

turnen & sport

Offizielles Organ der Sport Union Schweiz – 94. Jahrgang – www.sportunionschweiz.ch



Beihefter: Agenda 1 / 2015

Breitensportagenda



GYMNASTIK/TEAM AEROBIC Die Sport Union Schweiz will die Vereine fördern

GÖNNER/VETERANEN Neue Mitglieder und unterstützenswerte Projekte gesucht

J+S Ein Oktober-Wochenende ganz im Zeichen der J+S-Leiter

LAGER Sonne, Trainingsfleiss und «Badekappen-Alarm» in Kerns und Flilzbach





OK FTSU-Sportfest 2015, hinten (von links): Irène Bourqui (Personal), Arnold Schöpfer (OK-Präsident), Walter Maurer (Infrastruktur), Beat Waeber (Festwirtschaft), Martin Egger (Unterhaltung), Hugo Bächler (Wettkämpfe), Jacqueline Zbinden (Sekretariat), Staatsrat Beat Vonlanthen (Ehrenpräsident). Vorne (von links): Andreas Kaeser (Marketing), Walter Wälchli (Vertreter FTSU), Ursula Hasler (Finanzen), Thomas Beutler (Verkehr)

FTSU-SPORTFEST vom 18. bis 21. Juni 2015 in Obermonten

Das Freiburger Sportfest 8 Monate vor dem Start

Die Turnvereine Alterswil, Heitenried und St. Antoni sind erfahrene Organisatoren. Bereits 2007 haben sie das FTSU-Sportfest durchgeführt. Weil es damals so gut lief, starten die drei Vereine vom 18. bis 21. Juni 2015 zur Neuauflage «Obermonten II». Mehr dazu von OK-Präsident Arnold Schöpfer.

Arnold Schöpfer, was hat dich als OK-Präsident 2007 bewogen, dich für 2015 erneut zur Verfügung zu stellen?

Das FTSU-Sportfest Obermonten2007 war für unsere ganze Region ein Gewinn. Auch ist es in den Herzen von Turnerinnen und Turnern aus der ganzen Schweiz verankert. Das damals neuartige Konzept der dezentralen Austragung mit gemeinsamem Festort hat sich bestens bewährt. Wir konnten also ‚bloss‘ die alten Unterlagen aus der Schublade ziehen....

Etwa mehr hat es aber schon gebraucht?

Natürlich mussten wir die siebenjährigen Konzepte der heutigen Zeit anpassen. Die erste OK-Sitzung fand vor über zwei Jahren statt. Bereits jetzt, acht Monate vor dem Fest, laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Bis auf zwei der damaligen OK-Mitglieder waren alle erneut bereit mitzuhelfen, was natürlich zusätzlich motivierte. Ebenso wie die erneute Zusage von Staatsrat Beat Vonlanthen als Ehrenpräsident.

Wer hilft ausser den drei Trägervereinen noch mit?

Der TSV Rechthalten ist ein wichtiger Helferverein und in Gurmels und Wünnewil unterstützen uns die lokalen Turnvereine. Auch von der FTSU und der Sport Union Schweiz haben wir starken Support. Das OK erwartet zwischen 3000 und 4000 Zuschauer. Es werden ca. 800 freiwillige Helfer im Einsatz stehen. Wir sind dankbar für alle, die ihre Hilfe angeboten haben und hoffen, dass sich noch ein paar Zusätzliche zum Mithelfen motivieren lassen.

Was ist im Angebot 2015 speziell?

Auf dem zentralen Festplatz in Obermonten werden wir wiederum ein schönes Turnerdorf einrichten, wo sich jede und jeder wohlfühlen kann. Die Wettkämpfe und das Rahmenprogramm sind ähnlich wie 2007. Neu findet am Freitag ein Bewegungsfest (Nordic Walking, Degustationsmarsch, Line Dance und Pilates) statt. Der Sektionswettkampf am Samstag wird auf den Sport-

anlagen in Heitenried ausgetragen. Die Sportanlagen in Alterswil und St. Antoni stehen für den Wahlmehrkampf der Aktiven und für den Jugitag zur Verfügung. Faustball wird in St. Antoni und Netzbball in Gurmels gespielt. Ein weiterer Aussenstandort ist Wünnewil, hier findet das Sektionsgeräteturnen und als Freiburger Premiere das Akrobatikturnen statt.. Konzerte von «Party Project» am Freitagabend und von «Supreme» am Samstagabend sorgen für Feststimmung. Am Sonntag geht das Turnfest mit Gottesdienst, Chutz-Event und der Rangverkündigung zu Ende.

Und wie steht es mit dem Transport?

Die Wettkampfpfätze sind für den Start am Wettkampftag sehr gut mit ÖV erreichbar. Zwischen den Wettkampforten und dem Hauptfestplatz wird ein Pendelbusdienst zur Verfügung stehen. Auch die Transfers zwischen den Stationen des Bewegungsfestes werden von uns organisiert. Am Sonntag nach der Rangverkündigung werden die Busse direkt ab Festplatz zum Bahnhof Freiburg fahren. Wir freuen uns auf euch, heissen euch schon heute unter dem Motto «Dabei sein ist alles» bei uns im Freiburgerland willkommen.

MARKETING SPORTFEST/BS

Programm

Do, 18.06.15: Lotto
FR, 19.06.15: Bewegungsfest, Sektionswettkampf FTSU-Vereine, Festbetrieb
SA, 20.06.15: Jugitag, Sektionswettkampf, Wahl- und Gruppenwettkampf, Faustball, Netzbball, Akrobatikturnen, Festbetrieb
SO, 21.06.15: Oekumenischer Gottesdienst, Chutz-Event, Mittagessen, Schlussprogramm

Termine

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

Kontakt

Jacqueline Zbinden, Postfach 78, 1715 Alterswil, Tel. 079 676 85 60, sekretariat@sportfest-fts2015.ch
www.sportfest-fts2015.ch

Inhalt

AKTUELL

| | |
|-------------------------------------|---|
| Sportfest FTSU 2015 | 2 |
| Treffen der Vereinigungspräsidenten | 4 |

SPORT

| | |
|---|----|
| Vorschulturnen | 5 |
| Jugendsport / J+A | 6 |
| Erwachsenensport: Projekt | |
| Gymnastik und Teamaerobic | 8 |
| Erwachsensport: Neue Ideen für die Männerriege und für den Rücken | 10 |
| Serie Musterlektion, Teil 3: Ultimate | 11 |
| Akrobatikturnen | 12 |
| Geräteturnen | 13 |

Mit Agenda 1 / 2015



REGIO

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

SUS-INFO

| | |
|------------------------------------|----|
| ZV / Gratulation / Termine / Kurse | 20 |
| SUS-Planungskonferenz 2014 | 21 |

SERVICE

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

Zum Titelbild:

Badekappenalarm! Unsere fleissigen Lager-Teilnehmer/innen waren kreativ im Anwenden des Sport-Unions-Geschenks (eigentlich ein Sattelschoner fürs Velo...).

Kleine Bilder, 1. v.l.: Geräteturnlager in Kerns (Foto: Celine Kurmann). Mitte: Geräteturnlager mit Schwerpunkt Akrobatikturnen im Sportzentrum Kerzenberg, Filzbach (Foto: Helmut Kandler).

ERFOLGSERLEBNISSE

Erfolgserlebnisse hat jeder, der sich auch an kleinen Fortschritten freuen kann. Erfolg fällt selbst Top-Sportlern wie Roger Federer nicht einfach in den Schoss, sondern muss zäh erarbeitet werden. Für ganz viele besteht Erfolg auch darin, sich mit anderen Menschen zu treffen oder etwas für die Gesundheit zu tun.

Die mit dieser t&s-Ausgabe verschickte Breitensportagenda 1/15 liefert dir den Schlüssel für deinen ganz persönlichen Erfolg.

Besonders erwähnen aus dem vielseitigen Angebot möchte ich unsere Diplom-Ausbildungen, unsere bewährten Basiskurse

Vorschulturnen und Jugendsport, die vielen Weiterbildungskurse und die 2015 wieder aufgenommenen Kurse zum Thema «Sportverletzungen und deren Behandlung».

Im Rahmen eines Verbandsprojekts unterstützen wir unsere Gymnastik- und Team Aerobic-Riegen durch Aufbau- und Vertiefungskurse beim Erzielen noch besserer Erfolge. Übrigens: Ab 2015 gilt für

Gymnastik & Teamaerobic am Sportfest die Wertungsrichterpflicht. Wer noch nie-



Karin Rorer

Leiterin Sport | Sport Union Schweiz

manden in die Ausbildung geschickt hat, sollte dies möglichst bald nachholen.

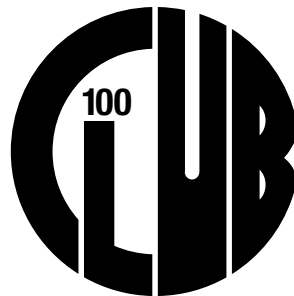
Augenfällig ist auch eine weitere Veränderung: Seit 2010 sind unsere Basiskurse Erwachsenen-sport Teil des Sportförderprogramms esa (Erwachsenensport Schweiz) des Bundes. 2015 wird diese Ausbildung – neu «Grundausbildung» genannt – erstmals in Zusammenarbeit mit der Sportförderung Luzern, dem Amt für Sport des Kantons St. Gallen und diversen Sportverbänden durchgeführt.

Was ist dein persönliches Erfolgserlebnis beim Turnen? Welches Erfolgsrezept empfiehlst du andern? Schreib es uns unter info@sportunionschweiz.ch oder ins Facebook. Wir sind gespannt.

Vereinigungen: Präsidententreffen Veteranen/Club100/Saphir-Club

Neue Mitglieder und unterstützenswerte Projekte gesucht

In veränderter Besetzung trafen sich die Präsidenten der drei Vereinigungen der Sport Union Schweiz zum Gedankenaustausch. Neben den «alten Hasen» Pius Erni und Sepp Born war der neue Veteranen-Chef Urs Graber erstmals dabei.



SPORT UNION SCHWEIZ



SAPHIR-CLUB

«Altes bewahren und Neues versuchen – dies im Sinne der Unterstützung für Verband und Vereine» war der Leitgedanke des Präsidententreffens, das Anfang Oktober an der Ringstrasse in Hagendorn stattfand. Urs Graber, der an der Veteranenlandsgemeinde 2014 zum Präsidenten der Veteranenvereinigung gewählt worden war, komplettierte nun mit Pius Erni (Club 100) und Sepp Born (Saphir-Club) die Debattierunde.

Dem Mitgliederschwund entgegenwirken

Die Aktivitäten der drei Vereinigungen sind umfassend und interessant. Sie werden auch in unserer Verbandszeitung prominent in Wort und Bild erwähnt. Dies hilft, zusammen mit den weiteren Anstrengungen der Gremien, den Bekanntheitsgrad zu halten und zu fördern. Trotzdem verzeichnet vor allem die Veteranenvereinigung einen erheblichen Mitgliederschwund, dem der neue Präsident zusammen mit seinem Vorstand zu Leibe rücken will.

Ehrenamt soll belohnt werden

In einer Zeit, in der es immer schwieriger wird, ehrenamtliche Funktionäre zu finden, ist es doppelt wichtig, dass Geldmittel zur Bewältigung der anstehenden

Aufgaben zur Verfügung stehen. Man kann von den Ehrenamtlichen nicht auch noch erwarten, dass sie die anfallenden Spesen selber bezahlen. So wollen die Vereinigungen auch in Zukunft Geldmittel zur Verfügung stellen. Dazu braucht es aber zwei Voraussetzungen:

- dem Sport Wohlgesinnte, die die Gelder beibringen und
- Vereine und Verbände, die sich nicht zu schade sind, Gesuche einzureichen.

Und so geht's:

Veteranenvereinigung: Gesuche für Erwachsenen- und Jugendsport

Club 100: Gesuche vornehmlich für Jugendsport

Saphir-Club: Gesuche für Belange der Sport Union Schweiz

Schreibt uns eure Projektidee, wie sie realisiert werden soll und wie gross der Beitrag sein sollte. Die Adressen findet ihr auf www.sportunionschweiz.ch. Bei Fragen hilft euch die Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Tel. 041 260 00 30, gerne weiter.

SEPP BORN





VORSCHULTURNEN: Herbst-Basiskurs in Sempach

Erste Stufe der Leiterkarriere geschafft!

Ein neuer Jahrgang von 23 Frauen hat im Herbst-Basiskurs das Rüstzeug erworben, um künftig Stunden im Vorschulturnen (U5) kompetent und abwechslungsreich leiten zu können.

Da der Frühlings-Basiskurs ausfiel, war das Interesse für den zweiten Basiskurs im Herbst umso grösser. Sibylle Grüter und Regula Brazérol vom Ressort Vorschulturnen vermittelten den 23 Teilnehmerinnen an drei Kurstagen alles, was sie als künftig erfolgreiche Vorschulturnleiterinnen brauchen.

Mit ihrem Besuch unterstrich Karin Rohrer, Leiterin Sport der Sport Union Schweiz, die Bedeutung dieser ersten Leiterstufe in unseren Turn- und Sportvereinen. Sie gratulierte allen Teilnehmerinnen zum erfolgreich bestandenem Basiskurs und dankte auch dem Leiterteam für seinen grossartigen Einsatz.

Um die Leiteranerkennung zu bestätigen, müssen die Frauen künftig alle zwei Jahre eine Weiterbildung besuchen. Die neue «Breitensportagenda» enthält eine grosse Palette von Kursen, die neue Ideen für die Tätigkeit mit unseren Kleinsten vermitteln. Ebenso sind in der Agenda auch wieder zwei Basiskurse ausgeschrieben:



Der stolze Vorschulturnleiterinnen-Jahrgang 2014 (Bild: Karin Rohrer).

Nächste Kurse

Basiskurs Frühling:

7./8. und 21. März 2015, Sempach

Basiskurs Herbst:

5.6. und 19. September 2015, Sempach

Die Anmeldefrist für den ersten Kurs läuft bis 7. Februar 2015. Wegen der beschränkten Teilnehmerzahlen empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

BS

Herzliche Gratulation!

Neue Vorschulturnleiterinnen Sport Union Schweiz: Gabi Amrein, TV Inwil; Priska Auf der Maur, Turnerinnen Ibach; Jeannine Bächler, KTV Malters; Carole Bösch, Walchwil; Daniela Brunner, Cham; Lucia Brunner, Baar; Inan Cicek, Muki Wolhusen; Gerda Ebner, TSV Häggenschwil; Michelle Furrer, TSV Steinen; Franziska Gasser, Sport Union Ennetbürgen; Conny Hofstetter, KTV Malters; Sandra Knüsel, KTV Neuenkirch; Lisa Langendorf, Stans; Gila Leiseder, Stans; Martha Lindemann, Nottwil; Vava Löttscher, Audacia Hochdorf; Sonja Muggler, Turnerinnen Gunterhausen; Yvonne Peter, Sport Union Sachseln; Sandra Portmann, TSV Gurmels; Karin Rust, Walchwil; Melanie Schärer, Walchwil; Carmen Stump; Turnerinnen Ibach.





JUGENDSPORT/J+S: Neue Rekordbeteiligung an den J+S Modulen Fortbildung (FB)

Ein Oktober-Wochenende ganz allein für die J+S-Leiter

Der Besuch von Modul-Fortbildungen ist für J+S-Leitende obligatorisch. Dass sie die Kurse im Bereich Kindersport-Geräteturnen-Kunstturnen-Leichtathletik gerne bei der Sport Union Schweiz absolvieren, ist unseren qualifizierten Ressortleitern zu verdanken.

Am letzten Oktober-Wochenende füllen sich jeweils die Turnhallen im zugerischen Hünenberg mit einer Riesenschar Weiterbildungswilliger. Auch an diesem 25./26. Oktober haben die Teilnehmenden in den **J+S Modulen Fortbildung Getu (10-20 Jahre) und Getu/Kutu Kindersport (5-10 Jahre)** grosse Fortschritte gemacht. «Keine Angst, Grossgeräte beissen nicht» war die Devise. Die beiden J+S-Experten Werner Kurmann und Karin Langensand haben mit ihren Co-Leitern einer Rekordzahl von Leiter/innen weitere Geräte-Kniffs beigebracht.

Ebenfalls bestens etabliert ist das **J+S Modul Fortbildung Turnen Kindersport (5-10 Jahre)**, das dieses Jahr am 25. Oktober in der Turnhalle Grünau in Neuenkirch stattfand. Hier war es Sibylle Grüter, J+S Expertin Kindersport, die mit ihrem Team den Leiter/innen von jüngeren Jugelern neue Trends und Spiele vermittelte.

Unsere Leichtathletik-Leiter/innen trafen sich ebenfalls am 25. Oktober in Eschenbach unter der Leitung von J+S-Expertin Andrea Thali, um ihre Weiterbildungspflicht im **J+S MF Leichtathletik** zu erfüllen.

Ein weiteres **J+S MF Turnen** findet unter der Leitung von J+S-Experte Kurt Kneubühler am 23. November im Sportzentrum Kerenzerberg statt.

Als nächste Kurse empfohlen seien der Airtrack-Einführungskurs vom 21. Februar 2015 in Rebstein und die weiteren Fortbildungen gemäss unserer Breitensportagenda 2015/1.

BS

➤➤ J+S Module Fortbildung 2015

- 01.03.2015 J+S MF Getu mit Schwerpunkt Akrobatikturnen, Winterthur
- 25.04.2015 J+S MF Turnen Kindersport, Neuenkirch
- 22.08.2015 J+S MF Turnen, Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach
- 23.08.2015 J+S MF Turnen Kindersport, Kerenzerberg/Filzbach
- 24.10.2015 J+S MF Turnen Kindersport, Neuenkirch
- 24.10.2015 J+S MF Getu, Hünenberg
- 25.10.2015 J+S MF Getu/Kutu Kindersport, Hünenberg

Details siehe unter www.sportunionschweiz.ch





ERWACHSENSPORT: Projekt «Gymnastik/Team Aerobic» und weitere Infos

Gymnastik/Team Aerobic in den Vereinen stärken

Gymnastik und Team Aerobic (TAe) faszinieren junge wie «junggebliebene» Turnende gleichermaßen, stärken den Zusammenhalt und stehen jedem Sportfest gut an. Beim dafür erforderlichen Aufwand unterstützt die Sport Union Schweiz ihre Mitgliedsvereine.

Das 2014 gestartete Projekt «Gymnastik/Team Aerobic» hat zum Ziel, die Vereine zu unterstützen, die Qualität ihrer Vorführungen weiter zu verbessern und dadurch noch mehr Spass und bessere Noten zu erzielen. Zugleich soll dem Riegen- und Wertungsrichterschwund entgegengewirkt werden. Das Projektteam – bestehend aus ZV-Mitglied Stefan Zimmermann, Wertungsrichterchefin Katrin Lang und Leiterin Sport Karin Rohrer – möchte euch mit diesem Beitrag über den aktuellen Stand der Dinge informieren.

Bisherige Massnahmen

Im Sommer 2014 ist das Projekt Gymnastik/Team Aerobic der Sport Union Schweiz mit einem Infoschreiben an die Vereinspräsidenten gestartet. Die darin angebotenen kostenlosen Turnhallenbesuche wurden bereits zweimal genutzt und auch die zwei Ausbildungskurse im September (siehe sep. Beiträge) konnten mit motivierten Teilnehmenden durchgeführt werden.

Wertungsrichterpflicht Gym/TAe ab 2015

Wegen des Wertungsrichtermangels beschloss die Planungskonferenz bereits 2012, in der Sport Union Schweiz die Wertungsrichterpflicht für Gymnastik/Team Aerobic einzuführen. Diese tritt nach einer Übergangsfrist auf das Sportfest 2015 hin in Kraft. Vereine, die bisher noch niemanden in die Wertungsrichter-Ausbildung geschickt haben, können die Kursdaten 2015 unter <http://www.stv-fsg.ch/ausbildung-gesundheit/aus-und-weiterbildung/richter/> einsehen und sich dort anmelden. Die Sport Union Schweiz wird alle Vereine mit Gym- und TAe-Gruppen demnächst kontaktieren.

Turnhallenbesuche

Parallel zu den Kursen 2015 läuft unser Angebot der Vereinsbesuche weiter. Wenn du mit deiner Gym/TAe-Gruppe im Hinblick aufs nächste Sportfest eine Wortbeurteilung zur einstudierten Choreografie möchtest, besucht euch nach Möglichkeit ein ausgebildeter Wertungsrichter in eurer Turnhalle – kostenlos. Bitte meldet euch bei Interesse direkt bei Katrin Lang, Ressortchefin Wertungsrichter Gymnastik/Team Aerobic Sport Union Schweiz, langkatrin@hotmail.com, Tel. 062 824 25 52.

Vergleichswettkämpfe

Ein weiteres Element des Projekts Gymnastik/Team Aerobic ist die Erschliessung zusätzlicher Startmöglichkeiten. Die Daten möglicher Vergleichswettkämpfe werden in einem der nächsten t&s veröffentlicht.

Neue Kurse und Weisungen TAe

Auch 2015 finden zwei Gym/TAe-Kurse statt:

- **21. Februar 2015, Gross-/Kleinfeldgymnastik**, 9.00 bis 13.00 Uhr in Neuenkirch, mit Yvonne Kaufmann
- **1. März 2015, Teamaerobic**, 8.00 bis 12.00 Uhr in Häggenschwil, mit Michael Anken (inkl. Schulung der ab 2015 in Kraft tretenden Weisungen TAe des STV).

Die beiden Kurse sind so angesetzt, dass sie eine Fortsetzung zu den Herbstkursen 2014 bilden und vor dem Sportfest 2015 zur weiteren Optimierung von Riegen-vorführungen genutzt werden können. Die Kurse sind





Neue Weisungen VGT

Auf 2015 werden vom STV die neuen Weisungen in der Disziplin Vereinsgeräteturnen in Kraft gesetzt. Die Sport Union Schweiz übernimmt diese bereits für das nächste Sportfest 2015. Die Informationen dazu vermittelt unser Kampfrichterchef VGT Werner Kurmann an folgendem Kurs:

25. März 2015, 19.30-21.30 Uhr, Hünenberg,
VGT Leiter- und Wertungsrichterkurs

Basiskurs Erwachsenensport neu als Grundausbildung esa

Seit 2010 sind unsere Basiskurse Teil des Sportförderprogramms esa (Erwachsenensport Schweiz) des Bundes. 2015 wird diese Ausbildung – neu «Grundausbildung» genannt – in Zusammenarbeit mit der Sportförderung Luzern, dem Amt für Sport des Kantons St. Gallen und diversen Sportverbänden durchgeführt. Den ersten Teil dieser Grundausbildung bildet die Kernausbildung. Sie kann vom 8. bis 10. Mai 2015 entweder in Nottwil (sportarten-übergreifend) oder in Uzwil (Fachqualifikation Allround) besucht werden. Der zweite Teil, die Fachausbildung (Fachqualifikation Allround), findet vom 12. bis 15. Juni 2015 in Uzwil statt. Weitere Infos findest du in unserer Breitensportagenda 2015/1 oder unter www.erwachsenensport.ch. Fragen beantworten wir dir auch gerne unter Tel. 041 260 13 22 oder technik@sportunionschweiz.ch.



Kursbericht Gross- und Kleinfeldgymnastik, 06.09.2014, Grosswangen

Bereits vor 8 Uhr morgens trafen sechs motivierte Turnerinnen aus Luthern und Laupersdorf zum Kurs «Gross- und Kleinfeldgymnastik» in Grosswangen ein. Yvonne Kaufmann, Mitglied und Gymnastik-Leiterin beim TSV Rohrdorf, startete das morgenfüllende Programm mit einem tänzerischen Aufwärmen. Auf die Grundlagen der Technik wurde in der nächsten Stunde der Schwerpunkt gelegt: Anhand verschiedener Beispielen wurden Haltung, Körperspannung und Fusspositionen thematisiert und Übungen dazu gemacht. Die Übungen gipfelten im Ausführen: Vierteldrehungen, halbe Drehungen, ganze Drehungen, nach links, nach rechts, ... Yvonne betonte, dass technisch sauber ausgeführten Drehungen im Wettkampf immer gerne gesehen werden. Anschliessend machten sich die Teilnehmerinnen mit den verschiedenen Schritten vertraut, die in der Gymnastik gebraucht werden, und lernten Möglichkeiten kennen, diese zu verändern und anzupassen. Die Gymnastik-Weisungen wurden durchgeackert und Yvonne erläuterte die T-Note, die P-Note, die Zuteilung der Kriterien und die wichtigsten Punkte beim Zusammenstellen einer Choreographie. Das Ganze wurde anhand eines Videobeispiels gleich angewendet.

Anschliessend gestalteten die Teilnehmerinnen in zwei Gruppen zu Musik eine kurze Vorführung und erhielten wertvolle Tipps zu Musikwahl und -interpretation. Von Yvonne's grossem Wissen konnten alle profitieren.

KARIN ROHRER



Kursbericht Team Aerobic, 13.09.2014, Niederhelfenschwil

Wenn das keine gute Aussicht auf einen Kurs ist: Während andere zu dieser Zeit noch schlafen, standen am Sonntag 21 motivierte Teilnehmerinnen frühmorgens auf, um bereits ab 8 Uhr ihr Wissen um Team Aerobic aufzufrischen. Spätestens nach dem Aufwärmen waren alle so richtig wach, denn mit einem Kursleiter wie Michel Anken bleibt niemand still stehen! Und es ging im gleichen Takt weiter. Hauptteil des Kurses bildete die Grundtechnik der Aerobic-Schritte, und diese lernt man am besten, indem man sie übt und übt und übt. Es wurde also viel bewegt – und natürlich viel gelernt. Gegen Ende des Kurses, als langsam etwas Müdigkeit einsetzte, wurde noch die Musikwahl thematisiert und anhand einiger Beispiele diskutiert. Auch aus diesem Kurs konnte jede Teilnehmerin etwas für sich mitnehmen.

auch für Neueinsteiger und weitere Interessierte geeignet (Detailausschreibung in der Breitensportagenda).

Zusammen mit den kompetenten Kursleitern Yvonne Kaufmann und Michael Anken freuen wir uns auf eure Teilnahme. Für Fragen und Wünsche steht euch die Geschäftsstelle Sport Union Schweiz gerne zur Verfügung.

PROJEKTTEAM GYMNASTIK/TEAMAEROBIC



Interessanter Weiterbildungskurs in Oberriet

Neue Ideen für die Männerriege

Auf den 17. September hatte die Sport Union Schweiz zu einem Abendkurs für Männerriegeleiter und Interessierte in Oberriet eingeladen. Die esa-Expertin Maria Allenspach, Ressortleiterin Erwachsenensport Sport Union Schweiz, und Kursadministrator Reto Langenegger von der Sport Union Ostschweiz durften eine stattliche Teilnehmerschar in der Turnhalle begrüßen. Die Ostschweizer waren vom Rheintal bis zum Fürstenland vertreten. Auch zwei Wettinger hatten den Weg in den östlichen Landesteil gefunden. Mit vielen neuen Ideen für das Aufwärmen, zum Turnen mit Musik und für Spiele traten sie zufrieden wieder den Heimweg an.

BS

So macht Turnen in der Männerriege Spass: Motivierte Leiter am Weiterbildungskurs mit Maria Allenspach (vorne, 2.v.r., Foto: Reto Langenegger).

Empfohlene Kurse für MR-Leitende

- 28.03.15 Neue Ideen für die Männerriege, mit Daniel Gerber, Schwyz
- 22.04.15 Aktiv ab 55 Zumba Gold, mit Michela Turro, Alpnach
- 25.04.15 Einwärmen mit Musik ESP II, mit Ursi Rhyner, Sachseln und weitere... siehe Breitensportagenda.

INFORM-Tageskurs in Cham

Rücken – entdecken, wahrnehmen, bewegen



Die Mobilität der Wirbelsäule gezielt stärken.

Der Rücken ist ein allgegenwärtiges Thema, aber in der Regel erst, wenn er sich mit Schmerzen meldet. Was kann ich dagegen tun? Ist Kraft der Schlüssel zu weniger Rückenschmerzen oder kann die Beweglichkeit mehr Kraft umsetzen? Wie bewege ich den Rücken allgemein sinnvoll?

Unser Tageskurs vom 17. Januar in Cham (9-17 Uhr) hilft dir, die Körperwahrnehmung zu schulen und das Bewusstsein für den Rücken zu stärken. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Leitende als auch für alle, die Interesse am Thema Rücken haben. Auch für Teilnehmer/innen, die eine Ausbildung zum Diplom-Rückentrainer erwägen, bietet er einen guten Einblick in die Materie. Anmeldeschluss ist der 17. Dezember (Ausschreibung auf Seite 20 beachten).

Bewegungspädagogin Ursi Rhyner – dipl. Rücken-, Beckenboden- und Pilatestrainerin – wird dir sowohl Wissen als auch praktische Übungen für den Alltag und fürs Training vermitteln. Nix wie los und anmelden.

BS

Ultimate – Mannschaftsspiel mit dem Frisbee

Ultimate ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einem Frisbee gespielt wird. Es wurde ursprünglich von amerikanischen Studenten in den 60er Jahren erfunden. Spass und Fairplay stehen im Vordergrund.

60' Thema: Ultimate – Einführung

| Zeit | Übung | Material | Hintergrund |
|------|--|---|--|
| 10' | Gewöhnung ans Frisbee: Zu zweit an Ort einander das Frisbee zuwerfen und fangen. Verschiedene Wurftechniken ausprobieren, mal mit links mal mit rechts werfen. einhändig und beidhändig fangend. Steigerung: Zu zweit oder in einer Kleingruppe passen – fangen und dabei wild durch die Halle laufen | Pro 2er-Gruppe ein Frisbee Wenn zu wenige Frisbees vorhanden sind, grössere Gruppen machen | Gewöhnung ans Material lockerer Einstieg |
| 5' | Einführung Regel 1 und 2 Wer das Frisbee hat, bleibt an Ort stehen, nur Sternschritt ist erlaubt. UND der Frisbee darf höchstens 10sek. gehalten werden. Umsetzung: Fangis 1 – 3 Fänger, 2 – 3 Frisbees. Wer einen Frisbee in der Hand hält kann nicht gefangen werden. Wer gefangen wird, wird neuer Fänger | 2 – 3 Frisbees Bändchen für Fängerkennzeichnung | Spielerische Einführung in das Regelwerk von Ultimate |
| 10' | Einführung Regel 3 und 4 Das Frisbee geht an die andere Mannschaft, wenn es aus dem Spielfeld fliegt, wenn es auf den Boden fällt oder wenn der Gegner es abfangen oder wegschlagen kann. UND Körperkontakt ist verboten, es braucht eine Armlänge Abstand beim Decken des Gegners. Umsetzung: Schnapp-Frisbee Eine Mannschaft passt sich das Frisbee untereinander zu, die Gegnermannschaft versucht das Frisbee zu fangen. Jeder Pass gibt einen Punkt. Erreicht eine Mannschaft 20 Pässe, geht die Scheibe an den Gegner | 2 Teams, ein Frisbee | |
| 10' | Einführung Regel 5 Punkte gibt es, wenn der Frisbee in einer bestimmten Zone gefangen werden kann Umsetzung: Zonen-Schnapp An beiden Enden des Spielfeldes wird eine Zone definiert, in der das Frisbee gefangen werden muss. Alle bestehenden Regeln gelten immer noch! | 2 Teams, ein Frisbee, Markierungshütchen für die Endzone | |
| 15' | Einführung Regel 6 Nach jedem Punkt gibt es einen Seitenwechsel – die Endzone der Gegnermannschaft wird zur eigenen Endzone. UND nach jedem Punkt muss die ganze Mannschaft auf die Linie ihrer Endzone stehen. Die Mannschaft, welche gepunktet hat, macht den Anwurf indem einer das Frisbee hoch in die Mitte des Spielfeldes spielt. Umsetzung: Zonen-Schnapp Selbes Spiel wie vorhin aber mit den erweiterten Regeln. | 2 Teams, ein Frisbee, Markierungshütchen für die Endzone | |
| 10' | Zielwurf: In der Halle werden Ziele definiert, welche mit dem Frisbee getroffen werden. Ideen: Reifen am Boden, Reifen in der Luft, Gegenstände im Netz eines Handball-Goals, Reifen welcher von einer Person bewegt wird, Zone zwischen zwei Linien, Keulen auf einem Langbank, Unihockeytore Variation: Wurftechnik, Distanz | Zu zweit oder in Kleingruppen | Kontrollierter, genauer Wurf/Pass Technik Lockerer Ausstieg zum Thema |



Sport Union Schweiz



AKROBATIKTURNEN: Herbstlager Geräteturnen mit Schwerpunkt Akro im Sportzentrum Filzbach

Lagermotto: «Saltos und Handstände»

Das 1. Trainingslager Geräteturnen mit Schwerpunkt Akrobatikturnen ist Geschichte. 32 Turnerinnen aus dem deutschsprachigen Teil der Schweiz und acht Leiterpersonen fanden den Weg ins Sportzentrum Kerenzerberg.

Die Infrastruktur des Sportzentrums in Filzbach/GL lässt kaum Wünsche offen. Top Unterkunft, hervorragendes Essen, eine gute Turnhalle mit Schnitzelgrube. Einzig im Herbst zu Beginn der Heizperiode ist es in der Turnhalle oft etwas kühl, und die Schaukelringe in der

Halle mit der Schnitzelgrube haben ein so langes Pendel, dass gehobenes Schaukelringturnen kaum möglich ist. Dank Absprachen mit dem Leiterkurs Turnen, welcher parallel stattfand und wo Schaukelringe in guter Qualität zur Verfügung standen, war das nur noch ein organisatorisches Problem.

Wie immer haben wir versucht, jedem Einzelnen etwas Spezielles zu bieten, im Wissen, dass dies nicht zu 100 Prozent gelingen kann. Um aber eine grosse Mehrheit abzudecken, haben wir nach einer kurzen Einstimmungsphase das Training unter das Motto «Saltos und

Handstände» gestellt. So wurden dieselbigen individuell, an den Geräten und zu zweit oder dritt geübt. Wir hatten hierzu auch ein perfektes Leiterteam mit hoher Kompetenz.

Die vielen Fortschritte an dieser Elementgruppe bestätigten uns in unserer Entscheidung. Die Spezialisierung Akrobatikturnen hatte nicht ganz das Gewicht, wie das ursprünglich geplant war.. Die Turnerinnen merkten davon wenig, die vielen gut gelaunten Gesichter sprachen für sich.

JÖRG STUCKI



1. Offene Ostschweizer Meisterschaften im Akrobatikturnen

Am 27. September organisierte das Akroteam des TV Gossau im Regionalen Leistungszentrum Ostschweiz in Wil die 1. Ostschweizermeisterschaft im Akrobatikturnen. Ziel dieses Anlasses war es, die noch junge Sportart der Öffentlichkeit zu zeigen und den Ostschweizer Talenten eine Vergleichsmöglichkeit vor Heimpublikum zu ermöglichen. Die angetretenen Athletinnen und Athleten zeigten attraktive Kürübungen. Die amtierenden Schweizermeisterinnen setzten sich bei den Damenpaaren durch.

Wettkampfprogramm Nachwuchs (WENA): – **Damen-gruppe:** 1. Sabrina Ruckstuhl, Jill Keller, Luana Schefer (Akroteam TV Gossau), 23.75; 2. Raffaella Maurer, Lisa Stierli, Rhiana Meili (NWS Akroteam), 22.77. – **Gemischte Paare:** 1. Jérôme Koch, Joya Keel (Akroteam TV Gossau), 24.15. **Jugend – Gemischte Paare:** 1. Sophia Böhm, Leon Kristen (TSGV Albershausen), 24.65. – **Damengruppen:** 1. Elisa Binder, Kyara Treiber, Monique Kicherer (TSGV Albershausen), 52.75. **Senioren – Damen-paare:** 1. Kerstin Gellert, Corinne Mathis (A&GR Winterthur), 44.35; 2. Debora Koch, Kyra Schefer (Akroteam TV Gossau), 39.5. – **Gemischte Paare:** 1. Paulina Klement, Patrick Schönholz, TSVG Albershausen, 24.80. – **Herrenpaare:** 1. Volker Schmidt, Admilson Vitorio, (KTV Dietikon), 20.05.

Die Schweizermeisterinnen Kerstin Gellert (unten) und Corinne Mathis setzten sich auch in Wil durch.



GERÄTETURNEN: Herbstlager Geräteturnen in Kerns

Sonne und Trainingsfleiss im Obwaldischen

Das beliebte Geräteturnlager in Kerns zog auch dieses Jahr 48 Teilnehmer und 11 Leiterpersonen in seinen Bann. Vom 6. bis 10. Oktober profitierte die Lagerequipe vom sonnigen Herbstwetter und ausgezeichneten Trainingsbedingungen.

Unter der Hauptleitung von Karin Langensand, Resortchefin Geräteturnen Sport Union Schweiz, wurde die Dossenhalle in Kerns einmal mehr zum Geräteturnmekka unseres Nachwuchses. Mehrere hochqualifizierte Leiter und Geräteturnexperten nahmen sich die Zeit, um die 7 Buben und 41 Mädchen beim Erarbeiten der nächsthöheren Trainingsstufe zu begleiten.

Im Sportcamp Melchtal war die Gruppe gut untergebracht und konnte nach «getaner Arbeit» noch viel frische Bergluft schnuppern. Das Mittagessen konnte in Kerns im Restaurant des Betagtenzentrums Huwel eingenommen werden, wo man die jugendlichen Stammgäste mit grosser Vorfreude erwartet hatte und nicht nur fein bekochte, sondern auch täglich mit einer kulinarischen Zusatzüberraschung verwöhnte. Am Mittwoch winkte zudem ein Abstecher ins Hallenbad. Auch Vertreterinnen der Sport Union Schweiz konnten sich bei ihrem Be-



such vom guten Lagergeist überzeugen. Dieser ist insbesondere auch dem Leiterteam mit Vertretern der Vereine Hünenberg, Rohrdorf, Grosswangen, Sachseln und Kerns zu verdanken.

Getu-Fans tun gut daran, sich den 27. Juni 2015 zu reservieren. Dann findet der 20. SUS-Geräteturncup beim TV Hünenberg statt. Ausserdem stehen die Sterne gut, dass es vom 5. bis 9. Oktober 2015 die nächste Auflage des Erfolgslagers geben wird.

BS





Eishockeykurs beim UHC Uzwil.

TV Niederhelfenschwil: Über 60 Mädchen und Knaben nahmen in den Herbstferien am ersten Jugi-Ferienplausch teil, der von Jugichefin Monique Näf organisiert wurde. In sieben Kursen vermittelten kompetente Trainer und Leiter die Grundlagen verschiedener Sportarten. So leitete der Profitrainer Daniel Herlea vom EHC Uzwil den Eishockeykurs in der Uzehalle. In Lichtensteig konnte eine mutige Gruppe die Faszination des Klettersports erleben. Das grösste Interesse fand der Kurs «Spielehits» in der Turnhalle Sproochbrugg mit Burgenvölkerball und Dschungelfangis. Aufgrund der zahlreichen Anmeldungen musste er zweimal durchgeführt werden. Ebenfalls in der Sproochbrugghalle zeigte J+S-Trainer Simon Tobler vom BC Uzwil in einer Unihockey-Lektion die Grundlagen des schnellen Spiels. Nach wie vor gehört Fussball zu den beliebtesten Spielen der Jugend. Steve Buchmann und Andy Lenz leiteten ein zweieinhalbstündiges Fussballtraining, bei dem die Kids grossen Einsatz und Spielfreude zeigten. Der siebte Workshop zum Abschluss des Ferienplausches galt der Vorbereitung zum UBS Kids Cup-Teamanlass. Die JUGI-Mitglieder bekamen die Gelegenheit, die Disziplinen Sprint, Sprung, Biathlon und Team-Cross kennen zu lernen.

ERNST INAUEN



Grossaufmarsch zum Jugi-Ferienplausch in der Sproochbrugg.



Oberriets Männerriegler unterwegs «von Egg zu Egg».

Männerriege Oberriet: Am 3. Oktober gingen 21 Männerriegler des KTV Oberriet gemeinsam auf eine Bergtour in der Region «Atzmännig» bei Goldingen. Nach dem Aufstieg via Altschwand wurde das Masslager im Berggasthaus Chrüzegg 1265 m ü. M. bezogen. Nach dem währschaften Nachtessen pflegten die KTV'ler die Kameradschaft beim Jassen bis spät in die Nacht. Tags darauf starteten sie nach dem gemütlichen Morgenessen zur Bergtour im Grenzgebiet der Kantone St. Gallen und Zürich unter dem Motto «Von Egg zu Egg» (Chrüzegg – Hulftegg). Gipfelrast bei herrlicher Aussicht wurde auf dem Schnebelhorn 1292 m ü. M. (höchster Berg im Kanton Zürich) gehalten. Die letzte Wanderstrecke führte über Hirzegg – Roten zur Hulftegg. Den Abschluss der Bergtour genossen die Riegenmitglieder bei der Kilbi-Eröffnung in Oberriet mit Pizza-Nachtessen im KTV-Zelt der Aktivriege. Vielen Dank an Präsident Emil Merz für die Organisation der Bergtour, mit einem kräftigen «Berg heil» freuen sich die Mitglieder bereits wieder auf die nächste Tour im Herbst 2015.

MARKUS HUBER

Sport Union Zürich: Faustball-Hallenmeisterschaft 2015

Oerlikon lädt zum Fausten in der Halle ein



24 Mannschaften für die drei Kategorien ist unser Ziel, welches wir in unserem Jubiläumsjahr erreichen möchten. Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns zu diesem Ziel verhelfen könnt mit eurer Anmeldung. Selbstverständlich werden wir dafür sor-

gen, dass es euch an nichts fehlen wird und dass ihr vor allem etwas Feines essen könnt. An Trinkwaren fehlt es ja ohnehin eher nicht! Und nun genug der vielen Worte, jetzt fehlt nur noch eure Reaktion, danke!

FRANZ DEGAN, PRÄSIDENT TKO

Datum: Sonntag, 25. Januar 2015

Zeit: 08.00 bis ca. 17.30 Uhr

Organisator: TV Konkordia Oerlikon (im Jubiläumsjahr «100 Jahre TKO»)

Angebot: Hallen-Faustballmeisterschaft der SUZH, offen für alle Mannschaften der SUS, sowie auch für interessierte Gastmannschaften.

Erwünschtes Niveau: 3 bis 5 Liga (Männer und Frauen)

Ort: Turnhallen der Kantonsschule Freudenberg Zürich-Enge

Kosten: Fr. 60. pro Mannschaft

Kategorien: A, B, C gemäss Vorjahresranglisten und Reglement SUZH

Anmeldungen: bis spätestens 10. Januar 2015 an: Peter Negri, Gagliardiweg 5, 8050 Zürich (Techn. Leiter TV Konkordia Oerlikon), Tel. 079 798 69 70

Sport Union Schwyz: Vorstandsturnier des Kantonalverbandes

Steinen gewinnt erneut

Überraschender Teilnahmerecord am Vorständeturnier 2014 der Sport Union Schwyz in der Gemeindeturnhalle Steinen. 14 Vereinsvorstände traten im Tischtennis-Rundlauf-Turnier und zu überraschenden Zwischenspielen gegeneinander an.

Tischtennis gilt als das schnellste Rückschlagspiel der Welt. Wer Gefallen daran gefunden hat, ist nicht selten beim Rundlaufspiel auf den schönen Sport aufmerksam geworden. Am Vorständeturnier wurde der Tischtennis-Rundlauf als Mannschaftsspiel ausgetragen. Jedes Team bestand aus mindestens sechs Spieler/innen, die sechs besten Spielergebnisse kamen in die Teamwertung.

Die Vereinsvorstände aus dem Kanton Schwyz spielten sich mit erfrischendem Rundläufen an sechs Tischen in die Herzen der zahlreichen Zuschauer. Ebenfalls für viel Spass sorgten die Zwischenspiele, bei welchen die Geschicklichkeit getestet wurde. In der Finalpaarung beim abschliessenden Volleyballspiel standen sich die gleichen Teams wie 2013 gegenüber. Dabei gewann Gastgeber TSV Steinen äusserst knapp gegen den KTV Rothenthurm. Als Sieger dürfen die Steiner auch nächs-

tes Jahr das Vorstandsturnier organisieren. Vorher noch, am 1. Februar 2015, stehen sie bereits wieder als Organisatoren des 2. Laufs des Innerschweizer Jugend-Cross-Cups der Sport Union Zentralschweiz sowie der Schwyzer Kantonalen Crossmeisterschaften im Einsatz. Dass die Vorstände näher zusammen gerückt sind, merkte man bei der Siegerehrung deutlich. Die Teams sassen nicht mehr streng nach Mannschaften aufgeteilt am Tisch, sondern gemischt.

EDWIN KÄLIN

Rangliste:

1. TSV Steinen, 2. TSV Rothenthurm, 3. KTV Illgau, 4. TV Ibach, 5. KTV Stienberg, 6. KTV Brunnen, 7. KTV Einsiedeln, KTV Altendorf, 9. Vorstand SUSZ, KTV Muotathal, 11. Turnerinnen TV Ibach, 12. SC Lauerz, 13. DTV Altendorf, 14. MR KTV Altendorf.



Der siegreiche Vorstand des KTV Steinen.

vereine SZ

KTV Altendorf: Am 20. September starteten 7 J+S-Riegler unter der Leitung von Michael Marty und Thomas Weber am 26. Nachwuchsmeeting nach Zug. Dieser Anlass bildete bei besten äusseren Bedingungen zugleich den Saisonabschluss. Dieses Jahr konnte der KTV Altendorf zwar keine Medaillen gewinnen, aber Nicola Diallo, Giulia Buscaglia, Alessia Fischer und Lea Friedlos erreichten mit Plätzen unter den ersten zwanzig tolle Resultate bei sehr starker Konkurrenz. Nach diesen guten Leistungen trat die Gruppe zufrieden und unverletzt die Heimreise an. Das Wintertraining für die Saison 2015 wurde in den verschiedenen Altersgruppen mit einer grossen Anzahl an Kindern bereits wieder in Angriff genommen, damit auch im nächsten Jahr wieder eine gut vorbereitete Gruppe an verschiedenen Wettkämpfen antreten kann.

LUKAS MORGER



Altendorfs J+S-Riegler am 26. Nachwuchsmeeting in Zug.



Keine Treppe war den fröhlichen Turnerinnen aus Ibach zu steil.

Turnerinnen Ibach: Einmal mehr verstand es die Reiseleiterin Silvia Amstad, einen unvergesslichen Ausflug zu organisieren. Die Turnerinnen aus Ibach und zwei Chauffeure reisten nach Ausserberg ins Wallis. Bei schönem Wetter wurde an diesen zwei Tagen die gesamte Lötschberg-Südrampe von Hohenen nach Brig erwandert. Mit eindrücklichen Tiefblicken, erstaunlichen Brückenwerke der BLS, dem Überqueren einer Hängebrücke und der Wanderung entlang der Suonen bot sich eine abwechslungsreiche Tour. Beim gemütlichen Ausklang und sicherer Heimreise waren die vielen Laufstunden auch bald wieder verdaut!

LOUIS KÄLIN

Männerriege Ibach: Am 28. September standen die gut gelaunten Ausflügler – Frauen und Männer – pünktlich zum Einsteigen bereit. Bei bestem Wetter führte der Tagesausflug der Männerriege Ibach zum San Grato im Tessin. Als erste Etappe dampfte im Grotto Alpe Vicania ein typisches Risotto auf den Tischen im Freien, begleitet natürlich von einem guten Glas Wein. So war auch der verkehrbedingte Umweg vom Vormittag bald vergessen und nach dem neuen Zeitplan nahmen die wanderlustigen Teilnehmer den einstündigen Marsch zum San Grato unter die Füsse. Nur wenige kannten diesen schönen Botanischen Garten und Aussichtspunkt über Melide. Nach einem kurzen Trinkhalt ging die Reise wieder bergabwärts weiter nach Morcote, vorbei an Lugano zum Kaffeehalt kurz vor Biasca. Nach einer weiteren Geduldssprobe im Sonntagsverkehr kamen alle wieder glücklich nach Hause. Dem Reiseleiter und den beiden Fahrern sei für die ruhige und sichere Fahrweise bestens gedankt

LOUIS KÄLIN



Ibachs Männerriegler beim Mittagessen im Grotto Alpe Vicania.

FTSU-Herbstkonferenz in St. Antoni

Sportfest 2015 rückt mit grossen Schritten näher

Die Herbstkonferenz der FTSU-Vereine vom 8. Oktober stand ganz im Zeichen des Sportfestes im nächsten Jahr.

Vom 18. bis 21. Juni 2015 organisiert die FTSU – wie auf Seite 2 dieses t&s beschrieben – ein Sportfest, welches für alle Vereine der Sport Union Schweiz ausgeschrieben wurde.

An der FTSU-Herbstkonferenz informierten die OK-Vertreter über die Wettkampforte und das Wettkampfprogramm. Neu für die Region wird am Freitagnachmittag das Bewegungsfest mit Nordic Walking, Degustationsmarsch, Line Dance und Pilates angeboten. Die Organisatoren erhoffen sich, dass viele Personen daran teilnehmen, auch solche, die nicht in Turnvereinen angeschlossen sind. Zu den Events für jedermann/frau gehört auch der Chutz-Event am Sonntagvormittag 8.00 Uhr bis 9.00 Uhr. Eine Wanderung auf den Chutz lohnt sich, es werden tolle Preise verlost.

Die FTSU Vereine werden aufgefordert in Ihrer Umgebung das Bewegungsfest bekanntzumachen und dafür

zu werben. Unter www.sportfest-ftsu2015.ch ist Näheres über das Sportfest zu erfahren.

Im Weiteren wurde über die Faustballmeisterschaft 2015, das Netzbasketturnier und den Jugitag 2015 informiert. FTSU-Präsident Hubert Mühlhauser freut sich, alle Vereine und Delegierten am 28. November in Alterswil zur FTSU-DV mit den alljährlichen Sportlehrungen zu begrüssen. **MV**



Termine FTSU

| | |
|-------------|------------------------|
| 28.11.14 | FTSU-DV in Alterswil |
| 7./14.12.14 | FTSU-Lotto in Freiburg |

Weitere Termine siehe www.ftsu.ch



FTSU-Turnerfreunde hielten Rückschau

Präsident Beat Vonlanthen durfte an der 28. GV der «Vereinigung der Freunde der Freiburgischen Turn- und Sportunion» 49 Mitglieder willkommen heissen. Traditionsgemäss wird jeweils vor der Versammlung eine heilige Messe zum Andenken an die verstorbenen Mitglieder abgehalten. Prälat Patrick Hungerbühler zelebrierte den Gedächtnis-Gottesdienst. Im verflossenen Vereinsjahr musste die Vereinigung Abschied nehmen von Werner Zosso und Theo Häring. Vier Neumitglieder durften aufgenommen werden. Auch wurden wieder Beiträge an die aktiven Turnsektionen, an die Ringerstaffel Sense sowie an Gönnervereinigungen des Schweizerverbandes SUS, in der Grössenordnung von 7'500.- Franken ausbezahlt. Finanzminister Pius Sturny konnte trotz dieser Spenden eine Vermögenszunahme ausweisen. Während 16 Jahren wirkte Heinrich Lehmann als Revisor und wurde nun durch Bruno Mülhauser ersetzt. Im neuen Vereinsjahr werden die traditionellen kameradschaftlichen Treffen organisiert. Grosser Wert wird auf das Dabeisein am grossen Sportfest der FTSU in Obermonten gesetzt. OK-Präsident Arnold Schöp-



fer stellte das Festprogramm vor und Hugo Baechler gab der Hoffnung Ausdruck, dass ein Grossaufmarsch zum Sportfest erfolge. FTSU-Präsident Hubert Mühlhauser dankte die sehr geschätzte finanzielle Unterstützung der Gönnervereinigung. Vizepräsident Arnold Bertschy lobte die Vorstandsführung durch Präsident Beat Vonlanthen. Nach dem Nachlesen durfte der fröhliche Gesang im Hotel Sternen in Heitenried nicht fehlen.

PETER GAUCH

Herzliche Gratulation zu 50 Jahren Murtenlauf!

Auch bei seinem 50. Start am Murtenlauf wirkte der frühere FTSU-Verbandspräsident Arnold Bertschy aus Alterswil, als ob er bloss einen Spaziergang machen würde. Herzliche Gratulation zu dieser tollen Leistung!



Polysport Nordwestschweiz: Leitertreffen in Merenschwand

Ehre und Austausch unter Ehrenamtlichen

An der Leiterkonferenz vom 17. September nahmen rund 50 Leiter und Leiterinnen teil. Sie diskutierten aktuelle Themen aus den verschiedenen Sportbereichen.

Regionalpräsidentin Vera Barritt begrüßte die Teilnehmer im Namen vom Polysport NWS herzlich. Dem SVKT Merenschwand dankte sie für die ausgezeichnete Organisation und übergab der Präsidentin, Silvia Huwiler, ein Geschenk. Vera Barritt informierte über Aktuelles aus dem Verband: Homepage, Kurse, Mehrjahresplanung, Vereinbarungen Muki-/Kitu-Spieltag und Jugendsporttag, Subventionen und Newsletter.

Vier neue Leiterinnen wurden geehrt, die den Grundkurs Muki/Kitu oder den esa-Grundkurs besucht haben: Sandra Bachmann, SVKT Merenschwand Alexandra Zimmerli, SVKT Reinach BL Jasmine Koller, SVKT Würenlingen Manuela Stieger, SVKT Merenschwand.

Anschliessend wurden Ressortgespräche geführt, danach ging die Leiterkonferenz mit einem Konzentrationsspiel zu Ende. Als nächstes steht am 4. November die Planungskonferenz in Olten vor der Tür.

CHRISTA FUST



Regionalpräsidentin Vera Barritt ehrt die Neuleiterinnen.

Grosser Aufmarsch: Regionalvorstand und Leitende aus der Polysport Nordwestschweiz beim Treffen in Merenschwand.



Nächste Termine Polysport NWS

| | |
|---|--------------------------|
| 04.11.14 | Planungskonferenz, Olten |
| 16.11.14 | Netzballturnier, Lostorf |
| Weiter Termine siehe unter www.polysport-nws.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 oder kontaktieren Sie uns unter +41 (0)800 22 88 44.

sanitas
Ein Leben lang

Sport Union Zentralschweiz: Herbstkonferenz in Emmenbrücke

Aus dem Zweiervorstand soll ein Quintett werden

Nach dem Rücktritt des Regionalpräsidenten übernahm Vizepräsidentin Heidi Buchmann die Aufgabe, die Vereine zur Herbstkonferenz vom 29. Oktober einzuladen und durch die Konferenz zu führen.

Die beiden Säle des Restaurant Gersags in Emmenbrücke füllten sich am 29. Oktober bis auf den letzten Platz. 36 Vereine mit 51 Stimmberechtigten, 2 Vorstandsmitglieder und 5 Ressortbetreuer der SUZS, Sekretariatsleiterin Monika Kunz sowie vier Gäste nahmen Platz.

Freiburg lädt Zentralschweiz ein

Die beiden Vertreter des FTSU-Sportfests 2015 – Hugo Bächler (Wettkampfleiter) und Andreas Kaeser (Marketing) – stellten ihren Anlass mit viel Tempo und Charme vor. Nach der erfolgreichen Durchführung 2007 darf

man gewiss sein, dass es vom 18. bis 21. Juni 2015 am selben Ort (Obermonten, mit den routinieren Trägervereinen gemeinden Alterswil, Heitenried und St. Antoni) erneut tadellos klappen wird. Die Anmeldefrist unter www.sportfestfts2015.ch läuft bis 14. März 2015. Für Pendelbusse und Shuttle-Service zwischen den einzelnen Stationen ist gesorgt.

schicht, dass man die Technik – Genehmigung der Statutenänderung an der DV 2015 vorausgesetzt – neu als Vorstandsressort führen und dadurch eine Ämterkumulation künftig vermeiden will. «Laut Struktur war die Technik bisher dem im Anstellungshäntnis arbeitenden Sekretariat unterstellt, wurde aber vom Verbandspräsidenten geführt, was nicht optimal war», so die SUZS-Vizepräsidentin.

Budget und Jahresprogramm

Vizepräsidentin Heidi Buchmann und der an der DV2014 neugewählte Finanzchef Markus Iten konnten von den Vereinsdelegierten die einstimmige Zustimmung zu Jahresplanung und Budget 2015 abholen. Letzteres rechnet für 2015 mit einem Ausgabenüberschuss von 2500 Franken, wobei ein Sportfestgewinn noch nicht enthalten ist. Die 5. DV des Regionalverbands wird am 28. März 2015 in Sisikon/UR stattfinden. Genehmigt wurde auch das neue Spesenreglement, während der Änderungsantrag zum Jugend-Cross-Cup zurückgewiesen wurde. Die Vereine stellten insbesondere den darin enthaltenen Verzicht auf ein Streichresultat in Frage.

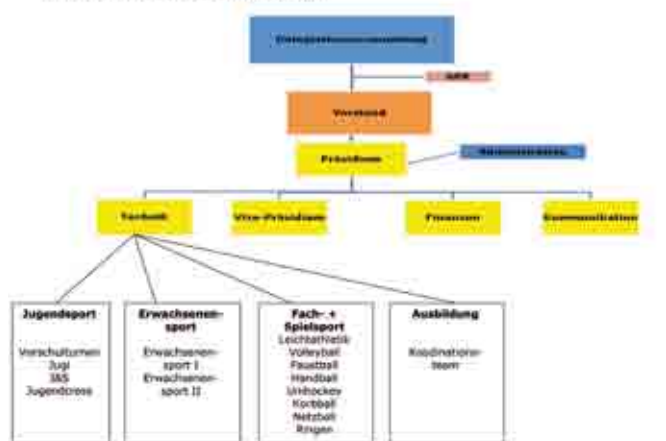
Annemarie Käslin, ehemalige Präsidentin der Sport Union Beckenried, ist vom Regionalvorstand mit der Bildung einer Peko Sport Union Zentralschweiz und der Aufnahme der Personalsuche beauftragt worden. Alle Vereine sind aufgerufen, sie tatkräftig zu unterstützen.

Sportfest 2014

Gekommen waren die Vereinsvertreter hauptsächlich, um zum nicht in allen Belangen optimal verlaufenen Zentralschweizer Sportfest 2014 zu erfahren. Als der TV Luthern am Ende der Traktanden unter «Verschiedenes» vom Regionalverband ein Stellungnahme wünschte, gab Heidi Buchmann-Schaller Auskunft. Die Verbands- und OK-Vizepräsidentin entschuldigte sich für die Auswertungsprobleme und erläuterte die Konstellation, die dazu geführt hatte. «Als Lehre daraus muss man sicher bei einem nächsten Fest gewisse Sachen besser kontrollieren, die Technik personell breiter abstützen und das OK mit Unterressorts besetzen», erklärte sie. Das OK rechne mit einem Gewinn und werde als Wiedergutmachung eine



Entwurf Organigramm 2015



Entwurf des Regionalvorstands, wie ein mögliches neues Organigramm SUZS aussehen könnte. Die Technik erhält neu einen Platz im Vorstand. Div. Chargen (Veteranen, Fährdrich usw.) werden noch nachgetragen.





Teilsomme für gemeinnützige Zwecke spenden. Da die SUZS nicht nur Vergabeverband, sondern zusammen mit dem TSV Rothenburg auch Trägerverein war, werde sie diesmal 50 Prozent des Gewinns erhalten (sonst: 20%). Trotz Ranglistenproblemen sei es dank der vielen engagierten Helfer ein schönes und unvergessliches Fest gewesen. «Die Sport Union Zentralschweiz dankt allen, die sich dafür eingesetzt und daran teilgenommen haben», schloss die Vizepräsidentin.

Abschluss und Dank

Heidi Buchmann-Schaller dankte auch ihren Kollegen am Vorstandstisch und den Subressortverantwortlichen. Weiter informierte sie über ihre Abwesenheit von Mitte November bis Mitte Januar 2015, während der keine Vereinsbesuche stattfinden werden. Mit der neu gestalteten Homepage www.suzs.ch und dem neu eingeführten Newsletter sollen die Vereine künftig zeitnaher informiert werden.

Als hoher Gast überbrachte ZV-Mitglied Heidi Schälli die Grüsse des Dachverbandes und dankte seitens Sport Union Schweiz allen Ehrenamtlichen für ihren unentbehrlichen, wertvollen Einsatz. **BS**



Links: Yvonne Kreyenbühl vom OK Jugitag 2015 erwartet am 10. Mai gegen 1000 Kinder und Jugendliche in Grosswangen. Rechts: Annemarie Käslin (hier anlässlich ihrer Verabschiedung als Präsidentin der SU Beckenried) wird für die Sport Union Zentralschweiz auf Personalsuche gehen.

Jugend-Cross-Cup (IJCC)

Insgesamt zählen die Crossläufe in Affoltern am Albis (11. Januar 2015), Innerschweizer Crossmeisterschaften in Gettnau (18. Januar 2015), Steinen (1. Februar 2015) und Samen (15. März 2015) zur Schlusswertung. Wer sich mit seinen Kids auf den Cross-Cup 2015 vorbereiten will, kann die Stützpunkttrainings der Läuferriege Ebikon besuchen. Auskunft erteilt Larissa Durrer, Jugendcrosschefin SUZS, 079 709 07 27, larissa.durrer@biz.ch.

Jugitage 2015–17 «unter Dach»

Der **Jugitag 2015** wird vom TV Grosswangen organisiert. Am 10. Mai 2015 haben alle Zentralschweizer Kids Gelegenheit, in Grosswangen neu den Einzel- wie auch den Gruppenwettkampf zu bestreiten. Weitere Infos zum Jugitag 2015 finden sich unter www.tv-grosswangen.ch. Die Jugitage 2016 und 2017 werden die Sport Union Beckenried und der TV Inwil organisieren.

Nächste Sitzungen SUZS

28.03.15 5. DV SUZS, Sisikon/UR
21.10.15 Herbstkonferenz, Emmenbrücke/LU

Weiter Termine siehe unter www.suzs.ch

vereine zs

Sport Union Ägeri: Zum dritten Mal führten die Aegerer im Anschluss an das traditionelle Korbball-Turnier die TRI-BALL-FUN-GAMES durch. Zu diesem einzigartigen Plausch-Turnier trafen sich zahlreiche Mannschaften aus dem Dorf und von ausserhalb, zusammengesetzt aus Generationen-übergreifenden Familien, Freundeskreisen, Arbeitskollegen und Vereinskameraden. Die Wettkämpfe in den Disziplinen Fuss- und Korbball sowie Unihockey boten viel Brisanz und Unterhaltungswert auf wie neben den Spielfeldern. Gratulation an die verdienten Sieger und herzlichen Dank den Korbballern für die tolle Organisation. **IVO KRÄMER**



Strahlende Sieger aus Sursee bei den Tri-Ball-Fun-Games.

Sport Union Sachseln: Mission «Handtäschliausflug Thun» war am 20. September für 33 Turnerinnen angesagt. Nach der Carfahrt nach Thun starteten die Abenteuerlustigen in Gruppen zum Foxtrail, einer Schnitzeljagd der anderen Art. Die Kulturinteressierten erwartete unterdessen eine spannende und interessante Stadtführung. Bis zur Rückreise stand restliche Zeit zur freien Verfügung. Natürlich wurden diese Stunden zum Lädälä, Käfäälä und Verwilä genutzt, schliesslich war das Wetter dafür schlicht perfekt! Um einige Einkäufe schwerer, brachte uns der Car zum Nachtessen ins Restaurant Wilerhorn (Brienzwiler), und anschliessend nach Hause. Wir freuten uns sehr, all die begeisterten und glücklichen Gesichter verabschieden zu dürfen! **DER VORSTAND**



Kaum am Treffpunkt angelangt, gab's bereits Kaffee und Gipfeli für die reiselustigen Sachsel Turnerinnen. Der gelungene Einstieg in einen unvergesslichen Tag!

Sport Union Lungern:

17 frohgelaunte Turnerinnen starteten am 6. September ihre Reise nach Vitznau. Nach Kaffee und Gipfeli sowie einer erlebnisreichen Fahrt mit der Standseilbahn erreichten sie Rigi Kulm bei schönstem Herbstwetter. Zu Fuss ging es gemütlich Richtung Kaltbad. Auf halber Strecke erwartete sie ein Apéro und später beim Picknik genossen sie die herrliche Aussicht. Das Highlight aber war das Mineralbad auf 1'450 m.ü.M. Beim Schwitzen und Sprudeln erholten sie sich bestens, bevor sie – wieder zu Hause – beim Nachtessen im Restaurant Camping den Tag ausklingen liessen.

Kurz darauf, am 24. September, lud der Vorstand zum zweijährlichen Dankessen ins schön dekorierte Pfarreigebäude ein. Neben den Vorturnerinnen waren auch die fleissigen Frauen eingeladen, welche den Verein im Adventsstübli und am Seenachtsfest in Lungern unterstützt haben. Das gemütliche Zusammensein und das feine Essen wurden sehr geschätzt. **RUTH WODEY**



TV Grosswangen: Kariem Hussein liess die Leichtathletikerherzen der zwölf jungen Grosswanger höher schlagen. Am Nachwuchsmeeeting in Zug durften sie den Hürden-Europameister für ein Autogramm belagern. Nicht ohne vorher selber mit tollen Leistungen gegläntzt zu haben. Drei Podestplätze und tolle 1000-Meter-Zeiten waren die Bilanz. – Mit der Winterzeit ist im Luzerner Hinterland auch wieder das Turnshow-Fieber ausgebrochen. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, damit der TVG am 28. und 29. November unter dem Motto «Circus Bein» auf der grossen Bühne in der Kalofenhalle zeigen können. Näheres dazu findet sich unter www.tv-grosswangen.ch.



Gipfelstürmerinnen Sport Union Lungern auf der Rigi.

WIR GRATULIEREN

Zum 80. Geburtstag am 3. Dezember gratulieren wir herzlich:

Tony Spirig, Wierhofstr. 2, 9500 Wil (Ehrenmitglied)

Die besten Wünsche zum Ehrentag und weiterhin gute Gesundheit, Wohlergehen und Freude am Sport!

ZV-Sitzung 7/14

DATUM: Freitag, 17. Oktober 2014, 13-16.15 Uhr. ORT: Hotel Sonnetal, Dübendorf. **ANWESEND:** mit Stimmrecht ZV: Jürg Küffer (ZP/Leitung), Joe Rothenfluh (VP), Heidi Schäli, Rendel Weber, Stefan Zimmermann; ohne Stimmrecht: Dominik Meier (GF, Protokoll), Brigitte Senn (Kommunikation, Protokoll), Adrian Bischof (Gast). **ENTSCULDIGT:** Edgar Peter (ZV-Mitglied).

AUS DEN TRAKTANDEN:

FINANZEN: Angesichts des budgetierten Verlustes 2015 von CHF 42'470 sind alle Gremien aufgerufen, Sparmöglichkeiten auszuloten.

GESCHÄFTSSTELLE: Der ZV stellt anhand der Kursstatistik fest, dass sich die letztes Jahr eingeführte neue Struktur Technik bewährt hat (Aufstockung vom 100 auf 200 Stellenprozente).

PROJEKT VERBANDSARCHIV: Dank eines enormen Einsatzes von Ehrenmitglied Sepp Born sind unsere Akten soweit, dass sie in ein eigenes repräsentatives Verbandsarchiv überführt werden können. Der ZV und der Archivbeauftragte möchten die entstehenden Zusatzkosten über eine Gönneraktion finanzieren.

PERSONELLES: Adrian Bischof (TSV Fortitudo Gossau, Finanzchef Sportfest 2012) konnte auf Initiative der Peko für eine «Schnupperstunde» gewonnen werden. Gross ist die Freude, als er am Ende der besuchten ZV-Sitzung erklärt, dass er sich eine Kandidatur an der DV 2015 als Nachfolger für den zurücktretenden Finanzchef Joe Rothenfluh vorstellen könnte. Danke, Adi – herzlich willkommen!

MITGLIEDERSTATISTIK: Die Statistik zeigt einen Rückgang bei den Beitragspflichtigen um 2,24 %, die Zahl der Lizenzierten hingegen stieg um 19,94 % an. Weil die namentliche Meldung der Nichtbeitragspflichtigen 2014 nicht durchgesetzt werden konnte, sind Kinder, Jugendliche, Elki-Eltern usw. datenbankmässig in die Mitgliederkategorie «Sponsoren» gerutscht (+942,3 %). Dieser Fehler wird auf 2015 behoben. Ab 2015 können die nicht beitragspflichtigen Mitglieder wieder zahlenmässig gemeldet werden.

NÄCHSTE SITZUNG: Freitag, 5. Dezember 2014.



Termine

| Datum | Anlass/Kurs | Ort | Veranstalter |
|-----------------|--|-------------------|----------------------------|
| November | | | |
| 8. | Kurs für Leiter/innen Jugend- und Erwachsenensport | 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 Erwachsenensport, SUS 11-14 | Olten | Sport Union Schweiz |
| 8. | Vertiefte Körperwahrnehmung | Zürich | Sport Union Schweiz |
| 8. | Stoffvermittlungskurs Erwachsene | Gossau | SVKT Ostschweiz |
| 8. | Stoffvermittlungskurs Erwachsene 50+ | Gossau | SVKT Ostschweiz |
| 9./10. | Plauschturnier Volleyball/Netzbball | Eschenbach | ESV Eschenbach |
| 15. | Ideen für die Turnstunde mit Kindern bis 10 Jahre | Sachsln | Sport Union Schweiz |
| 15. | Spielideen für die Männerriege | Zürich-Altstetten | Sport Union Schweiz |
| 15. | Sportmed Tageskurs | Luzern | Vifor Pharma (Perskindol) |
| 15. | Technikkurs Netzbball | 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 | Sachsln | Sport Union Schweiz |
| 23. | Schiedsrichter Fortbildungskurs Netzbball | Birmenstorf | Polysport Nordwestschweiz |
| 23. | J+S MF Turnen SUS 6-14 | Filzbach | Sport Union Schweiz |
| 28. | DV FTSU | Alterswil | FTSU |
| 28. | 18. Versammlung des Sportparlaments | Ittigen | Swiss Olympic |
| 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 |

Dezember

| | | | |
|-----|----------------------------------|-------------|---------------------------|
| 3. | Männerspielabend Unihockey | Glis-Gamsen | PolySport Wallis |
| 6. | Gossauer Weihnachtslauf | Gossau | SU Ost / Fortitudo Gossau |
| 7. | Redaktionsschluss t&s 12/14 | | |
| 11. | Mentale Stärke im Sport beweisen | Zürich | Sport Union Schweiz |

Januar 2015

| | | | |
|------------|---|--------------------|----------------------------|
| 5./12./19. | TEK-Kurs: Selbstverteidigung für Frauen | Brigerbad | PolySport Wallis |
| 10. | Ballroomdance | Olten | Polysport NWS |
| 11. | Innerschweizer Jugend Cross Cup 1. Lauf | Affoltern a. Albis | Sport Union Zentralschweiz |
| 17. | Rücken - entdecken, wahrnehmen, bewegen | Cham | Sport Union Schweiz |
| 18. | Innerschweizer Jugend Cross Cup 2. Lauf | Gettnau | Sport Union Zentralschweiz |
| 24. | Weiterbildungskurs Erwachsene | | PolySport Wallis |
| 24. | Rückrunde Mixedmeisterschaft Netzbball | Rohrdorf | Polysport NWS |
| 31. | Leiterkurs Jugend- und Erwachsenensport | Rothenthurm | Sport Union Schwyz |
| 31. | Skitag in Zermatt | | PolySport Wallis |

Weitere Termine: www.sportunionschweiz.ch

KURSE

Detailausschreibungen zu den Kursen, siehe:
 > www.sportunionschweiz.ch/de/ausbildung
 > Breitensportagenda 2015/01 (t&sBeilage)

ERWACHSENENSORT I & II

Mentale Stärke im Sport beweisen, was es beinhaltet und wie es funktioniert

Inhalt: Mentales Training ist mehr als reine Vorstellungskraft. Erlebe selbst was es heisst, mental-stark zu sein.

Datum: 11.12.2014, von 18.30 bis 20.00

Ort: Zürich

Leitung: Sport Mental Akademie

Kosten: Fr. 38.- (Nichtmitglieder Fr. 80.-)

Anmeldung: 11.11. an Sport Union Schweiz

INFORM

Rücken - entdecken, wahrnehmen, bewegen

Zielgruppe: An alle, die mehr zum Thema Rücken erfahren wollen
Inhalt: Wie bewege ich den Rücken sinnvoll? Ist Kraft der Schlüssel zu weniger Rückenschmerzen oder kann die Beweglichkeit mehr Kraft umsetzen? Körperwahrnehmung schulen und das Bewusstsein für den Rücken schärfen

Datum: 17. Januar 2015, 09.00 bis 17.00

Ort: Cham

Leitung: Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin „spine care“, dipl. Beckenbodentrainerin Bebo, dipl. Pilatetrainerin

Kosten: Fr. 75.00 Mitglieder (Nichtmitglieder Fr. 150.00)

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldung: bis 17.12.2014 an Sport Union Schweiz

Besonderes: Dieser Kurs eignet sich auch als Schnupperstunde für alle, die eine Ausbildung zum Diplom Rückentrainer erwägen.



Sport Union Schweiz: Planungskonferenz 2014 in Dübendorf

Ins Verbandsjahr 2015 und in die Sterne geguckt

Auf Einladung der 100-jährigen Sport Union Zürich hielt die Sport Union Schweiz am 18. Oktober ihre Planungskonferenz in Dübendorf ab. Dabei wurden Budget und Jahresplanung 2015 einstimmig genehmigt. Am Vorabend bot der Besuch der Sternwarte Urania Gelegenheit, in den Sternen zu lesen.



«Sonnental» (Name des Tagungslokals am Stadtrand von Zürich) und «Sternenguckerei» lieferten Zentralpräsident Jürg Küffer gute Aufhänger für seine Begrüssung. Punkt 9 Uhr konnte er 28 Teilnehmer, darunter 7 «Neulinge», zur Planungskonferenz begrüßen. Er meinte, der Blick in die Sterne sei an dieser Tagung gewissermassen Programm.

Budget und Jahresplanung genehmigt

Über eine Zukunft zu orakeln, die im Zuge der neuen Leistungsvereinbarung mit Swiss Olympic weniger Geld für den Breitensport bringt, ist zwar wenig erfreulich. Aber Finanzchef Joe Rothenfluh konnte aufzeigen, dass das Verbandsjahr 2014 einiges besser als budgetiert gelaufen ist. Und Jürg Küffer unterstrich den Willen des ZV, hinsichtlich des erneuten Budgetdefizits 2015 in allen Bereichen Sparpotenzial auszuloten, das aber nicht auf Kosten des Kerngeschäfts gehen dürfe.

Viele Rückmeldungen

Nachdem die «schweren» Traktanden für einmal kaum Knackpunkte boten, blieb umso mehr Zeit zum Informations- und Gedankenaustausch. Rückmeldungen und Ideen wie noch selten flossen zurück an den Zentralvorstand – eine schöne Form des Dankes und ein grosser Vertrauensbeweis. Nachdem das Mittagessen im Freien an der Herbstsonne genossen werden konnte, gingen alle beschwingt zurück in die kurze Präsidenten- bzw. Technikerunde. Früher als erwartet, schon kurz vor 15 Uhr, schloss ZP Jürg Küffer die Tagung und wünschte allen eine gute Heimreise.

Gerne hätte man auch die restlichen Ressorts mit dabei

Während die KV mehr oder weniger in der zulässigen Delegationsstärke anwesend waren (KP plus TL bzw. stellvertretend delegierte KV-Mitglieder), gelangt



es immer noch nicht, die Sport-Unions-Ressorts lückenlos dazu zu bringen, ihr Stimmrecht an der PK wahrzunehmen. «Dabei ist gerade ein solcher Anlass eine gute Gelegenheit, um Beziehungen zu pflegen und in ressortspezifischen Anliegen die Kommunikationswege zu verkürzen», fanden sowohl unsere Akrobatik-Spezialisten als auch J+S-Experte Kurt Kneubühler.

Trauzimmer, Sternwarte und Lindi-Hop

Das Vorabendprogramm, der fast noch wichtigere Teil der Planungskonferenz, wurde von allen einstimmig gelobt. Ein herzliches Dankeschön an Hugo Glauser und Renato Fagheti von der Sport Union Zürich für den mustergültig organisierten Anlass samt der generösen Einladung zum Apéro in Zürichs «offiziellen Traulokal». Vom Blick in den Sternenhimmel über Zürich werden etliche noch lange träumen!

BS



PK-Newcomer

- Vera Baritt**, Präsidentin Polysport Nordwestschweiz
- Joëlle Kaufmann**, Jugendsport Polysport NWS
- Hubert Mülhauser**, Präsident FTSU
- Daniel Billeter**, Ressortchef Selbstverteidigungssport
- Roger Matt**, Ressortchef Leichtathletik
- Urs Graber**, Präsident Veteranenvereinigung
- Maurizio Capuzzo**, Präsident Peko

Wettkampfplanung

| Jahr | Datum | Ort |
|---|--------|---------------------------------|
| Akrobatikturnen / Verbands-MS/SM | | |
| 2015 | 20.06. | Obermonten FR |
| 2016 | | Winterthur (SM, Swiss Acro Cup) |
| 2016 | 04.06. | Andwil SG (VM) |
| 2017 | | Montlingen SG |

Faustball / Verbandsmeisterschaft

| | | |
|------|--------|---------------|
| 2015 | 20.06. | Obermonten FR |
| 2016 | 04.06. | Andwil SG |
| 2017 | | Montlingen SG |

Geräteturnen / Getucup

| | | |
|------|--------|---------------------|
| 2015 | 27.06. | Hünenberg |
| 2016 | offen | Organisator gesucht |
| 2017 | | Winterthur |

Jugendsport / CH-Jugifinaltag

| | | |
|------|--------|---------------------|
| 2015 | 30.08. | Altendorf/SZ |
| 2017 | | Ostschweiz |
| 2019 | | Organisator gesucht |

Leichtathletik / Verbändewettkampf

| | | |
|------|--------|-------------------------|
| 2015 | Herbst | Deutschland |
| 2016 | Herbst | Österreich |
| 2017 | Herbst | CH, Organisator gesucht |

Netzball / Verbandsmeisterschaft

| | | |
|------|--------|---------------|
| 2015 | 20.06. | Obermonten FR |
| 2016 | 04.06. | Andwil SG |
| 2017 | | Montlingen SG |

Sportfeste

| | | |
|------|-----------|---------------------------------|
| 2015 | 18.-21.6. | Obermonten FR |
| 2016 | 04./05.6. | Andwil SG |
| 2017 | | Montlingen SG |
| 2018 | | CH-SF, Interesse: LU-Hinterland |
| 2019 | | Interesse: Hinterforst |

Wintersport / Verbandsmeisterschaft

| | | |
|------|-------|---------------------|
| 2015 | offen | Organisator gesucht |
| 2017 | offen | Organisator gesucht |

Finanzen

- Zwischenabschluss 2014: Ausgeglichenes Resultat zwischen CHF 0 bis -10'000 erwartet (Budget: - 40'547)
- Budget 2015: Einnahmen 758'071, Ausgaben 801'041 (vor Fondsergebnis), Defizit: -42'470

Beschlüsse PK 2014

- Genehmigung des Budgets 2015
- Erweiterung jugisoft.ch für Gruppenwettkampf, Kostenanteile KV
- Auszeichnungen Spiele/Gruppenwettkampf dem Organisator freigestellt
- Genehmigung DOK-Änderungen 1.4 (Ehrungen), 5.3 (Spesen), 16.0.00 (Sektionswettkampf Vorschriften generell), 18.1 (EGT), 50.1 (Spiele/Verbandsmeisterschaften).
- Wesentlichste Änderung:** Alter Sektionswettkampf **Kat. Seniorinnen / Senioren neu ab 48 Jahren** (vorher: Ü55).

Nächste Sitzungen

| | |
|--------------|--|
| 06.03.15 | PK I/15, Emmenbrücke (nur bei Bedarf einberufen) |
| 18.04.15 | 99. DV, Gurmels |
| 16./17.10.15 | PK II/15, Einsiedeln (mit Vorabendprogramm) |
| 04.03.16 | PK I/16, Emmenbrücke (nur bei Bedarf einberufen) |
| April 16 | 100. DV, Wallis |
| 14./15.10.16 | PK II/16, Nordwestschweiz |

Kursstatistik 10/13-9/14

| | | |
|---------------------|------|--------|
| Anzahl Kurstage | 81.5 | + 16.5 |
| Durchgeführte Kurse | 58 | + 17 |
| Abgesagte Kurse | 21 | + 4 |
| Teilnehmer SUS | 558 | + 178 |
| Teilnehmer extern | 294 | - 4 |

Lagerstatistik 10/13 - 9/14

| | | |
|---------------------|-----|-------|
| Anzahl Lagertage | 16 | +/- 0 |
| Durchgeführte Lager | 3 | +/- 0 |
| Teilnehmer SUS | 122 | - 8 |
| Teilnehmer extern | 4 | + 2 |

Wettkampfstatistik 10/13-9/14

| | | |
|----------------------------|------|--------|
| Anzahl Wettkämpfe national | 3 | - 2 |
| Teilnehmer | 3923 | + 1346 |

Mitgliederstatistik per 30.9.2014

| | | |
|-------------------------------|--------|----------|
| Beitragspflichtige Mitglieder | 11'735 | - 2.24% |
| - davon ohne Lizenz | 9'671 | - 4.46% |
| - mit Lizenz | 578 | + 19.92% |
| - Aktiv ab 55 | 1'294 | + 6.24% |
| - Aktiv im Alter | 210 | + 5.00% |
| Nicht beitragspfl. Mitglieder | 26'555 | + 0.77% |
| Total Mitglieder | 38'308 | - 1.68% |
| Total Veteranenvereinigung | 1'293 | - 3.36% |
| Total Ehrenmitglieder | 40 | - 4.76% |
| Anzahl Vereine | 230 | - 3.36% |



Tipps&Trends

Sanitas Challenge-Preis

Der Handball-Club Ehrendingen gewinnt als Sieger des nationalen Sanitas Challenge-Preises 2014 den Förderbeitrag von 20'000 Franken. Damit hat sich der Verein mit seinem Projekt «Handball macht Schule» nicht zuletzt auch dank des Publikumsvotings gegen insgesamt 157 andere Projekte behauptet. Die Ausschreibung für die Sanitas Challenge 2015 ist bereits wieder aufgelaufen. Bewerben können sich Vereine mit Jugendprojekten unter www.sanitas.com/challenge.

www.jugendsportcamps.ch

Jugendsportcamps.ch wurde durch das Sportamt des Kantons Zürich entwickelt und erleichtert Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Sportlagern. Mit wenigen Klicks wird nach Sportart, Ferienwoche und Alter gefiltert und es erscheinen alle Angebote, die den Suchkriterien entsprechen. Auch Anbieter von Sportlagern können ihre Camps auf der nationalen Plattform kostenlos ausschreiben.

Wettbewerb «Sport rauchfrei»

Über 80'000 Franken an Preisgeld gibt es beim Wettbewerb «Sport rauchfrei» 2014 zu gewinnen. Mitmachen können alle Vereine und Teams, deren Mitglieder sich mit ihrer Unterschrift auf dem Ehrenkodex für einen Sport ohne Tabak einsetzen. Vereine müssen zudem ihre Statuten mit der «Ethik-Charta im Sport» ergänzen. Als Belohnung erhält jedes Mitglied ein tolles Überraschungsgeschenk! Anmeldung bis bis 31. Dezember 2014 unter www.sportrauchfrei.ch.

Gratis-Vereinsinserat



Denksport 10+11/14 – Heiss & kalt unterwegs



Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

Thermobox-Set «Art» von Rotho

Dein praktischer Begleiter für den Hunger unterwegs. Mikrowellentaugliche Mahlzeitenbox mit 1,25 Litern Inhalt und Clickverschluss, samt integriertem Besteck und unterteilten Aufbewahrungsboxen. Eine Innovation von Rotho, dem führenden Hersteller von Kunststoff-Konsumgütern (www.rotho.ch).



Frage 1: Welcher dieser Herren ist der OK-Präsident des FTSU-Sportfests 2015? (Tipp: Seite 2 konsultieren und vergleichen)

Frage 2: Wie heisst er?

Frage 3: Welcher zweite OK-Vertreter 2015 ist hier ebenfalls auf dem Bild (das übrigens vom Sportfest 2002 Cham stammt)

Wettbewerbstalon

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Einsenden bis 06.12.2014 an Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstr. 45, 6020 Emmenbrücke, info@sportunionschweiz.ch

Mitglieder-Vorteile Sport Union Schweiz

- Gratis-Müeslibezug bio-Familia für Lager & Wettkämpfe
 - Einkaufsrabatte Faude & Huguenin (Code «SUS 2013»)
 - Günstigere Fahrzeugmieten bei Sixt
 - Perskindol 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
 - Fahrtrainingsangebote für Vereinsbus-Fahrer
- Unter www.sportunionschweiz.ch schauen & profitieren!

Gewinner 9/2014

Richtige Antworten: 1) TV Grossdietwil, 2) St. Gallen, 3) Wil.

Gewinner: Einen Sportplaner 2015 mit einem Kunstumschlag des Läufers Dominik Lötscher (LR Gettnau) haben gewonnen:

- Alois Bühlmann, 6017 Ruswil
 - Bruno Meyer, 5442 Fislisbach
 - Bruno Moser, 8052 Zürich
- Herzliche Gratulation!

Vorschau 12/2014

- **Jahresausklang**
Festtagswünsche ZV und Teilverbände
- **FTSU-Sportfest 2015**
Wer sind die ersten Anmelder?
- **Delegiertenversammlung**
Ostschweiz und Freiburg tagten?

REDAKTIONSSCHLUSS: 07.12.2014 (erscheint 14.12.)

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.**



Tablet inklusive Digitalabo und 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.



Immer dabei.

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/Hetzball
- Akrobatiktürmen
- 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-ftsu2015.ch

RAIFFEISEN

«Passt zur SUS und ist günstig».

Allianz
Suisse