

turnen&sport

Offizielles Organ
der Sport Union Schweiz
Dezember 2013



Zweites Meister-Gold für Ringerriege Hergiswil!

Pilates Die Sport Union Schweiz diplomiert ihre ersten 15 Pilatetrainer/innen
Erwachsenensport Filzbach erlebt 13 hochmotivierte neue ESP-Leiter/innen
Ringensport Sport-Unions-Vereine ringen um Medaillen und Meisterehren
Datenbank Ab 2014 ist die elektronische Mitgliedermeldung Wirklichkeit!



Inhalt

AKTUELL

Neue Datenbank	4
DV / Veteranenlandsgemeinde 2014	4

SPORT

Sportfest 2014 Rothenburg-Emmen	5
Akrobatikturmen / Ernährungstraining	6
1. Diplomkurs Pilatestrainer	7
Basiskurs Erwachsenensport esa	8-9
Faustball / Ringen	10

PEOPLE

10 Jahre Faustballteam Flums	11
------------------------------	----

REGIO

Ostschweiz	12-13
Freiburg	14
Zürich / Schwyz	15
Zentralschweiz	16
Wallis	17

SUS-INFO

Termine / Gratulationen / ZV	18
Kurse	19
Wettkämpfe	20

PARTNERSEITE

Hotelcard – das Halbtaxabo für Hotels	22
---------------------------------------	----

SERVICE

Tipps & Trends	23
Wettbewerb / Impressum	23

Noch KEIN Weihnachtsgeschenk?

Gutschein

- 3 Jahre gültig
- für alle Kurse und Shop-Angebote einlösbar
- jetzt bestellen unter Tel. 041 260 00 30

SPORT UNION SCHWEIZ
fundament bewegt!

Zum Titelbild:

Die Redaktion wünscht bewegte, entspannte und friedliche Festtage. Wenn Sie noch keine Geschenk-idee haben, rufen Sie unsere Geschäftsstelle an.

Gemeinsam Neues bewegen

Die Sport Union Schweiz hat ein bewegtes Jahr mit vielen Höhepunkten erlebt. Gemeinsam konnten wir vielfältige Kurse, das erfolgreiche Sportfest Niederbüren 2013, die Wintermeisterschaften in Visperterminen und den unvergesslichen 6. Schweizer Jugifinal in Murten geniessen.

Ohne die wertvolle Unterstützung und den grossen persönlichen Einsatz vieler Freunde, Gönner und vor allem von Organisatoren, Kampfrichtern, Leitern und guten Geistern in unseren Vereinen wäre dies nicht möglich gewesen. Dafür danken wir von Herzen!

Wir wünschen Ihnen schöne Festtage sowie ein sportlich-bewegtes 2014 mit vielen Erfolgserlebnissen.

Zentralvorstand und Geschäftsstelle
Sport Union Schweiz

französisch



L'année 2013 a été pour notre «Sport Union Schweiz» une année riche en événements. Ensemble nous avons pris beaucoup de plaisir à suivre d'intéressants cours, la fête de gym 2013 à Niederbüren, le championnat d'hiver à Visperterminen et à ne pas oublier la 6ème finale de nos jeunes sportifs à Morat.

Tous ces rendez-vous et ces activités n'auraient pas pu être organisés sans le précieux soutien et les efforts personnels de nombreux amis, des bénévoles et mécènes, et en particulier les monitrices et moniteurs de nos clubs. Nous les remercions de tout cœur.

Nous vous souhaitons des joyeuses fêtes de fin d'année et une bonne nouvelle année sportive.

Comité central, secrétariat central, et la rédaction du «t&s» Sport Union Schweiz

italienisch



L'Unione sportiva svizzera ha vissuto un anno ricco di eventi e attrazioni come la festa dello sport a Niederbüren, il campionato svizzero d'inverno a Visperterminen, la 6° edizione del finale della festa sportiva per la gioventù a Murten e tutti i vari corsi sportivi.

Senza il sostegno prezioso dei volontari, amici sportivi e funzionari dei nostri club sportivi tutto questo non sarebbe stato possibile. Ringraziamo tutti quelli che hanno contribuito a tutto questo.

Auguriamo a tutti buone feste e un 2014 ricco di eventi sportivi con molti successi.

Consiglio Centrale e ufficio amministrativo del Unione Sportiva Svizzera

Festtt

Der Verbandsvorstand der Sport Union Ostschweiz wünscht allen Turnerinnen und Turnern, Jugimädchen und Jugiknaben, sowie allen Ehrenmitgliedern einen guten Start ins 2014. Den Leiterinnen und Leitern wünschen wir viel Motivation und viele Ideen, welche in den Turnstunden umgesetzt werden können. Rückblickend sagen wir herzlich Dankeschön an die Organisatoren des Sportfestes Niederbüren, sowie der beiden Jugitage in Widnau und Guntershausen.



VORSTAND SPORT UNION OSTSCHWEIZ

Man sagt, es sei Neujahr. Punkt 24 Uhr sei die Grenze zwischen dem alten und dem neuen Jahr. Aber so einfach ist das nicht. Ob ein Jahr neu wird, liegt nicht am Kalender, nicht an der Uhr. Ob ein Jahr neu wird, liegt an uns. Ob wir es neu machen, ob wir neu anfangen zu denken, ob wir neu anfangen zu sprechen, ob wir neu anfangen zu leben.



Johann Wilhelm Wilms
Allen Sportlern, Mitgliedern, Freunden und Gönnern wünschen wir ein erfolgreiches 2014.

VORSTAND SPORTVERBAND SOLOTHURN

Der Glanz des Edelsteins sei im kommenden Jahr euer Leuchtturm, damit ihr auch bei Sturm und rauher See den sicheren Hafen ohne Schaden erreicht.



SAPHIR-CLUB

Der Club 100 fördert und unterstützt Jugendsport. Neue Mitglieder und Vereine, die für Jugendarbeit Förderbeiträge abholen möchten, laden wir herzlich zum Besuch der Rubrik Gönner/Club100 unter www.sportunionschweiz.ch ein.



SPORT UNION SCHWEIZ

Wir wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien einen guten Rutsch ins 2014. Auf Wiedersehen am Zentralschweizer Sportfest und am nächsten Club-100-Treffen vom 29. August 2014!

VORSTAND CLUB 100

100 Jahre

Wir wünschen unseren Sportlern, Freunden und Gönnern, sowie allen Verbandsmitgliedern der Sport Union Schweiz schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Wir freuen uns, auch alle im Jubiläumsjahr 2014 der Sport Union Zürich an der 100-Jahr-Feier vom 14. März in Zürich-Seebach oder an der SUS-DV vom 12. April in Dietikon wiederzusehen.

VORSTAND SPORT UNION ZÜRICH

Aargrüsse

Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.

In vielen gemeinsam erlebten lustigen, sportlichen und kameradschaftlichen Stunden konnten wir als PolySport-Wallis-Mitglieder viel lachen. Das Schöne dabei ist, dass wir dies gemeinsam als KTV- und SVKT-Mitglied erfahren durften. Wir hoffen, dass wir auch im kommenden Jahr als eine grosse Turn-Familie wiederum schöne Stunden mit viel Heiterkeit erleben dürfen.

Wir wünschen allen frohe Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und für 2014 gute Gesundheit und nur das Beste!

VORSTAND POLYSPORT WALLIS



Die Geschäftsleitung der Sport Union Aargau dankt ihren Vereinen und Mitgliedern, für das Engagement und die Unterstützung für den Kantonalverband in den vergangenen Jahren, sei es durch den Besuch von Versammlungen und Konferenzen, vor allem aber durch die Organisation der verschiedenen kantonalen Anlässe. Verbunden mit diesem Dank ist der Wunsch, dass man gegenüber dem neuen Regionalverband Polysport Nordwestschweiz, zu welchem wir im 2014 fusionieren werden, offen und ebenfalls engagiert bleibt. Wir wünschen allen besinnliche Momente in der Weihnachtszeit, schöne Festtage und einen guten Start ins neue Jahr.

GESCHÄFTSLEITUNG SPORT UNION AARGAU



Wir danken allen Veteraninnen und Veteranen für ihre Treue und Verbundenheit zur unserer Vereinigung.

Allen Verbandsmitgliedern der Sport Union Schweiz wünschen wir schöne Festtage, gute Gesundheit, Glück und Wohlergehen im neuen Jahr.

Die Gelegenheit zur Pflege der Kameradschaft am ZS-Sportfest in Rothenburg/Emmen, an unseren Ausflügen oder an der 70. Landsgemeinde in Steinen SZ steht im neuen Jahr wiederum zur Verfügung.

Wir laden Euch dazu heute schon herzlich ein.
VORSTAND DER VETERANENVEREINIGUNG SUS



Der Vorstand der FTSU wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern und ihren Familien frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein glückliches neues Jahr.

Wir danken allen, die auf und neben dem Sportplatz ihren Beitrag zu einem aktiven Verbandsleben erbracht haben. Ein besonderer Dank geht dieses Jahr an die Freunde der FTSU, die alle Jahre der FTSU zu Gunsten der Jugend einen tollen Batzen spendieren.

Geniessen wir die kommenden Weihnachtstage und freuen wir uns auf ein gutes und erfolgreiches neues Jahr. DER VORSTAND FTSU

Der Vorstand der Sport Union Zentralschweiz wünscht allen Zentralschweizer Turnerinnen und Turnern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr! Wir bedanken uns für die Unterstützung der Vereine und vor allem der Verbandsleitung für die fleissige und unersetzliche Arbeit!

Wir freuen uns auf ein ereignisreiches Jahr 2014!

VORSTAND SPORT UNION ZENTRALSCHWEIZ



70 Jahre

Allen Turnern und Vereinsfunktionären im Kanton Schwyz wünschen wir ein besinnliches Weihnachtsfest und freuen uns, mit Euch im Jahr 2014 das 70-jährige Bestehen unseres Kantonalverbandes zu feiern.

VORSTAND SPORT UNION SCHWYZ



Am 1. Januar beginnt nicht nur ein neues Jahr, sondern auch der Countdown aufs Sportfest der Sport Union Zentralschweiz vom 13. bis 15. Juni 2014 in Rothenburg-Emmen. Noch 164x schlafen... Wir freuen uns über jede Anmeldung und wünschen euch allen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins «Sportfestjahr 2014».

OK SPORTFEST 2014 ROTHENBURG-EMMEN



Neue Software «Tocco» für die Mitglieder- und Vereinsverwaltung der Sport Union Schweiz

Mitglieder elektronisch melden

Die alte Datenbank der Sport Union Schweiz hat einen Nachfolger. Ab 2014 können die Mitgliedermeldungen neu online über die integrierte IT-Lösung «Tocco» erfolgen.

Im Dezember erhielten unsere Mitgliedsvereine erstmals die Einladung, die Mitgliedermeldung bis zum 31. Januar 2014 elektronisch vorzunehmen. Der Zugang zur neuen Mitglieder-Software erfolgt über einen vereinseigenen Account direkt über Internet. Die neue Lösung bringt den Vereinen wesentliche Vorteile:

- Einmal erfasste Daten müssen nicht mehr neu eingegeben werden.
- Die Datenkontrolle wird einfacher und übersichtlicher.
- Erfasste Adressen können für Vereinszwecke genutzt werden.
- Daten können auch unter dem Jahr mutiert werden.
- Meldung von Neueintritten ist auch unter dem Jahr möglich.

Vereine arbeiteten in der Pilotphase mit

Das Datenbank-Projekt verlief dank professionellem Support der Herstellerfirma und unter der Projektleitung von ZV-Mitglied Edgar Peter und Geschäftsführer Dominik Meier äusserst speditiv und in der Pilotphase mit den Pilotmeldevereinen weitgehend

reibungslos. Die eingegangenen Feedbacks sind wo nötig in Verbesserungen eingeflossen oder werden in einem nächsten Prozessschritt bereinigt. «Teilweise richtet sich die Machbarkeit nach dem Budget», erklärt Co-Projektleiter Edgar Peter.

Startphase wird mit Hotline begleitet

Vereine, die ihre Mitgliedermeldungen bisher nur über Papier gemacht haben, können dies auch weiterhin tun. Generell gilt jedoch ab 2014 das «Zeitalter Tocco». Alle Kontaktadressen der Vereine haben einen Wegweiser für die Mitgliedermeldung 2014 erhalten, zudem gibt es auf unserer Webseite einen ausführlichen Frage- und Antwortkatalog.

Im Januar steht unsere Geschäftsstelle an mehreren Abenden als Hotline zur Verfügung (Die Daten finden sich ebenfalls unter www.sportunionschweiz.ch). Das Projektteam dankt allen Beteiligten und wünscht den Vereinen viel Spass und Erfolg bei der Nutzung der neuen Datenbank. *BS*

KURZ GEFRAGT

Mit der Umstellung auf «elektronisch» müssen neu alle Passiv- und Jug-/Kitu-Mitglieder sowie Lizenzierte in Mannschaftssportarten namentlich gemeldet werden. Warum ist dies nötig?



Dominik Meier, Geschäftsführer: «Die Ersterfassung ist aus Gründen der besseren Vernetzung und Historisierung wichtig für die Sport Union Schweiz, wie auch für den Verein. Es gibt verdienstvolle Vereinsmitglieder mit früheren

Chargen, die aus unserem Raster fielen, da sie «nur» noch Passive waren. Wir möchten jedoch alle Verdienste einer Person erfassen und diese in der Gesamtheit würdigen können. Für die Vereine fällt bei der Ersterfassung ein gewisser Mehraufwand an, den wir jedoch so klein wie möglich zu halten versuchen. Für die Mitgliederarten Passive, Jug/Kitu und Lizenzierte ist ein Import ab gelieferter Excel-Liste möglich. Die Kategorien «Gönner/Sponsoren» und «Muki-Kinder» sind weiterhin nur zahlenmässig zu melden. **Generell zu betonen ist: An den Beiträgen ändert sich durch die namentliche Meldung nichts.**



Wie sind deine Erfahrungen als Pilot-User für die Mitgliedermeldung 2014?
Oskar Hüppin, Test-User, TSV Kleinwangen-Lieli:

«Ich konnte die Meldung anhand des Wegweisers problemlos machen und abschliessen. Bei einzelnen Punkten gibt es kleines Verbesserungspotenzial. Super wäre, wenn das System Vorschlagskombinationen während der Eingabe macht (Dropdownlisten), für den Anwender könnte so viel Zeit gespart werden. Einziger Wermutstropfen im neuen System ist die «Meldung von Funktionären». Es macht aus Anwendersicht absolut keinen Sinn, eine Person doppelt zu erfassen, einmal für die Mitgliedernerfassung und dann zusätzlich für die Funktion. Hier muss unbedingt ein Unterformular einprogrammiert werden, wo wir die verschiedenen Funktionen integrieren und bei Mutationen auch wieder löschen können. (Anm. der Red.: Das Projektteam hat eine interimistische Zwischenlösung gefunden. Eine Nachprogrammierung ist in Abklärung.) Grundsätzlich ist es sehr lobenswert, dass wir die Mitgliedermeldung nun online machen können und nicht jeweils auf einem Excelformular streichen/ergänzen sollen. Bravo!

98. ordentliche DV der Sport Union Schweiz am 12. 2014 in Dietikon/ZH

DV 2014 findet beim KTV Dietikon statt

Der KTV Dietikon freut sich, im Jahr seines 101-jährigen Bestehens die Delegierten der Sport Union Schweiz zu ihrer ordentlichen Delegiertenversammlung empfangen zu dürfen. Diese findet am Samstag, 12. April 2014, ab 13 Uhr im Pfarreizentrum St. Agatha, Bahnhofplatz 3, 8953 Dietikon statt.

Das OK des KTV Dietikon ist intensiv an den Vorarbeiten und freut sich, den Turnerinnen und Turnern aus der ganzen Schweiz ein attraktives Rahmenprogramm für eine speditive und erfolgreiche Tagung bieten zu können. Detaillierte Infos folgen im turnen&sport 1+2/2014. *BS*

70. Veteranentagung Sport Union Schweiz: Ort und Datum sind bekannt!

Auf nach Steinen an die Landsgemeinde 2014

Nach längerer Suche hat sich spontan ein Organisator gemeldet: Der TSV Steinen lädt am Sonntag, 4. Mai 2014, zur 70. Veteranen-Landsgemeinde ins Stauffacherdorf ein.



Am Sonntag, 4. Mai 2014, werden sich über 300 Mitglieder der Veteranenvereinigung der Sport Union Schweiz in Steinen zur alljährlichen Landsgemeinde treffen. Die rund 1500-köpfige Vereinigung verdienter

Mitglieder der Sport Union Schweiz steht unter der Leitung von Manfred Borer, Zürich. Bereits ist der TSV Steinen an der Planung dieses Grossanlasses.

Neben den statutarischen Traktanden der 70. Landsgemeinde (Beginn zirka 09.30 Uhr) stehen der gesellschaftliche Aspekt, der Festgottesdienst in der Pfarrkirche, der Apéro und das Festbankett in der Gemeindegasthalle im Mittelpunkt des Anlasses. Der TSV Steinen möchte den vielen Besucher/innen aus der ganzen Schweiz das Stauffacherdorf im Herzen der Urschweiz bestmöglichst präsentieren, entsprechend wurde ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt. Das Programmheft und die Anmeldeunterlagen erhalten die Veteraninnen und Veteranen im Verlauf März 2014. *EDWIN KÄLIN*

ERWACHSENENSport: 16. Zentralschweizer Sportfest Rothenburg-Emmen 2014

Sportfest 2014: Concordia Baar ist Meldesieger!

Die Anmeldefrist für das 16. Zentralschweizer Sportfest läuft... und bereits hat das OK die Ehre, den erstangemeldeten Verein zu präsentieren: Es sind die «Concordians», die Unihockeyaner des TSV Concordia Baar. Freude machen auch die über 100-Facebook-Liker und der erste Zahlungseingang.

7. November 2013, 18.41 Uhr: Ralph Scheidegger, TA1-Chef (Vereinsport-Chef) des TSV Concordia Baar, hat die «Hausaufgaben» gemacht, Excel-Liste ausgefüllt... Jetzt noch auf «Senden» drücken – und schon sind die Baarer Unihockeyaner für das Sportfest 2014 angemeldet. Was Ralph in diesem Moment noch nicht ahnt: Er hat die allererste Anmeldung eingereicht!

Das OK ist sehr erfreut über die frühzeitigen Anmeldeeingänge und hofft, dass viele Weitere diesem Beispiel folgen werden, auch wenn die Anmeldefrist mit dem 3. März 2014 für einmal recht grosszügig angesetzt worden ist. Ab Januar 2014 wird zudem das elektronische Anmeldetool benutzt werden können.

OK SPORTFEST 2014 ROTHENBURG-EMMEN



Rangliste der Erstanmelder

1. TSV Concordia Baar
2. Sport Union Sarnen
3. STV Steinmaur
4. STV Nebikon
5. KTV Sattel

SF 2014 IN KÜRZE

Freitag, 13. Juni 2014

- ab 13 Uhr Bewegungsfest, Rothenburg
- ab 18 Uhr Sportfest-Eröffnung, Unterhaltung mit DJ
- ab 18 Uhr Volleyball, Emmenbrücke

Samstag, 14. Juni 2014

- Sektionswettkampf 1- und 3-teilig, Emmenbrücke
- Akrobatikturnen, Emmenbrücke
- Faustball, Emmenbrücke
- Netzball, Emmenbrücke
- Unihockey, Emmenbrücke
- Plauschspiele (Beachtennis, Sommereislauf)
- Wahlmehrkampf, Rothenburg
- ab 20 Uhr Turnerparty mit Alpenpartyband «Schilcher»

Sonntag, 15. Juni 2014

- 10-12 Uhr Schlussprogramm, gemütlicher Ausklang, Rothenburg

Anmeldefrist: 03.03.2014

Auskunft: OK-Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest.ch, www.sportfest2014.ch



Aus dem OK



Das freut den Finanzchef

Christoph Schmid: «Es ist bereits die erste Zahlung von Teilnehmerbeiträgen eingetroffen. Für mich ist der Sportsfestsieger damit klar: die Sport Union Sarnen!»



Das freut die Personalchefin

Karin Hänslü: «Zusammen mit den fix Eingeteilten aus dem TSV Rothenburg haben wir aktuell etwa 200 Helferzusagen. Auch in Emmen ziehen die Meldungen an. Klar brauchen wir noch viele weitere Helfer, aber die Tendenz stimmt mich sehr optimistisch. Vielen Dank an alle, die sich bereits gemeldet haben oder noch melden werden.»



Das freut die Vizepräsidentin

Heidi Buchmann: «Wir durften das Sportfest an verschiedenen Delegiertenversammlungen der Regional- und Kantonalverbände vorstellen. Dabei sind wir immer sehr gastfreundlich empfangen worden. Zudem haben wir wertvolle Hilfe vom OK Sportfest 2013 erhalten. Dafür ein ganz spezieller Dank nach Niederbüren!»

Das 100. Facebook-Gesicht ist...

Mirja Züger

TSV Häggenschwil

Dank Mirja und 102 weiteren «Likern» sind wir im Facebook über die Hundertergrenze geklettert. Der Wettbewerb geht weiter:



Wer ist unser 200. Facebook-Gesicht?

Melde dich unter www.facebook.com/sportfest2014 und sichere dir die Chance auf einen Preis.



AKROBATIKTURNEN: Rück- und Ausblick 2014

Akrobatik-Landschaft Schweiz entwickelt sich...

Es geht munter weiter mit der Akrobatik-Landschaft Schweiz. Im Haus des Sports (Swiss Olympic) in Bern wurde eine Delegation der Sport Union Schweiz am 16. Oktober 2013 zu einem Gespräch empfangen. Wir sind guten Mutes für die Zukunft.

Am 30. November haben wir für die interessierten Vereine einen internen Trainerkurs mit integrierter Diskussion angeboten.

2014 umfasst unser Terminkalender wieder verschiedenste Kurse, Lager und Wettkämpfe. Zwei der Höhepunkte daraus sind der Internationale Swiss Acro Cup in Winterthur sowie unsere Akrobatikturn-Verbandsmeisterschaft. Wir sind hoch motiviert, mit euch das kommende Akrobatik-Jahr zu bestreiten und wir hoffen natürlich auch auf rege Beteiligung. Im kommenden Jahr werden wir in Kerenzerberg speziell ein Trainingslager Geräterturnen mit Spezialisierung Akrobatikturnen anbieten.

JÖRG STUCKI UND IAN DE SCHOENMACCKER

TERMINÜBERSICHT

Wettkämpfe 2014

28.–30.04./01.05.	interner Wertungsrichterkurs Winterthur Oberseen, an zwei Daten
02./03.05.	Swiss Acro Cup, Winterthur
14.06.	Zentralschweizer Sportfest (mit Akrobatik-Verbandsmeisterschaften) in Rothenburg/Emmen
04.–08.08.	Trainingslager Publier-Evian (FRA), Vorrang für Kaderathleten Sport Union
Sept.	eventuell 1. Ostschweizer Meisterschaften
06.–10.10.	Trainingslager Geräterturnen mit Schwerpunkt Akrobatikturnen, Kerenzerberg

Weitere Daten:

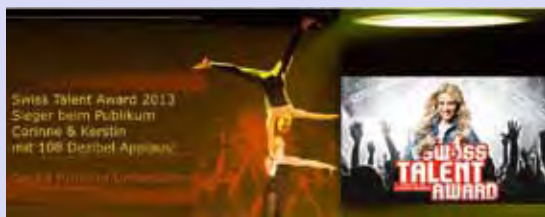
18.01.	Gym Rock ZHTV, Auftritt Hallenstadion ZH
14.03.	Auftritt bei der Sport Union Zürich, in ZH-Seebach
12.04.	Auftritt bei der Sport Union Schweiz, in Dietikon ZH

MF J+S:

15.03.	J+S MF Geräterturnen mit Schwerpunkt Akrobatikturnen, Winterthur
---------------	--

Akro-Test:

22.06.	Akro Test I – 2014 (Sonntag!)
Nov./Dez.	Akro Test II – 2014



Swiss Talent Award: Dezibel-Sieg für Corinne & Kerstin

Es hat nicht sollen sein... Im Finale des Swiss Talent Awards im «Das Zelt» zeigten unsere Vizeverbandsmeisterinnen Corinne & Kerstin eine tolle und begeisternde Show. Sie wurden damit Publikumssieger, in der Gesamtjurierung jedoch erhielt ein Zauberduo den Vorrang.

Trotzdem: Toll gemacht, Girls, wir sind stolz auf euch und wünschen euch eine weiterhin erfolgreiche Fortsetzung eurer Akro-Karriere.

Serie Ernährungstraining – Tipp Nr. 3

Essenstipps über die Festtage

Festtage – wer verbindet das nicht mit einer grossen Zahl an Essen? Dazu kommt, dass viele das Gefühl haben, alles essen zu müssen. Wer so denkt, hat seinen Kopf schon so programmiert. Was kann man also machen, damit die Festtage nicht auf den Hüften und dem Gemüt liegen?

Essensziele setzen

Wir entscheiden selber, was wir essen. Deshalb ist es wichtig, sich allgemein für die Festtage Essensziele zu setzen: Tellermenge, Schöpfergrösse, beim Eintreffen des Sättigungsgefühls stoppen usw. Das Wichtigste ist, ein positives Ziel vor Augen zu haben.

Ein Beispiel, das sicher alle kennen: Sie wissen, dass Ihre Mutter oder Ihr Grosi Guetzi gebacken hat, die Sie total gerne haben. Ihr Ziel könnte sein, zwar Guetzi zu essen, aber vorher machen Sie die Menge mit sich selber ab! Damit Sie auf der sicheren Kalorienseite sind, empfehle ich Ihnen Folgendes: Die Portionen so klein wie möglich halten, regelmässig 1–2 Gläser Wasser oder Tee trinken und die Guetzi langsam essen und geniessen!

Ein weiteres Ziel könnte sein, im kommenden Jahr darauf zu achten, gesund zu essen. Dann kann man auch den Festtagsbraten oder das Filet im Teig mit gutem Gewissen geniessen.

Bewegung

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass Sie auch während der Festtage regelmässig 45 min. joggen gehen oder zügige Spaziergänge machen. Sich an der Kälte bewegen, benötigt zusätzliche Energie. Viel Spass und schöne, bewegte Festtage!

TANJA LEHMANN

Tipps für ein «gesundes» Festmahl

- Fondue Chinoise ist sehr gut und leicht. Anstatt Saucen zu kaufen, diese besser auf Basis Quark oder M-Dessert selber machen. Der Aufwand für selber gemachte Saucen ist übrigens gar nicht so gross.
- Party-Filet (mit Schweins- oder Pouletfleisch), dazu eine schöne Gemüsegaritur, je nach Stoffwechseltyp mit Kartoffel, Bulgur oder Wildreis als Beilage.
- Filet im Teig mit Gemüse als Beilage (ohne Teigwaren oder Reis) als Light-Version eines Festtagsmahls.
- Pouletbrust mit Morchelsauce (inkl. wenig Rahm) und als Beilage eine schöne, farbige Gemüsegaritur.



Diplom-Ausbildung Ernährungstrainer/in



www.sportunionschweiz.ch

Die Modul-Ausbildung «Ernährungstrainer/in Sport Union Schweiz» richtet sich an alle Personen, die eine fundierte Ausbildung im Bereich Ernährung suchen und Interessierte zu Fragen der Ernährung und Bewegung beraten möchten.



Daten:	Modul 1: 29.–30. März 2014, Modul 2: 25.–27. April 2014 Modul 3: 21./22. Juni 2014, Schlussprüfung: 6. Juli 2014
Ort/Preis:	Emmenbrücke/LU – CHF 990 (Verbandsmitglieder 890)
Anmeldung:	Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstr. 45, 6020 Emmenbrücke Tel. 041 262 13 25, anmeldung@sportunionschweiz.ch

Neue Diplomausbildung «Pilatestrainer/in Sport Union Schweiz»

Gelungener Pilates-Pilotkurs

Pilates dient der gesamtheitlichen Stärkung, Kräftigung und dem Ausloten der Balance des Körpers. 15 frisch diplomierte Pilatestrainer/innen haben den ersten Kursjahrgang der Sport Union Schweiz erfolgreich abgeschlossen.

Nach dem erfolgreichen «Rückentrainer» hat die Sport Union Schweiz einen zweiten, gesundheitsorientierten Trainer-Lehrgang geschaffen. Die 15 Absolventinnen der 1. SUS-Pilates-Trainerausbildung vertieften sich im glarnerischen Bilten fundiert in das Bewegungsprogramm «Pilates», um eigene Lektionen anbieten zu können. Es wurde geübt und geprüft, bis alles «sass». Nach dem achten und letzten Kurstag, der Diplomprüfung, durften alle Ende November/Anfang Dezember stolz das Diplom aus den Händen von ZV-Mitglied Stefan Zimmermann und Karin Rohrer, Leiterin Sport, in Empfang nehmen.

Neuer Kurs startet im März

Mit dem Diplomkurs wird das anatomische Wissen vermittelt, um Haltungsmuster zu erkennen und zu korrigieren. Bei Ursi Rhyner – so waren sich die Teilnehmenden des Pilot-Kurses einig – bringt der Kursbesuch nicht nur hohen Nutzen, sondern ist auch spassig, spannend und entspannend. Bereits ist der zweite Kurs in Sicht, er beginnt am 7. März 2014 erneut in Bilten. Weitere Details finden sich in der Rubrik «Kurse» oder unter www.sportunionschweiz.ch/Ausbildung.

BS/KR

Nicht verpassen: «Grundkenntnisse der Anatomie»

Unser Körper ist das Haus, in dem wir ein ganzes Leben lang wohnen. Wie funktioniert er eigentlich? Was tut ihm gut und was nicht?


Unternehmen wir doch einmal einen Spaziergang durch Hirn, Organe, Muskeln, Knochen und Gelenke und lernen sie besser kennen. Keine «trockene Anatomie» also, sondern ein peppiger Kurs mit **Bewegungsanalysen** vor Ort an den Teilnehmenden, kompetent geleitet von Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin «spin care», dipl. Beckenbodentrainerin Bebo und dipl. Pilatestrainerin.

Der Kurs «Grundkenntnisse der Anatomie» findet am 18./19. Januar 2014 auf unserer Geschäftsstelle in Emmenbrücke statt. Der Kurs ist für jedermann: jung und alt, vorwissend und nichtwissend, Breitensportler und Leistungssportler, sowie auch als Vorbereitung auf einen Diplomkurs empfehlenswert. Noch freie Plätze! Wir bitten um eure Anmeldungen bis Anfang Januar 2014.




Diplom-Trainerausbildung

Pilates



www.sportunionschweiz.ch

Pilates dient der gesamtheitlichen Stärkung, Kräftigung und dem Ausloten der Balance Ihres Körpers. Vertiefen Sie sich in der Diplom-Trainerausbildung der Sport Union Schweiz fundiert in das Bewegungsprogramm «Pilates», um eigene Lektionen anzubieten.



Daten:	Modul 1: 7.–9. März 2014, Modul 2: 5./6. April 2014 Modul 3: 3./4. Mai 2014, Schlussprüfung: 7./8. Juni 2014
Ort/Preis:	Bilten/GL – CHF 990 (Verbandsmitglieder 890)
Anmeldung:	Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstr. 45, 6020 Emmenbrücke Tel. 041 262 13 25, anmeldung@sportunionschweiz.ch

ERWACHSENSPORT: Basiskurs Erwachsenensport

Goldene Kurstage in Filzbach

13 begeisterte Leiterinnen und Leiter haben am 1. Dezember den sechstägigen Basis Erwachsenensport der Sport Union Schweiz erfolgreich abgeschlossen. Sie haben im Sportzentrum Filzbach viel gelernt und profitiert, wie das Tagebuch einer Teilnehmerin zeigt.

01.11.2013

Warum zum «Allerheiligen» trafen sich am 1. November 2013 genau 13 Leiter auf dem Kerenzerberg? Natürlich, es fand der erste Teil des Erwachsenensportleiter-Kurses nach esa-Konzept statt. Nach einer herzlichen Begrüssung und Kaffeerunde fing der Ernst des Kurslebens an. Ganz geordnet fand die Materialausgabe statt. Diese zwei Ordner werden uns wohl in Zukunft einige Abende versüssen. Nach einer amüsanten Vorstellungsrunde mit einigen Lügengeschichten nahmen wir schon den ersten Block in Angriff. Beim Aerobic verdrehten wir uns halbwegs die Füsse, aber Andrea wusste unsere individuellen Kenntnisse bestens aufzufangen. Nach dem wunderbaren Mittagessen folgte Danis Aufwärm-block. Mit lockeren Mukis und bei «lüpfiger» Musik (von anno «Danimi») wurde aufgewärmt, bis alle dämpften. Darauf folgte ein kurzer Theorieblock über die ominösen Ordner, dann wieder ein aktiver ich-schinde-euch-Block von Dani. Gnade gab es erst, als die ersten Leiter am Boden lagen oder sicher alle nassgeschwitzt waren. Nach einer erfrischenden Dusche und ein bisschen Blessuren-Pflege trafen wir uns zum leckeren Abendessen mit anschliessender Tagesauswertung. Nach dieser folgte ein Überraschungspausch: eine Kegelrunde im nebenanliegenden Hotel. (Die Applausrunde für die von der esa gesponserte Kegelbahn erfolgte am Schluss des 3. Tages)

03.11.2013

Nach einer stürmischen Nacht nahmen wir bereits den letzten Tag des ersten Kursteils in Angriff. Einige verschlafene Gesichter trafen sich zu einem reichhaltigen Frühstück! Im Anschluss fand eine Schulung über die neusten Erkenntnisse und Techniken zum Thema «Erste Hilfe – Sicherheit im Unterricht» statt. Die kompetenten und erfahrenen Samariterinnen wussten gezielt auf Gefahren und Themen im Sportalltag einzugehen. Mit spontanen Einlagen wurden wir zur aktiven Anwendung des Gelernten angehalten. Nach dieser turbulenten Weiterbildung erfolgte ein kurzer Einblick in die Atemgymnastik und Andrea zeigte gekonnt, wie sie unseren rasenden Puls wieder herunterholen musste. Am Nachmittag vermochte uns Dani mit seiner Paradedisziplin Badminton zu begeistern. Kurze Inputs und längere Spielphasen wechselten sich gekonnt ab und so konnte wohl jede/r von uns etwas Federballgefühl mit nach Hause nehmen. Zum Abschluss gab es noch ein Circuit Training, das aber eher gemächlich genutzt wurde. Die Muskeln waren langsam lahm oder man träumte wohl schon vom Nachhause-Weg... Andrea gab zum Schluss noch einmal einen Ausklang in Atemgymnastik zum Besten und so konnten wir ruhig und gelassen unter die Dusche. Nach der letzten Tagesauswertung verliessen müde Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Kerenzerberg in die unterschiedlichsten Richtungen, um in einem Monat noch den zweiten Teil in Angriff zu nehmen.

An dieser Stelle gilt ein ganz besonderer Dank dem Leiterteam. Insbesondere Maria, unserer guten Seele. Immer ist sie zur Stelle, besorgt um das Wohlergehen jedes Einzelnen! Stets wahrt sie den Überblick, hat ein gutes Wort parat und weiss in jeder Situation zu helfen. Was sie auf die Beine stellt, klappt einfach und das ganz ruhig, unauffällig und mit viel Herzblut. Eine herausragende Leistung und viele Kompetenzen vereinbart in einer ganz lieben, unauffälligen Person – Maria, ganz herzlichen Dank für deinen Einsatz. Ebenso möchten wir uns bei Andrea und Dani für ihre tolle Arbeit bedanken. Mit viel Herzblut und guten Ideen habt ihr uns einen Einblick in die verschiedensten Bereiche ermöglicht. Eure humorvolle Art, sowie der konstruktive Umgang miteinander zeugen von viel Können und Wissen. Wir sind gespannt auf den zweiten Teil!

02.11.2013

Die Nacht ging sehr schnell vorbei, schon bald gab's wieder Frühstücks-Ei.

Darauf folgte dann der Terra-Band Kampf, die Laune deswegen aber gar nicht sank.

Danach wieder Theorie-Stunde, immer mehr wissen wir von der Sportskunde!

Der Dani hat uns viel erklärt, jetzt machen wir bald nichts mehr verkehrt!

Der Dani hat aber auch etwas studiert, beim OL im Kerenzerberg haben sich alle verirrt.

Das Gelände ist nämlich weitläufig, die Schweissperlen liefen da ziemlich häufig.

Ein feines Mittagessen gab es auch, immer runder wird unser Bauch.

Nach dem Essen ist aber Schluss mit locker, Andrea zückt ihren Joker.

Nordic-Walking den Berg hinauf, das raubt uns noch den letzten Schnauf.

Ausdauer auch in der Halle, die Trainer machen uns noch alle...

Die eine und andere «Kampfsau» in uns erwacht, Lackschaden beim Gegner werden belacht...

Am Abend gibt es wieder einen feinen z'Nacht, anschliessend Standortgespräche gemacht.

Es wird gelobt, getadelt, diskutiert und gelacht: ihr habt das Alles wunderbar gemacht!

Alle sind erleichtert und froh, man diskutiert, ja wie war's denn bei euch so?

Die Trainer sind des Lobes voll, aber auch sie machen ihren Job toll!

Jetzt ist aber Schluss mit Reim, ich muss jetzt auch ins Bettli heim! Ade und gute Nacht, das war wieder eine Schlacht!





29.11.2013

Ein Monat ist bereits vergangen, der Muskel «KATER» hat sich verzogen und es ist wieder an der Zeit, hoch in den Kerenzerberg hinauf zu fahren: der Basiskurs ruft!

Bei gesponsertem Kafi und Gipfeli wurde denn auch stürmisch begrüsst und geküsst. Besten Dank an die Sport Union für diese aufmerksame Geste am Morgen früh.

Im ersten Theorieblock befassten wir uns mit dem Thema Marketing. Die 7-W helfen uns, das persönliche Riegenangebot im Dschungel aller Produkte bestmöglich zu platzieren. Das Bewusstsein für Marketinginstrumente ist im Zeitalter von Social Network und sonstigen Medien von grosser Bedeutung.

Ganz steif vom Zuhören kam uns die lachende Pia gerade recht, wir durften nämlich eine entspannende Rückenlektion mit ihr absolvieren. Nach dem Mittagessen vertrieben wir uns den Nachmittag mit Netzball. Verwirrt über die vielen Regeln sowie über das Dauerpfeifen des Schiris war uns bald klar: das kann ja nur ein Aargauer Spiel sein! Etwas ausgepowert widmeten wir uns am Schluss den Themen Koordination und Kraft. Ein Circuit brachte uns ordentlich ins Schwitzen und beim Thema Koordination galt es, die innere Mitte zu wahren. Einige entpuppten sich als wahre Hampelmänner oder Wackelkandidatinnen! Zum Schluss mussten wir uns das Nachtessen mit Power Aerobic verdienen.

Nach dem Nachtessen gab es noch eine Überraschung von unserem Kampfduo Rico und Dani. Wir lernten zu fokussieren und dadurch kamen ungeahnte Kräfte zum Vorschein. Die Holzplatten splitterten und entzweiten sich fast von allein und Dani ist nun auch wieder eingedeckt mit perfekt zerkleinertem Chemineeholz. Unglaublich, zu was wir fähig sind – eine ganz «starke» Erfahrung!

Das «Bettmümpfeli» war schliesslich der Bezug des Hotelzimmers. Aus Platzgründen mussten wir «leider» ins Hotel ausweichen – besser hätte unser Kursabschluss wohl nicht sein können. Dort eingeknistet, gab es noch einen Schlummertrunk und viele interessante, teils länger dauernde Gespräche.

01.12.13

Der Abschlusstag begann mit einem Austausch über Lektionen und deren Planung. Es war interessant zu erfahren, wie Feedbacks nach einer Lektion eingeholt werden und wie daraus eine Reflexion erfolgt. Nach diesen spannenden Diskussionen gab es ein zackiges Aufwärmen mit Doris. Anschliessend durften wir den grandiosen Skitrainingsparcour absolvieren. Ziemlich verschwitzt machten wir uns dann auf eine Körper-, Sinnes- und Gedankenreise mit unserem Kampf-Dani. Nach gut dreissig Minuten er wachten wir gestärkt wieder im Hier und Jetzt.

Noch ganz benommen von der Meditationsreise wurden wir wieder unsanft geweckt. Zumba stand auf dem Programm. Alles am Körper, was sich einigermaßen wackeln und bewegen lässt, wurde geschüttelt und gerüttelt. Dazu gab es schnelle und laute Musik sowie motivierende Trainerschreie! Die Schweissperlen liefen und die Bänkli auf der Seite wurden dankbar für Pausen benützt.

Hierzu möchte ich noch die beiden Danis erwähnen, die kamen heute nicht mehr aus dem Gähnen...

Sie sind nicht wirklich begeisterte Tänzer, nein, sie sind gar Zumba – Schwänzer!

Gerne hätten wir eure Hüften wackeln sehen, das ist aber leider nicht geschehen!

Hanspeter, die Richards und Joe liessen es dafür ordentlich krachen, seht ihr Danis: auch Jungs können Zumba machen!

Nach dem leckeren Mittagessen gestalteten wir den Nachmittag noch mit diversen Spielen und schon bald hiess es wieder Abschied nehmen. Der lang ersehnte Ausweis konnte entgegengenommen werden und müde, aber glücklich machten sich die Teilnehmenden wieder auf den Heimweg. Dem Leiterteam gilt ein grosser Dank – nun gilt es, die gewonnen Einblicke in den eigenen Unterricht einfließen zu lassen. In dem Sinne haben wir uns mit den besten Wünschen verabschiedet und hoffentlich auf einen baldigen, nächsten Kurs!

JULIA RICKENBACHER, TSV STEINEN

30.11.2013

Das Aufwärmen mit der Pia war sehr streng, die Gelenke knackten und machten «peng». Die Hasen hüpfen nicht nur in den Stafetten, sie gingen weg oder folgten wie Kletten.

Wegen den Jasskarten mussten wir viel rennen, dank Reif und Ball konnten wir Kalorien verbrennen. Beim Gehirntraining mit Buchstaben und Zahlen, mussten wir unser Hirn fast zermahlen.

Danach folgte die verdiente Entspannung, damit später nicht folgt eine Verspannung. Handball kann man auch mit dem Würfel machen, dann gewinnen auch mal die Kleinen und Schwachen.

Beim Stretching wurden wir lang, länger und gross, das Verdrehen fanden wir ganz famos!

Massieren ist ein heikles Thema, das passt halt nicht jedem ins Schema.

Das Mittagessen mit den Zwiebelringen, liess uns am Nachmittag so richtig erschwingen! Paarweise galt es sich zu behaupten, alle liessen klare Anweisungen verlauten!

Spiel, Spass und Leistung war dabei, wir fühlten uns als Chefs vogelfrei. Kritik und Lob gab es in grossem Masse, dass wir die Zeit fast vergesse(n).

Das Nachtessen rückte in weite Ferne, in die Dusche würde man doch auch noch gerne... Stinkend sassen wir nun zu Tisch, es gab leckeres Fleisch und keinen Fisch!

Am Schluss folgte noch die Auswertung, die Gruppe kam dann wieder richtig in Schwung. Von allem etwas gab es zu hören, aber nicht viel, was uns würde stören!

Hanspeter fand ganz tolle Worte, ganz ruhig und gar nicht forte. Er kann nicht schlafen aus lauter Freude und Glück, so soll er noch rennen ein grosses Stück!

Qualigespräche gehören auch dazu, nur 10 Minuten weil Dani heute will früh zur Ruh! Ilona braucht auch noch was zu tun, sie soll im Büro schliesslich ja nicht ruhn.

FAUSTBALL: Das Mandoor-Indoors wird 25-jährig!

Faustball-Weltklasse zu Gast in Sargans

Das Manor Indoors wird vom 3. bis 5. Januar 2014 in Sargans zum 25. Mal die besten Hallenteams der Welt zu Gast haben. Zum Jubiläum ist auch das Team FBT Flums Selection dabei!

Dreimal wurde das Turnier in Wädenswil ausgetragen, zwölfmal in Wollerau, achtmal in Bad Ragaz und nun zum zweiten Mal in Sargans. Gleichzeitig feiert auch das Faustballteam Flums sein 10-Jahr-Jubiläum. Zusammen mit der Männerriege Sargans bilden die Flumser Faustballer das OK.

Zum 10jährigen ein Start mit Prominenten

Als Jubiläumsgeschenk werden die vier «dienstältesten» Flumser Spieler beim Elite-Turnier für einmal nicht nur als Zuschauer mit dabei sein. Im Team FBT Flums Selection werden sie mit prominenten Faustballern eine Mannschaft bilden. Ihre Partner sind Klemens Kronsteiner, Stefan Winterleitner, Markus Ahrens (alle Kremsmünster) sowie die beiden deutschen Nationalspieler Fabian Sagstetter und Steve Schmutzler. Trainer ist Markus Knodel. Das Selection-Team trifft in Sargans auf Titelverteidiger TV Vaihingen/Enz (D), den TV Brettorf (D), Grieskirchen/Pötting (Ö) sowie die Schweizer Vertreter Oberentfelden und Diepoldsau.

Auch U18-Nationalteam mit dabei

Im U18-Cup sind aus Deutschland der TV Vaihingen/Enz und der TV Leichlingen und aus Österreich

die Union Tigers Vöcklabruck und Seekirchen mit dabei. Für die Schweiz starten der letztjährige Sieger, die Schweizer U18-Nationalmannschaft, sowie Diepoldsau.

Die Manor Indoors beginnen am Freitag, 3. Januar 2014, mit dem Schüler-Camp und dem Vereins-Cup. Am Samstag findet neben den Spielen der Elite und U18 auch das U18-Länderspiel Schweiz gegen Österreich samt Show mit den «Holmikern» und Gala-Abend statt. Die Finalpartien werden am Sonntag in der Sporthalle Riet in Sargans ausgetragen.

MARKUS ROTH



Faustball aktuell

Hallenmeisterschaft NLA Männer und Frauen

Männer: Hier steht nach der zweiten Runde **Diepoldsau** ungeschlagen vor Oberentfelden an der Spitze, **Widnau** holte den ersten Saisonsieg, **Jona** steht immer noch ohne Punkte da. Die nächste NLA-Runde Herren findet am 16. Januar 2014 statt.

Frauen: Hier konnte **Jona** als einziges NLA-Frauenteam bisher einen Satzverlust verhindern. Dank des knappen Sieges gegen Gastgeber Embrach ist Aufsteiger **Hochdorf** der erste Verfolger der drei Spitzenteams. Die dritte und letzte Runde der Frauen-Qualifikation wird am 19. Januar 2014 ausgetragen. Weitere Infos unter www.swissfaustball.ch



RINGEN: Mannschafts-Schweizermeisterschaft 2013

Ufhusen, Sense und Hergiswil auf Medaillenkurs

Das Ringen in unseren Sport-Unions-Vereinen ist im Aufwind wie noch selten. Nicht genug damit, dass Titelverteidiger Hergiswil/LU nach dem 21:19-Heimsieg in der ersten Finalrunde am 14. Dezember mit berechtigten Ambitionen zum zweiten NLA-Final-Event gegen die RS Kriessern fahren darf. Die Ringerwelt darf sich ein hochklassiges Finale freuen!

Auch in der NLB der «Swiss Hutter League» zahlte sich die unermüdlichen Aufbau- und Nachwuchsarbeit unserer Vereine in erfreulichen Rangierungen aus. RS Sense/FR verpasste die angestrebte Medaille nur knapp und wurde Vierte. Nach einem 21:21-Unentschieden zu Hause verloren die Sensler auswärts in Ufhusen mit 22:19. Wie erwartet war auch der Rückkampf an Spannung kaum zu überbieten. Getragen von der phantastischen Stimmung in der Halle, behielten die Luzerner hauchdünn die Oberhand. Der TV Ufhusen holte stolz und verdient Bronze, die RS Sense hat sich mit dem 4. Rang eindrücklich in Position für die nächste Saison gebracht.

Alle Resultate der NLA und NLB finden sich auf der Website www.swisswrestling.ch



01 Die RS Sense überzeugte mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung.

02 NLB-Bronzejubel beim TV Ufhusen.

03 Die Ringerriege Hergiswil (hier Thomas Kaufmann) ringt um Gold oder Silber.



10 Jahre Faustballteam (FBT) Flums

Jugend mit positiven Schlagzeilen

Wozu junge Sportler fähig und bereit sind, wenn man sie unterstützt und ihnen Verantwortung überträgt, zeigt das Beispiel des FBT Flums. Seit 10 Jahren bewähren sich die Flumser Faustballer in verschiedensten Rollen.

Es begann alles mit einer Turnstunde: 2001 besuchte der nach Flums gezogene Faustballtrainer Andreas Hörner die 1.– Realklasse und leitete ein Schnuppertraining. Aus dieser Klasse besuchten einige Schüler spontan und nach nur wenigen Trainings einige Turniere und gründeten 2003 mit Andis Hilfe das Faustballteam Flums. Anfangsbestand: 18 Mitglieder, davon 15 Minderjährige. Erster Präsident war Rico Nadig (16). 2004 trat das FTB als Verein mit dem jüngsten Präsidenten der Verbandsgeschichte der Sport Union Schweiz bei.

Faustball versus Ski und Fussball

«Der Bruder von Maite Nadig sagte mir einst: Faustball hier in Flums? Vergiss es: Neben Fussball und Skifahren keine Chance!», erzählt Initiant Andreas Hörner. Die zehnjährige Vereinsgeschichte habe den Skeptiker eines Besseren belehrt, was er erst kürzlich mit einem grossen Kompliment bestätigt habe.

Sport, Spass, soziales Engagement

Heute umfasst der Spielbetrieb am südlichen Ende des Walensees vier Teams, die Meisterschaft spielen (2. Liga, U18, U16, U14), sowie eine Seniorenmannschaft. Seit 2005 übernimmt das FBT Flums gemeinsam mit der MR Bad Ragaz auch die Organisation des Weltklasse-Turnieres Manor Indoors in Bad Ragaz. Mit der gelebten Integrationsarbeit durch den Sport und speziellen sozialen Aktionen verstehen es die Ostschweizer immer wieder, ihren Sport in ein gutes Rampenlicht zu rücken. So etwa mit ihrer Image-Tour in München nach der Schlägertour anderer Schweizer Jugendlichen oder mit einem Weltrekord im Dauer-Faustballspielen (60 Spiele in 30 Stunden) zugunsten zweier Waisenhäuser in Brasilien. Fortsetzung folgt... BS



Der Verein mit der Mitgliedernummer OSS12

Vereinsname: Sport Union Faustballteam Flums
 Gründung: 2003
 Mitglieder: 30 lizenzierte Faustballer und Junioren
 Riegen: Faustball
 Präsident: Christoph Grüninger, Tel. 079 962 48 39, phgrueninger@hotmail.com
 Website: www.fbtflums.ch



KURZ GEFRAGT:



Fatum Ajrulah, Spieler U14: «Ich bin hier zur Welt gekommen und gehe als Flumser gerne Skifahren. Fussball und Faustball wurden uns in der Schule vorgestellt. Ich habe mich für Faustball entschieden, weil ich den Sport gut finde und die Mitspieler viel netter sind als im Fussball. Wir trainieren am Mittwoch und während des Sommers auch am Donnerstag mit den Grösseren. Das finde ich gut, da lernst du enorm viel.»



Philipp Grüninger, Vereinspräsident: «Nach Rico Nadig und Heinz Pfister bin ich stolz, der dritte Vereinspräsident in der Geschichte des FBT Flums zu sein. Das Amt ist eine grosse Bereicherung und bringt durch das Weltklasse-Turnier Manor Indoors Kontakte zu Topspielern aus aller Welt.»



101. Delegiertenversammlung Sport Union Ostschweiz in Jonschwil

Herausragende Sportlerköpfe wurden geehrt

Am 23. November trafen 120 Gäste und Delegierte der Sport Union Ostschweiz zur 101. Delegiertenversammlung im Oberstufenzentrum Degenau ein, welche durch die Männerriege Jonschwil organisiert wurde.



August Stolz (rechts) mit den Geehrten der IG SG Sport, Brigitte Meier und Bernhard Wirth.



Regionalpräsident Hermann Zeller (2.v.r.) mit den neuen Ehrenmedaillen-Trägern.



Spezielle Ehrung für Jakob Zimmermann sen. und Guido Spitzli (links), MR Jonschwil.



Als Faustballpionier ausgezeichnet: Othmar Hofstetter.

Gastgeber Walter Bösch von der Männerriege Jonschwil eröffnete die 101. DV und übergab nach kurzer Begrüssung das Wort dem Verbands-Präsidenten Hermann Zeller. Dieser führte die Anwesenden gekonnt und straff von Traktandum zu Traktandum. Speziell freute sich der Verband über die vielen Gäste aus Politik und Wirtschaft. Gemeindepräsident Stefan Frei präsentierte die Gastgeber-Gemeinde, Pfarrer Johann Kühnis ehrte die Verstorbenen des letzten Jahres und Kantonsratspräsident Donat Ledergerber bedankte sich für die ehrenamtliche Arbeit und die Förderung der Jugend, die bei der Sport Union eine wichtige Rolle einnehmen.

Mutationen

Die Sport Union Ostschweiz verzeichnet den Zuwachs der neugegründeten Netzballriege Gunterhausen, bei welcher bereits 13 Kinder mitturnen. Leider sind auch drei Vereine aus dem Verband ausgetreten. Hermann Zeller appelliert dabei an alle Anwesenden, dass die Mitgliederbeiträge zur Förderung der Jugend notwendig seien und deshalb die Mitgliedschaft auch bei passiveren Frauen- oder Männerriegen sehr wichtig sei.

Sportliches und Musikalisches

Die Vertreterin des Amtes für Sport, Emilie Lienhard, erklärte den Vereinen das Projekt cool&clean und ermunterte die Vereine, ihren Riegen anzumelden und das Präventionsprogramm aktiv zu fördern. Die nächste sportliche Herausforderung stellt sich den Turnern im 2014 in Rothenburg und Emmen am 16. Zentralschweizer Sportfest. Musikalisch heizte die Männerchortruppe «8Belli» mit charmanten Gesangskünsten den Turnern ein.

Ehrung verdienstvoller Sportler

Dr. August Stolz, Präsident der Interessengemeinschaft der St. Galler Sportverbände, hatte die Ehre, zwei Mitgliedern aus dem Verband – Brigitte Meier (TV Niederhelfenschwil) und Bernhard Wirth (TV Rebstein) – für die jahrelange ehrenamtliche Arbeit speziell zu ehren. Verbandspräsident Hermann Zeller schliesslich durfte junge Athleten für die sportlichen Leistungen und viele freiwillige Helfer für Vereinsarbeit auszeichnen.

Anschliessend klang die 101. DV beim gemütlichen Apéro aus.

ANGELA NÜESCH



Verdienstvolle Organisatoren: TV Niederbüren (links), SVKT und KTV Widnau sowie Männerriege TSV Gunterhausen.

Ehrentafel

Ehrenmedaille – Gold (20 Jahre): Luzia Keller (LA KTV Wil); Franz Böhrer (TV Rebstein). – Silber (15 Jahre): Regula Schmid (TV Rebstein). – Bronze (10 Jahre): Matthias Sieber (KTV Widnau), Konrad Thalman (TV Niederhelfenschwil), Ursula Künzle (TV Niederhelfenschwil).

Besondere Ehrungen

Jakob Zimmermann sen., 50 Jahre MR Jonschwil: Gründungsmitglied, Mitglied Männerriege, 7 Jahre Präsident
Guido Spitzli, seit mehr als 25 Jahren Kassier MR Jonschwil
Othmar Hofstetter, Mitgründer und seit 35 Jahren Vorstandsmitglied der TSV St. Otmar Faustballabteilung, u.a. 14 Jahre Präsident.

Organisatoren

Jugitage: KTV/SVKT Widnau, MR TSV Gunterhausen
Sportfest: TV Niederbüren

Terminkalender SU OST

Das Jahresprogramm 2014 der Sport Union Ostschweiz ist auf der Homepage aufgeschaltet. Informiert Euch bereits jetzt über spannende und informative Kurse für das nächste Jahr.

Der Vorstand wünscht allen einen guten Start ins neue Jahr.

31. Forti-Unihockey-Turnier und Verbandsmeisterschaft Sport Union Ostschweiz

Gossau einmal mehr das Unihockey-Mekka

Bereits zum 31. Mal führte der TSV Fortitudo Gossau am 30. November und 1. Dezember sein Unihockeyturnier durch. 147 Mannschaften kämpften um Tore und Punkte.

Am Samstag standen Schüler-, Senioren, Mixed- und Herren-Teams im Einsatz. Die Mannschaft «Blue Gard» aus Herisau konnte den Titel bei den Senioren bereits zum sechsten Mal in Folge erfolgreich verteidigen. Bei den lizenzierten Herren-Mannschaften ging der Pokal dieses Jahr an die Mannschaft «Gossau, inestelle, Wasserfall!» vom TSV Fortitudo. Bei den Mixed-Mannschaften erkämpften sich die «Bierstürzer» den ersten Platz.

Am Sonntag trugen die jüngeren Schüler-Mannschaften sowie die Männer, Turner und Turnerinnen in der Rosenauturnhalle ihre Spiele aus. Die Herren-Plausch-Mannschaft «Routiniers» aus Gossau konnte an den Erfolg vom letzten Jahr anknüpfen, und erspielte sich erneut den Pokal. Das stark besetzte Teilnehmerfeld in dieser Kategorie bestand aus 25 Mannschaften.

Die Turnvereine der Sport Union Ostschweiz erkoren im Rahmen des Turniers ihren Unihockey-Verbandsmeister. In der Kategorie



TSV Häggenschwil verteidigte seinen Titel elegant.



Die neuen Ostschweizer Unihockey-Verbandsmeisterinnen vom TV Niederbüren.

Turner verteidigt der TSV Häggenschwil diesen Titel. Bei den Turnerinnen holte ihn sich der TV Niederbüren.

Am 29. und 30. November 2014 findet die 32. Ausgabe des Turniers, organisiert durch den TSV Fortitudo Gossau, statt.

EVELYNE FISCH

Alina Federer gewinnt den Kleeblatt-Laufcup und den Basler Stadtlauf

Mit überlegenen Siegen an der Kreuzegg-Classic Bütschwil, am Panorama-Lauf Bachtel Gibswil und am Herbstlauf Wila, sicherte sich Alina Federer den 1. Rang am Kleeblatt-Laufcup 2013. Obwohl sie jeweils auch gegen ältere Jahrgänge antreten musste, zeigte Alina konstant souveräne Leistungen und siegte jeweils klar in ihrer Kategorie. An einem der grössten Stadtläufe der Schweiz mit rund 9000 Teilnehmern, dem Basler Stadtlauf (im Bild das Siegerpodest) gewann Alina Federer erneut überlegen. In Alina's Kategorie über 3.25 km starteten über 200 Läuferinnen und sie setzte sich gegen um ein Jahr ältere Athletinnen durch.



Vereine OST



Podest Gossauer Weihnachtslauf, 1. Rang Lynn Gantenbein (in Grün)..

Fortitudo Gossau: Bei wunderbarem Herbstwetter absolvierten 50 Forti Athleten äusserst erfolgreich den Oberuzwiler Dorflauf (insgesamt zehn Podestplätze). Mit hervorragenden Leistungen klassierten sich im 1. Rang Nick Schönenberger, Christopher Fronebner und Alina Federer. Mit dem 2. Rang glänzten Levin Steiger, Filmon Tsegay, Adrian Frei und Victoria Fronebner, die bronzene Auszeichnung erhielten Maurin Sostizo, Fabian Mauchle und Julia Mauchle. – Am 26. Gossauer Weihnachtslauf vom 7. Dezember starteten über 50 Läuferinnen und Läufer der Forti Gossau. Vor weihnachtlicher Kulisse und vielen interessierten Zuschauern erzielten sie ausgezeichnete Resultate.

Herausragend waren die 1. Plätze von Lynn Gantenbein (6:48,9, Schülerinnen 3 über 1800 m) und Alina Federer (9:03,0, Schülerinnen 4 über 2500 m), welche ihren nächsten Verfolgerinnen jeweils 8 bzw. 30 Sekunden abnahmen! Wie schon in den vergangenen Jahren hat der Forti im Plausch Rennen mit über 70 Teilnehmern den Preis der grössten Gruppe gewonnen und in der 1'm Fit Wertung belegt das Team Forti 1 den ausgezeichneten 1. Rang.

BRIGITTE MAUCHLE

LAG Gossau: Den Oberuzwiler Dorflauf nutzte die dreizehnpöpfige Läufergruppe der LAG Gossau als Auftakt für die Wintersaison. Für Andrin Huber und Lara Eberhard (beide Jg



LAG-Medaillengewinner am Oberuzwiler Dorflauf.



LAG Gossau eröffnet die Hallensaison am UBS Kids Cup.

04) schaute gar ein Tagessieg heraus. Céline Schläpfer und Rahel Wüst konnten als ausgezeichnete Zweite durchs Ziel rennen. Der Leiter André Weber lief in seiner Alterskategorie die drittbeste Zeit, was auch Jeanel Gmünder gelang. Silas Eberhard schnupperte als LAG-Kidskursteilnehmer gleich mal Siegerluft. – Einmal mehr nahm die LAG Gossau am UBS Kids Cup Team, einem Gruppenhallenwettkampf, teil. Die LAG Gossau reiste mit acht Teams nach Zürich und versuchte weit zu springen sowie schnell und ausdauernd zu laufen. Vier Teams durften glücklich und zufrieden auf dem Podest lächeln und sich somit das Regionalticket sichern. Das Mixedteam, bestehend aus drei Mädchen und drei Knaben der Kategorie U10 und U12, durfte ganz klar den Tagessieg feiern. In der Mädchenkategorie U14 glänzte ein zweiter und in der Kategorie U12 ein dritter Platz. Zwei weitere Gruppen verfehlten dieses Ziel mit dem vierten Rang nur ganz knapp.

FRANZISKA GESER-BURCH



Silberne Ehrennadel von ZP Jürg Küffer (links) an Andy Roschy, TV Wünnewil.

Fährnich Edi Schmutz hält stolz die FTSU-Fahne über die Geehrten und Neugewählten, v.l. Hugo Bächler (Ehrenpräsident), Hubert Mülhauser (Präsident), Céline Roulin und Hans Gobet (neue Ehrenmitglieder).

Geehrte Sportlerinnen und Sportler der FTSU: Hier beeindruckt vor allem die starke Präsenz des Nachwuchses.

69. DV der Freiburgischen Turn- und Sportunion (FTSU) in Schmitten

Hubert Mülhauser löst Hugo Bächler ab

An der 69. DV der FTSU gab Präsident Hugo Bächler den Stab an seinen Nachfolger Hubert Mülhauser weiter. Der Akt erfolgte symbolisch unter grossem Applaus der Delegierten mit der Übergabe der FTSU-Fahne vom alten zum neuen Präsidenten.

Die 69. DV der FTSU stand ganz im Zeichen der Ehrungen sowie der Erneuerungswahlen des Vorstandes. Präsident Hugo Bächler verwies in seinem Bericht auf den gelungenen Höhepunkt der Saison, den Jugifinaltag der Sport Union Schweiz in Murten hin. Die Vereine Gurmels und Böisingen organisierten diesen Finaltag, an dem 600 Kinder aus 54 Vereinen der Schweiz teilnahmen, vorbildlich. Viele Jugendlichen und Betreuer werden diesen sonnigen Jugend-Sporttag auf der Anlage Prehl bei Murten in guter Erinnerung behalten.

Sportlerehrungen

An den Cross- und Strassenläufen erzielten etliche FTSU-Mitglieder Spitzenränge. Bei der Leichtathletik sind die Freiburgermeistertitel von Raphael Raemy (Rechthalten) im Hochsprung, Andrea Waeber (Wünnewil) im Speerwurf, Sinah Kurz (Wünnewil) im Kugelstossen und Daniela Klaus (Rechthalten) im Weitsprung hervorzuheben. In der 4x100m-Staffel erzielten die Damen des TSV Rechthalten die Bestzeit. Hervorragend wiederum die Leistungen von Regula Zahno-Jungo, die insgesamt vier Freiburgermeistertitel holte. Verschiedene Mannschaften nahmen an den Meisterschaften von Netzbball, Volleyball und Faustball teil. Dabei sind die Volleyball-FR-Meistertitel des TSV Gurmels U15 Mixed und TSV Rechthalten U17 hervorzuheben.

Die der FTSU angeschlossene Ringerstaffel Sense konnte vor allem im Jugendbereich viele hervorragende Resultate an Meisterschaften und Turnieren präsentieren. Die Aktivmannschaft erreicht in der Liga B den guten 4. Schlussrang. Die RS Sense, geführt von Bruno Decorvet, organisierte die diesjährige DV in Schmitten, und kann demnächst ihr 50-jähriges Bestehen feiern.

Wahlen und neue Ehrenmitglieder

Nach 13 Jahren im Vorstand, davon 6 Jahre als Präsident, trat Hugo Bächler von diesem Amt zurück. Mit Hubert Mülhauser vom TV Wünnewil wurde ein kompetenter Nachfolger gewählt. Hans Gobet und Céline Roulin haben nach 15 resp. 7 Jahren im Vorstand ihren Rücktritt eingereicht. Ihre Aufgaben werden künftig von wiedergewählten Vorstandsmitgliedern geführt. Als Dank für ihre Verdienste wurde den Zurücktretenden unter grossem Applaus die Ehrenpräsidenschaft und die Ehrenmitgliedschaft der FTSU gewährt.

Silberne Verdienstnadel der SUS

Zentralpräsident Jürg Küffer würdigte die Verdienste von Andy Roschy (TV Wünnewil) um die langjährige Ausbildungs- und Wettkampftätigkeit im Kunstturnen und überreichte ihm die silberne Verdienstnadel der Sport Union Schweiz.

Sportfest 2015

Die FTSU führt am 18. bis 21. Juni 2015 wiederum ein Sportfest in Obermonten durch. Die Vereine Alterswil, Heitenried und St. Antoni organisieren dieses Fest. Das OK unter der Leitung von Präsident Arnold Schöpfer ist bereits an der Arbeit und wird die Vereine laufend über den Stand der Dinge informieren. Er erwartet wiederum viele Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Schweiz und ein zünftiges Turnfest. **MV**

5. FTSU Netzbballturnier

Unser 5. Netzbballturnier fand am 17. November wieder in Schmitten statt. Mit 11 Mannschaften führten wir das Turnier durch und integrierten noch die Rückrunde der Meisterschaft, die wir im Frühling zum 1. Mal gestartet haben. Dass hiess, jeder spielt gegen jeden, also die 55 Matches mussten schnell über die Bühne. Am Anfang kam es mir vor, als wäre ich beim Ausverkauf! Es war hektisch zwischen den 2 Spielfeldern. Entweder wechselten die Schirris den Schiribock, das Feld oder mussten wieder spielen. Unser Zeitmesser hatte es aber gut im Griff und es pendelte sich schnell eine gewisse Ruhe ein. Es waren interessante Spiele. Am Schluss konnten sich die Jungen von Böisingen (Dracheerwache) wie im Vorjahr den Turniersieg holen. Sie liessen Wünnewil 2 und Böisingen 2 hinter sich. Die Meisterschaft hat sich gut bewährt und mit einigen Verbesserungen werden wir sie nächstes Jahr wieder durchführen. Ich danke allen Helfern für das gute Gelingen und hoffe, dass ihr Alle nächstes Jahr wieder dabei sind. **DANIELA KÖSTINGER**



Die neuen FTSU-Meister Böisingen 2.



Vizemeister Wünnewil 2.



Das drittplatzierte Wünnewil 1.

Rangliste

Turnier: 1. Dracheerwache, 2. Wünnewil 2, 3. Böisingen 2, 3. Böisingen 3, 4. Wünnewil 1, 5. Rechthalten 1, 7. Böisingen 1, 8. Rechthalten 2, 9. Schmitten, 10. Alterswil, 11. Courtepin.
Meisterschaft: 1. Böisingen 2, 2. Wünnewil 2, 3. Wünnewil 1, 4. Böisingen, 5. Rechthalten 1, 6. Böisingen 1, 7. Rechthalten 2, 8. Schmitten, 9. Alterswil.

Vereine FR

TSV Heitenried: Nach langer Vorbereitung fand am 15. und 16. November der Turnerabend «Zeitreise» des TSV Heitenried statt. Durch das Programm führten Sven und Marie-Madeleine. Der Abend begann mit den Kleinsten (ELKI) in der Steinzeit und führte quer durch alle Epochen bis in die Zukunft. Das Programm war sehr abwechslungsreich gestaltet und die Turnhalle an beiden Abenden bis auf den letzten Platz besetzt. Alle Auftritte waren sehr gut gelungen und die Stimmung dabei kaum zu übertreffen. Die Zuschauer konnten Indianer, Piraten und Roboter bestaunen, sahen fliegende Astronauten und nicht zuletzt viele Tanzaufführungen. Sie gingen von Barock, über Rock n'Roll und Zumba bis zum Tanz der Hippies. Auch witzige und kreative Einlagen wie diejenige des Vorstandes, der Gruppe Herren Aktive und der Turnerinnen B und A kamen nicht zu kurz.. Ein durchwegs gelungener Abend, an dem viel geklatscht, gelacht und gefeiert wurde. **ANDREAS KÄSER**



Flower Power und «Let the sunshine...» lassen grüssen: Der Auftritt der Turnerinnen Heitenried im Stil der 60er-Jahre.

Zürich

Jubiläums- Faustballturnier 26. Januar 2014



Beginn: 08.00 Uhr / Schluss ist ca. 17.30 Uhr
Ort: Kantonsschule Freudenberg, Turnhallen, 8002 Zürich
Teilnehmer: Vereine der Sport Union Zürich und Aargau
Kategorien: A,B,C, gemäss Rangliste des Vorjahres
Kontakt: Manfred Borer, Balberstrasse 64, 8038 Zürich,
 Tel. 044 482 34 13, E-Mail: manfred.borer@hotmail.com
Anmeldeschluss: 20. Dezember 2013

Wir freuen uns auf spannende Spiele und kameradschaftliches
 Zusammensein, auch in unserer gemütlichen Festwirtschaft.
Männerriege St. Franziskus Zürich-Wollishofen

Vorschau Familien-Plauschsport

Am **19. Juli 2014** lädt der TV Konkordia Oerlikon im Rahmen seines 10. Kleinfeld-Faustball-Cup alle Familien zu einem Familien-Plauschsport-Wettbewerb ein. Der Mehrkampf mit den Disziplinen Slalomlauf mit Wasserbecher, Ball-Ziel-Wurf, Unihockeyparcours, Wanderreifen, Gruppen-Balance-Spielbrett, Faustballzielschlag, Frisbee werfen und fangen, Basketball mit Trampolin wird auf der Spielwiese des Schulhauses Saatlen in Viererteams bestritten werden.

sport
union
zürich

1914 - 2014
100 Jahre
SPORT UNION ZÜRICH

«turnen & sport»

Redaktionsschlüsse 2014

Nr.	Red. Schluss	Erscheinen
1&2	27.01.14	07.02.14
3	09.03.14	21.03.14
4&5	27.04.14	09.05.14
6	27.06.14	11.07.14
7&8	10.08.14	22.08.14
9	14.09.14	26.09.14
10&11	26.10.14	07.11.14
12	07.12.14	19.12.14

Vereins-Einsendungen bitte an die regionalen Medienchefs

Aargau: Joe Rothenfluh joe.rothenfluh@bluewin.ch
Freiburg: Moritz Vonlanthen vonmodo@sensemail.ch
Ostschweiz: Angela Nüesch medien@sportunionost.ch
Schwyz: Doris Doerig doris.doerig@schwyz.net
Solothurn: Antoinette von Arx antonia.vonarx@gmx.ch
Zentralschweiz Sabrina Beckerbauer sb@suzs.ch
Zürich: Hugo Glauser hugo.glauser@bluewin.ch
Wallis: Myriam Bittel mama.b@bluewin.ch

An dieser Stelle allen Einsender/innen und den aktiven Medienchefs der KV/RV besten Dank für ihren grossen Einsatz.

BRIGITTE SENN, REDAKTION TURNEN&SPORT

Vereine SZ



Drei neue Ehrenmitglieder im TSV Steinen v.l.n.r. Edwin Kälin, TL-Chef, EM Monika Horat, EM Esther Inderbitzin, EM Yvonne Betschart und Alois Schibig, Präsident

TSV Steinen: Neben den 106 Vereinsmitgliedern konnte Präsident Alois Schibig an der 38. GV des TSV Steinen verschiedene Sponsoren sowie Hansueli Ehrler, Sportchef im Kanton Schwyz, willkommen heissen. In seinem Jahresbericht hielt er Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr, das mit dem Kantonalen Jugitag einen Höhepunkt erlebt hatte: 540 Kinder und 120 Helfer waren im sportlichen Einsatz auf den Anlagen im ganzen Dorf. Sein Dank galt aber auch der breiten Unterstützung durch die zahlreichen Sponsoren und der grossen Leitercrew unter Führung von TL-Chef Edwin Kälin.

Zwei Grossanlässe prägen das Jahresprogramm 2014: Am 2. März wird der TSV Steinen am Faschnachtsumzug mit einer grossen Schar mitmachen und am 4. Mai findet die Schweizerische Veteranen-tagung der Sport Union in Steinen statt (siehe Seite 4). Daneben wird am 4. Juni der Schnellste Steiner erkoren, am 16. August treffen sich die Fussball-Teams im Stadion Au zum 45. Firmen- und Vereinsturnier und am 19. September organisiert der TSV das Vorstandsturnier der Sport Union Schwyz.

Nachdem bereits letztes Jahr gleich drei Chargen neu besetzt worden sind, geht die Wachtblösung im aktiven Vorstand weiter. J+S Coach Esther Inderbitzin gibt ihr Amt an Manuela Schibig weiter, Karin Regli übernimmt das anspruchsvolle Amt als Jugichefin von Yvonne Betschart und an Stelle von Monika Horat wird Andy Kolb den TSV 2000 im Vorstand vertreten. Melissa Kälin übernimmt den Job als Aktuarin von Manuela Schibig. Für ihre langjährige, aktive Zeit im Vorstand wurden Esther Inderbitzin, Yvonne Betschart und Monika Horat zu neuen Ehrenmitglieder des TSV Steinen ernannt. Auch das verdienstvolle Ehrenmitglied Monika Meserli, bisherige Vizepräsidentin, trat in die zweite Reihe zurück und übergab ihr Amt an Monika Horat. Um das umfangreiche Material des Turnvereins sorgfältig betreuen zu können, wird der neue Posten als Materialchef vom Leiter der Leichtathletikriege Matthias Suter übernommen. Alle anderen Vorstandsmitglieder bleiben für die nächsten beiden Jahre in ihren Chargen und Aufgaben. Das Vereinsschiff wird von den beiden Kapitänen Alois Schibig und Edwin Kälin auf Kurs gehalten und gesteuert.

Neben einzelnen Austritten konnten die 106 Vereinsmitglieder erfreulicherweise 13 Neumitglieder willkommen heissen. Der Gesamtverein des TSV Steinen zählt nun 828 Mitglieder: 464 Aktive, 208 Passive, 156 Jug und Mitturner.



Alle Generationen auf dem Podest beim Vereinskegeln des TSV Altendorf, v.l. Toni Friedlos, Sandro Fässler, Rolf Knobel, Stefan Egli.

KTV Altendorf: Beim alljährlichen Vereinskegeln des KTV Altendorf vom 22. November nahmen sowohl die Aktiv- und Fitnessriege wie auch die J+S-ler teil (bei ihnen gewann Cyrill Thrier). Vizepräsidentin Sandra Känzig, die diesen Anlass organisierte, nahm am Schluss die Rangverkündigung vor. Der Sieg ging an Rolf Knobel, gefolgt von Stefan Egli, der sich zwar als Titelverteidiger entthronen lassen musste, aber mit dem 2. Platz auch zufrieden war. Auf Rang drei hatten gleich zwei Turner mit gleicher Punktzahl in der Wertung Platz gefunden: Von der ganz jungen Aktiv-Generation Sandro Fässler und von der älteren Fitness-Generation Toni Friedlos.

Am 29. November fand zum sechsten Mal das Plauschturnier des KTV Altendorf statt. 12 Schüler- und 18 Erwachsenen-Mannschaften kämpften mit viel Engagement um den Turniersieg. Die Schüler standen sich im Unihockey und Bänkluffball gegenüber. Die Erwachsenen kämpften im Volleyball, Tischtennis und neu im Badminton (statt Unihockey) um den Sieg. Die Angelegenheit war äusserst spannend und mit einem Punkt Unterschied entschied am Schluss die «Mobilier» das 6. Plauschturnier für sich. Gleichzeitig stand das 6. Plauschturnier zum letzten Mal unter der Leitung von Urs Keller, der auch dieses Mal den ganz Ablauf mit Spielplan und Regelwerk hervorragend gemanagt hatte. Der KTV Altendorf dankt ihm für seinen grossen Einsatz in dieser Funktion in den vergangenen Jahren

LUKAS MORGER



EK **Siegerehrung Plauschturnier.**

Informationen Sport Union Zentralschweiz

Innerschweizer Jugendcross-Cup 2014: Der ICC ist wieder das High-Light zu Beginn des neuen Jahres. Die Läufe finden am **5. Januar in Affoltern am Albis**, am **9. Februar in Benken** (ILV Cross-Meisterschaft und am **16. März in Neuenkirch** statt. Wir rufen alle auf, die Mitglieder (nicht nur Jugendliche) zum Mitmachen zu motivieren. Neu wird nur noch eine Rangliste geführt. Es gibt also keine Unterscheidung mehr, in welchem Verein oder Verband jemand ist. Weitere Infos dazu findest du im Wettkampfbegleitet unter www.suzs.ch.

DV 2014: Die nächste DV der Sport Union Zentralschweiz findet am **29. März 2014** in Unterägeri statt. Für die vakant werden Posten «Finanzen» und «Medienchef» werden Nachfolger gesucht!

Jugitag 2014: Der nächste Jugitag findet am **11. Mai 2014** in Eschenbach/LU statt! Der Vorstand freut sich, dass sich der ESV Eschenbach bereit erklärt hat, den Jugitag durchzuführen.
SABRINA BECKENBAUER

Hochwacht Zug und die Sport Union Zentralschweiz trauern um



Ehrenmitglied

Walther A. Hegglin

geb. 11.03.1927, Zug

Am 30. Nov. 2013 ist unser Ehrenmitglied Walther Alois Hegglin-Elsener gestorben. Zugern ist Walther A. Hegglin als Besitzer und Geschäftsführer des Hotels und Restaurants Ochsen sowie als Politiker bekannt (1959-1986 Kantonsrat; 1963-1982 Stadtrat; 1978-1982 Stadtpräsident). Weniger bekannt ist, dass er auch mit dem Turn- und Leichtathletikverein Hochwacht Zug sympathisierte und sich zweimal als OK-Mitglied bei Turnfesten in Zug zur Verfügung stellte. Beim Verbandsturnfest SKTSV im Jahr 1965 als OK-Mitglied und für das 10. Turnfest des ZSKTSV im Jahr 1978 als OK-Präsident. Die Hochwacht- und Sport-Unions-Familie behält Walther A. Hegglin in guter Erinnerung.
GEORG FRAEFEL

Vereine ZS



Sport Union Ägeri: Zum zweiten Mal führen die Ägerer im Rahmen des Korbball-Turniers die TRI-BALL-FUN-GAMES durch. Zahlreiche Mannschaften aus dem Dorf wie auch von ausserhalb, zusammengesetzt aus Generationen-übergreifenden Familien- und Freundes-Teams, massen sich – mit hohem Unterhaltungswert – beim Fussball, Korbball und Unihockey. – Mit einem originellen Programm unter dem Motto «Weisch no?» bot die Sport Union Aegeri Ende November ein höchst unterhaltsames Turnerschänzli. Schlümpfe, Teleboys, 99 Luftballone, Pipi's lange Strümpfe, Mongolinnen, Astronauten, twistende 68er, usw., turnten und tanzten,



was das Zeug hielt. Deko- und Bühnemannschaft, Sound- und Lichtmanager sowie Küchen- und Servicepersonal rundeten mit ihren Leistungen unter der OK-Leitung um Beggy und die Schöni-Twins die drei gelungenen Aufführungen ab.
IVO KRÄMER

Sport Union Lungern: Bei schönstem Wetter versammelten sich 20 Turnerinnen am 7. September zum Vereinsausflug. Dieser führte nach Huttwil zur Flyer-Vermietung, wo Dorli Furrer mit Kaffee und Gipfeli aufwartet. Nach einer sehr interessanten Werkbesichtigung ging es im Sattel der Flyer ein Stück



weit durch die landschaftlich herrliche Herzroute. Zum Mittagessen machten wir Halt im Velogarten Madiswil. Zufrieden fuhren wir retour zum Bikewerk und per Auto nach einem Desserhalt in der Badi Sempach nach Lungern zurück.
RUTH WODEY

Sport Union Sachseln: 70 Jahre – das muss gefeiert werden. Unbedingt! Also beschlossen wir, die Vereinsanlässe im Jahr 2013 speziell zu gestalten. Unbestrittenes Highlight war der Ausflug ins Appenzell vom 21./22. September. 46 Frauen machten sich auf den Weg in das Land mit dem geheimen Käsezept. In Appenzell dopten wir uns mit Kaffee und Gipfeli, bevor wir die Wanderung auf den Kronberg in Angriff nahmen. Am Sonntag wartete bereits das nächste Abenteuer. Die Fahrt führte nach Urnäsch zur Bauernhof Olympiade. Kühe melken, Hufeisen werfen, Gummistiefel werfen und weitere Disziplinen weckten unseren Ehrgeiz. Krönender Abschluss bildete ein gutbürgerliches Mittagessen auf dem Bauernhof inkl. Rangverkündigung und Säulirennen. Schön war es im Appenzell! Wir sind um eine sehr schöne Erinnerung reicher geworden!
MANUELA VON MOOS



TV Santenberg: Am 20./21. September führten Luigi, Hans und der Glasi-Chef das Publikum gekonnt durch die Geschichte der Glasi Wauwil. An der Openair-Turnshow «GLASKLAR» auf dem Glasi-Areal wurde dem zahlreich erschienenen Publikum neben den turnerischen Darbietungen eine Story geboten, die mit vielen Lachern und Beifall

goutiert wurde. Vom Kinderturnen, die als Engel auftraten, über die Korbballerinnen, die mit



fatton Beats überzeugten, bis hin zu den Jugiriegen, die mit Minitramp, Bodenturnen und fetzigen Tänzen begeisterten. Die «Legenden des TV Santenberg» traten als Torfstecher mit einer peppigen Twist-Nummer auf. Die Aktiven überzeugten beim Team-Aerobic, Reck, Barren, Sprung und gemischten Auftritten, samt Comedy-Barren-Turnen und weiteren Showeinlagen. Am Schluss



trat «Rapper Psy» mit der gesamten Aktivturner-Schar auf und bot mit Gangnam Style den letzten Höhepunkt der Show.
HARALD BÄTTIG

KTV Luthern: An der jährlichen Vereinsmeisterschaft beeindruckte der junge Florian Bernet mit einer starken Leistung. Deutlich verwies er Mathias Huber und Markus Christen auf die Ehrenplätze. Die Vereinsmeisterschaft beinhaltet Hindernislauf, Korbball, Slalomlauf, 80-Meter Lauf und Seilhüpfen. Viele Turner freuen sich bereits auf die Revanche an der nächste Vereinsmeisterschaft 2014. Bis dahin heisst es für Florian Bernet; Vereinspokal behalten, gut behüten und die Zeit als Vereinsmeister geniessen!
DANIEL ZEMP



GYM-DAY 2014 – Jetzt anmelden!

Zum 12. Mal organisiert der TV Grosswangen den beliebten Vereinsturnwettkampf GYM-DAY, der am Samstag, 31. Mai 2014, auf dem Kalofenareal Grosswangen stattfindet. Dabei können sämtliche Darbietungen in den Sparten Geräteturnen, Gymnastik sowie Team-Aerobic zweimal aufgeführt werden. In der Disziplin Pendelstafette gehen die Teams je einmal an den Start. Am Ende des Tages erwartet euch die legendäre GYM-DAY-Party.

Wenn ihr dabei sein wollt, so meldet euch so schnell wie möglich an. Das Anmeldeformular findet ihr unter www.gym-day.ch > Downloads. Das OK GYM-DAY freut sich auf die Teilnahme deines Vereins!

TSV Concordia Baar: Für den am 24. November zum 31. Mal ausgetragenen Concordia Mixed Cup haben sich 14 aus der Zentralschweiz stammende Volleyball-Mixed Teams angemeldet. Acht starteten in der Kategorie «WINNER» und sechs in der



Kategorie «FUN». Die WINNER-Kategorie stellt den Cupsieger, der auch dieses Jahr «VC Mixed United» hiess, gefolgt von «Fami-Lee» und «International Friends»

In der Kategorie «FUN» siegte der TVK Luzern vor Sport Union Sarnen und «Null Block». Insgesamt 52 Partien wurden in der Baarer Waldmannhalle ausgetragen. Unter der Leitung von OK-Präsident Martin Casalta und dem perfekt eingespielten Helferteam lief alles am Schnürchen. Besondere Erwähnung verdient Edgar Blum: Seit 1991 (22 Jahre!) hat er mit seinen Helferinnen das Cupbeizli geführt. Nun wurde er von Philipp Riedi abgelöst. An dieser Stelle gebührt dem «Gastro-Dinosaurier» ein besonderer Dank!

EDGAR PETER



TV Grosswangen:

Mit Stefanie Meier kann die Geräteriege des TVG erstmals eine Schweizer Meisterin in der höchsten Kategorie K7 feiern. Einen emotionalen Auftritt erlebte Stefanie Meier in der Siegermannschaft der K7 Turnerinnen. Mit der hohen Note von 9.55 Punkten zählt sie im Sprung zu den besten Turnerinnen der Schweiz! Ebenfalls im Team-Einsatz stand ihre Schwester Jacqueline. Sie startet mit der Mannschaft im K6, welche den guten 6. Rang belegte. Ihren ersten SM-Einsatz meisterte auch Carole Schnider im K5-team von Luzern, Ob- und Nidwalden mit Bravour. Jacqueline und Stefanie Meier haben sich zudem für die Finalkämpfe vom 16. November in Wil (SG) qualifiziert. Im starken Teilnehmerfeld belegte Jacqueline in der Kategorie K6 den guten 33. Rang und Stefanie verpasste in der Königskategorie K7 eine SM Auszeichnung um winzige 0.30 Punkte auf dem guten 25. Rang. Mit Yann Krieger stand ein weiterer TVG Turner in Wil im Einsatz. Zusammen mit seiner Turnpartnerin Manon Fend vom Gym Center Emme holte er im Sie + Er Wettkampf mit einer Gesamtpunktzahl von 27.85 Punkten die verdiente Auszeichnung.

Die erfolgreichen TVG Turnerinnen und Turner am Saisonfinale in Wil (SG), v.l.: Jacqueline Meier (K6), Stefanie Meier (K7), Yann Krieger und Manon Fend (Sie + Er)



Sport Union Schweiz



Bauchredner Ronald lässt die «Puppen» tanzen...!



Walliser Gastfreundschaft für die «Üsserschwiizer» Gäste, v.l. Rendel Weber und Edgar Peter (SUS), Irma Suter (SVKT), Kantonalpräsidentin Esther Schwestermann, Heidi Buchmann und Walter Riechsteiner (Sportfest 2014).

7. Delegiertenversammlung des PolySport Wallis in Termen

Vom SKVT Don Bosco verwöhnt

In Termen fand am Samstag, 16. November, die 7. Delegiertenversammlung des PolySport Wallis statt. Dabei konnte die Präsidentin Esther Schwestermann zahlreiche Delegierte, LeiterInnen und Gäste aus Sport und Politik begrüssen.

Zuerst stellte die Präsidentin des gastgebenden Vereins ‚SVKT Don Bosco Termen‘ zunächst ihren Verein vor, sowie der Gemeindepräsident die Dorfschaft Termen. Besonders erfreut waren der Kantonalvorstand und auch die Delegierten, dass wiederum mehrere Mitglieder der Dachverbände SVKT Frauensportverband Schweiz und Sport Union Schweiz den Weg ins Wallis fanden. So waren vom ZV der SUS Rendel Weber und Edgar Peter dabei. Die Redner überbrachten Grussworte, betonten dabei die Wichtigkeit des Sports, lobten die unkomplizierte Zusammenarbeit und wiesen auf vergangene und zukünftige Anlässe hin. So können sich die Mitglieder des PolySport Wallis auch nächstes Jahr auf viele tolle kantonale und schweizerische Sportveranstaltungen freuen. Besonders konnte uns Walter Riechsteiner das Zentralschweizer Sportfest 2014 schmackhaft machen.

Finanziell und sportlich läuft's rund

Ebenso erfreulich für den Vorstand und die Vereine ist zudem, dass der Verband nach wie vor auf finanziell gesunden Beinen steht. Doch auch sportlich läuft es rund. So wurden folgende Sportler und Vereine geehrt:

- im Bereich Volleyball VBC Visp, SVKT Zermatt, VBC St.Niklaus;
- in der BDM der SV Ausserberg;
- im Handball Rebecca Wyer;
- im Wintersport Manuela Bittel, Patrizia Kämpfen, Gisela Studer, Flavio In-Albon, Ralf Kreuzer, Rolf Heinzmann, Patrik Heinzmann, André Heinzmann, Daniel Heinzmann.

Der 'SVKT Don Bosco Termen' kümmerte sich sehr um seine Gäste. So liess weder die Verköstigung noch das Unterhaltungsprogramm in der schön dekorierten Halle Wünsche offen. Neben tollen Darbietungen aus den Sportgruppen des SVKT Termen, war der Bauchredner Ronaldo mit seinen Puppen beteiligt. Besonders der Bauchredner-Einsatz der Kantonalpräsidentin Esther und von ZV-Mitglied Edgar Peter liess die Anwesenden Tränen lachen! Zu guter Letzt konnte das Tanzbein geschwungen werden, welches unsere ‚Üsserschwiizer‘ Freunde nochmals zu Höchstleistungen trieb... Einmal mehr wurde es sehr geschätzt, dass der Heimtransport organisiert war.

Die nächste DV des PolySport Wallis findet am 22. November 2014 in Niedergesteln statt. Viele weitere Fotos und Informationen finden sich unter www.sport-vs.com

MYRIAM BITTEL



Vorstand PolySport Wallis, kniend: Vreni Heynen, Rita Schweizer, stehend, v.l.: Conny Eyer, Yves Walker, Esther Schwestermann, Fredy Roten, Manuela Bittel.

SUS-info

Geschäftsstelle

Sport Union Schweiz
 Rüeggisingerstrasse 45, Postfach, 6021 Emmenbrücke
 Telefon 041 260 00 30, Telefax 041 260 26 30
 info@sportunionschweiz.ch, www.sportunionschweiz.ch

Festtagspause

Unsere Geschäftsstelle bleibt vom **21. Dezember 2013 bis 5. Januar 2014** geschlossen. Wir freuen uns, ab Montag, 6. Januar 2014 wieder mit vollen Kräften für euch da zu sein. Die Geschäftsstelle wünscht allen Verbandsmitgliedern einen guten Rutsch und glückliches, neues Jahr!

WIR GRATULIEREN

Zum runden Geburtstag gratulieren wir herzlich:

Ehrennadelträger Gold

05.01. **Karl Raymann**, ENG seit 1997, Hummelwaldstr. 22, 8645 Jona (60.)

Verbandsleitung

19.11. **Ian de Schoenmacker**, Ressort Akrobatikturnen, Euelstr. 2b, 8422 Pfungen (25.)

09.01. **Roger Matt**, Ressort Leichtathletik, Erlenstr. 19, 9450 Altstätten (30.)

Wir wünschen unseren verdienstvollen Verbandskolleginnen und -kollegen weiterhin alles Gute, eine robuste Gesundheit und viel Freude am Turn- und Sportbetrieb.

ZV-SITZUNG 9/2013

DATUM: Mittwoch, 4. Dezember 2013, 14.00 – 17.00 Uhr. **ORT:** Geschäftsstelle Emmenbrücke. **ANWESEND:** mit Stimmrecht: Jürg Küffer, ZP (Leitung), Joe Rothenfluh (VP/Finanzen), Edgar Peter (ZV-Mitglied), Heidi Schäli (ZV-Mitglied), Rendel Weber (ZV-Mitglied, Stefan Zimmermann (ZV-Mitglied); ohne Stimmrecht: Dominik Meier (Leiter Geschäftsstelle), Brigitte Senn, Kommunikation (Protokoll).

AUS DEN TRAKTANDEN:

BESONDERES: Zu Beginn der Sitzung überraschen Andreas und Rosmarie Inderkum alle Sitzungsteilnehmer und die Geschäftsstelle mit einem Chlaussäckli. Sie würdigen damit das wertvolle ehrenamtliche Wirken der ZV-Mitglieder und den rundum erfreulichen Verlauf des 80-Jahr-Geburtstagsfests von Andreas. Für diese schöne Geste ein herzliches Dankeschön!

AKTUELLES: Der ZV gedenkt des verstorbenen, designierten Silbernadelträgers Kurt Bieli (SVSo).

GESCHÄFTSSTELLE: Wegen baulicher Veränderungen am Sitz der Geschäftsstelle kann für das Verbandsarchiv künftig ein Raum auf gleichem Boden wie die Geschäftsstelle genutzt werden. Der Umzug der historischen Akten erfolgt Anfang 2014. Anschliessend wird das Archiv, auch im Hinblick auf das 100-Jahr-Jubiläum, von einer Projektgruppe unter Leitung von Sepp Born aufgearbeitet. **MIGRATIONSPROJEKT «mimuki.ch»:** Heidi Schäli hat das Projekt an Ilona Thurnherr, neue Assistentin Sport, übergeben, steht aber weiterhin mit Rat und Tat zur Seite. Für

2014 ist die Ausdehnung auf vier Pilotvereine im Raum Zürich geplant.

MITGLIEDER: Austritt Männerriege Steg-Hohtenn.

DATENBANK: Der ZV nimmt erfreut Kenntnis vom positiven Verlauf der Pilot-Mitgliedermeldungen 2014 mit der neuen Software «Tocco». Kleinere Verbesserungen wurden noch vorgenommen. Der Aussand mit der definitiven Aufforderung zur elektronischen Mitgliedermeldung kann Mitte Dezember termingerecht erfolgen.

PROJEKT ERWACHSENENSPO: Die unter Leitung von ZV-Mitglied Rendel Weber gebildete Projektgruppe präsentiert dem ZV verschiedene Ideen zur Attraktivierung des Erwachsenensports. Dazu wird die neue Assistentin Sport Anfang 2014 Trainingsbesuche bei verschiedenen, von den KV gemeldeten Senioren- und Männerriegen vornehmen und deren Wünsche bezüglich künftiger Kurse und Angebote ermitteln.

PROJEKT GYM/TAE: Eine erste Projektsitzung unter Leitung von ZV-Mitglied Stefan Zimmermann hat stattgefunden.

SELBSTVERTEIDIGUNGSSPORT: Der ZV wählt Daniel Billetter auf Antrag von ZP Jürg Küffer einstimmig zum Ressortchef Selbstverteidigungssport.

VEREINSFÜHRUNGSKURS: Der ZV genehmigt den von ZV-Mitglied Heidi Schäli vorgeschlagenen und vorbereiteten Kurs zum Thema «Konfliktmanagement» im Verein. Dieser wird als Halbtageskurs mit einem renommierten Experten voraussichtlich am 4. September 2014 stattfinden.

NÄCHSTE SITZUNG: Mittwoch, 4. Februar 2014, Emmenbrücke.

Termine

Datum	Anlass/Kurs	Ort	Veranstalter
Januar 2014			
5.	Crosslauf JCC	Albis	Sport Union Zentralschweiz
08./15./22./29.	TEK-Kurs	Brig-Glis	PolySport Wallis
9.	Leistungssteigerung – Gedanken-Training	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz
11.	Hot Hula	Olten	Sport Union Schweiz
18.	Netzball Schiedsrichter FK	Dulliken	Sportverband Solothurn
18./19.	Grundkenntnisse der Anatomie	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz
19.	Minispieltag Snowday	Visperterminen	PolySport Wallis
25.	Weiterbildungskurs Erwachsene		PolySport Wallis
25.	Modulkurs Jugend- /Erwachsenensport	Rothenthurm	Sport Union Schwyz
26.	Faustball-Hallenmeisterschaft	Zürich-Enge	Sport Union Zürich
27.	Redaktionsschluss t&s 1+2/14		

Februar 2014

1.	Skitag auf der Bettmeralp	Bettmeralp	PolySport Wallis
8.	Weiterbildungskurs MuKi/KiTu		PolySport Wallis
8.	Haltungsmuster erkennen, analysieren usw.	Gossau	Sport Union Schweiz
9.	ILV Crossmeisterschaft	Benken	Sport Union Zentralschweiz
15.	Weiterbildungskurs Gymnastik und Tanz		PolySport Wallis
18.	Jassturnier		PolySport Wallis
21.	Aus- und Weiterbildung «Gedanken TrainerIn»	Zürich	Sport Mental Akademie
23.	Schneeschuhlaufen		PolySport Wallis

März 2014

7.	prov. PK 1/2014	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz
7.–9.	Diplom Pilatetrainer Modul 1	Bilten	Sport Union Schweiz
7.–9.	Grundkurs esa Erwachsenenensport Teil 1	Ried-Brig	SVKT
8.	Stoffvermittlungskurs Muki/Kitu	Uzwil	SVKT SG/APP
8.	Eine Sportlektion von A - Z	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz
8.	Versammlung Saphir Club	Olten	Saphir Club
9.	Langlauf- & Wanderplausch im Goms		PolySport Wallis
9.	Redaktionsschluss t&s 3/14		
10.	Schiedsrichterkurs Faustball	Diepoldsau	Sport Union Schweiz
13.	Hypnose im Sport als Leistungszünder	Gossau	Sport Union Schweiz
14.	DV Sport Union Zürich		Sport Union Zürich
15.	Delegiertenversammlung ENV	Valeyres s/Rances	
15.	Weiterbildungskurs Erwachsene 50+		PolySport Wallis
15.	Delegiertenversammlung SVSo		Sportverband Solothurn
15.	J+S MF Getu «Schwerp.Akrobatikturnen»	Winterthur	Sport Union Schweiz
15.	Volleyball für Alle ohne Leiterausbildung	ZH-Altstetten	Sport Union Schweiz
15.	Modulkurs Erwachsenenensport II	Gurmels	Sport Union Schweiz
15./16./29.	Basiskurs Vorschulturnen u5	Sempach	Sport Union Schweiz
16.	Crosslauf JCC	Hellbühl	Sport Union Zentralschweiz
21.	Delegiertenversammlung SUA	Künten	
22.	J+S MF Kindersport	Brig/Glis	PolySport Wallis
22.	Antara, stärke deine Mitte	Sachsels	Sport Union Schweiz
22.	Einführungskurs für Neuleiter	Rebstein	Sport Union Schweiz
22.	Oberturner-/Vorturner-Kurs	Rebstein	Sport Union Schweiz
22.	Aerobicmarathon	Hildisrieden	Sportunion Hildisrieden
22.	Volleyball Rückrunde	Reiden	INV
24.	Schiedsrichterkurs Faustball	Diepoldsau	Sport Union Schweiz
28.–30	Grundkurs esa ESPTeil 2	Ried-Brig	SVKT
29.	SVK ESP / ESP 50+ / 70+	Gossau	SVKT SG/APP
29.	Sportmed Tageskurs	Olten	Vifor Pharma
29.	DV Sport Union Zentralschweiz	Unterägeri	Sport Union Zentralschweiz
29.	Fortbildungskurs Schiedsrichter Netzball		PolySport Wallis
29./30.	Diplom Ernährungstrainer Modul 1	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz

Kurse

VORSCHULTURNEN (U5)

SVK Muki/Kitu **SVKT SG/App.**
DATUM / ORT: Freitag 08. März, Uzwil SG
ZIELGRUPPE: Muki- und Kitu LeiterInnen
ZULASSUNG: Offen für ausgeb. Leitende mit Grund/Leiterkurs SVKT oder SUS
ANMELDUNG: <http://svkt-vva.esport.ch>, muki-kitu@svkts.ch, Martina Stäheli, Fliegenweg 5c, 9244 Niederuzwil, Tel: 071 952 79 85

Basiskurs Vorschulturnen u5 SUS

DATUM / ORT: Teil 1, Sa. 15. März / Teil 2, So. 16. März / Teil 3, Sa. 29. März 2014 in Sempach
ZEIT/ORT: 8.30 – 18.00 Uhr
ZIELGRUPPE: Angehende u5 Leiter/innen aus der ganzen Schweiz
INHALT: Lektionstheorie und Gestaltung, Motivationstheorie, Hand- und Grossegeräte, Eigenfertigkeiten, Spiele, Lieder, Tänze
KOSTEN: Fr. 225.– für Mitglieder, Fr. 450.– für Nichtmitglieder
LEITUNG: Sibylle Grüter, Ressortchefin VST / Regula Brazerol, Ressortmitglied VST
ANMELDUNG: Bis 15. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz

J+S KINDERSPORT (5-10)

J+S MF Kindersport allround (SUS 1-14)
DATUM / ORT: Samstag 12. April 2014, Neuenkirch
ZEIT: 8.00 – 16.00 Uhr
ZIELGRUPPE: Leiter J+S Kindersport mit Weiterbildungs-Pflicht
INHALT: Bewegungsgrundformen und Bewegungslernen
LEITUNG: Sibylle Grüter und J+S Kindersport Expertenteam
KOSTEN: Fr. 50.– für Leiter J+S Kindersport, Fr. 150.– für Interessierte ohne J+S Kindersport Ausbildung
ANMELDUNG: Bis 12. März via J+S Coach

JUGENDSPORT

Modulkurs JSP / ESP **SUS**
DATUM / ORT: Samstag 25. Januar 2014
ZEIT: 8.00 – 12.30 Uhr
ZIELGRUPPE: Leitende ESP und JSP
KOSTEN: Fr. 30.– für Mitglieder, Fr. 50.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 19. Januar 2014 an walker.andreas@bluemail.ch
AUSKUNFT: Walker Andreas, Rütliweg 8, 8840 Trachslau

Eine Sportlektion von A - Z SUS

DATUM / ORT: Samstag 08. März 2014, Emmenbrücke
ZEIT: 9.00 – 12.00 Uhr
INHALT: Eine Fülle von Ideen für Turnstunden: möglicher Aufbau von Turnstunden, Inhalte, die 1:1 übernommen werden können
LEITUNG: Christian Huttmacher, Sportlehrer

KOSTEN: Fr. 38.– für Mitglieder, Fr. 80.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 08. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz

J+S JUGENDSPORT (10–20)

J+S MF Geräteturnen «Schwerpunkt Akrobatik» SUS 3-14
DATUM / ORT: Samstag 15. März 2014, Winterthur
ZEIT: 8.00 – 18.00 Uhr
ZIELGRUPPE: J+S Leiter Geräteturnen mit Weiterbildungs-Pflicht, die Inputs im Bereich Akrobatikturnen suchen
INHALT: Schwerpunkt Akrobatikturnen, Aufbau und Grundtechniken für Paare und Gruppen
LEITUNG: Jörg Stucki, Ian De Schoenmacker
KOSTEN: Fr. 50.00 für J+S Leiter, Fr. 150.00 für Interessierte ohne J+S Ausbildung
ANMELDUNG: Bis 15. Februar 2014 via J+S Coach

ERWACHSENENSSPORT I UND II

Grundkenntnisse der Anatomie **SUS**
DATUM / ORT: Samstag 18. / Sonntag, 19. Januar 2014, Emmenbrücke
ZEIT: 9.00 – 17.00
INHALT: Unser Körper ist das Haus, in dem wir wohnen, und das ein ganzes Leben lang. Das Ziel ist es die Organe, das Gehirn, die einzelnen Muskeln, Knochen und Gelenke besser kennenzulernen.

- Wo sollte was bewegt werden, um mehr Kraft umsetzen zu können.
- Wo ist mehr Länge und Elastizität gefragt, um mehr Beweglichkeit zu erlangen.
- Wie kann dies alles eing und wie dies alles eingesetzt werden soll, um den Körper optimal zu nutzen und ihn vor Fehlhaltungen zu schützen.
- Wissen erlangen über Funktion und Lage der Organe und des Gehirns.
- Wissen erlangen über die Funktion einzelner Muskeln (aktiver Bewegungsapparat).
- Wissen erlangen über die Knochen und Gelenke (passiver Bewegungsapparat).
- Bewegungsanalysen vor Ort am Mensch

LEITUNG: Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin «spine care» und Rheuma-Liga, dipl. Beckenbodentrainerin Bebo, dipl. Pilates-Trainerin
KOSTEN: Fr. 160.– für Mitglieder, Fr. 300.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 25. Dezember 2013 an die Sport Union Schweiz

Haltungsmuster erkennen, analysieren und positiv beeinflussen SUS

DATUM / ORT: Samstag 08. Februar 2014, Gossau
ZEIT: 9.00 – 17.00 Uhr
INHALT: Haltungsmuster erkennen und Lösungen dafür finden. Verhaltensmuster erkennen, den Mensch sehen lernen und ihn so individuell beraten können. Zusammenhänge verstehen und daraus zielorientierte Schlüsse ziehen. Kleine anatomische Einführung zum Thema Haltung, Rücken.
LEITUNG: Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin «spine care» und Rheuma-Liga, dipl. Beckenbodentrainerin Bebo, dipl. Pilates-Trainerin
KOSTEN: Fr. 75.– für Mitglieder, Fr. 150.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 08. Januar 2014 an die Sport Union Schweiz

Aus- und Weiterbildung «GedankentrainerIn» Teil III Dipl. «Gedanken TrainerIn»

DATUM / ORT: Beginn dieser 9-tägigen Aus- und Weiterbildung: Freitag, 21. Februar 2014. Sport Mental Akademie GmbH, Zürich
ZEIT: 09.00 – 16.00 Uhr
INHALT: Gedankentraining ist optimale Förderung mit garantiertem Spassfaktor. Es lockt Sie aus der Reserve und lässt Routine und Gewohnheiten schlicht und einfach hinter sich.
LEITUNG: Sabrina Erni
KOSTEN: Fr. 3630.–
ANMELDUNG: Sport Mental Akademie GmbH, 8047 Zürich, info@sportmentalakademie.ch www.sportmentalakademie.ch, Tel: 043 818 66 80
BESONDERES: Abschluss mit Diplom

Hypnose im Sport als Leistungszünder

DATUM / ORT: Donnerstag 13. März 2014, Gossau
ZEIT: 18.30 – 20.00 Uhr
INHALT: Hypnose, als Teil des Mentaltrainings, ist der Schlüssel ins Unterbewusstsein, mit welchem vorhandene Zweifel, Blockaden oder Schwierigkeiten gelöst und bearbeitet werden können. Sie bekommen Einblick, was Hypnose ist und wie sie im Sport eingesetzt werden kann
LEITUNG: Roger Erni, Sport Mental Akademie GmbH
KOSTEN: Fr. 38.– für Mitglieder, Fr. 80.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 13. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz

Volleyball für Jedermann(frau) SUS

DATUM / ORT: Samstag 15. März 2014, Zürich-Altstetten
ZEIT: 9.00 – 16.00 Uhr
INHALT: Verschiedene Volleyballübungen: Erweitere dein Repertoire durch neue Spielideen!
LEITUNG: Raphaela Schmutz, Sportlehrerin
KOSTEN: Fr. 75.– für Mitglieder, Fr. 150.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 15. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz

Modulkurs Erwachsenensport II FTSU

DATUM / ORT: Samstag 15. März 2014, Gurmels
ZEIT: 9.00 – 16.30 Uhr
INHALT: Effizientes Training für den gesunden Rücken in der Balance zwischen Mobilität und Stabilität, Kraft und Geschicklichkeit. Dieser Kurs hilft dir, an deiner Haltung zu arbeiten und die Übungen korrekt auszuführen. Spiel und Spass: Erlebe eine Vielfalt an
LEITUNG: Daniel Gerber und Margrit Sigrist, dipl. Rückentrainerin
KOSTEN: Fr. 75.– für Mitglieder, Fr. 150.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 01. Februar 2014 an: Walter Wälchli, Niedermuhren 96, 1714 Heitenried, 026 495 15 54, walter.waelchli@bluewin.ch. Wenn vorhanden, bitte die esao- oder J+S-Personennummer angeben.

Einführungskurs für Neuleiter inkl. Spezialprogramm Rope Skipping – Faszination für Aktive und Zuschauer SUS

DATUM / ORT: Samstag 22. März 2014, Rebstein
ZEIT: 8.30 – 12.00 Uhr
INHALT: Viele Ideen für Turnstunden sammeln, möglicher Aufbau von Turnstunden, Lektionsmodell in Theorie und Praxis.
LEITUNG: Anita Fischer, Rope Skipping Instruktorin und Erwachsenenbildnerin
KOSTEN: Fr. 38.– für Mitglieder, Fr. 80.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 22. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz

Antara, stärke deine Mitte SUS

DATUM / ORT: Samstag 22. März 2014, Sächseln
ZEIT: 9.00 – 12.00 Uhr
INHALT: Theorie: Kenne ich meinen Rumpf und Beckenboden?
Praxis: Lernen der zentralen Stabilisation, Antaraschnupperstunde
LEITUNG: Ruth Schneuwly, Antara-Lehrerin, Rückentrainerin SUS
KOSTEN: Fr. 38.– für Mitglieder, Fr. 80.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 22. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz

8. Aerobicmarathon

DATUM / ORT: Samstag 22. März 2014, Hildisrieden
ZEIT: 17.00 – 21.00 Uhr
ZIELGRUPPE: Aerobic-Grundkenntnisse
INHALT: Mix aus bewährten und neuen Trends aus der Aerobic- Gymnastikszene. Programm ab Jan. 2014 unter www.sportunion-hildisrieden.ch
LEITUNG: Ausgewiesene Leiterinnen und Gymnastikinstruktorinnen
KOSTEN: Voranmeldung Fr. 25.–, Tageskasse Fr. 30.–
ANMELDUNG: Bis 14. März 2014: via Einzahlung auf IBAN CH78 8116 4000 0092 9639 2, Kto. 60-4249-1 Vermerk: Aerobic Marathon
AUSKUNFT: Vreny Schneider, Tel. 041 460 47 45, vreny-schneider@datazug.ch

«Passt zur SUS und ist günstig».

Allianz 
 Suisse



Oberturner-/ Vorturnerkurs SUS
DATUM/ORT: Samstag 22. März 2014, Rebstein

ZEIT: 13.30 – 18.00 Uhr
ZIELGRUPPE: Oberturner/Vorturner, zukünftige Oberturner/Vorturner
INHALT: Der Kurs soll Anregungen geben, damit Neues in die Turnstunde getragen werden kann. Zudem werden allfällige Anpassungen an Disziplinen und Richtlinien der Sport Union Schweiz und des STV erläutert.

LEITUNG: Heeb Markus, Langenegger Reto
KOSTEN: Fr. 38.– für Mitglieder, Fr. 80.– für Nichtmitglieder
ANMELDUNG: Bis 22. Februar 2014 an die Sport Union Schweiz
BESONDERES: Im Anschluss an den Kurs wird ein Nachtessen angeboten (nicht im Kursgeld inbegriffen!). Teilnahme freiwillig.

Stoffvermittlungskurs Erwachsene 50+ SVKT SG/App.

DATUM/ORT: Freitag 29. März 2014, Turnhalle Othmar, Gossau
ZEIT: 08.00 – 12.00 Uhr,
ZULASSUNG: Mitglieder SVKT und SUS
INHALT: Let's Dance – Wie Tanzen zu einer ganheitlichen Fitnessstunde werden kann. Paartänze ohne Partner für 50+, tänzerisches Bodyforming mit Rumba, Englisches Walzer, Samba und mehr. Zusammenspiel von Tanzen, Kraft und Beweglichkeit.
LEITUNG: Bea Fitze, dipl. Vital Trainerin
KOSTEN: Mitglieder Fr. 40.– (Mitgl. SVKT SG/APP/TG und SU OST erhalten die Hälfte zurückerstattet, Nichtmitglieder Fr. 80.–)
ANMELDUNG: Bis 15. März an: <http://svktvva.esport.ch>, erwachsenensport@svktsq.ch, Doris Kleger, Ulrich-Röschstr.88, 9500 Wil, Tel: 071 911 37 04

Stoffvermittlungskurs Erwachsene SVKT SG/App.

DATUM/ORT: Freitag 29. März 2014, Turnhalle Hirschberg, Gossau
ZEIT: 13.30 – 17.30 Uhr

ZULASSUNG: Offen für ausgebildete Leitende mit Grund/Leiterkurs SVKT oder SUS
INHALT: Schultern-Nacken und obere Extremitäten: Kleines anatomisches Grundwissen, Haltungsmuster und deren Auswirkung auf Schulter-Nacken-Bereich erkennen.
LEITUNG: Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin
KOSTEN: Mitglieder Fr. 40.– (Mitgl. SVKT SG/APP/TG und SU OST erhalten die Hälfte zurückerstattet), Nichtmitglieder Fr. 80.–
ANMELDUNG: Bis 15. März an: <http://svktvva.esport.ch>, erwachsene@svktsq.ch, SilviaENZler, Grüneggstr. 19, 9200 Gossau, Tel: 071 385 30 26

Stoffvermittlungskurs Erwachsene 70+ SVKT SG/App.

DATUM/ORT: Freitag 29. März 2014, Turnhalle Hirschberg, Gossau
ZEIT: 13.30 – 17.30 Uhr
ZULASSUNG: Offen für ausgebildete Leitende mit Grund/Leiterkurs SVKT oder SUS
INHALT: Denken und Bewegen – Weiterführen des Themas vom letzten Kurs mit vielen praktischen Übungen. Verknüpfung von Bewegungsaufgaben mit Gedächtnistraining. Für jede Bewegung braucht es neben der Motorik auch Wahrnehmung und Gehirnleistung, was wir in der Turnstunde trainieren.
LEITUNG: Heidi Nüesch, Turn- und Sportlehrerin, Gedächtnistrainerin
KOSTEN: Mitglieder Fr. 40.– (Mitgl. SVKT SG/APP/TG und SU OST erhalten die Hälfte zurückerstattet), Nichtmitglieder Fr. 80.–
ANMELDUNG: Bis 15. März an: <http://svktvva.esport.ch>, erwachsenensport@svktsq.ch, Doris Kleger, Ulrich-Röschstr.88, 9500 Wil, Tel: 071 911 37 04



WETTKÄMPFE

ERWACHSENSPORT/SPORTFESTE

Zentralschweizer Sportfest 2014 SUZS
Datum/Ort: Freitag-Sonntag, 13.–15. Juni 2014, Rothenburg/Emmen

Angebot: Sektionswettkampf 1- und 3-teilig, Wahlmehrkampf, Gruppenwettkampf, Verbandsmeisterschaften Faustball, Netball, Unihockey, Volleyball und Akrobatikturmen, Bewegungsfest, Plauschwettkampf. Ausschreibung unter www.sportfest2014.ch und im turnen&sport beachten
Anmeldung: Bis 03.03.2014 – www.sportfest2014.ch

Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch
Organisator: TSV Rothenburg / Sport Union Zentralschweiz

AKROBATIKTURNEN

Verbandsmeisterschaft SUZS

Datum/Ort: Samstag, 14. Juni, Emmen
Angebot: Offene Verbandsmeisterschaften Kat. Damenpaar, Gemischtes Paar, Herrenpaar, Damen Gruppen (Trio), Herren Gruppen (Vierer) Klassen Jugend 11–16 Jahre, Junioren 12–19 Jahre, Senioren mind. 15 Jahre
Anmeldung: Bis 03.03.2014 unter www.sportfest2014.ch

Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch
Organisator: TSV Rothenburg / Sport Union Zentralschweiz
Leitung: Jörg Stucki/Ian De Schoenmacker, Ressort Akrobatikturnen SUS, akro@sportfest2014.ch, Tel. 052 212 26 51, 079 392 78 01

FAUSTBALL

Hallenmeisterschaft SUZH

Datum/Ort: Sonntag, 26. Januar 2014, Zürich-Enge

Angebot: Hallenmeisterschaft Sport Union Zürich, Kategorien A/B/C, gemäss Rangliste des Vorjahres, für Vereine der Sport Union Zürich und Aargau, andere Verein nach Anfrage oder auf persönliche Einladung
Anmeldung: Bis 20. Dezember 2013 an Manfred Borer, Balberstrasse 64, 8038 Zürich, Tel. 044 482 34 13, manfred.borer@hotmail.com
Organisator: MR St. Franziskus Wollishofen

Verbandsmeisterschaft Faustball SUZS

Datum/Ort: Samstag, 14. Juni 2014, Emmen

Angebot: Offene Verbandsmeisterschaften KDamen, Herren A/B, Senioren, Männerriege
Anmeldung: Bis 03.03.2014 – www.sportfest2014.ch
Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch
Organisator: TSV Rothenburg / Sport Union Zentralschweiz

Leitung: Reto Mähr, Tel. 071 951 74 58, faustball@sportfest2014.ch,

JUGENDSPORT

Innerschweizer Jugendcross-Cup SUZS

DATUM/ORT: 1. Lauf: 5. Januar, Affoltern am Albis 9. Februar, Benken 16. März, Neuenkirch
Infos/Anmeldung: www.suzs.ch

NETZBALL

Verbandsmeisterschaft Netball SUZS

Datum/Ort: Samstag, 14. Juni 2014, Rothenburg/Emmen

Angebot: Offene Verbandsmeisterschaften Kat. Elite Frauen, Aktive Frauen, Aktive Männer, Schülerinnen A
Anmeldung: Bis 03.03.2014

Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch
Organisator: TSV Rothenburg / Sport Union Zentralschweiz

Leitung: Sonja Baumgartner, netzball@sportfest2014.ch Tel. 062 29 3 04 86.

SENIORENSPORT

Bewegungsfest 50plus SUZS

Datum/Ort: Freitag 13. Juni 2014, Rothenburg

Angebot: 13.00-17.30 Uhr Wahl-Workshops Bike-Tour, Kulinarischer Dorf-OL, Line Dance, Pilates, Zumba, (Nordic) Walking.
Anmeldung: www.sportfest2014.ch. Anmeldung auf Zusehen hin bis ca. 1 Mt. vor Sportfest offen!

Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch

BESONDERES: «Finisher-Apero», spendiert von der Veteranenvereinigung der Sport Union Schweiz

UNIHOCKEY

Verbandsmeisterschaft SUZS

Datum/Ort: Samstag, 14. Juni, Emmen

Angebot: Verbandsmeisterschaften Damen, Herren A/B, Mixed, Jugend, Senioren
Anmeldung: Bis 03.03.2014
Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch
Organisator: TSV Rothenburg / Sport Union Zentralschweiz

Leitung: Marco Derungs, Tel. 041 420 64 84, unihockey@sportfest2014.ch

VOLLEYBALL

Verbandsmeisterschaft Volleyball (Nachtturnier) SUZS

Datum/Ort: Freitag, 13. Juni 2014, Rothenburg/Emmen

Angebot: Offene Verbandsmeisterschaften Kat. Damen A/B/C, Herren A/B/C, Juniorinnen, Junioren, Mixed A/B
Anmeldung: Bis 03.03.2014

Auskunft: Sekretariat Sportfest 2014, Monika Kunz, Aecherlistr. 48, 6064 Kerns, Tel. 079 739 97 38, info@sportfest2014.ch
Organisator: TSV Rothenburg / Sport Union Zentralschweiz

Leitung: Mary Lustenberger, volleyball@sportfest2014.ch, Tel. 041 280 33 62,

ADMINISTRATIVE HINWEISE



KOSTEN: Der Basispreis – sofern nichts anderes vermerkt – beträgt

- pro Kurstag 75 Franken für Verbandsmitglieder Sport Union Schweiz, SVKT Frauensportverband und Satus (150.00 Nichtmitglieder)
- pro Halbtage 38 Franken (80.00 Nichtmitglieder).

DETAILLIERTE KURSANGABEN: in «Agenda 1/14» oder www.sportunionschweiz.ch.
KURSBESTIMMUNGEN: Es gelten die allgemeinen Bestimmungen für Kurse und Lager der Sport Union Schweiz. Verbindlichkeit der Anmeldung! Bei kurzfristiger Abmeldung oder Nichterscheinen werden 100% der Kosten (Kurstag oder unentschuldigter Absenz), 50 % der Kosten oder mind. Fr. 25.00 (innerhalb von 14 Tagen vor dem Kurs) oder Fr. 20.00 Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt (Abmeldung früher als 14 Tage vor Kurs). Es kann jedoch ohne Mehrkosten ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

ANMELDUNG: Wo nichts anderes vermerkt, ist die Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Tel. 041 260 00 30, info@sportunionschweiz.ch, Informations- und Auskunftsstelle.

VERSICHERUNG: ist Sache der teilnehmenden Person

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN:

BK Basiskurs **MK** Modulkurs **EFK** Einführungskurs
WBK Weiterbildungskurs **JSP** Jugendsport **ESP** Erwachsenensport

ANMELDEADRESSEN:

Sport Union Schweiz, Geschäftsstelle, Rüeggisingerstr. 45, 6020 Emmenbrücke, Tel. 041 260 00 30, anmeldung@sportunionschweiz.ch, www.sportunionschweiz.ch

Profitieren Sie
von bis zu 30%
Kollektivrabatt
auf Zusatzver-
sicherungen

Krankenversicherung zu attraktiven Prämien

Damit Sie und Ihre Familienangehörigen von attraktiven Prämien profitieren können, hat die Sport Union Schweiz mit Sanitas Corporate einen Kollektivvertrag abgeschlossen.

Dank dem Kollektivvertrag
profitieren Sie von:

- ▶ **bis zu 30% Kollektivrabatt** auf ausgewählten Zusatzversicherungen
- ▶ **unserem Online-Kundenportal**, um mit wenigen Klicks Ihren Aufwand bei Versicherungsangelegenheiten zu verringern
- ▶ der **kostenlosen medizinischen Beratung am Telefon (7/24)**

Bestellen Sie jetzt eine persönliche Offerte unter
www.sanitas-corporate.ch/wincare/offerte
oder kontaktieren Sie uns unter +41 (0)800 22 88 44.

sanitas
Ein Leben lang

Sport Mental
akademie

Winner
philosophie

Aus- und Weiterbildung „Gedanken-Trainer“

Sportler, Kinder oder Teams - von Gedanken Training wird jeder profitieren. Die Übungen sind spannend, anspruchsvoll und bewegungsreich. Als Gedanken Trainer sind Sie in der Lage Gedanken Trainings zu leiten und so die Leistung auf einem anderen Weg zu steigern.

Anmeldung und nähere Infos unter: www.sportmentalakademie.com

Mit der Hotelcard übernachten Sie in über 500 Hotels zum ½ Preis

HOTELCARD – das erste Halbtax-Abo für Hotels

Wer kennt es nicht, das Halbtax-Abo der SBB. Die Hotelcard funktioniert nach demselben Prinzip. Sie übernachten in Ihrem Wunschhotel zum ½ Preis und zwar wann, wo und so oft Sie möchten! Dies ist kein Traum, es ist Realität - mit der innovativen Hotelcard.



Die Hotelcard AG wurde 2009 gegründet, mit dem Ziel den Schweizer Tourismus und die Hotellerie zu fördern. Die Tatsache, dass die Logierbettenauslastung in der Schweiz lediglich bei ca. 50% liegt, wurde als Anstoss genommen. Ziel des jungen Unternehmens mit Niederlassungen in Thun und Wettingen ist es, die Bettenauslastung der Hotels zu verbessern.

Zum ½ Preis übernachten und Schweizer Hotels unterstützen

Durch die Hotelcard wird eine klassische Win-Win-Situation geschaffen: Einerseits können Sie in mehr als 500 Hotels in der Schweiz und im benachbarten Ausland zum halben Preis übernachten, andererseits profitieren die Hotels, weil sie ihre Zimmer besser auslasten können.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie die Investition von CHF 75 für Ihre Hotelcard bereits mit der ersten Übernachtung in Ihrem Traumhotel wieder rausholen. Sie logieren in Wellness-, Sport-, Design- und Familien-

hotels in der Schweiz und im benachbarten Ausland. Noch nicht überzeugt? Die Hotelcard ist beliebig oft einsetzbar und Sie können Ihre/n Partner/in gleich mitnehmen.

Besuchen Sie uns online auf www.hotelcard.com

Ob Wandern im Bündnerland, Sightseeing in Luzern, Wellness im Berner Oberland oder Sonne tanken im Tessin, die Hotelcard bietet die ideale Unterkunftsmöglichkeit zum ½ Preis. Verbessern Sie Ihr Handicap im Wellnesshotel Golf Panorama in Lipperswil, überraschen Sie Ihre/n Liebste/n mit einem romantischen Wochenende im 5-Sterne-Hotel Grand National in Luzern, oder geniessen Sie eine unvergessliche Zeit in der Alpentherme in Leukerbad. Sie sind gestresst und erschöpft, nichts wie los, erholen sie sich in einem unserer zahlreichen Wellnesshotels und legen Sie danach mit frischem Elan wieder los.

Vorteile auf einen Blick:

- Sie übernachten in allen verfügbaren Hotelzimmern zum ½ Preis.
- Aktuell mehr als 500 Hotels zum ½ Preis buchbar.
- Bestpreisgarantie
- Die Hotelcard ist während ihrer Gültigkeit beliebig oft einsetzbar.
- Für die Buchung eines Doppelzimmers genügt eine Hotelcard.
- Hotelcard unmittelbar nach Bestellung gültig und einsetzbar.
- Investition in der Regel mit einer Übernachtung amortisiert.
- Keine zusätzlichen Gebühren, kein Konsumationszwang

So einfach sichern Sie sich die Hotelcard mit SUS-Vorteilsrabatt:

Bestellen Sie Ihre persönliche Hotelcard für CHF 75 anstatt CHF 95 auf: www.hotelcard.com/sportunion
Bei telefonischer Bestellung zwingend Rabattcode «sportunion» angeben (0848 711 717 zum Ortstarif)

Gut zu wissen:

- Kein Anspruch auf mehr als drei Übernachtungen am Stück.
- Buchungen auf Anfrage. Verfügbarkeiten auf www.hotelcard.com können in Ausnahmefällen von effektiven Verfügbarkeiten abweichen.
- Hotelcard ist ein Abonnement, das sich nach Ablauf automatisch um weitere 12 Monate und zum Preis von CHF 95.00 verlängert, wenn nicht schriftlich, per E-Mail oder per Brief 30 Tage im Voraus gekündigt wird. Kunden werden im Vorfeld über die bevorstehende Kündigungsfrist informiert.
- Rabattcodes zum vergünstigten Erwerb einer Hotelcard sind nur für Neukunden gültig, nur einmal pro Person gültig und können nicht zur Verlängerung eines bestehenden Abonnements eingesetzt werden.

Tipps&Trends

Gratis ins Olympische Museum

Nach einem grösseren Umbau ist der Eintritt ins Olympische Museum bis am 23. Januar 2014 gratis. In der rundum modernisierten Ausstellung lässt sich Spitzensport in allen Dimensionen erleben.



10 Jahre Cool&Clean

«cool and clean» ist zehnjährig. Das Präventionsprogramm im Schweizer Sport steht für fairen und sauberen Sport, wurde 2003 lanciert und erreichte bisher rund 200'000 Jugendliche. Wir empfehlen allen Leitenden von Jugendrängen, von diesem Angebot von Swiss Olympic zu profitieren.

Wenn's klemmt und zwackt: Wärme hilft

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen können Wärmepflaster helfen, beschwerdefreier durch den Alltag zu kommen. HerbaChaud Wärmepflaster sind ein chemiefreies Naturprodukt, dessen pflanzliche Wirkstoffe ohne Nebenwirkungen während mehr als zwölf Stunden Wärme abgeben. Das fördert die Durchblutung und den Schmerzabbau der entzündeten Nerven. Weitere Informationen unter www.herbachaud.com.



Lösung Denksport 10+11/2013

1) 6, 2) Schilcher, 3) Gerry Süess
Je eine Phiten-Sport-Halskette haben gewonnen: Pia Achermann, Römerswil; Erika Duss, Sempach; Reinhold Felder, Giswil; Heidi Furrer, Giswil; Barbara Häfliger, Alberswil; Hedy Lischer, Sarnen; Nicole Marthy, Sattel; Ursula Schuler, Steinen; Sabrina Tuchs Schmid, Gossau; Martha Tschümperlin, Beckenried.

Denksport 12/2013 – Wettbewerbsfragen

Frage 1: Wie heisst der Verein, der sich als Erster für das Sportfests 2014 angemeldet hat, und in welcher Sportart?



Frage 2: Wo (Ort und Name des Sportzentrums) fand der Basiskurs Erwachsenensport 2013 statt?



Frage 3: Wie heisst die Bewegungsexpertin, die im Januar den Kurs «Grundkenntnisse der Anatomie» leitet?



Zu gewinnen:

Beim letzten Wettbewerb im 2013 verlosen wir die folgenden tollen Preise unter allen richtigen Einsendungen:

- Hotelcards im Wert von 95 Franken
- Athleticum T-Shirts
- Rotho Cool&Fresh Znüni-Box
- HerbaChaud Wärmepflaster



Wettbewerbstalon

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name / Vorname:

Adresse:

PLZ / Ort:

Einsenden bis **15. Januar 2014** per Post oder E-Mail an:
Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstr. 45, 6020 Emmenbrücke, info@sportunionschweiz.ch

turnen&sport
Das Offizielle Verbandsorgan
der SPORT UNION SCHWEIZ

Auflage: 12'000 Exemplare (WEMF-bestätigt: 11'467 Exemplare).
Erscheint: 8 x jährlich, wovon 4 Doppel-Nr.
Redaktion: Brigitte Senn, c/o AMK, Amstutzstr. 14, 6010 Kriens, Tel. 041 320 00 76, Fax 041 320 00 79, b.senn@amk.ch
Gestaltung: www.amk.ch / Anja Gollmann
Inserate, Adressmutationen, Verbandsadresse: Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstr. 45, 6020 Emmenbrücke, Tel. 041 260 00 30, Fax 041 260 26 30, info@sportunionschweiz.ch, www.sportunionschweiz.ch

Druck: Multicolor Print AG, Baar
Redaktionelle MitarbeiterInnen: Sabrina Beckerbauer (Zentralschweiz), Myriam Bittel (Wallis), Angela Nüesch (Ostschweiz), Joe Rothenfluh (Aargau), Moritz Vonlanthen (Freiburg).
Weitere Mitwirkende an dieser Ausgabe: Sandra Saavedra, Karin Rohrer, Ilona Thurnherr, Dominik Meier, Monika Kunz, Stefanie Meier, Andreas Hörner, Jörg Stucki, Sybille Grüter, Reto Mähr, Edgar Peter, Daniela Köstinger, Stefan Zimmermann, Markus Roth (Swiss Faustball), Franz Hess (ENV)
Übersetzungen: Mauri Capuzzo, Arnold Bertschy
Hintergrundfoto Seite 2/3: Myriam Bittel.

Vorschau 1+2/2014

- **100 Jahre SUZH**
Die Sport Union Zürich vor dem Jubiläum
- **Selbstverteidigungssport**
Die SUS geht neue Wege
- **Weltklasse vor der Haustür**
Die SUS-Leichtathleten vor der EM 2014

Redaktionsschluss: 27.01.2014, erscheint ca 07.02.14

Mehr Spannung.

Zum Mitfiebern.



Immer dabei.



AZB
CH- 6020 Emmenbrücke
PP / Journal

DIE POST



Festprogramm

Freitag, 13. Juni 2014

13-17 Uhr **Bewegungsfest**, Rothenburg
ab 18 Uhr **Volleyball-Night**, Emmenbrücke
ab 18 Uhr **Beizlibetrieb**, Rothenburg

Samstag, 14. Juni 2014

08-19 Uhr **Sektionswettkampf**, Emmenbrücke
08-19 Uhr **Akrobatikturnen, Faustball,
Netzball, Unihockey, E'brücke**
08-19 Uhr **Wahlmehrkampf**, Rothenburg
07-07 Uhr **Beizlibetrieb**, Rothenburg
ab 20 Uhr **Turnerparty**, Rothenburg

Sonntag, 15. Juni 2014

Festgottesdienst, Rothenburg
Schlussprogramm, Rothenburg

Anmeldeschluss:
03.03.2014 Sektion/Spiele
31.03.2014 Einzel

**Wettkampfausschreibung
und Online-Anmeldung via**
www.sportfest2014.ch



16. Zentralschweizer Sportfest
Rothenburg-Emmen | 13.-15. Juni 2014



www.sportfest2014.ch

