes
Agenturnetz
der Schweiz**

Neues Vorstandsmitglied Daniel Schmid – Werner Burgener wird neuer Ehrenveteran

81. GV der Veteranen Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Die 81. GV der kantonalen Turnveteranen fand am Sonntag, 4. Mai 2025 im Hotel «die Perle» in Perlen statt. Schwerpunkte waren unter anderem die Wahl eines neuen Vorstandsmitglieds, die Vergabe von Förderungsgeldern und Ehrungen.

Präsident Paul Stocker (Meisterschwanden) konnte rund 160 Anwesende begrüßen, darunter Gäste aus Sport und Politik – versiert führte er durch die Traktanden. Mit Freude wurden 25 neue Mitglieder aufgenommen und der Mitgliederbestand beträgt neu 664 Personen. Silvia Grossenbacher, die neue Finanzchefin, präsentierte die Jahresrechnung 2024, die einen Reingewinn von CHF 874.48 aufwies. Auch das Budget weist einen Gewinn von CHF 100.– auf. Ohne Gegenstimme wurde auch der Vorschlag angenommen, den Mitgliederbeitrag bei CHF 30.– zu belassen.

Übergabe des Förderungspreises

Mit Stolz konnte Daniel Schacher, Präsident des Kunstturnverbandes, einen Check über CHF 1500.– in Empfang nehmen. Weiter erhielten Franziska Mehr und Lea Sägesser einen Check über CHF 500.– für den Jugitag 2025 in Willsau.



Förderpreis – Checkübergabe Franziska Mehr / Lea Sägesser und Daniel Schacher

Ersatzwahl

Das zurückgetretene Vorstandsmitglied Werner Burgener wird neu durch Daniel Schmid (Mauensee) – bisher Revisor – ersetzt. Durch seine IT-Kenntnisse wird er vor allem die Bereiche ETAT Führung und Website übernehmen. Der neue Revisor Alois Bächler (Eschenbach) schliesst die Lücke in der Kontrollstelle. Für das ebenfalls zurückgetretene Vorstandsmitglied Roger Hodel konnte noch kein Ersatz gefunden werden.



Neues Vorstandsmitglied Daniel Schmid



Jubilare 80 plus

Das Grusswort der Gemeinde Root überbrachte Gemeindepräsident Heinz Schumacher, Evi Hurschler vertrat den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden und Monika Hollenstein die Aargauer Turnveteranenvereinigung.



Ehrungen

Mit einem Geschenk wurden der älteste Teilnehmer Seppi Blum (Jahrgang 1929) und der jüngste Martin Zimmermann (Jahrgang 1977) geehrt. Sieben Mitglieder durften das goldene Abzeichen für besondere Verdienste in Empfang nehmen: Noldi Eichenberger und Urs Furrer (Ortsgruppe Hitzkirch), Peter Fanger (OG Sarnen), Sepp Ineichen und Peter Jenni (OG Eschenbach) sowie Eugen und Toni Purtschert (OG Roggliswil). Mit viel Applaus wurde Werner Burgener für seine elf Jahre Vorstandstätigkeit und seine vielen Verdienste die Urkunde «Ehrenveteran» übergeben. Traditionsgemäss werden die über 80-jährigen anwesenden Turnveteranen geehrt: 40 Jubilare genossen diese Ehre und durften ein Sektfläschli in Empfang nehmen.

Die nächsten Anlässe sind der Sommer-Plausch in Grosswangen am 10. August und die Veteranenreise nach Italien vom 30. September bis 6. Oktober 2025.

Zum Schluss bedankte sich Präsident Paul Stocker bei seiner Vorstandscrew für die ehrenamtliche Tätigkeit und das zusätzliche Engagement bei der Organisation der GV, beim Hotelpersonal für die Bewirtung, beim Musiker Jochen Roth (Struppi) für die Unterhaltung und bei den Anwesenden für ihr Kommen.

Bericht und Fotos: Ursula Hunkeler

Empfänger des goldenen Abzeichens:
V.l.n.r. – Sepp Ineichen (Eschenbach), Peter Fanger (Sarnen), Noldi Eichenberger (Hitzkirch), Peter Jenni (Eschenbach), Urs Furrer (Hitzkirch), Eugen und Toni Purtschert (Roggliswil)



Präsident Paul Stocker und Lisbeth Bucher gratulieren Ehrenveteran Werner Burgener.

Nicht Vergessen

Familien-Sommerplausch: Am Sonntag, 10. August 2025 organisiert die Veteranen-Ortsgruppe Grosswangen (zusammen mit dem Kochklub Kalofen) den Familien-Sommerplausch in der Korporationshütte Grosswangen. Treffpunkt: 11.00 Uhr im Hinterbergwald, Grosswangen (ab Hinterfeld 3 signalisiert). Bei Unklarheiten gibt Erika Schurtenberger gerne Auskunft (Telefon 078 741 74 84).

Veteranenreise nach Italien (Piemont und Cinque Terre) vom 30. September bis 6. Oktober 2025. Die Reise erfolgt im modernen Gössi-Reise-car, tolle Hotels sind gebucht. Wir besuchen interessante Orte wie Alba, Genua, La Spezia, erleben Stadtführungen, eine Weinkellerbesichtigung, Bahnfahrten, Bootsfahrten bis hin zum Besuch der Marmorwerkstatt in Carrara. Die Reisekommission ist offen und nimmt auch Anmeldungen von weiteren Reiselustigen entgegen – sie sind herzlich willkommen.

Weitere Infos unter www.turnveteranen.ch



Herzlichen Glückwunsch

Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr

Ehrenmitglieder

80 Jahre

- Willi Scheidegger, 8. August 1945
- Alfred von Rotz, 12. August 1945
- Margrit Weber, 15. August 1945
- Franz Bircher, 18. Oktober 1945

75 Jahre

- Heinz Haltiner, 29. Juli 1950
- Werner Imbach, 23. August 1950
- Ruth Unternährer, 29. Oktober 1950

70 Jahre

- Anton Imbach, 7. Oktober 1955
- Benno Frank, 11. Oktober 1955
- Hans Knüsel, 23. Oktober 1955

65 Jahre

- Dieter Peter, 18. September 1960
- Josef Banz, 7. Oktober 1960

60 Jahre

- Peter Steinmann, 27. August 1965

50 Jahre

- Reto Willimann, 21. September 1975
- Kurt Zemp, 17. Oktober 1975
- Daniel Schneider, 24. Oktober 1975

Funktionär:innen

80 Jahre

- Margrit Weber, 15. August 1945

70 Jahre

- Franz Blättler, 22. Oktober 1955

50 Jahre

- Patrizia Birrer-Amgarten, 2. September 1975
- Reto Willimann, 21. September 1975
- Sabrina Gisler, 1. Oktober 1975
- Daniel Schneider, 24. Oktober 1975

40 Jahre

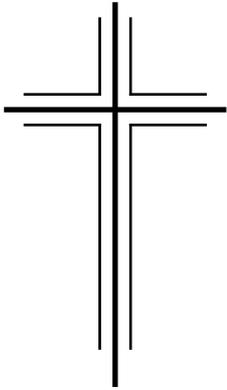
- Patrick Wyss, 19. September 1985

30 Jahre

- Manuela Ferreira, 26. Juli 1995
- Isabelle Wüest, 21. August 1995
- Tamara Zurkirch, 14. Oktober 1995



Nachruf



Wir trauern um unser verstorbenes Ehrenmitglied

Josef Scherer

Hildisrieden

30. März 1940–5. Juni 2025

Josef wurde im Jahre 1991 Ehrenmitglied im Turnverband.

Starte Deine Karriere – Jetzt informieren!



DICKERHOF
EMMENBRÜCKE

Massageschule für professionelle Massage-Ausbildungen

Der Schwerpunkt unserer zertifizierten Fachschule für Massage liegt im Bereich «Klassische Massage-Ausbildung». In unserem Bildungszentrum erhalten Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie professionell auf die spätere berufliche Tätigkeit vorbereitet.

MEDIZINISCHE FACHSCHULE
DICKERHOF AG EMMENBRÜCKE
6020 Emmenbrücke
T +41 41 544 95 35

info@dickerhof.ch

KM

KREUZ MALTERS

HOTEL & RESTAURANT



Seit Jahren für den Sport engagiert

Gerne begrüßen wir dich bei uns!



www.kreuz-malters.ch

Hauptsponsor

CONCORDIA

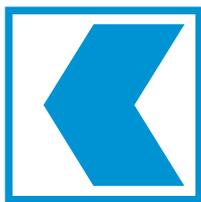
oetterli 
werbung, web und druck

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



CONCORDIA
gemeinsam gesund