

# turnen&sport

Offizielles Organ der Sport Union Schweiz – 94. Jahrgang – [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch)



Sport Union Schweiz

**Faustball** Silber für die Herren-Nati, Gold für Jona und Widnau

**Jugendsport** «Bissiger» Basiskurs-Spass im Land der Willisauer Ringli

**FTSU-Sportfest 2015** Alterswil, Heitenried, St. Antoni – drei Vereine, ein Fest

**Gönner und Veteranen** Gesellige Anlässe mit gutem Zweck



## Hereingeschaut bei der Männerriege SV Lägern Wettingen

An einem Mittwoch im Juni wurde das Programm der Männerriege Wettingen auf den Kopf gestellt. Die drei Vorturner mussten keine Lektion vorbereiten und die Bänkli fürs «Bänkli-Tschutte» blieben im Geräteraum. Ilona Thurnherr durfte für 90 Minuten das Zepter übernehmen.



Nach meinem Trainingsbesuch im März folgte auf Wunsch der Riege im Juni die Überraschungslektion. Nach einem lockeren Einstieg mit einem «Wer ist wer» und einem Unihockey «mit Schuhen in den Händen» war der Abend lanciert. Es folgte eine Reihe fieser Kräftigungsübungen, ganz nach dem Motto «Weniger ist mehr». Nur fünf Übungen für Rücken, Bauch, Arme und Beine und doch waren die nächsten 20 Minuten gefüllt. Nach diesen Strapazen war es Zeit für eine lustige Abwechslung, wir kamen zum Lektionsteil «Spiele». Zu diesem Zeitpunkt würden die Männer normalerweise das Volleyballnetz spannen und die Bänkli für das Fussballspiel aufstellen. Aber an diesem Mittwoch war es etwas

anders. Zum Einstieg gab es einen «Rollmops», bei dem sie mit Tennisbällen ihre Treffsicherheit beweisen konnten. Darauf folgten «Mehr-Tore-Fussball», sowie eine Variation von «Blinde Kuh». Erschöpft und mit rosigen Wangen, widmete man sich in der letzten Viertelstunde dem Cool Down mit entspannenden Dehnübungen.

Die gut eineinhalb Stunden in der Halle Margeläcker gingen wie im Flug herum. Es hat mir sehr viel Freude bereitet, wie engagiert die Turner mitgemacht haben und sich auf Neues eingelassen haben. Ich wünsche der Männerriege Lägern Wettingen weiterhin viel Vergnügen in der Halle und auf ein anderem!

[ILONA.THURNHERR@SPORTUNIONSCHWEIZ.CH](mailto:ILONA.THURNHERR@SPORTUNIONSCHWEIZ.CH)



Profitieren Sie von bis zu 30% Kollektivrabatt auf Zusatzversicherungen

## 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](http://www.sanitas-corporate.ch/wincare/offerte) oder kontaktieren Sie uns unter +41 (0)800 22 88 44.

**sanitas**  
Ein Leben lang

# Inhalt

## AKTUELL

Turnstundenbesuch	2
Saphic-Club	4
Club 100 Sport Union Schwiez	5

## SPORT

Kindersport	6
Jugendsport	7
Kunstturnen	8
Faustball	9
Nationalturnen / Kurstipps	10
Musterlektion «Unihockey»	11
FTSU-Sportfest 2015	12

## VEREINSPORTRAIT

Alterswil, Heitenried, St. Antoni – drei Vereine, ein Fest	13
--	----

## REGIO

Freiburg/Schwyz/Wallis	14
Zentralschweiz	15
Ostschweiz	16-17
Nordwestschweiz	18
Zürich	19

## SUS-INFO

Infos ZV und GS / Termine	20
Kurse/Sitzungen	21-22

## AKTUELL

Veteranenvereinigung	22
----------------------	----

## SERVICE

Tipps&Trends / Wettbewerb/Impressum	23
-------------------------------------	----

Zum Titelbild:  
Der Spätsommer war bestückt mit diversen faustballerischen Leckerbissen. Neben Meisterschaft und Cup sorgte auch die Heim-WM der Herren in Olten für Hochspannung. Die Schweiz holte die Silbermedaille (Foto: Swiss Faustball, Andi Hörner).

Der September kann vieles. Er bringt das Knabenschiessen nach Zürich, den Bruderklausen- tag nach Obwalden und das Oktoberfest nach München.

Den Vereinen bringt er neu entfachte Motivation für den Turnbetrieb nach der langen Sommerpause. Gesellige Anlässe würzen den Alltag und Schweizermeisterschaften sorgen für Spannung. Ausserdem ist am fleissigen Kursbesuch zu spüren, dass die Leiter begierig sind, neue Ideen in ihre Lektionen aufzunehmen oder ein neues Amt anzutreten.

Auch Gremien wie der Zentralvorstand, die Ausbildungskommission und die Personalkommission sind voller Tatendrang in die zweite Jahreshälfte gestartet. Erfreulicherweise konnten mehrere Kurse Vollbesetzung vermelden.

französisch

Le mois de septembre est riche en événements. Il ranime le « Knabenschiessen » à Zurich, la fête du Frère Klaus à Obwalden, et la fête de la bière à Munich. Et, après la pause estivale, les clubs réveillent de nouvelles motivations pour les entraînements mensuels. Ce mois nous offre maintes occasions de rencontres amicales et des championnats suisses dans divers sports. En outre, ce mois, on sent la persévérance de moniteurs motivés à suivre des cours pour présenter des leçons de gym encore plus attractives ou qui sont prêts à occuper un nouveau poste.

Même le comité central, la commission de la formation et la commission du personnel débordent d'entrain pour cette deuxième moitié d'année. Heureusement, plusieurs cours affichent complet. La commission du personnel enregistre elle aussi ses premiers succès. Néanmoins, notre association est toujours à la recherche de nouvelles personnes pour remplir diverses tâches. Alors, annoncez-vous, ici vous pourrez démontrer vos capacités!



**Brigitte Senn**  
Redaktorin turnen&sport

Auch die Personalkommission verzeichnete erste Erfolge. Trotzdem werden weiterhin für verschiedene Chargen neue Köpfe gesucht. Meldet euch, denn hier könnt ihr zeigen, was ihr draufhabt!

italienisch

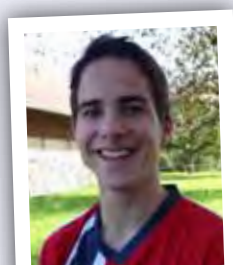
### «Aria settembrina, fresco la sera e fresco la mattina»

E poi, il settembre porta a Zurigo il Knabenschiessen, a Obvaldo la giornata di Nicola di Flüe, a Monaco di Baviera l'Oktoberfest e ai club sportivi la nuova motivazione dopo la pausa estiva. Non solo eventi sociali fanno parte dell'agenda ma anche diversi campionati svizzeri. E in oltre in settembre si nota anche una grande frequenza ai corsi proposti dalla nostra associazione sportiva. Anche il consiglio centrale dell'associazione, il comitato per l'istruzione e la commissione personale sono partiti nel secondo semestre di quest'anno con una grande motivazione. La commissione personale già ha registrato dei primi successi. Tuttavia, si cerca ancora intensivamente per occupare tutti i settori rimasti liberi. Se volete aiutare e mostrare cosa avete sotto, chiamateci!

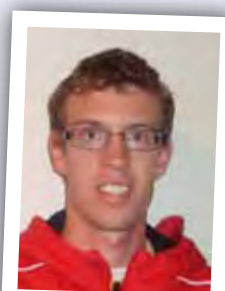
## So sehen Sieger aus



Wir freuen uns, nachträglich unsere Besten im Wahlmehrkampf der Herren am Sportfest Rothenburg-Emmen im Bild präsentieren zu können. Herzliche Gratulation noch einmal den Siegern und allen, die mitgemacht haben. **BS**



Joel Zwicker  
TV Cervus Andwil (H1)



Thomas Schilter  
TSV Rothenthurm (H2)



Marcel Müller,  
TV Juventus Buttisholz (H3)



Josef Fluri  
KTV Mümliswil (H4)



Walter Sidler,  
Männerriege Schötz (H5)



Ruedi Althaus  
KTV Malters (H6)

## Im Cabrio aufs Stanserhorn

Der diesjährige Ausflug des Saphir-Clubs führte am 6. September bei schönstem Wetter auf das Stanserhorn. Das kameradschaftliche Treffen erfreute sich eines regen Zuspruchs.



SAPHIR-CLUB



Kabinen-Dach zum ersten Mal und genossen das sanfte Schweben himmelwärts.

### Ihr alten und hochweisen Leut ...

Bei Kaffee und Gipfeli unterhielt sich männlich über das Sommer-Thema «Nummer 1», die unzähligen Regentage, und stellte fachmännisch fest, dass Alphons nicht nur das Einmaleins des Organisierens beherrschte, sondern auch die Kommunikation zum Wettergott. Gipfelrundgang, Apero und das feine Mittagessen regten den Gedankenaustausch weiter an und liessen den Ausflug zu einem eindrücklichen Erlebnis werden.

### ... und wandert mit uns aus dem Tal, ...

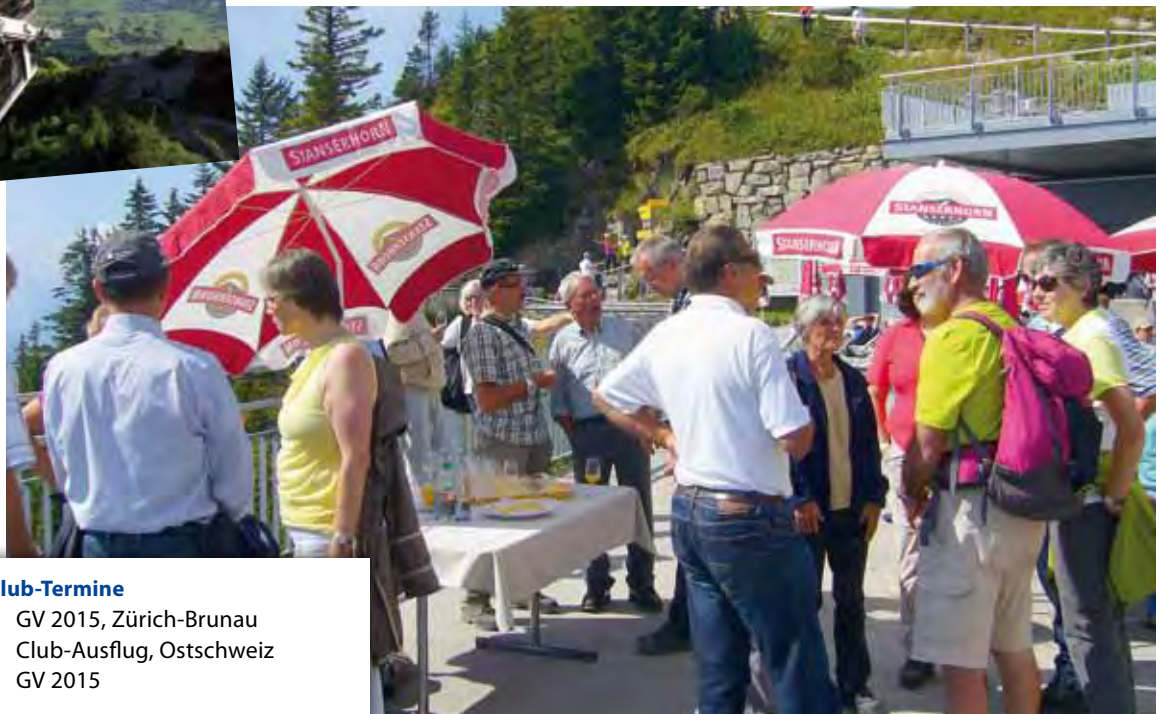
Nun also trennten sich die Wege. So vielfältig wie der Saphir-Club ist, so verschieden waren auch die «Rückreise-Varianten». Die Fribourger-Fraktion fand einige Verbündete für die gemütliche Talfahrt, während die Zuger Fraktion vollständig und verstärkt mit Freund Albert aus Schwyz den steilen Abstieg unter die Füsse nahm. Die Wandervögel erreichten Wirzweli nach zwei Stunden, liessen sich zu Tal befördern, erstickten beinahe in einem masslos überfüllten Zug und liessen die Alpbafahrt bei einem kühlen Bier ausklingen. Übrigens, der Saphir-Club freut sich über jeden Neuzugang. Informieren kannst du dich via Verbands-Homepage [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch). **SEPP BORN**

Sonnige Aussicht beim Gipfelrundgang auf dem Stanserhorn (Fotos: Noldi Bert-schy).

### Im Frühltau zu Berge ...

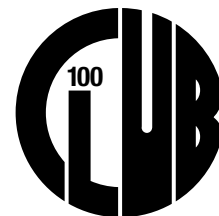
So früh war es denn auch wieder nicht, als sich rund zwanzig Mitglieder des Saphir-Clubs mit ihren Partnern an der Talstation der Stanserhorn-Bahn einfanden. Und gegangen wurde auch nicht. Aber die Fahrt entlang grüner Felder und Wälder entsprach dann voll dem Wortlaut des Liedes und wurde durch das historische Aussehen der Standseilbahn zu einem speziellen Erlebnis. Bald stand auch schon das Umsteigen ins «Cabrio» an. Viele erlebten die spektakuläre Fahrt auf dem

Das Cabrio-Erlebnis wurde mit einem Apero gefeiert.



### Nächste Saphir-Club-Termine

07.03.2015	GV 2015, Zürich-Brunau
06./07.06.2015	Club-Ausflug, Ostschweiz
05.03.2016	GV 2015



Club 100

## GV 2014 mit Besichtigung des Postverteilzentrums Kriens-Luzern

Die 11. GV des Club 100 fand am 29. August in Horw statt. Dabei konnten zwei neue Mitglieder aufgenommen werden. Ausserdem blickte man auf die 30-jährige Clubgeschichte zurück.

Das Treffen begann mit interessanten Blick hinter die Kulissen von A- und B-Post im Post-Logistikzentrums Briefverarbeitung in Kriens. Anschliesslich hielt der Club 100 unter Leitung von Präsident Pius Erni seine wie üblich speditive GV im Restaurant Eule in Horw ab. Dabei gedachte der Club seiner im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder Toni Warth, Dr. Leon Strässle, Adolf Marty und Hermann Büttiker.

### «Hesch 100 Franke?»

Zwei Clubmitgliedern war es gelungen, mit Charme und Ausdauer zwei neue Mitglieder zu gewinnen. Silvia Beltramini (Sempach) und Fredy Meier (Sachseln, vielen bekannt als langjähriger Präsident des TSV Wilen bis) wurden von der Versammlung mit Applaus aufgenommen. Wie Walter Licini in humorvollen Worten schilderte, habe es nur zwei Fragen gebraucht, um seine Kollegin aus Sempach zu überzeugen: «Hesch 100 Franke?» und «Wottsch öppis für de Jugendsport tue?». Mit den beiden Neueintritten und einem Austritt beträgt der Mitgliederbestand des Club 100 neu 83 Personen. Mitglieder des Club 100 bezahlen zehnmal jährlich den Clubbeitrag von 100 Franken und werden anschliessend Freimitglieder. Aber auch danach sei es nicht verboten, den Mitgliederbeitrag weiter zu zahlen, sagte Kassierin Romy Rainoni. Sie vermerkte mit Freude, dass sehr viele freiwillige Spenden eingegangen seien. Trotzdem setzt der Club in den nächsten Jahren alles daran, sich zu verjüngen, um wieder auf die runde Zahl von 100 Aktivmitgliedern zu kommen.

### 30 Jahre Club 100

Im Beisein von 26 Mitgliedern und Gästen blickte man anschliessend auf 30 Jahre Club 100 zurück. Aus der 1984 gegründeten lockeren Vereinigung wurde erst 2004 ein Verein mit Statuten, daher die DV-Zahl «11». Die Versammlung dankte dem Initianten und ersten Clubpräsidenten Erwin Bachmann herzlich für seine bahnbrechende Idee. Der grosse Zusammenhalt, der dadurch geschaffen wurde, zeigt sich unter anderem aus folgenden Zahlen:

- 42 der einst 100 Pioniermitglieder sind heute noch dabei
- Die freiwilligen Beiträge (der nach 10 Jahren beitragsbefreiten Mitglieder) sind den Beiträgen der zahlungspflichtigen Mitglieder heute ebenbürtig.
- Der Jugendsport wurde in den 30 Clubjahren mit über 170'000 Franken unterstützt.

Anschliessend wurde im Wintergarten der Apéro und ein feines Nachtessen genossen. Die nächste GV findet am 4. September 2015 statt (Ort noch offen). Neue Mitglieder sind im Club 100 jederzeit herzlich willkommen. Interessierte finden unter [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch) das Beitrittsformular und alle weiteren Informationen.



Club100-Neumitglieder Silvia Beltramini und Fredy Meier, eingrahmt von Club100-Präsident Pius Erni (links) und Finanzchefin Romy Rainoni (rechts). Aktuar Urs Landolt



Revisor Edgar Schnarwiler lobte die saubere Buchführung.

BRIGITTE SENN



GV im Wintergarten des Restaurant Eule in Horw.



Besammlung zur Besichtigung des Postverteilzentrums Kriens.

KINDERSPORT: Neue Weiterbildungskurse für Kitu-Leitende

## Ideen für die Turnstunde «u10»

*Kinder brauchen nicht immer neue Spiele. Wieso nicht einfach die Spiele, die sie mögen, mal anders gestalten? J+S Kindersport-Expertin Rita Schweizer wird viele Ideen vermitteln, wie man Bewegungsspiele mit und ohne Material neu interpretiert, und gibt uns hier eine kurze Vorschau darauf.*



### STECKBRIEF

**Name:** Rita Schweizer  
**Wohnort:** Ried-Brig  
**Familie:** verheiratet, zwei Jungs, David (15) und Lukas (13)  
**Verein:** Leiterin im SVKT Ried-Brig und TSV Bitsch  
**Verband:** Vorstandsmitglied PolySport Wallis (Leiterausstellung), PSVS-Delegierte in der Ausbildungskommission der Sport Union Schweiz  
**J+S-Ausbildung:** J+S Expertin Kindersport  
**Kontakt:** www.sport-vs.ch, s.rita@bluewin.ch



#### Leitest du selber Kitu? Bei welchem Verein?

Beim SVKT Ried-Brig bin ich für das Kids-Turnen und das Kids-Dance zuständig. Beim TSV Bitsch leite ich das Kinderturnen. Die Kinder sind im Alter von 5-9 Jahren. Alle Angebote laufen über Jugend und Sport.

#### Aus welchen Beweggründen hast du dich entschieden, diese Ämter anzunehmen?

Nach jahrelanger Vereinspause entdeckte ich durch den Muki-Besuch mit meinen Kindern wieder das Vereinsleben. Nach vier Jahren als Muki-Teilnehmerin entschloss ich mich, den kantonalen Einsteigerkurs sowie die Muki-Grundausbildung zu absolvieren und zwei Muki-Gruppen zu übernehmen. Nach vierjähriger Leitertätigkeit verabschiedete ich mich mit einem weinenden Auge von den Mukis, um die J+S Kindersport Grundausbildung zu besuchen und das Kids-Turnen zu übernehmen. Im Kitu leite ich jetzt das vierte Jahr. Da der TSV Bitsch im letzten Jahr keine Nachfolge für die bisherige Kitu-Leiterin fand, haben meine Leiterkollegin und ich die Gruppe in Bitsch auch noch übernommen. Ich finde, dass in einem Verein alle möglichen Angebote vertreten sein sollten. Daher habe ich in diesem Sommer zusätzlich die J+S Gymnastik und Tanz Ausbildung absolviert und freue mich, nun auch die Tänzerinnen zu begeistern.

#### Kannst du uns etwas zum Inhalt des Kurses sagen, den du im Herbst für die Sport Union Schweiz geben wirst?

Kinder brauchen nicht immer neue Spiele. Wieso also nicht die Spiele, die sie mögen, einfach mal anders gestalten? Daher werden wir einige Spiele auswählen und diese in unterschiedliche Varianten umsetzen. Gemeinsam werden wir Spiele mit und ohne Material spielen, Spiele zum Kennenlernen, Kreisspiele, Vertrauensspiele, neue und alte Staffelspiele, Kooperationsspiele, Partner- und Gruppenspiele, Musikspiele, Ballspiele und vieles mehr. Wir werden auch Spiele spielen, bei denen es weder Verlierer noch Gewinner gibt.

#### Was ist das Kursziel?

Ziel des Kurses ist, dass du mit vielen neuen Ideen nach Hause gehst.

#### Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an alle Leiter/innen, welche Kindergruppen unterrichten. Als Voraussetzung gilt: Motivation, Spass und Freude.

**Ideen für die Turnstunde mit Kindern bis ca. 10 Jahren**

08.11.2014 St. Antoni, 9.00-12.00  
 15.11.2014 Sachseln, 9.00-12.00  
 Detailausschreibung siehe Seite 21



Jugendsport: Basiskurs 2014 in Willisau

## Den Biss fürs Leiter-Handwerk geholt

*Willisau ist bekannt für seine Willisauer Ringli. Es braucht etwas Geduld und die richtige Technik, um das leckere Hartgebäck aus dem Napf-Städtchen geniessen zu können. Ähnlich ist es auch beim Leiten einer Jugendriege.*

Neben dem Gebäck ist auch das Sportzentrum Willisau ein besonderes Aushängeschild der Hinterländer Metropole. Dort trafen sich am 30./31. August 24 junge Leute im Alter von 14 bis 26 Jahren, um die Grundlagen des Leiter-Handwerks zu erlernen. Stark vertreten war dabei der TSV Fortitudo Gossau mit 7 Teilnehmern. Wil, Eich und Visp stellten je ein Trio, aber auch St. Antoni, Nidehelfenschwil, Niederbüren, Luthern und Lungern schichten ihren Nachwuchs in die Vorstufe zur J+S-Leiteraus- bildung.

«Ausgebucht», so lautete die positive Schlagzeile über dem diesjährigen Basiskurs Jugendsport der Sport Union Schweiz in Willisau. «Super-Organisation», «tolle Teilnehmer und Leiter», «Leute, die sich für die Jugend einsetzen» waren die weiteren Superlative. Unser J+S Experte Kurt Kneubühler, begleitet von Sportlehrerkollege Markus Weder und dem Technikteam der Sport Union Schweiz, bot einmal mehr eine solide Grundlage, auf der sich eine starke Leiter-Laufbahn aufbauen lässt.

BS

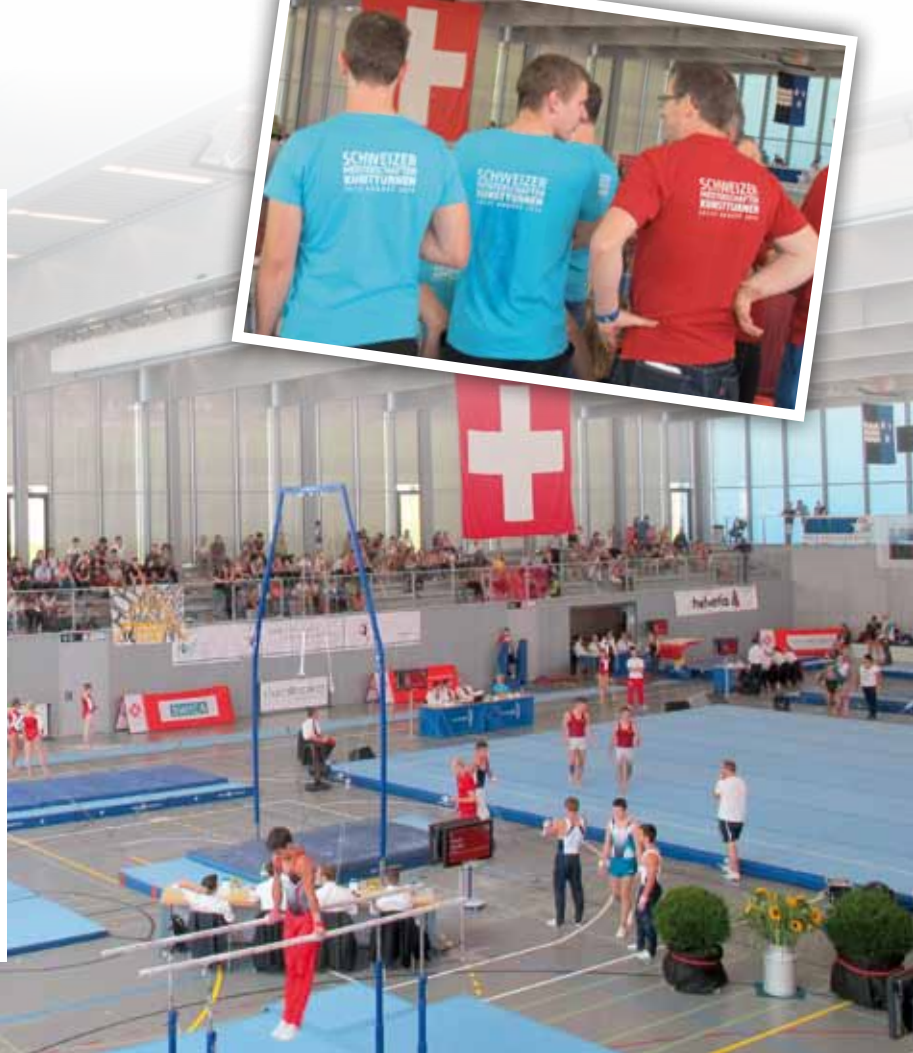


KUNSTTURNEN:

## Schweizer Meisterschaft by TSV Rohrdorf

In der Sporthalle Burkertsmatt in Widen bot der TSV Rohrdorf am 30./31. August einen perfekt organisierten Kunstturnwettkampf. 80 Spitzturnerinnen und -Turner aus der ganzen Schweiz kämpften dabei in den Kategorien «Amateur» und «Elite» um die nationalen Meistertitel. Bei den Frauen siegte die überragende Giulia Steingruber aus Gossau, bei den Männern Eddy Yusof vom TV Bülach.

Auch Turner aus unseren Reihen waren auf dem Wettkampfplatz auszumachen: Jérôme Loher (10.), Nicolas Mülhauser (13.) und Stefan Grossrieder (21.) bestritten für den TV Wünnewil den Mehrkampf der Amateure. Dass FTSU-Präsident Hubert Mülhaus auch den Wettkampf der Frauen-Elite keinen Moment aus den Augen liess, hatte seinen guten Grund: Seine Tochter Nadja startete für den SVKT Wünnewil und wurde Elite-Achte im Mehrkampf. **BS**



## Wer erkennt sich auf diesem Bild?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer samt Leitergruppe des 8. SKTSV-J+S-Lagers in Fiesch VS, aufgenommen im Juli 1988.

*Foto zur Verfügung gestellt von Peter Gauch, Schmitten.*





Faustball: Klasse-Turniere in Olten und Diepoldsau faszinierten das Publikum

## Silber für die Nati, Gold für Jona und Widnau

*Faustball-Euro in Olten, «Final 5» in Diepoldsau, Cupfinal in Kreuzlingen – die Faustball-Höhepunkte folgten sich in letzter Zeit Schlag auf Schlag. Die Schweizer Herren-Nati holte sich dabei EM-Silber, die SUS-Vereine Jona und Widnau verteidigten ihre Schweizermeistertitel erfolgreich.*

Die Schweizer Herren-Nationalmannschaft hat die Heim-EM in Olten mit dem Gewinn der Silbermedaille beendet. In einem hochklassigen Finalspiel schlug Deutschland die Schweiz mit 4:3. Die Bronzemedaille ging an Österreich, das Italien besiegt. Die Wettkampf vom 29. bis 31. August wurde auch von vielen Faustballfans aus unseren Reihen mitverfolgt. Nach zwei Tagen Wetterglück mussten die Finals ab Sonntagmittag im Dauerregen ausgetragen werden.

### Widnau Herren und Jona Damen Schweizermeister

Das Faustball-Finalwochenende vom 13./14. September in Diepoldsau stand ganz im Zeichen der Sport-Unions-Teams: Jona bei den Frauen und Widnau bei den Männern heissen die alten und neuen Schweizer Faustballmeister. Gastgeber Diepoldsau sicherte sich bei den Männern Silber und bei den Zuschauern viele Lorbeeren für die gute Turnierorganisation.

### Das «Double» für Faustball Widnau

Eine Woche später machten die Widnauer auch im Cup klar, wer der Herr im Haus ist. Mit einem 4:3-Sieg gegen Wigolten holten sie sich im Final in Kreuzlingen auch den Cupsieger-Pokal 2014. – Weitere Infos und Fotos zu den Events finden sich unter [www.swissfaustball.ch](http://www.swissfaustball.ch) und [www.final5.faustball-diepoldsau.ch](http://www.final5.faustball-diepoldsau.ch).

SWISS FAUSTBALL/BS





## Kurstipp 1: Tagesworkshop «Einführung in die Trainingslehre»

Was sind koordinative Fähigkeiten? Trainiert man Kraft vor Schnelligkeit oder umgekehrt? Wie kann ich die Schnelligkeit optimal verbessern? Was sagt die Theorie der Superkompensation aus? Wann und wie baue ich Beweglichkeit ins Training ein? Wolltest du schon lange mal Antworten auf diese und ähnliche Fragen haben? Dann bist du am Tagesworkshop vom 23. November in Dulliken genau richtig! Referent Reto Müller wird bei seiner Einführung in die Trainingslehre einen Kurs mit hohem Praxisbezug und vielen Trainings- und Übungsideen bieten. Wir hoffen, dass die zweite Durchführung genauso erfolgreich wird wie die erste!

<b>Datum:</b>	<b>Sonntag 23. November 2014</b>
<b>Kursort:</b>	<b>Turnhalle Neumatt, Dulliken</b>
<b>Leitung:</b>	Reto Müller, Personal- und Leistungssporttrainer, Konditionstrainer Swiss Olympic
<b>Programm:</b>	09.15 Uhr Eintreffen und administrative Aufgaben 09.30 – 09.45 Begrüssung / Ablauf / Vorstellung 09.45 – 10.30 Theorie: Einführung Trainingslehre (Superkompensation) 10.30 – 10.45 Pause 10.45 – 12.00 Schnelligkeit&Koordination (Gruppenarbeit + Praxis) 12.00 – 13.30 Mittagessen 13.30 – 13.45 Regeneration mit Tennisball 13.45 – 15.00 Kraft + Ausdauer (Gruppenarbeit + Praxis) 15.00 – 15.15 Pause 15.15 – 16.00 Beweglichkeit/Prävention – am Beispiel Biokinematik (Schwerpunkt Rücken) 16.00 – 16.45 Selbständige Vorbereitung einer Trainingslektion 16.45 – 17.00 Feedback, Verabschiedung
<b>Anmeldung:</b>	Bis 23.10. an Sport Union Schweiz (Details Seite 21)

## Kurstipp 2: Tagesworkshop «Vertiefte Körperwahrnehmung»

Aus der Ruhe kommt die Kraft. Auch im Körper gibt es Möglichkeiten, sich im hektischen Alltag «ruhige Inseln» zu schaffen. Unser Kurs zeigt dir, wie du die Atmung im Sinne der Entspannung richtig einsetzen kannst. Der Tageskurs vom 8. November zeigt die Funktion von Gehirn und Nervensystem auf und vermittelt im Praxisteil die Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung. Praxisorientiertes Lernen unter Leitung der von den Rücken- und Pilateskursen bestens bekannten Ursi Rhyner, abgerundet mit Tipps für einen entspannungsfördernden Wortschatz, der gut im Bewegungsunterricht eingesetzt werden kann.

<b>Datum:</b>	<b>Samstag, 8. November 2014</b>
<b>Kursort:</b>	<b>Zürich</b>
<b>Leitung:</b>	Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin «spine care», dipl. Beckenbodentrainerin Bebo, dipl. Pilatestrainerin
<b>Dauer:</b>	09.00 bis 17.00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Bis 08.10. an Sport Union Schweiz (Details Seite 21)

## Sanitas Challenge 2014 – mit Publikumsstimme



In acht Regionen der Schweiz werben ab sofort acht Vereine und Institutionen um die Gunst des Publikums. Wer gewinnt die Publikumsstimme 2014 und geht mit einem Vorsprung ins Rennen um den mit 20 000 Franken dotierten nationalen Sanitas Challenge-Preis? Neben der nationalen Jury hat Ende Oktober auch die Öffentlichkeit eine Stimme.

Auch ihr könnt eure Stimme abgeben:  
unter [www.facebook.com/sanitas.challenge](http://www.facebook.com/sanitas.challenge)  
oder [www.sanitas.com/challenge](http://www.sanitas.com/challenge).

## Nationalturnen: Erfolgreiche Schweizermeisterschaften

Bei besten Bedingungen fand am 23. August die Schweizer Meisterschaft Nationalturnen im bernischen Reutigen statt. Neuer Schweizer Meister in der Kat. A der Männer wurde Samuel Giger aus Märstetten. Fabian Leuenberger und Micha Anderhub vom ESV Eschenbach wurden 13., und 34., Andreas Reichmuth vom TV Grosswangen 17. Unter den 300 Startenden waren neben **Grosswangen** und **Eschenbach** als weitere SUS-Vereine auch **Buttisholz** und **Muotathal** mit mehreren Wettkämpfern vertreten. Ebenfalls einen ENV-Topanlass erlebten die Besucher der Schweizer Meisterschaft im Steinstossen am 13. September in Ottenbach. Bilanz: 166 Teilnehmer, 313 Starts in 11 Kategorien, 7 Schweizerrekorde!!

ENV/BS

# Schiessen, Passen, Treffen mit dem Unihockeyball

In dieser Ausgabe stellen wir euch eine Musterlektion zum Thema Unihockey zur Verfügung.  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) ist übrigens ein Geheimtipp, wenn ihr nach Ideen sucht.

Wir wünschen euch viel Spass beim Ausprobieren und freuen uns auf eure Ideen für Übungen und Spiele. Wir bauen diese gerne in die nächsten Tipps ein.

ILONA THURNHERR

## 60' Ziel/Schwerpunkt: Unihockey

Zeit	Übung	Material	Hintergrund
10'	<b>OL</b> <b>1. Durchgang:</b> Es werden Zettelchen verteilt (pro Person ein Zettel) auf welchem einen Weg gezeichnet ist, welcher man in der Halle joggen/zügig gehen soll. Hat man den Weg absolviert, werden die Zettel getauscht. <b>2. Durchgang:</b> Der Zettel darf vor dem Start angeschaut werden und danach soll man den Weg ohne Hilfe der Karte absolvieren. Danach Zettel wieder tauschen. <b>3. Durchgang:</b> wie Durchgang 2 jedoch geht/joggt man den ganzen Weg rückwärts. Danach Zettel wieder tauschen <b>4. Durchgang:</b> wie Durchgang 2 jedoch geht man mit grossen Ausfallschritten	Pro Person einen Zettel mit einem Laufweg. So viele verschiedene Laufwege wie möglich. Phantasie ist gefragt...	<ul style="list-style-type: none"> <li>lockeres Aufwärmen</li> <li>Ankommen in der Halle</li> </ul>
5'	<b>Schuhe treffen</b> Ca. 3 bis 5 Bälle und alle Turner/innen sind auf dem Spielfeld. Es wird versucht, die anderen Spieler an den Schuhen zu treffen. Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe. Mögliche Zusatzaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> <li>Einmal mit Ball führend ums Spielfeld rennen</li> <li>Einmal mit Ball um ein Slalom rennen</li> <li>Einmal bestimmtes Ziel treffen (kl. Goal, Reifen an Wand, ...)</li> <li>etc...</li> </ul>	Pro Person ein Unihockeystock + 3-5 Unihockeybälle  Material für Zusatzaufgabe	Spielerisches Kennenlernen vom Material + Blick zu den Mitspielern und nicht auf den eigenen Stock
5'	<b>Ballführung</b> Alle Spieler haben einen Ball. Der Leiter gibt Bewegungsaufgaben vor, die an Ort ausgeführt werden müssen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ball in Achterschleife um Beine führen</li> <li>Ball mit der Hand aufnehmen, fallen lassen und möglichst schnell unter Kontrolle zum Stillstand bringen</li> <li>Drehung um die eigene Achse ausführen ohne den Ball zu verlieren</li> <li>Wechsel zwischen einhändiger und zweihändiger Ballführung</li> </ul>	Pro Spieler ein Ball und ein Stock	Ballgefühl
5'	<b>Passübung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu zweit zusammen, wild durch Halle laufen, so dass man immer ca. 5m auseinander ist. Man versucht sich gegenseitig den Ball zuzuspielen ohne in einen Gegenspieler zu laufen und so dass der Pass direkt angenommen werden kann</li> </ul>	Pro Zweierteam ein Ball und 2 Stöcke	Kontrolliert passen, Orientierung auf dem Feld, Blick zum Mitspieler und nicht auf den Ball
10'	<b>Schussübung</b> Es werden zwei Mannschaften gebildet. Auf der Mittellinie des Feldes steht pro Mannschaft ein Bänkli mit Kegel, Hütchen, Volleybälle, Softbälle, etc. drauf. Ziel ist es, mit Unihockeybällen alle Gegenstände vom Bänkli runter zu schießen. Welche Mannschaft hat zuerst das Bänkli leer? Von wo dass geschossen wird, muss der Leiter definieren. Die Unihockeybälle werden nur in eine Richtung geschossen. Das heisst pro Mannschaft wird 1-2 Personen definiert, welche die Unihockeybälle wieder zurückgeben.	Zwei Mannschaften, pro Person ein Unihockeystock Pro Mannschaft ein Bänkli mit Gegenständen wie Keulen, Hütchen, Volleybälle, etc.	Schussübung <ul style="list-style-type: none"> <li>hoch schießen</li> <li>gezielt schießen</li> </ul>
20'	<b>Spiel</b> Zwei Mannschaften, 4 Feldspieler – ein Torwart Je nach Feldgrösse muss die Mannschaftsgrösse etwas angepasst werden. Nach ca. 30sek. – 1min Spieler wechseln. So entsteht ein schnelles Spiel, kurze aber intensive Einsatzzeiten.	Zwei Mannschaften (farbige Bändchen), 2 Goal (Alternative: dünne Matten an Wand stellen), Bänkli in den Hallenecken	Üben von Technik im Spiel. Taktik?
5'	<b>Flic-Flac</b> Alle Spieler stehen im Kreis und halten den Stock an der Schaufel. Auf das Kommando „Flic“ gehen alle Spieler eine Position nach rechts – der Stock bleibt aber an Ort! Auf das Kommando „Flac“ gehen alle Spieler eine Position nach links. Ziel: Kein Stock darf umfallen.  <b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erst den übernächsten Stock fassen.</li> <li>Kreis verringern (einfacher) oder vergrössern (schwieriger).</li> <li>Einmal um die eigene Achse drehen.</li> </ul>	Pro Spieler ein Stock  Einen bestimmen, der das Kommando gibt	Reaktion und gemeinsamer Abschluss



FTSU-SPORTFEST 2015

## Ausschreibung jetzt online!

Das FTSU-Sportfest findet vom 18. bis 21. Juni 2015 im Gebiet Obermonten bei Freiburg statt. Die Wettkampfausschreibung ist verschickt und auf dem Internet online, die Anmeldefrist bis zum 14. März 2015 läuft.

Die Wettkampfausschreibung kann von allen Interessierten unter [www.sportfest-fts2015.ch](http://www.sportfest-fts2015.ch) heruntergeladen werden. Wie das 19-seitige Meisterwerk von Wettkampfleiter Hugo Bächler zeigt, gilt im Wettkampfangbot des nächstjährigen Sportfest ganz besonders das Motto «Dabeisein ist alles».

### Schweizermeisterschaft im Akrobatikturken

Ganz besonders freut sich der ehemalige FTSU-Präsident, der schon 2007 den Wettkampf bestens im Griff hatte, dass auch drei Verbandsmeisterschaften nach Freiburg geholt werden konnten. So werden in Gurmels im Netzbball, in St. Antoni im Faustball und in Wünnewil im Akrobatikturken die Meister und Meisterinnen erkoren. Das Akrobatikturken ist dabei erstmals wettkampfmässig im Freiburgischen zu sehen und wird zusätzlich als offene Schweizermeisterschaft ausgeschrieben. «Dieser Wettkampf mit seinen ästhetischen Darbietungen wird in Wünnewil neben den Gerätevorführungen der Vereine wird ein besonderer Leckerbissen sein», sagt Hugo Bächler.

### Bewegungsfest und mehr

«Ganz klar, auch bei uns sind die «Bewegungsfestler» am Freitagnachmittag ganz besonders willkommen», unterstreicht Hugo Bächler. Für den Wettkampf ohne Zeitmessung kann ab 14 Uhr in Obermonten gestartet werden. Zur Auswahl stehen Nordic Walking, ein Degustationsmarsch, Line Dance und Pilates. Ebenfalls Gelegenheit zur lockeren Betätigung wird es am Sonntagvormittag zwischen 8 und 9 Uhr beim «Chutz-Event» geben. Unter den abgegebenen Teilnehmerkarten werden drei Erinnerungspreise verlost.

Das OK freut sich nun auf die vielen zahlreichen Anmeldungen und steht für Auskünfte gerne zur Verfügung.

MARKETING SPORTFEST/BS



### Termine

Sept. 2014: Wettkampfausschreibung  
Okt. 2014: Onlineanmeldung  
14.03.2015: Anmeldeschluss  
31.03.2015: Überweisung Start-/Haftgelder  
04.04.2015: Namentliche Meldung

### Kontakt

Jacqueline Zbinden, Postfach 78, 1715  
Alterswil, Tel. 079 676 85 60,  
[sekretariat@sportfest-fts2015.ch](mailto:sekretariat@sportfest-fts2015.ch)

### Programm

Do, 18.06.15: Lotto  
FR, 19.06.15: Bewegungsfest, Sektionswettkampf FTSU-Vereine, Festbetrieb in Obermonten  
SA, 20.06.15: Jugitag, Sektionswettkampf, Wahl- und Gruppenwettkampf, Spiele, Akrobatik, Festbetrieb in Obermonten  
SO, 21.06.15: Oekumenischer Gottesdienst, Chutz-Event, Mittagessen, Schlussprogramm in Obermonten

[www.sportfest-fts2015.ch](http://www.sportfest-fts2015.ch)





Alterswil, TSV Heitenried, TSV St. Antoni – drei Vereine, ein Fest

## «Gemeinsam dem Ziel entgegen»



Die Freiburgische Turn- & Sportunion (FTSU) als Trägerschaft freut sich, nach dem erfolgreichen Sportfest im Jahre 2007 wiederum zu einem Sportfest einzuladen. Die drei Trägervereine von 2007 stellen sich auch diesmal in den Dienst dieses Grossanlasses.


Die Durchführung eines solchen Anlasses ist heutzutage nur mit der Unterstützung von vielen freiwilligen Helfern möglich. Zu diesen gehören am Sportfest FTSU 2015 vor allem die drei organisierenden Vereine TV Alterswil, TSV Heitenried und der TSV St. Antoni. Wir freuen uns, euch die drei Vereine hier kurz vorstellen

zu können. Zusammen mit den Mitgliedern des TSV Rechthalten sowie mit vielen anderen Freiwilligen werden sie ihr Bestes geben, um euch allen auf den diversen Sportplätzen sowie auf dem Festplatz in Obermonten ein unvergessliches Sportfest zu bieten. Ganz nach dem Festmotto: Dabei sein ist alles! **MARKETING SF2015**





**TSV Heitenried:**  
[www.tsv-heitenried.ch](http://www.tsv-heitenried.ch)  
 Gemeinde Heitenried  
 Einwohnerzahl: 1377  
 Im Jahre 1945 als TSV gegründet, fusionierte er im Jahre 2009 mit dem örtlichen Damenturnverein. Nun ist er mit seinen ca. 380 Mitgliedern der grösste von den 3 organisierenden Vereinen. In 15 diversen Gruppen können die Mitglieder ihrem Hobby fröhnen. Der Verein wird von Walter Maurer und Martin Egger im Co-Präsidium geführt.



**TV Alterswil:**  
[www.tvalterswil.ch](http://www.tvalterswil.ch)  
 Gemeinde Alterswil  
 Einwohnerzahl: 2001  
 Gegründet im Jahr 1958 als KTV, zählt er heute ca. 140 Mitglieder, die in 5 verschiedenen Gruppen turnen. Das Präsidium hält Beat Waeber inne.



**TSV St. Antoni:**  
[www.tsv-stantoni.ch](http://www.tsv-stantoni.ch)  
 Gemeinde St. Antoni  
 Einwohnerzahl: 1908  
 Als TV im Jahre 1946 entstanden führte im Jahre 2011 die Fusion mit dem örtlichen Damenturnverein zu einer starken Zunahme der Mitgliederzahl. Heute sind ca. 270 Personen im Verein. Er bietet Turnen in 14 verschiedenen Turngruppen an. Sonja Aebischer leitet als Präsidentin diesen Verein.




**Neue Fahne des TSV St. Antoni:** In St. Antoni wurde am 25. März 1946 der KTV (Katholischer Turnverein) gegründet. Als Präses amtierte der Ortspfarrer. Dies war die Zeit der Gründung von Turnvereinen in vielen Dörfern im Sensebezirk. Die Kirche hatte damals einen starken Einfluss im Vereinswesen. Die Turnerei stand noch stark unter den militärischen Einflüssen der damaligen Zeit. Böcklispringen, Stangenklettern, Weitsprung und Steinrossen waren die wichtigsten Disziplinen. Das Vorunterrichtsturnen diente als Vorbereitung zur militärischen Aushebung und der Rekrutenschule. Erst 10 Jahre später, am 17. Juni 1956 bekam der Verein eine Fahne. Fahnenpaten waren Marie Binz und Hans Jungo. Während 58 Jahre begleitete diese Fahne den KTV St. Antoni durch sein Vereinsleben. Etwas gezeichnet und verbleicht durfte die Fahne nun in den verdienten Ruhestand.

Mit dem Zusammenschluss des Damenturnvereins mit den Herren im Jahr 2011 wurde eine neue Aera eingeläutet. Mit dem neuen Name «TSV St. Antoni», neuen Strukturen und Angeboten wurde an der letzten GV auch die neue Fahne spruchreif. Am Bettag wurde sie eingeweiht. Der Festzug, angeführt von der Musikgesellschaft, Fahnenlegationen der Dorfvereine und der FTSU-Vereine mit der Verbandsfahne und der noch eingerollten neuen Fahne – getragen von Jugi-Athletic-Kindern – die Fahnenpaten Trudy Auderset und Thomas Aebischer, Vorstand, Behörden und Vereinsmitgliedern,

führte vom Schulhaus in die katholische Kirche. In einem feierlichen Akt weihte Pfarrer Beat Marchon die neue Fahne ein. Nach der Erklärung des neuen Sujets und dem Fahngruss an die neue Fahne rundete die Jazz-Tanzgruppe mit einer Tanzvorführung die kirchlichen Feierlichkeiten ab. Anschliessend wurde im Pfarreizentrum bei Apéro und Musik das Fahnenweihfest bis in den Nachmittag hinein weitergeführt. Bereits nächsten Sommer wird die neue Fahne den TSV St. Antoni an das FTSU-Turnfest in Obermonten begleiten. **MORITZ VONLANTHEN / FOTOS: PATRICK AEBISCHER**

### Sujet der neuen Fahne

- Die Grundfarben sind gemäss den Farben des Gemeindegewappens von St. Antoni in gelb und blau gehalten.
- Vereinsbezeichnung und Fusionsjahr «TSV St. Antoni 2011».
- Neben dem Gemeindegewappens die vier F: Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei.
- Als Hauptsymbol eine beschwingte farbige Figur mit weissen Armen, welche zum Turnen, Tanzen und Jubeln nach oben schwingen, roten Beinen wie die Sprintbahn als Zeichen der Athletik.
- Der Kopf, ein Ball als Symbol von Spiel, Spass und Geselligkeit.
- Die Figur umgeben mit einem blauen nicht geschlossenen Reif, der die Sense als offene Grenze von Kanton, Bezirk und Gemeinde symbolisiert.





Gruppenbild mit grossen und kleinen Frisbee-Meistern.

Wallis

## 6. Jugendevent PolySport Wallis

Beim Regionalschulhaus in Brig-Glis trafen sich am 13. September bei strahlendem Sonnenschein über 40 Jugendliche und Kinder zum 6. Jugendevent des PolySport Wallis. Dieses Jahr brachten ihnen die amtierenden Schweizermeister des 'Disc Club Panthers Bern' das Frisbee-Spielen näher. Nebst theoretischen Grundkenntnissen wurde viel Zeit für Spass und Spiel eingeplant, zu zweit, zu dritt oder im Team. Auch wurden verschiedene Frisbee-Arten gezeigt, wobei das «Kuchenblech» besonders viel Interesse weckte... Jedes Kind durfte einen Frisbee auswählen und zur Erinnerung mit nach Hause nehmen. Zudem wurden die Teilnehmenden von den Begleitpersonen des PolySport Wallis wie üblich mit Speis und Trank bestens umsorgt. Weitere Fotos finden sich unter [www.sport-vs.com](http://www.sport-vs.com).



Flieg, Frisbee, flieg!

MYRIAM BITTEL-WYSSEN



FREIBURG:

## FTSU-Turnerfreunde im Plasselb-Schlund

Vorstandsmitglied Hugo Wüst organisierte die diesjährige Bergwanderung für die Mitglieder der «Vereinigung der Freunde der Freiburgischen Turn- & Sportunion». Von Plasselb aus führte die erste Teilstrecke «Natur pur» der Aergera entlang nach Feyerssage. Bei Lilli und Markus wurde das Mittagessen eingenommen. Nachmittags wurde der grössere Brocken unter die Füsse genommen. Bei angenehmem Wandernetter ging es hinauf zur Chrüzflue. Eine schöne Aussicht auf das Senseland belohnte die Turnerkameraden.

Der Rückmarsch erfolgte über die Gigerä und der Aergera entlang zurück zum Ausgangspunkt in Plasselb. So marschierten die fitten Turnersenioren viereinhalb Stunden, dies die reine Marschzeit. Präsident Beat Vonlanthen dankte dem Wanderleiter Hugo für die Auswahl der idealen Bergwanderstrecke.

PETER GAUCH

vereine SZ

**KTV Altendorf:** Bei der Turnerfahrt vom 13. September blieben die 16 Turnerinnen und Turner für einmal wieder im «Kanton». Via Drehgondelbahn Sattel-Hochstuckli, Mostelberg, Holzegg und ZwischenMythen gelangten die Teilnehmer zur Hageneegg, wo Nachtessen, Jassrunden und Nachtlager angesagt waren. Der Grosse Mythen zeigte sich dann am Sonntagmorgen bei besserem Wetter als panoramareiches Wanderziel, und das noch vor dem Frühstück. Nach einem Marsch Richtung Illgau ging es mit Luftseilbahn, Bus und Zug wieder nach Hause.

LUKAS MORGER



Die Altendorfer «Im-eigenen-Kanton-Gipfelstürmer».



Zum Gaudi der Zaungäste absolvierten Rita und Pius Suter den Sponsorenlauf mit einer Garette.

**KTV Illgau:** 68 Kinder machten am Schülersporttag des KTV Illgau begeistert mit. Bei idealen Wettkampfbedingungen massen sich die Kinder in folgenden Disziplinen: Wasserstafette, Schnellauf, Weitwurf, Hindernislauf und Weitsprung. Die Tagessieger gingen an Stefanie Betschart und Florin Bürgler. Neun Sechstklässler konnten einen Preis entgegennehmen, weil sie jedes Jahr mitgemacht hatten. Zum Abschluss des Sporttages wurde ein Sponsorenlauf durchgeführt. Der Erlös kommt der Kasse des KTV-Sommerlagers 2015 zugute.

GUIDO BÜRGLER



Diese 68 Kinder machten mit Begeisterung am Schülersporttag von Illgau mit (Fotos: Gerda Heinzer).

**TV Grossdietwil:** Nach der ersten Austragung im Jahre 2009 organisierte der TV anlässlich seines 55-jährigen Bestehens am 12. Juli zum zweiten Mal ein einzigartiges Plauschturnfest. 36 Teams aus der halben Schweiz trafen sich in Grossdietwil zu einem Kräftemessen der besonderen Art. Hier standen – neben dem originellen Tenü – nämlich Geschicklichkeit, Glück, Spontanität und Spass im Vordergrund. Gekämpft wurde um den begehrten Titel «Plauschturnfestsieger 2014», der schliesslich an das Team «Bitte wände!» ging. Die erfolgreichen Teams und alle anderen wurden an der anschliessenden Abschlussparty bis in die frühen Morgenstunden gebührend gefeiert.

THOMAS AFFENTRANGER



Spassige Disziplinen standen beim «Turnfest» in Grossdietwil auf dem Programm.

## Herbstkonferenz Sport Union Zentralschweiz

Die Herbstkonferenz findet am 29. Oktober im Zentrum Gersag in Emmenbrücke statt. Alle Vereine sind zur lückenlosen Teilnahme aufgerufen.

**TV Hünenberg:** An der SM Vereinsturnen in Biel durfte der TV Hünenberg mit seiner Gerätekombination natürlich nicht fehlen. Mit der Note von 8.55 wurde der 20. Rang erreicht.

## Zentralschweizer – ans Netz!

Am 24./25. Oktober organisiert die Sport Union Kerns ihr beliebtes Volley- und Netzballturnier für alle Vereine aus der Zentralschweiz. Interessierte Teams können sich bei Daria Benguerel, d.benguerel@sunrise.ch, Tel: 041 661 01 16 (Volleyball, Spieltag: Freitagabend) und bei Martina Odermatt, martina.odermatt@hispeed.ch, Tel: 041 661 13 73 (Netzball, Spieltag: Samstag) erkundigen, ob es noch freie Startplätze gibt. Der Besuch dieses gutorganisierten Turniers in der Kernser Dossenhalle ist auch Zuschauern wärmstens empfohlen.



Sport Union Alpnach auf Turnerinnenreise im Naturpark Thal.

**Sport Union Alpnach:** Ursula Epp hat wieder einmal mehr einen zweitägigen Ausflug für die Frauen der Sport Union Alpnach vorbereitet. 14 Turnerinnen reisten am 23./24. August nach Balsthal im Kanton Solothurn. Im Naturpark Thal war auch diesmal war für alle etwas dabei: E-Biken, Spazieren, Apero bei Familie Erzer in Laupersdorf, Mittagessen auf dem Brunnersberg, Besichtigung der Ruinen von Neu-Falkenstein, Nachtessen und Übernachtung im Hotel Balsthal. Sonntags gings weiter mit einer Wanderung auf dem Passwang und je nach Lust: per Trottinett, zu Fuss oder mit der Gondelbahn nach Reingoldswil. Vom Gempenturm in Gempen nahm man einen letzten, überwältigenden Rundblick über Mittelland und Baselbiet bis in die Vogesen und den Schwarzwald.

BEATRIX WALLIMANN

**Sport Union Ägeri:** Auf der traditionellen Herbstwanderung begaben sich 17 Mitglieder der Fitness-, Korbball- sowie der Männerriege sich ins Dreiseenland und durchkämten die beschauliche Bieler Altstadt in Form einer Fotoquiz-Rally. Da zuvor noch das örtliche Uhrenmuseum besucht wurde, war man am Apéro bis in die Nacht hinein dann auch entsprechend durstig. Tags darauf ging's durch die imposante Taubenschlucht hinauf nach Magglingen und via Twannberg zurück an den Bielersee. Für alle wander-, jass- und erlebnisfreudigen Sport Unionler war es einmal mehr ein einzigartiges Wochenende.

IVO KRÄMER



Unternehmungslustige Ägerer bei der Rast in der Taubenschlucht.

**ESV Eschenbach:** Als grosser Polysportverein heimste der ESV auch diesen Spätsommer Erfolge an allen Fronten ein. Die Nationalturner holten an der Schweizer Meisterschaft in Reutigen nicht weniger als 10 Auszeichnungen. An der SM im Vereinsgerädeturnen in Lyss wannen die Eschenbacherinnen unter der Leitung von Corinne Konzelmann die Vorrunde mit 9.30 souverän. Im Final holte sich der ESV mit der Note 9.38, nur knapp hinter dem STV Kriessern (9.40), den Vizeschweizermeistertitel am Schulstufenbarren.

BS



Der ESV Eschenbach holte SM-Silber im Schulstufenbarren.



Das Vereinsruder wechselt von Annemarie Käslin zu neuen Präsidentin Heidi Hürlimann.



40 Jahre Aktivmitglieder: Marianne Käslin (links) und Annemarie Gander.



Der Vorstand der Sport Union Beckenried mit den fleissigsten Turnerinnen.

**Sport Union Beckenried:** Im Heimathafen von Beckenried hat das vollbesetzte Vereinsschiff der Sport Union seinen Anker gesetzt, um im Alten Schützenhaus seine 70. GV zu feiern. Auf der Kommandobrücke standen dieses Jahr einige Wechsel an. Unter grossem Applaus übergab Annemarie Käslin das Ruder an ihre Nachfolgerin Heidi Hürlimann, die bisherige Vizepräsidentin. Mit einer «standing ovation» und der Ehrenmitgliedschaft wurde die nach sieben Jahren abtretende Präsidentin herzlich verabschiedet. Auch Simone Alt-Junker (Volleyball) wurde die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Im Vorstand amtet Marlene Käslin neu als Vizepräsidentin und Wendy Belser folgt auf Barbara Ambauen als TK-Leiterin. Astrid Rittiner (Administration), Agnes Murer (Revisorin) und Martha Tschümperlin (Fähnrich) wurden in ihrem Amt bestätigt. Im Muki beenden Kathrin Tanner und Martina Gloor ihre Leiertätigkeit, für sie rücken Astrid Rittiner und Melanie Käslin nach. Martina leitete zusätzlich zum Muki sieben Jahren die TA Jugendsport und übergab dieses Amt an Marianne Amstad. Im Teenie-Fit haben Bernadette Seeholzer und Anna Taisch demissioniert. Im Erwachsenensport übergibt Caudia Arnold ihr Amt (TA Erwachsenensport) nach 6 Jahren an Martina Walker.

Für besondere Treue wurden geehrt: 25 Jahre: Ruth Ambauen, Ursi Muheim und Irene Odermatt, 40 Jahre: Marianne Käslin, Annemarie Gander sowie Vreni Christen. Solch lange Mitgliedschaften sind bei der SUB nicht selten. Ein Grund ist sicher die tolle Kameradschaft unter den Turnerinnen aller Altersgruppen. So hat jeder im Verein seinen Platz, was auch bei der Jubiläums GV wieder zum Ausdruck kam. Unter besten Voraussetzungen startet die SUB nun ins nächste Vereinsjahr und freut sich auf viele «bewegte» Stunden. Volle Kraft voraus!

ANDREA WASER



Fotos: Jörg Roth, Angi Nüesch, Martin Senn



Jugifinaltag Sport Union Ostschweiz und SVKT Frauensportverband Ostschweiz in Wil

## Ostschweizer Jugifinal trotz Regen ein Erfolg

Der Jugifinal fand am 31. August mit 500 Kindern auf den Sportanlagen Lindenhof statt. Er wurde von der Aktivriege des KTV Wil organisiert und bot beste Bedingungen.



Alternierend mit dem Jugifinal der Sport Union Schweiz treffen sich jedes zweite Jahr die besten Jugendrieger der Sport Union Ostschweiz und des SVKT zu ihrem regionalen Final. Im Mai konnten sich in Kriessern und in Bichelsee bei den Jugitagen 500 Mädchen und Knaben der Jahrgänge 1998 bis 2008 für den 7. Ostschweizer Final in Wil qualifizieren.

Das OK der Aktivriege KTV Wil unter der Leitung von Urs Meissner und die rund 80 Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf und ein familiäres Turnfest. Zahlreiche Eltern und Turnbegeisterte verfolgten die spannenden Wettkämpfe mit.

### Verregnete Stafettenfinals

Während die Einzelwettkämpfe am Vormittag bei trockenem Wetter durchgeführt werden konnten, setzte am Nachmittag ausgerechnet beim Höhepunkt des Grossanlasses der Dauerregen ein. Die Organisatoren verzichteten dann auf die Durchführung der Finalläufe, um die Kinder nicht gesundheitlichen Schäden auszusetzen. So entschieden die Zeiten aus den Vorläufen über die Ränge in den Pendelstafetten. Bei der vorverlegten Siegerehrung in der Fachsporthalle stellte einmal mehr die Jugi des TV Niederhelfenschwil eine der grössten Delegationen. Weitere Infos und Fotos finden sich unter [www.ktvwil.ch/jugifinal](http://www.ktvwil.ch/jugifinal).

### Auszug aus der Rangliste

#### Wahlmehrkampf

**Knaben K1998 (4 Teilnehmer):** 1. Julian Dietsche, KTV Kriessern, 2683 Punkte; 2. Ruedi Wehrle, TSV Muolen, 2374; 3. Simon Zäch, KTV Oberriet, 2328. – **K1999 (11 TN):** 1. Tim Hardegger, 2410; 2. Joel Matter, 2308; 3. Dario Mauchle, 2269, alle TSV Fortitudo Gossau. – **K2000 (10 TN):** 1. Roger Kurmann, KTV Kriessern, 2498; 2. Curdin Mattle, KTV Oberriet, 1999; 3. Marco Germann, TSV Häggenschwil, 1983. – **K2001 (13 TN):** 1. Kai Meier, TSV Fortitudo Gossau, 2016; 2. Gian-Luca Hasler, TSV Montlingen, 1970; 3. Andre Bernhardsgrütter, TV Niederbüren, 1955. – **K2002 (15 TN):** 1. Tim Thalmann, TV Niederhelfenschwil, 2058; 2. Tobias Lehner, TSV Fortitudo Gossau, 1992; 3. Kevin Schläpfer, LAG Gossau, 1871. – **K2003 (25 TN):** 1. Jérôme Gmünder, LAG Gossau, 2162; 2. Fabian Huber, TV Niederhelfenschwil, 2030; 3. Sandro Graf, KTV Kriessern, 2008. – **K2004 (33 TN):** 1. Andrin Huber, LAG Gossau, 1947; 2. Andrin Atz, TV Niederhelfenschwil, 1937; 3. Robin Weder, TSV Montlingen, 1798. – **K2005 (28 TN):** 1. Manuel Gerber, TV Cervus An-

dwil-Arnegg, 1932; 2. Philipp Huwiler, TSV Häggenschwil, 1803; 3. Dennis Sonderer, TV Niederhelfenschwil, 1663. – **K2006 (36 TN):** 1. Diego Besio, TV Cervus Andwil-Arnegg, 1578; 2. Nils Engeler, TSV Waldkirch, 1492; 3. Robin Appert, TV Cervus Andwil-Arnegg, 1475. – **K2007/08 (19 TN):** 1. Oskar Kleger, TV Niederhelfenschwil, 1227; 2. Sandro Meier, TSV Bichelsee, 1205; 3. Silvan Geser, LAG Gossau, 1064.

**Mädchen M1998 (6 TN):** 1. Vanessa Chaaya, KTV Kriessern, 2310; 2. Martina Thürlmann, TV Cervus Andwil-Arnegg; 2309; 3. Corinne Mattle, TSV Montlingen, 2159. – **M1999 (16 TN):** 1. Jeanel Gmünder, LAG Gossau, 2839; 2. Simona Künzle, TV Niederhelfenschwil, 2479; 3. Corina Forster, TV Cervus Andwil-Arnegg, 2315. – **M2000 (15 TN):** 1. Céline Schläpfer, LAG Gossau, 2712; 2. Karin Lengwiler, TV Cervus Andwil-Arnegg, 2701; 3. Sophie Beller, LAG Gossau, 2517. – **M2001 (20 TN):** 1. Nadja Signer, TV Niederbüren, 2499; 2. Emily Rubbo, TSV Fortitudo Gossau, 2481; 3. Mandy Brunner, TSV Häggenschwil, 2220. – **M2002 (30 TN):** 1. Nadine Müller, LAG Gossau, 2473; 2. Julia Weder, TSV Montlingen, 2332; 3. Kim Lichtensteiger, TSV Montlingen, 2302. – **M2003 (31 TN):** 1. Michelle Trittenbass, TV Niederbüren, 2308; 2. Leona Zwysig, LAG Gossau, 2070; 3. Deborah

Walser, TSV Fortitudo Gossau, 2066. – **M2004 (34 TN):** 1. Lara Eberhard, LAG Gossau, 2486; 2. Talissa Kleger, LAG Gossau, 2162; 3. Aline Schinnerl, TV Cervus Andwil-Arnegg, 2108. – **M2005 (35 TN):** 1. Nadja Lehner, TSV Fortitudo Gossau, 1916; 2. Mara Egger, TV Cervus Andwil-Arnegg, 1863; 3. Jill Bernhardsgrütter, TV Cervus Andwil-Arnegg, 1846. – **M2006 (35 TN):** 1. Gaye Gürgen, LAG Gossau, 1790; 2. Giulia Wirth, TSV Waldkirch, 1692; 3. Nadja Geser, LAG Gossau, 1529. – **M2007/08 (20 TN):** 1. Annika Möller, TV Niederhelfenschwil, 1301; 2. Dalia Wörnhard, TSV Montlingen, 1259; 3. Alessia Rodi, TSV Häggenschwil, 1136.

#### Pendelstafette

**Knaben 1:** 1. TV Niederhelfenschwil 2, 2.50.50; 2. TV Niederhelfenschwil 5, 2.52.63; 3. Andwil 1, 2.56.02. **Knaben 2:** 1. TSV Guntershausen 1, 2.30.56; 2. Forti Runners, 2.30.81; 3. KTV Oberriet 1, 2.33.50.

**Mädchen 1:** 1. TV Niederhelfenschwil A 2.53.25; 2. Jugi Andwil 5, 2.53.38; 3. LAG Gossau 1, 2.55.77. **Mädchen 2:** 1. Andwil 3, 2.36.54; 2. LAG Gossau 4, 2.37.83; 3. Jugi Muloen 1, 2.38.00.





**Forti Athletics:** Mit sechs Podestplätzen beim Schnellschten Fürstentland ist den Forti Athletics der Auftakt in die zweite Saisonhälfte geglückt. Es siegten Tim Hardegger, Daria Tobler sowie Emily Rubbo. Kai Meier wurde Zweiter, Lea Helfenberger und Lynn Gantenbein Dritte. – Beim Swiss Athleticsprint in Altstätten durften Daria Tobler und Tim Hardegger als Dritte erneut aufs Podest steigen. – Alina Federer gewann beim Waldstadtlauflauf souverän in ihrer Kategorie. Überlegen siegte sie auch am 35. Frauenfelder Stadtlauflauf. – Vorzügliche Rangierungen gelangen Forti auch an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften: Alina Federer holte bei den U16 in Thun mit einer persönlichen Bestzeit von 6:40.25 den 4. Rang über 2000 Meter. Daria Tobler verewigte sich in der ausgezeichneten Zeit von 1:41.50 im 600m-Final als Fünfte Auch Tim Hardegger sammelte im Weitsprung erste SM-Erfahrungen. Weiter startete Victoria Fronebner an den Schweizermeisterschaften U 20 in Genf über 400m, wo sie den Final knapp verpasste. – Schliesslich brachte das Sântismeeeting den FortiAthletics vier Podestplätze: Emily Rubbo siegte im Weitsprung und Kugelstossen, im Speerwurf wurde sie Zweite. Luc Lemmenmeier holte Silber über 1000m.

BRIGITTE MAUCHLE  
Alina Federer, Siegerin am Frauenfelder Stadtlauf und SM-Vierte über 2000 m U16.

## Männerriege TV Rebstein:

23 Männer trafen sich mit ihren Bikes am 22. August frühmorgens, um zwei spannende Tage auf den Drahteseln zu verbringen. Ziel der Gruppe war Einsiedeln, auf den Weg dorthin ging es ein Stück weit in Kleinbussen. Auf zwei unterschiedlich schwierigen Strecken konnten schliesslich alle ihre Limiten ausloten. Aber auch die Kultur und die Geselligkeit kamen nicht zu kurz. Der Heimweh-Einsiedler Walti Schönbächler konnte an vielen Punkten entlang der Strecke immer wieder interessante Geschichten erzählen. Auch das Kloster Einsiedeln wurde unter kundiger Führung besichtigt. Eine unfallfreie und eindruckliche Turnfahrt endete am Sonntag wieder auf dem Progyplatz in Rebstein..

STEFAN HOLLENSTEIN

**LAG Gossau:** Gut vorbereitet startete die LAG am kantonalen Jugifinal in Wil. Dies lohnte sich, denn am Ende de Sonntags die Riege 16 Podestplätze feiern (siehe Rangliste auf Seite 16). Noé Scheiwiller, Nevio Zwysig, Elena Koch, Annika Ueberwasser, Livia Schiess und Bianca Fäh holten zudem sechs Auszeichnungen. – Eine kleine LAG-Delegation startete am Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint in Altstätten. Dabei rannte Talissa Kleger mit 9.19 als Siegerin durchs Ziel. Ihre Alterskollegin Lara Eberhard sowie Jérôme Gmünder siegten im kleinen Final. Bei den älteren Mädchen holte Jeanel Gmünder im A-Final den guten 4. Platz. –



Doppelsieg für die LAG Gossau beim Städtlauf in Altstätten.

Als Kantonsiegerin hat sich Talissa Kleger, Jg 2004, für den Schweizerfinal des Swiss Athletics Sprint Thalwil qualifiziert. Dort schaffte sie es mit der Vorlaufzeit von 9.13 bis in die Halbfinals. – Beim Städtlilauf in Altstätten erzielten Lara Eberhard und Rahel Wüst einen Doppelsieg für die LAG Gossau. Brigitte Schoch konnte sich bei den Frauen als Tagesiegerin feiern lassen.

FRANZISKA GESER-BURCH

## Gold an der Staffel-Schweizermeisterschaft U16!

Für die LG Fürstentland reiste ein ausgeglichenes, starkes Trio an die Staffel-SM U16 m nach Zürich. Laura Giger vom KTV Bütschwil sowie Daria Tobler und Alina Federer vom TSV Fortitudo Gossau (v.l.r.) liefen in einer Zeit von 9:23.07 über 3x1000 Meter zuoberst aufs Podest und holten sich mit über 9 Sekunden Vorsprung auf die Zweiten die Goldmedaille.

BRIGITTE MAUCHLE



**TSV Fortitudo Gossau:** Das Jugiwkweekend führte die Forti-Jugiriegler am 16./17. August in die Region Appenzell. Mit dem Zug reiste die Turnerschar ins Jakobsbad, um den steilen Aufstieg zur Scheidegg unter die Füsse zu nehmen. Dort winkte eine heisse Schoggi und die Möglichkeit zum Kleiderdrocknen. Später ging es weiter zur Unterkunft in Appenzell, wo der Abend durch das selbst gekochte Abendessen und lustige Spiele geprägt war. Bei Sonnenschein ging es am nächsten Tag zurück ins Jakobsbad. Nach dem Bräteln der mitgebrachten Würste stand allen eine rasante Fahrt auf der Rodelbahn bevor. Müde, aber glücklich, ging's dann zurück nach Gossau.

ARIANA FRISCHKNECHT



Die Forti-Jugend zeigte sich im Jakobsbad gut zu Fuss.



## Termine Sport Union Ostschweiz

22.11.	102. DV Sport Union Ostschweiz	Bichelsee
29./30.11.	Unihockey: Turnier für Alle	Gossau
06.12.	27. Gossauer Weihnachtslauf	Gossau

Die radelnden Männerriegler des TV Rebstein nach dem Mittagessen beim Golfplatz Ybrig.

**KTV Kriessern:** Am 6./7. September reiste der KTV Kriessern mit einer 25-köpfigen Schar ins Engadin. Im 172 km<sup>2</sup> grossen Nationalpark konnte von Führer Martin viel Interessantes über Natur und Tiere gelernt werden. In den zwei Bussen ging es weiter zum Zimmerbezug in der Jugendherberge Scuol mit anschliessendem Relaxen im Thermalbad Swiss Therme. Nach dem gemütlichen Nachtessen wurde dann die Nacht für die einen etwas länger als für die anderen. Am nächsten Tag verlieh das leckeres Zmorgebuffet neue Kräfte, die fürs Eisstockschiessen in Davos gebraucht wurden. Das Wochenende haben wir bei besten Wetterbedingungen in vollen Zügen genossen.

MANDY ROHNER



Beachatmosphäre beim Kriessener Baggersee.

**TV Rebstein/KTV Kriessern:** Das Beachvolley-Plauschturnier mit den teilnehmenden Vereinen TSV Montlingen, Karate Kriessern, KTV Altstätten, KTV Kriessern und TV Rebstein ist mittlerweile zur Tradition geworden. Obwohl das Pflegen der Freundschaft und der Spass im Vordergrund standen, zeigten alle Sportler vollen Einsatz und spielten in lockerer Atmosphäre um Punkte und Ehre. Neben dem Spielfeld im Baggerli Kriessern winkte bei angenehmen Temperaturen die verdiente Erfrischung im Wasser. Beim gemeinsamen Grillieren konnte dann die Kameradschaft weiter gepflegt werden.

MARKUS HEEB/ANGELA NÜESCH

Der KTV Kriessern beim Entdecken des Nationalparks.



**Frauenriege KTV Oberriet:** 36 Oberrieterinnen verbrachten zwei tolle Tage im «Ticino». Ob im Verzascatal beim Wandern, in Locarno beim Flanieren, auf der Schifffahrt beim Geniessen, am Markt in Cannobio beim Handeln, überall wurde gute Stimmung verbreitet!. Zum Startpunkt in Sonogno gelangte die Schar mit Chauffeur Fritz. In dreieinhalbstündiger Wanderung der Verzasca entlang entdeckten die Frauen viele Brücken. Nach dem Abend in Locarno ging der Sonntag beim Marktplausch nur zu schnell vorbei. Auf der Heimreise verwandelte sich der Car in einen fahrenden Laufsteg, denn das Gekaufte musste natürlich präsentiert werden. Mehr unter [www.ktvoberriet.ch](http://www.ktvoberriet.ch).

HELEN MATTLE



Polysport Nordwestschweiz:

## Plausch-Netzballturnier in Reinach



Auch die Neuendorfer Netzballerinnen hatten den Plausch am Plauschturnier.

Wegen schlechten Wetters wurde das Plausch-Netzballturnier vom 31. August in Reinach/BL in die Halle verschoben. Dies trübte jedoch die Spielfreude keineswegs. Tolle und spannende Partien fanden auf zwei Hallen verteilt statt. Daneben liess sich Mann und Frau von der super geführten Festwirtschaft verwöhnen. Ein toller Anlass, vielen Dank an die Organisatoren!

**FABIENNE SCHÜTZ**



Birmensdorf 1 gewann die Kategorien Elite (nicht im Bild), Mixed, Aktive und Jugend.

Feine Preise warteten auf die Rangierten, hier die Drittklassierten Elite.

## Polysport KiTU-Spieltag in Rütihof

«Sportlich zum Glück» bat der SVKT Rütihof die Kinder aus der Polysport Nordwestschweiz am 14. Juni. Das Wetter war perfekt für den Regionalen Spieltag. 68 Kinder aus 6 Vereinen genossen ihn in vollen Zügen. Für jeden absolvierten Posten gab es Puzzleteile, so dass zum Schluss ein komplettes Puzzle mit nach Hause genommen werden konnte. Den krönenden Abschluss bildeten Zobig, Stafette und Rangverkündigung. Jedes KiTu-Kind erhielt eine Medaille und der Siegereverein SVKT Rütihof jubelte über den tollen Pokal. Ein grosses Dankeschön an OK, Sponsoren, Leiter und Helfer für den gelungenen Anlass.

**DANIELA BILINSKI**



Spielspass und Eifer beim Spieltag in Rütihof.

vereine nws



Der TSV Rohrdorf freut sich über die SM-Bronze im Reckprogramm.

**TSV Rohrdorf:** Der TSV glänzte organisatorisch an der diesjährigen Kunstturn-Schweizermeisterschaften auf der Sportanlage Burkertsmatt in Widen. An der Schweizer Meisterschaft im Vereinsturnen setzten sich die Aargauer dann wieder turnerisch in Szene: Mit der Note 9.60 holten sie im Reckprogramm die Bronzemedaille. Mit 9.60 an den Schaukelringen holten sich die Rohrdorfer zudem den 4. Rang an den Schaukelringen. Die Bollywood Ladies der Gymnastik Kleinfeld verpassten den Einzug in den Final nur haarscharf um 0.05 Punkte. Für ihre 9.35 gabs den 5. Rang und eine Auszeichnung.

**TSV Neuenhof Männerriege:** Am 23. August starteten die Männerriegler mit ihren Frauen zur Männerriege unter dem Motto «Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung». Auf zur ersten Etappe ging es mit dem Car nach Burgdorf zum Kaffeehalt. Aufgetaut und aufgetankt mit «Hallowach» machten sich einige zu Fuss auf den Weg von Burgdorf bis nach Lützelflüh, die zweite Gruppe von Hasle-Rüegsau nach Lützelflüh. Anschliessend besichtigte man in Eggwil die Alphormmacherei der Familie Bachmann. Für die eindrückliche Führung und das feine Mittagessen samt «Meringue und Nidle» danken wir dem Team der Alphormmacherei. Ein grosses Merci für den gut organisierten Ausflug gebührt auch unserem Reiseleiter Hans Hüppi und seiner Tochter Pia. In geselliger Stimmung ging es im Car wieder nach Hause. **ERWIN WOLF/RENÉ AMBÜHL**

Reiseleiter Hans Hüppi und Tochter Pia Ritzer führten die Neuenhöfeler in die Alphormmacherei Eggwil.



**Faustball Neuendorf:** Der Ballsport an der Schnur sorgt für Glücksgefühle im Gäu-Dorf. Das «Herren 2» aus Neuendorf holte den 1.-Liga-Meistertitel und steigt somit in die NLB auf. Wenig später zogen die Faustball-Ladies mit dem NLA-Aufstieg auf die nächste Feldsaison nach. Und – aller guten Dinge sind drei – schliesslich machten die «Herren 1» als NLB-Feldsieger der Region West mit dem Wiederaufstieg in die höchste Spielklasse das Glück perfekt. **BS**



Faustball Neuendorf 2 holt den Meistertitel in der 1. Liga!! V.l. Christian Zeltner, Patrick Schmid, Severin Schenker, Dominik Langenstein, Ramseier Christian, Roman Egli.



Die NLA-Aufsteigerinnen aus Neuendorf.



Kerenzerbergweekend der Sport Union Zürich

## Zum Hundertsten aus dem Vollen geschöpft

*Alle Jahre wieder hiess es am 23./24. August: Kerenzerberg! Eine grosse Gruppe aus Vereinen der Sport Union Zürich lernte dabei faszinierende Sportarten kennen und wurde zum 100-jährigen Bestehen des Kantonalverbands besonders verwöhnt.*

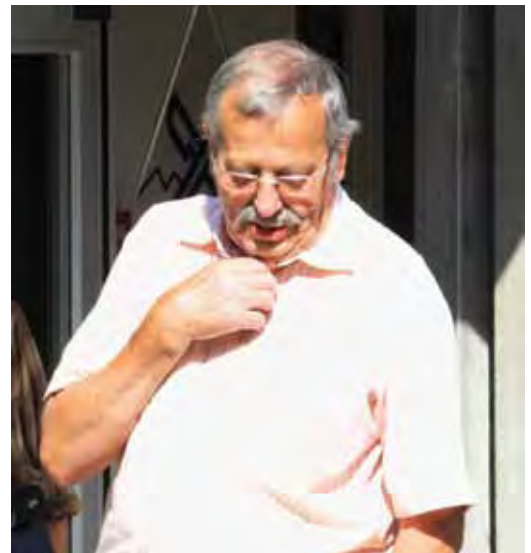


Voll motiviert, starteten wir bei sonnigem, aber nicht zu heissem Wetter in Richtung Kerenzerberg. Dieses Jahr feierten wir das 100-jährige Jubiläum der Sport Union Zürich! Aus diesem Grund waren wir etwa doppelt so viele TeilnehmerInnen wie andere Jahre und wir durften aus ganz vielen verschiedenen Sportangeboten auswählen. Da hiess es dann schon mal: Wer die Wahl hat, hat die Qual. Ein besonderes Highlight war das Fechten, welches professionell mit Schutzanzug und Helm angeboten wurde. Daneben konnte man bei vielen weiteren tollen Angeboten schwitzen oder auch nur geniessen. Ob es nun Boccia, Spazieren, Squash, Tischtennis, Klettern, Bogenschiessen, Laser-Biathlon, Luftgewehr, Einrad fahren, Beachvolleyball oder nur Relaxen im Hallenbad und Whirlpool war, Spass hatten sicherlich alle! Zum Jubiläum gehören natürlich auch ein Apéro und ein feines Nachtessen. Ein reichhaltiges Salatbuffet mit diversen Grilladen wurde nur noch übertroffen von einer genialen Dessertkreation! Der einzige Wermutstropfen: um Mitternacht gab es keine Wurst. Dies ist ja Tradition, doch dieses Mal hätte es definitiv nicht gepasst! Die Stimmung war genial und die Nacht für einige dann wirklich zu kurz! Trotz schmerzenden Gliedern und Müdigkeit gaben aber auch am Sonntag alle ihr Bestes und die Angebote wurden rege genützt. Auch die Sonne zeigte sich später wieder. Da kann man nur sagen: es war ein Hit und wir freuen uns bereits aufs nächste Jahr, ohne Jubiläum, dafür mit Mitternachtswurst.

**ERIKA IMHOF**



*Konzentration beim Laserbiathlon (auf dem Foto die Verfasserin des Textes, Erika Imhof, vom Sportclub Affoltern).*



*Kantonalpräsident Hugo Glauser bei der Abschlussrede.*

*Die Kerenzerberg-Gruppe der Sport Union Zürich – eine seit Jahren treue und begeisterte Teilnehmerschar.*



## Infos ZV und GS

### ZV-Sitzung 6/14

**DATUM:** Mittwoch, 3. Sept. 2014, 17-21 Uhr. **ORT:** Geschäftsstelle, Emmenbrücke. **ANWESEND:** mit Stimmrecht ZV: Jürg Küffer (ZP Leitung), Joe Rothernfluh (VP), Edgar Peter, Heidi Schäli, Rendel Weber, Stefan Zimmermann; ohne Stimmrecht: Dominik Meier (GF, Protokoll), **ENTSCULDIGT:** Brigitte Senn (Kommunikation, Protokoll).

### AUS DEN TRAKTANDEN:

**FREUD:** Der ZV gratuliert dem ehemaligen Leiter Sport, Flavio Zberg, herzlich zum Europameistertitel seines Schützlings Kariem Hussein. **MITGLIEDER-STATISTIK:** Die Statistik wird zugunsten der Effizienz künftig per 30.9. erstellt (bisher 30.8.). **FINANZEN:** Das Budget 2015 mit einem Verlust von CHF 42'470 wird zu Händen der Planungskonferenz genehmigt.

**PROJEKTE/SPORT:** Verschiedene Fragen zu mimuki, Kindersport, esa-Kernmodul Sportart Allround und Selbstverteidigungssport werden besprochen. **PERSONELLES:** Sonja Baumgartner wird einstimmig als neue Ressortchefin Netzbball gewählt. **VERBÄNDE:** Hinsichtlich der Leistungsvereinbarung mit Swiss Olympic wird das Ethik-Konzept besprochen. **HINWEISE/AUFRUFE:** 1. Alle Gym/Tae-Vereine sind aufgerufen, ihre Mitglieder in die zweijährige Wertungsrichterausbildung zu schicken (Kampfrichterpflicht). 2. Die Sport Union Schweiz sucht einen Organisator für die Wintermeisterschaften 2015.

**NÄCHSTE SITZUNG:** Freitag, 17. Oktober 2014.

### Information NETZBALLswiss

NETZBALLswiss hat per August 2014 das überarbeitete Ausbildungskonzept in Kraft gesetzt. Dieses regelt die Leiter- und Spielerausbildung und die Kursorganisation für alle bewilligungspflichtigen Kurse. Das Konzept ist bei der Geschäftsstelle Sport Union Schweiz oder unter [www.netzballswiss.ch](http://www.netzballswiss.ch) erhältlich.

## HERZLICH WILLKOMMEN

**Name:** Sonja Baumgartner  
**Funktion:** Ressortleitung Netzbball Sport Union Schweiz  
**Wohnort:** Trimbach  
**Kontakt:** [sonja.b61@bluemail.ch](mailto:sonja.b61@bluemail.ch),  
 Tel. 062 293 04 86, 079 561 42 55  
**Geburtsdatum:** 19.10.1961  
**Bisherige Funktionen:** Co-Präsidentin Sportverband Solothurn 2006-2014  
**Andere Ehrenämter:** Fachorganisation NETZBALLswiss Spielpläne/meisterschaft, Juniorenobmann FC Trimbach, Vizepräsidentin Dorfmarkt/Marktstände Trimbach  
**Motivation:** Spass am Sport und insbesondere am Netzbball



## Termine

Datum	Anlass/Kurs	Ort	Veranstalter
<b>Oktober</b>			
2.	Herbstkonferenz Jugendsport FTSU	Bösingen	FTSU
4.	Weiterbildungskurs Erwachsene 50+		PolySport Wallis
6.-10.	Lager Geräteturnen mit Spez. Akrobatikturnen	Filzbach	Sport Union Schweiz
6.-10.	Geräteturnlager	Kerns	Sport Union Schweiz
8.	Herbstkonferenz FTSU	St. Antoni	FTSU
11.	Sportmed Tageskurs	Winterthur	Vifor Pharma (Perskindol)
11.	Weiterbildungskurs Netzbball		PolySport Wallis
17./18.	Planungskonferenz 2/2014	Zürich	Sport Union Zürich
18.	Start Vorrunde INV Volleyball Turniere	Reiden	INV
18.	Einblick in Aroha	Hochdorf	Sport Union Schweiz
18./19.	CH-Netzbballmeisterschaft	Herzogenbuchsee	Netzbballswiss
19.-24.	J+S Kunstturnlager	Tenero	TV Wünnewil
24./25.	Volleyball- und Netzbballturnier	Kerns	Sport Union Kerns
25.	Vorbereitungskurs Netzbball-Schiedsrichter E	Oberriet	SVKT Ostschweiz
25.	GV Veteranen und Ehrenmitglieder	St. Urban	SVSo
25.	J+S MF Geräteturnen SUS 7-14	Hünenberg	Sport Union Schweiz
25.	J+S MF Kindersport allround SUS 2-14	Neuenkirch	Sport Union Schweiz
25.	J+S MF Leichtathletik SUS 10-14	Eschenbach	Sport Union Schweiz
25. (prov.)	Muki-Kurs	Würenlingen	Polysport Nordwestschweiz
26.	J+S MF Kindersport Geräteturnen/Kunstturnen SUS 4-14	Hünenberg	Sport Union Schweiz
25./26.	Diplom Rückentrainer Modul 3	Cham	Sport Union Schweiz
26.	Redaktionsschluss t&s 10+11/14	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz
29.	Herbstkonferenz Sport Union Zentralschweiz	Emmenbrücke	Sport Union Zentralschweiz
<b>November</b>			
4.	Planungskonferenz PolySport Nordwestschweiz		PolySport Nordwestschweiz
6.	Teamsport - Erfolgssport	Gossau	Sport Union Schweiz
7.	Pilates	noch offen	PolySport Nordwestschweiz
8.	Weiterbildungskurs Erwachsene		PolySport Wallis
8.	Kurs für Leiter/innen Jugend- und Erwachsenenensport	Rothenthurm	Sport Union Schwyz
8.	Muki/Vaki: Rund um die farbige Welt	Oberkirch	Sport Union Zentralschweiz
8.	Ideen für die Turnstunde mit Kindern bis 10 Jahre	St. Antoni	Sport Union Schweiz
8.	Modul Fortbildung Erwachsenenensport, SUS 11-14	Olten	Sport Union Schweiz
8.	Vertiefte Körperwahrnehmung	Zürich	Sport Union Schweiz
8.	Stoffvermittlungskurs Erwachsene / Erw. 50+	Gossau	SVKT Ostschweiz
15.	Ideen für die Turnstunde mit Kindern bis 10 Jahre	Sachselsn	Sport Union Schweiz
15.	Sportmed Tageskurs	Luzern	Vifor Pharma (Perskindol)
15.	Technikkurs	Dulliken	PolySport Nordwestschweiz
16.	Netzbballturnier	Schmitten	FTSU
23.	Tagesworkshop Trainingslehre	Dulliken	Sport Union Schweiz
22.	8. DV PolySport Wallis	Niedergesteln	PolySport Wallis
22.	Volleyball- Weiterbildungskurs		PolySport Wallis
22.	Aufwärmen und Ausklang mit Yoga und Qi Gong	Sachselsn	Sport Union Schweiz
23.	Schiedsrichter Fortbildungskurs Netzbball	Birmenstorf	PolySport Nordwestschweiz
23.	J+S MF Turnen SUS 6-14	Filzbach	Sport Union Schweiz
25. (prov.)	Muki-Kurs	Würenlingen	PolySport Nordwestschweiz
28.	DV FTSU	Alterswil	FTSU
29.	Beginn Wintermeisterschaft Netzbball 3. Liga	Oberriet	SVKT Ostschweiz
29./30.	Diplom Rückentrainer Schlussprüfung	Cham	Sport Union Schweiz
29./30.	32. Unihockeyturnier Forti Gossau/VM SU-OST	Gossau SG	Sport Union Ostschweiz
<b>Dezember</b>			
3.	Männerspielabend Unihockey	Glis-Gamsen	PolySport Wallis
6.	Gossauer Weihnachtslauf	Gossau	SU OST/ Fortitudo Gossau
7.	Redaktionsschluss t&s 12/14	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz
11.	Mentale Stärke im Sport beweisen	Zürich	Sport Union Schweiz

Weitere Termine: [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch)

## KURSE

Detailausschreibungen zu den Kursen:

- > unter [www.sportunionschweiz.ch/de/ausbildung](http://www.sportunionschweiz.ch/de/ausbildung)
- > in der Breitensportagenda 2014/02 (in gedruckter Form bei der Geschäftsstelle Sport Union Schweiz erhältlich)

Die Kurse der Sport Union Schweiz können von den gemeldeten Mitgliedern der Breitensportverbände SUS, Satus und SVKT Frauensportverband zum Mitgliederpreis besucht werden.

Anmeldung, wenn nicht anders vermerkt, bei der Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, [anmeldung@sportunionschweiz.ch](mailto:anmeldung@sportunionschweiz.ch), Tel. 041 262 13 25.

### KINDERSPORT (5-10)

#### Ideen für die Turnstunde mit Kindern bis ca. 10 Jahren

**Zielgruppe:** Kitu-Leiter

**Inhalt:** Bewegungsspiele mit und ohne Material auffrischen, neu entdecken und variieren.

**Datum:** 08.11.2014, 09.00 bis 12.00

**Ort:** St. Antoni

**Leitung:** Rita Schweizer, J+S-Expertin Kindersport

**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 08.10., Sport Union Schweiz

#### Ideen für die Turnstunde mit Kindern bis ca. 10 Jahren

**Zielgruppe:** Kitu-Leiter

**Inhalt:** Bewegungsspiele mit und ohne Material auffrischen, neu variieren.

**Datum:** 15.11.2014, 9.00 bis 12.00

**Ort:** Sachseln

**Leitung:** Rita Schweizer, J+S-Expertin Kindersport

**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 15.10. Sport Union Schweiz

### JUGENDSPORT

#### Teamsport – Erfolgssport: die wichtigsten Fakten wenn es um erfolgreiche Teams geht

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

**Inhalt:** Kein Trainer alleine, kein Spieler alleine – nur im Gesamten ist man erfolgreich. Teams müssen gewisse Kriterien erfüllen, damit sie erfolgreich ihre Ziele verfolgen können. Sei dabei, wenn die Grundlagen erfolgreicher Teamarbeit vermittelt werden.

**Datum:** 06.11.2014, 18.30 bis 20.00

**Ort:** Gossau

**Leitung:** Sport Mental Akademie

**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 06.10., Sport Union Schweiz

#### Leiterkurs Jugend- und Erwachsenen-sport

**Zielgruppe:** Leiter/innen Jugend- und Erwachsenen-sport

**Datum:** 08.11.2014, 8.00 bis 12.30

**Ort:** Rothenthurm

**Kosten:** Fr. 30.– (Nichtmitglieder Fr. 50.–)

**Organisator:** Sport Union Schwyz

**Anmeldung:** Bis 06.11. an Andreas Walker, [walker.andreas@bluemail.ch](mailto:walker.andreas@bluemail.ch), 055 412 67 90

### J+S JUGENDSPORT (10-20)

**J+S MF Leichtathletik**

**Kurs Nr.:** SUS 10-14

**Zielgruppe:** J+S-Leiter/innen Leichtathletik mit Weiterbildungspflicht

**Inhalt:** Theorie und Praxis zum aktuellen J+S-MF-Thema

**Datum:** 25.10.2014, 09.00 bis 16.30

**Ort:** Eschenbach/LU

**Leitung:** Andrea Thali, J+S-Expertin Leichtathletik, und Team

**Kosten:** Fr. 50.– für J+S Leiter Kindersport, Fr. 150.– für Int. ohne J+S Ausbildung

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 25.09. via J+S Coach

### ERWACHSENENSport I & II Einblick in

**Aroha**

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

**Inhalt:** Dieses Workout, inspiriert vom HAKA, Kung Fu und Thai Chi, mit seinen intensiven aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen, eignet sich für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level. Integriert werden Kräftigungsübungen und Rücken-/Haltungstraining mit Kleingeräten wie Flow Pads und Holzstäben zu Musik im 3/4-Takt.

**Datum:** 18.10.2014, 13.00 bis 17.00

**Ort:** Hochdorf

**Leitung:** Erika Steiger, Aroha-Instruktorin

**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 18.09., Sport Union Schweiz

#### esa Modul Fortbildung Erwachsenen-sport Kurs Nr.:

SUS 11-14

**Zielgruppe:** esa-Leiter/innen mit Weiterbildungspflicht, Zielpublikum 40- bis 60-jährige

**Inhalt:** Grundsätzliches einer Lektion Erwachsenen-sport. Lektionsgestaltung, Aufbau, Variationen. Obligatorisches MF-Thema esa

**Datum:** 08.11.2014, 09.00 bis 17.00

**Ort:** Olten

**Leitung:** Daniel Gerber, esa-Experte

**Kosten:** Fr. 75.–

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 08.10., Sport Union Schweiz

#### Vertiefte Körperwahrnehmung

**Zielgruppe:** Für alle Interessierten, die Möglichkeiten kennenlernen wollen, wie man sich ruhige «Inseln» im hektischen Alltag schaffen kann.

**Inhalt:** Dieser Kurs zeigt dir die Gegenseite des heutzutage oft sehr hektischen Lebens. Über die vertiefte Körperwahrnehmung kommst du mehr in Kontakt mit dir selbst. Du lernst, die Atmung im Sinne der Entspannung richtig einzusetzen. Es eröffnen sich neue Möglichkeiten der sinnvollen Wahrnehmung in der Körper- und Bewegungsarbeit.

**Theorie:** Funktion von Gehirn und Nervensystem in Bezug zur Körperwahrnehmung.

**Praxis:** Schulen einer differenzierten Körperwahrnehmung, Erlangen eines entspannungsfördernden Wortschatzes, sinnvoller Einsatz im Bewegungsunterricht.

**Datum:** 08.11.2014, 9.00 bis 17.00

**Ort:** Zürich

**Leitung:** Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin «spine care», dipl. Beckenbodentrainerin Bebo, dipl. Pilatestrainerin

**Kosten:** Fr. 75.– (Nichtmitglieder Fr. 150.–), inkl. Kursunterlagen

**Organisator:** Sport Union Schweiz

#### Stoffvermittlungskurs Erwachsene - Beckenbodenpower

**Zielgruppe:** Leiterinnen Erwachsene

**Inhalt:** Gezieltes, dynamisches und angepasstes Be-bo und Ganzkörper-Krafttraining. Übungsreihen für ein aufbauendes Be-bo-Training.

**Ziel:** Die Anatomie des Beckens spüren und erleben. Wahrnehmung fördern, ein ganzheitliches Training kennenlernen und Zusammenhänge im Körper entdecken.

**Datum:** 08.11.2014, 08.30 bis 11.30

**Ort:** Gossau

**Leitung:** Brigitte Schäpper, dipl. Beckenbodentrainerin

**Voraussetzung:** Grund-/Leiterkurs SVKT oder SUS

**Kosten:** Mitglieder Fr. 40.– (Mitgliedern SVKT und SU OST werden die Kurskosten zurückerstattet), Nichtmitglieder Fr. 80.–

**Organisator:** SVKT Frauensportverband Ostschweiz

**Anmeldung:** Bis 25.10., via [www.svkt-vva.esport.ch](http://www.svkt-vva.esport.ch) oder an Silvia Enzler, Gossau, [s.enzler@frauensportverband-ost.ch](mailto:s.enzler@frauensportverband-ost.ch), 071 385 30 26

#### Stoffvermittlungskurs Erwachsene 50+ –Schultern/Rumpf

**Zielgruppe:** Leiterinnen Erwachsene 50+

**Inhalt:** Geschmeidiger Schultergürtel - befreiter Brustkorb. Intervall- und Konditionstraining - kräftige Rumpfmuskulatur. Fördern der Körperwahrnehmung. Anwendung Theraband. Sinn- bzw. massvolles Beweglichkeits- und Krafttraining. Kreativität in der Umsetzung mit einfachen Mitteln.

**Datum:** 08.11.2014, 13.00 bis 17.00

**Ort:** Gossau

**Leitung:** Brigitte Schäpper, Bewegungstherapeutin; Simone Rist, Fitness- und Groupfitnesstrainerin

**Voraussetzung:** Grund-/Leiterkurs SVKT oder SUS

**Kosten:** Mitglieder Fr. 40.– (Mitgliedern SVKT und SU OST werden die Kurskosten zurückerstattet), Nichtmitglieder Fr. 80.–

**Organisator:** SVKT Frauensportverband Ostschweiz

**Anmeldung:** Bis 25.10. via <http://svkt-vva.esport.ch> oder [d.kleger@frauensportverband-ost.ch](mailto:d.kleger@frauensportverband-ost.ch), Doris Kleger, 071 911 37 04

#### Spielideen für die Männerriege

**Zielgruppe:** Männerriegeleiter und Interessierte

**Inhalt:** Neue Spielideen für die Turnstunde

**Datum:** 15.11.2014, 9.00 bis 13.00

**Ort:** Zürich-Altstetten

**Leitung:** Raphaela Schmutz

**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)

**Organisator:** Sport Union Schweiz

**Anmeldung:** Bis 15.10., Sport Union Schweiz

## ADMINISTRATIVE HINWEISE

**KOSTEN:** Der Basispreis – sofern nichts anderes vermerkt – beträgt

- pro Kurstag 75 Franken für Verbandsmitglieder Sport Union Schweiz, SVKT Frauensportverband und Satus (150.– Nichtmitglieder)
- pro Halbtage 38 Franken (80.– Nichtmitglieder).

**DETAILLIERTE KURSANGABEN:** siehe «Agenda 2/14» oder [www.sportunionschweiz.ch](http://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 unentschuldigte Absenz), 50 % der Kosten oder mind. Fr. 25.– (innerhalb von 14 Tagen vor dem Kurs) oder Fr. 20.– 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, 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](mailto:anmeldung@sportunionschweiz.ch), [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch)

«Passt zur SUS und ist günstig».

Allianz  
Suisse

**Tagesworkshop Trainingslehre**

**Zielgruppe:** Alle Interessierten  
**Inhalt:** Einführung in die Trainingslehre, Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit: Kondition (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer) und Koordination, Biokinetik als Form der Prävention, Ernährungsgrundlagen. – Theorie Teil am Morgen, Praxis und Anwendung am Nachmittag.  
**Datum:** 23.11.2014, von 9.00 bis 17.00  
**Ort:** Dulliken  
**Leitung:** Reto Müller  
**Kosten:** Fr. 75.– (Nichtmitglieder Fr. 150.–)  
**Organisator:** Sport Union Schweiz  
**Anmeldung:** Bis 23.10., Sport Union Schweiz

**Aufwärmen und Ausklang mit Yoga und Qi Gong**

**Zielgruppe:** Alle Interessierten  
**Inhalt:** Erlerne und erlebe, wie man Bewegungen aus den Bereichen Yoga und Qi Gong mit dem Aufwärmen und dem Ausklang einer Turnstunde verbinden kann.  
**Datum:** 22.11.2014, 9.00 bis 12.00  
**Ort:** Sachseln  
**Leitung:** Regula Brazero  
**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)  
**Organisator:** Sport Union Schweiz  
**Anmeldung:** Bis 22.10., Sport Union Schweiz

**Mentale Stärke im Sport beweisen**

**Zielgruppe:** Alle Interessierten  
**Inhalt:** Mental stark sein ist spätestens seit Roger Federer ein Thema, das jeder schon einmal gehört hat. Nur was steckt wirklich dahinter? Mentales Training ist mehr als reine Vorstellungskraft. Lerne es kennen und erlebe selbst was es heisst, mental stark zu sein.  
**Datum:** 11.12.2014, 18.30 bis 20.00  
**Ort:** Zürich  
**Leitung:** Sport Mental Akademie  
**Kosten:** Fr. 38.– (Nichtmitglieder Fr. 80.–)  
**Organisator:** Sport Union Schweiz  
**Anmeldung:** Bis 11.11., Sport Union Schweiz

**SITZUNGEN**

**Herbstkonferenz Jugendsport FTSU**  
**Zielgruppe:** Jugendsportverantwortliche, Jugileiter/-innen  
**Datum:** 02.10.2014  
**Ort:** Bösingen  
**Leitung:** Reto Schafer

**Planungskonferenz Sport Union Schweiz**

**Zielgruppe:** Eingeladene gemäss Statuten (ZV, Ressorts, KV)  
**Datum:** 17./18.10.2014  
**Ort:** Dübendorf



Veteranenvereinigung der Sport Union Schweiz

## Veteranen zu Besuch im beliebtesten Schloss der Schweiz

*Am 22. August trafen sich über 70 Teilnehmende bei der Brauerei Feldschlösschen in Rheinfelden zu einem spannenden Rundgang und zum anschliessenden Mittagessen in der Brauerei.*

Aufgeteilt in drei Gruppen vernahm man viel Interessantes aus der bald 140-jährigen Geschichte der Brauerei und bekam bei der Führung durch eine der weltweit schönsten Brauereien einen Einblick in die Herstellung des Bieres, von der Bereitstellung des Malzes bis zur Abfüllung in die Flasche.

**Der Bauer und der Brauer**

«Stehen bleiben ist Rückschritt»; mit diesen Worten erklärte Theophil Roniger 1875 seinen Eltern, dass er zusammen mit dem Bauernsohn Mathias Wüthrich eine Brauerei in Rheinfelden bauen will. Dass der Bauer und der Brauer visionär waren, bewiesen die beiden auch mit dem Wahl des Standortes. Ein Jahr vor der Gründung der Brauerei nahm die Bözberglinie der Nordostbahn Basel-Zürich ihren Betrieb auf und so wird heute noch eine grosse Menge auf der Schiene transportiert. Die Geschichte und vieles mehr findet man auch im Unternehmensporträt der Brauerei Feldschlösschen unter [www.feldschloesschen.com](http://www.feldschloesschen.com).

Zuführung von Hopfen und Hefe zu Bier verarbeitet wird und in die verschiedenen riesigen Behälter und am Schluss in die Lagertanks gelangt, ist höchst interessant und spannend. Die drei Hauptphasen des Vorgangs sind Brauen, Gärung und Lagerung. Das fertige Bier wird filtriert, in Fässer, Flaschen oder Dosen (insgesamt 140 verschiedene Gebinde) abgefüllt und in den Verkauf gebracht. Die Besichtigung der modernen Abfüllanlage gab einen Einblick in die riesigen Mengen, die täglich die Brauerei verlassen.

**Brauereipferde und historische Fahrzeuge**

Die Führung beinhaltete auch die Pferdestallung und das Museum der Oldtimer-Lastwagen. Feldschlösschen legt grossen Wert auf die Pflege und den Erhalt der Brauereipferde und so wird mit ihnen als «Zweispänner» in Rheinfelden und Umgebung täglich Getränke in die Gaststätten geliefert. Das Museum mit den historischen Fahrzeugen versetzte uns zurück in die Anfänge der Motorisierung; es war schon etwas Spezielles wieder einmal einen alten Saurer-Lastwagen bestaunen zu können.

**Das kulinarische zum Abschluss**

Nach der Führung durfte ein Mittagessen mit einem Bier nicht fehlen. René Meier vom Vorstand der Veteranenvereinigung hatte alles im Griff und so kamen alle zügig zu Speis und Trank. Bald hiess es wieder voneinander Abschied nehmen; die einen zog es noch in den Fan-Shop, andere machten sich auf zum Bahnhof oder fuhren mit ihrem PW wieder nach Hause.

JOE ROTHENFLUH



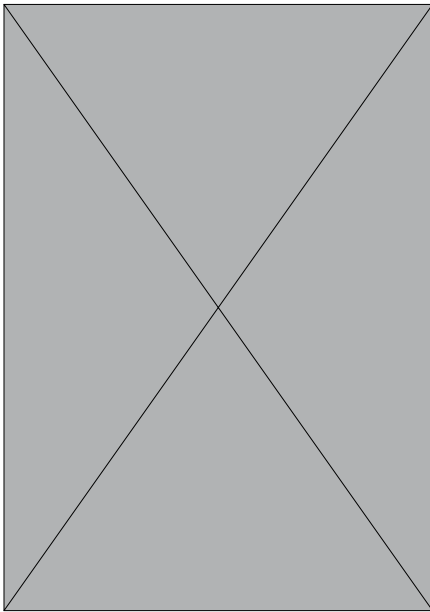
**Die Bierherstellung**

Ebenso beeindruckend wie die Geschichte der Brauerei war der Rundgang durch diese. Wie der Malz von der Schrotmühle zusammen mit Wasser und später mit der

**Korrigenda zu ts 6/2014:**

Im Kurzprotokoll der Landsgemeinde (turnen & sport, Nr. 6, Juli 2014, Seite 11) ist die Summe der gesprochenen Beträge an Jugend- und Seniorensportprojekte mit einer Null zuviel enthalten. Der korrekte Betrag lautet Fr. 6'100.00.

## Gratis-Vereinsinserat



### Mitglieder-Vorteile Sport Union Schweiz

- Gratis-Müeslibezug bei bio-Familia für Lager und Wettkämpfe
- Einkaufsrabatte bei Faude & Huguenin (Code «SUS 2013» angeben)
- Günstigere Fahrzeugmieten bei Sixt
- Persönl. Fachschulungen «Sportverletzungen»
- 40 % Rabatt auf die Hotelcard
- 30 % Rabatt auf Zusatzversicherungen der Sanitas
- 10 % Rabatt auf Sachversicherungen der Allianz Suisse
- Ausleihmöglichkeit für zwei tolle Spielkisten
- Spezielle Fahrtrainingsangebote für Vereinsbusfahrer

Unter [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch) nachschauen und profitieren!



SPORT UNION SCHWEIZ

## Denksport 9/14 – gut geplant ins Sportjahr



**Frage 1:** Welcher Verein lädt alle fünf Jahre zum «Plauschturnfest»?



**Frage 2:** Aus welchem Kanton stammt der Verein, der im Faustball das «Double» gewann?

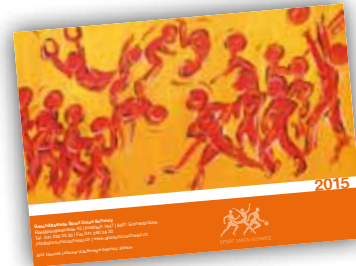


**Frage 3:** Wo fand der Ostschweizer Jugifinaltag statt?

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

### 3 Sportplaner 2015 der Sport Union Schweiz

Unsere einzigartige Agenda birgt nicht nur Platz für alle wichtigen Termine im neuen Jahr. Sie zeichnet ihren Träger oder ihre Trägerin auch als Freund/in des Breitensports aus. Mit dem exklusiven Kunstwerk des bekannten Läufers Dominik Lötschers macht sie das ganze Jahr über Freude.



## Wettbewerbstalon

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Einsenden bis 20. Oktober 2014 an Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstrasse 45, 6020 Emmenbrücke, [info@sportunionschweiz.ch](mailto:info@sportunionschweiz.ch)

## Gewinner 7+8/2014

**Richtige Antworten:** 1. Ernährungstrainer, 2. 18. Schweizer Sportfest SKTSV, 3. Kunstturnen, Ringe.

**Gewinner:** Unter den richtigen Einsendungen wurden folgende Gewinnerinnen gezogen:

- Brigitte Bürcher, Bitsch
- Patricia Eichhorn, Seewen
- Mary Sigrist, Giswil

Sie sind damit stolze Besitzerinnen eines «Salatbutler Cool & Fresh» von Rotho geworden. «E Guete» beim frischen Salat-Genuss!

## Vorschau 11/2014

**Breitensportagenda 1/15**  
Unsere Kurse und Events im 1. Halbjahr 2015

**Vorschulturnen**  
Via Kinder zum Sport: 22 neue Vorschulturnleiterinnen diplomiert

**Erwachsenensport/Sportfest**  
Wie optimiere ich unsere Vereinsdarbietung fürs nächste Sportfest?

**REDAKTIONSSCHLUSS:** 26.10.14 (erscheint ca. 07.11.)



Mehr digital.

Wo immer Sie sind.



**Jetzt profitieren:** Bestellen Sie ein iPad Ihrer Wahl, und lesen Sie die Neue Luzerner Zeitung oder eine ihrer Regionalausgaben inklusive Zentralschweiz am Sonntag. **Digital-Kombi-Abo für 6 oder 24 Monate inkl. iPad Air oder iPad mini zum einzigartigen Spezialpreis. Dazu erhalten Sie kostenlos ein exklusives, blaues LZ-Smartcover.**



**iPad Air WiFi, inklusive aller Extras**

**16 GB Fr. 549.–** statt 782.–  
(6 Monate E-Paper gratis)

**16 GB Fr. 649.–** statt 1204.–  
(Spezialpreis inkl. 24 Monaten E-Paper)



**iPad mini mit Retina-Display WiFi**

**16 GB Fr. 439.–** statt 672.–  
(6 Monate E-Paper gratis)

**16 GB Fr. 539.–** statt 1094.–  
(Spezialpreis inkl. 24 Monaten E-Paper)



Diese und weitere attraktive Bundle-Angebote jetzt bestellen unter [www.luzernerzeitung.ch/ipad](http://www.luzernerzeitung.ch/ipad).



AZB  
CH- 6020 Emmenbrücke  
PP / Journal  
DIE POST

Die Freiburgische Turn- und Sport-Union FTSU präsentiert:  
Das Sportfest 2015 mit

- Sektionswettkampf
- Wahlmehr- und Gruppenwettkampf
- Faustball/Netzbball
- Akrobatikturmen
- Jugendsporttag
- Bewegungsfest
- Chutz-Event

**SPORT**  **FTSU** **2015**

**18.-21. Juni** *Fest*

Trägerschaft: Freiburgische Turn- und Sportunion FTSU  
Organisation: TV Alterswil | TSV Heitenried | TSV St. Antoni  
Informationen: [www.sportfest-fts2015.ch](http://www.sportfest-fts2015.ch)

**RAIFFEISEN**

