

turnen & sport

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



NEU: Gold-, Silber- und Bronze Mitgliedschaft für Vereine – schon 2015 profitieren!



GERÄTETURNEN Lara De Schoenmacker neue Schweizermeisterin am Boden!

INFORM Vierter Jahrgang Diplom-Rückentrainer Sport Union Schweiz diplomiert

GESCHÄFTSSTELLE 40+1 Jahre GS, von Arrestzellen und Archivleichen ...

PROJEKT «VERBANDSARCHIV» Eine Zukunft für unsere Vergangenheit

FTSU-SPORTFEST vom 18. bis 21. Juni 2015

Anmeldefrist läuft...

Nur noch wenige Tage und wir dürfen Weihnachten und Neujahr feiern. Alle bereiten sich auf diese Festtage vor. Unsere Erwartungen auf sinnvolle Weihnachten und ein glückliches neues Jahr sind hoch. Wir wünschen euch ein frohes und lichterfülltes Weihnachtsfest – im kommenden Jahr 365 erfolgreiche und glückliche Tage, mit vielen unvergesslichen Momenten und positiven Überraschungen – dazu die Kraft, um all die kleinen und grossen Aufgaben des Lebens sicher und mit der nötigen Gelassenheit zu meistern.

Nur noch wenige Monate und wir dürfen das Sportfest FTSU 2015 abhalten. Die organisierenden Turnvereine von Alterswil, Heitenried und St. Antoni bereiten sich seit einiger Zeit mit grossem Aufwand auf diesen Anlass vor. Sie werden alles unternehmen um Euch, geschätzte Turnerinnen und Turner, liebe Gäste, auch diesmal einen fairen Sportanlass und ein stimmungsvolles Fest anzubieten. Sie sind überzeugt, dass nicht nur das Sportliche sondern ebenfalls das Kameradschaftliche allen in guter Erinnerung bleiben wird.

Unter www.sportfest-fts2015.ch könnt Ihr alles Wissenswerte über unser Sportfest erfahren und auch Euch, Euren Verein oder Euren Freundeskreis für dieses, hoffentlich, unvergessliche Wochenende vom 18. – 21. Juni 2015 anmelden.

Wir laden Euch ganz herzlich zum Mitmachen ein und freuen uns auf ein tolles FTSU- Sportfest 2015, ganz nach unserem Motto «Dabei sein ist alles».

TV ALTERSWIL, TSV HEITENRIED, TSV ST. ANTONI UND DIE FREIBURGISCHE TURN- UND SPORTUNION





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

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, Netzball, Akrobatikturmen, Festbetrieb
SO, 21.06.15: Oekumenischer Gottesdienst, Chutz-Event, Mittagessen, Schlussprogramm

Die Schauplätze



1715 Alterswil
Wahlmehrkampf Einzel/Gruppen Kat. F3 – F6



1714 Heitenried
Sektionswettkampf (exkl. Vereinsgeräteturnen)



1713 St. Antoni
Wahlmehrkampf Einzel/Gruppe Kat. F1 + F2 und Kat. H1 + H2, Verbandsmeisterschaft Faustball



3212 Gurmels
Netzball in der Turnhalle Tribüne



3184 Wünnewil
Vereinsgeräteturnen in der Dreifach-Turnhalle.



Obermonten
Zentraler Zelt- und Festplatz, im Pendelbus-System mit allen Sportplätzen verbunden.

Inhalt

AKTUELL

FTSU-Sportfest 2015	2
Festtagsgrüsse Regionen/Vereinigungen	4
«40+1» Jahre Geschäftsstelle	6
Gönneraktion Verbandsarchiv	7

SPORT

Kinder-/Jugend-/Erwachsenensport	8
Inform: Rückentrainer	9
Inform: Ernährungstrainer	10
Akrobatikturmen/Geräteturnen	11
Netzball/Faustball	12
Musterlektion: Spiele	13

REGIO

Ostschweiz	14–16
Schwyz	16
Wallis/Zürich	17
Nordwestschweiz	18
Zentralschweiz	19

SUS-INFO

Infos Geschäftsstelle / Gratulationen	20
NEUE Membermitgliedschaft	20
Kurse	21–22
DV-Vorschau 2015	22

SERVICE

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



Zum Titelbild:

Sternstunden sind Augenblicke des Tages, die das Innere zum Leuchten bringen. Helga Schäferling

Sternstunden aus dem Verbandsjahr 2014.

Sternstunden erleben und schenken

Sternstunden sind kleine, perfekte Momente ... zum Beispiel, wenn das Jonglieren im x-ten Anlauf gelingt, die Übung fehlerfrei durchgeturnt ist oder wenn aus Fremden Freunde werden.

Auch die Sport Union Schweiz hat ein bewegtes Jahr mit vielen Sternstunden erlebt. Ohne die Unterstützung und den wertvollen Einsatz unserer Mitglieder sowie vieler Helfer, Gönner, Funktionäre und Leiter wäre dies nicht möglich gewesen. Dafür danken wir von Herzen!

Sportlich werden uns 2015 viele weitere Projekte in Schwung halten. Zudem möchten wir

mit einem Verbandsarchiv den Countdown auf unser 100-Jahr-Jubiläum im Jahr 2019 einläuten. Noch ist es nicht soweit, die Mittel fehlen, um unserer Vergangenheit ein Fundament zu geben. Vielleicht ist jetzt gerade der Moment, um an die Sport Union Schweiz zu denken?

Bleibe auch du mit uns im Breitensport aktiv und lass dich mit Sternstunden beschenken. Wir wünschen dir schöne Festtage und ein rundum bewegtes 2015.

**Sport Union Schweiz
Zentralvorstand & Geschäftsstelle**



ZV und GS beim Weihnachtsessen 2014 – es gab (selbst gekochte!) Paella (Foto: Roland Barmet, Hotel Cascada, Luzern).

französisch

Vivre et offrir des moments forts

Des moments forts, ce sont de petits moments parfaits, quand, par exemple, après de nombreux essais, un jongleur réussit, ou, un exercice de gym réussit sans faute, ou un inconnu devient notre ami.

Cette année fut pour l'Union sportive suisse une année également très mouvementée, avec beaucoup de moments forts. Sans le soutien et l'engagement précieux de nos membres et beaucoup de volontaires, donateurs, fonctionnaires, moniteurs et monitrices tout cela n'aurait pas fonctionné. Nous les remercions du fond du cœur. L'année prochaine aussi nous serons engagés dans de nombreux projets de sport. De plus, avec les archives de notre «Sport Union Schweiz» nous souhaitons lancer le compte à rebours de notre 100ème anniversaire, en 2019. Mais, nous n'en sommes pas encore là, les moyens manquent pour poser le fondement de notre passé. N'est-ce ce n'est pas le bon moment de penser à notre association «Sport Union Schweiz»?

Reste toi aussi actif dans le sport pour tous, laisse-toi offrir des moments inoubliables!

Nous te souhaitons des joyeuses fêtes et nos meilleurs vœux pour la nouvelle année.

SPORT UNION SCHWEIZ

italienisch

Fare e regalare delle esperienze straordinarie

Esperienze straordinarie sono momenti piccoli e perfetti. Per esempio quando riesce un esercizio difficile studiato e provato con molta fatica e tempo, vincere una partita creduta persa ho trovare in sconosciuti dei nuovi amici.

Anche l'Unione Sportiva Svizzera a fatto delle esperienze straordinarie. Senza l'aiuto dei membri, aiutanti, sponsor, funzionari e monitori queste esperienze non sarebbero state possibili. Ringraziamo tutti del sostegno ricevuto.

Nel 2015 ci saranno molti progetti sportivi da sopra guardare. Con un archivio dell'associazione sportiva vogliamo prepararci all'anniversario dei 100 anni dell'associazione nel 2019. Pero ci manca ancora il finanziamento per questo progetto che dara un fondamento al nostro passato. E forse proprio questo il momento a pesare all'associazione? Resta anche tu attivo nella nostra associazione e fai delle esperienze positive nello sport che a te da tutte le soddisfazioni.

Auguriamo buone feste e un felice anno nuovo.

UNIONE SPORTIVA SVIZZERA
COMITATO DIRETTIVO & SEGRETARIATO

Festtagsgrüsse



Es sind nicht die grossen Worte, die in der Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen:

Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen.

Füreinander und Miteinander haben wir im vergangenen Jahr viele interessante Kurse und tolle Anlässe organisiert und erlebt. Wir hoffen, dass wir auch das kommende Verbandsjahr für- und miteinander gestalten werden.

Wir danken allen, die sich im zu Ende gehenden Jahr für den Verband und die Vereine eingesetzt haben.

Wir wünschen allen frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2015!

VORSTAND POLYSPORT WALLIS

Die Bäume sind kahl, die Blumen verblüht, ein Jahr voller Erinnerungen geht zur Neige.

Aber schon bald erwacht die Natur zu neuer Pracht und wir freuen uns auf viele frohe Momente. Der Saphir-Club wünscht allen ein hoffnungsvolles 2015.

**VORSTAND SAPHIR-CLUB
SPORT UNION SCHWEIZ**



Der Vorstand des Club 100 wünscht allen Mitgliedern und ihren Familien frohe Weihnachten und alles Gute im neuen Jahr. Allen Betreuerinnen und Betreuern sowie den Verantwortlichen für den Jugendsport in den Vereinen und Verbänden danken wir ganz herzlich für grossartige Arbeit im vergangenen Jahr. Der Club 100 unterstützt sehr gerne eure Projekte. Wir sind für euch da. Wir wünschen allen frohe Festtage und ein erfolgreiches 2015.

**VORSTAND CLUB 100
SPORT UNION SCHWEIZ**



Der Verbandsvorstand der Sport Union Ostschweiz wünscht allen Turnerinnen und Turnern, Jugimädchen und Jugiknaben, sowie allen Ehrenmitgliedern einen guten Start ins 2015. Den Leiterinnen und Leiter wünschen wir viel Motivation und viele Ideen, welche in den Turnstunden umgesetzt werden können.

Rückblickend sagen wir herzlich Dankeschön an die Organisatoren der beiden Jugitage in Kriessern und Bichelsee, sowie des Jugifinals in Wil. Sportliche Grüsse

DER VERBANDSVORSTAND DER SPORT UNION OSTSCHWEIZ



«Mehr wollen, weniger müssen, mehr tun, weniger missen. Ein Jahr kann viel sein und weniger kann mehr sein». In diesem Sinne wünscht der Vorstand der FTSU allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern und ihren Familien frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein glückliches neues Jahr.

Für unseren Verband wird es ein besonders intensives Jahr. Mit der Organisation des FTSU- Sportfestes 2015 stellt sich die FTSU einmal mehr ins Rampenlicht der Sport Union Schweiz. Bereits jetzt ein Dank für die volle Unterstützung und Mitarbeit aller turnbegeisterten Freundinnen und Freunde Deutschfreiburgs.

Geniessen wir die kommenden Weihnachts- und Neujahrstage zur Besinnung und Erholung und freuen wir uns auf ein gutes und erfolgreiches neues Jahr.

DER VORSTAND FTSU

Liebe Sportlerinnen und Sportler

Wir wünschen euch und euren Familien eine frohe Adventszeit, besinnliche Festtage und für das neue Jahr viel Gfreuts, alles Gute und ein un-fallfreies Sportjahr.

VORSTAND SPORT UNION ZENTRALSCHWEIZ



sport
union
zürich

100-jährig zu werden ist grossartig! Vielen Dank für eure Unterstützung im zu Ende gehenden Jubiläumsjahr der Sport Union Zürich – und wir freuen uns bereits auf das nächste Wiedersehen am Samstag, 25.1.2015, an unserer Hallenfaustballmeisterschaft in der Turnhalle Lättenwies-Opfikon.

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

VORSTAND SPORT UNION ZÜRICH



Wir danken allen Veteraninnen und Veteranen für ihre Verbundenheit mit unserer Vereinigung. Schon heute freuen wir uns auf das Wiedersehen mit euch an unserer 71. Landsgemeinde vom 31. Mai in Oerlikon ZH und am Bewegungsfest vom 19. Juni in Obermonten FR.

Allen Verbandsmitgliedern der Sport Union Schweiz wünschen wir schöne Festtage und fürs neue Jahr viel Glück und Wohlergehen.

**VETERANENVEREINIGUNG
SPORT UNION SCHWEIZ**



DANKE FÜR DAS GROSSE JAHR

Danke sagen für das grosse Jahr, für die wunderbare Zeit, für so viel Vertrauen, so viel Leben und für das, was bleibt.

Die Sport Union Schwyz dankt allen Vereinen, Ehrenmitgliedern und allen Personen, die unseren Verband in irgendeiner Form unterstützt haben.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Jahr 2015, am Jugifinaltag vom 30. August in Altendorf oder an der Planungskonferenz vom 16./17. Oktober der Sport Union Schweiz in Einsiedeln.

**DER VORSTAND DER SPORT UNION
SCHWYZ, RENDEL WEBER, PRÄSIDENTIN**

Bald geht ein arbeitsintensives, lehrreiches und sportliches Jahr zu Ende. Seit der Gründung zum neuen Regionalverband Nordwestschweiz ging einiges seinen gewohnten Lauf, anderes war komplett neu und ganz wenig ging schief. Ich habe in diesen ersten Monaten viele neue Freundschaften geschlossen, einige auf dem Weg verloren und einen starken Vorstand im Rücken erhalten.

Die zwei Frauen auf der Geschäftsstelle leisten ihren Teil d a z u und ich möchte sie nicht mehr hergeben! Natürlich klappt die ganze Organisation nur dann, wenn man sich auf seine Mitglieder verlassen kann. Wir hatten zahlreiche Begegnungen mit den Vereinsvorständen und Leitern, durften unsere Anliegen darlegen und erhielten viele konstruktive Meinungen zurück. Ich bedanke mich bei allen, die uns stets zur Seite standen und an uns glaubten, dass wir zusammen wachsen werden und die Verbindung von verschiedenen Sportverbänden und Kantonen klappen kann. Wir wünschen Euch von Herzen eine besinnliche Adventszeit, sportliche Erlebnisse, ein Wiedersehen in der Gemeinschaft und einen gesunden Rutsch ins Neue Jahr.

**POLYSPORT NORDWESTSCHWEIZ
DIE PRÄSIDENTIN: VERA BARRITT**





«40+1-Jahre Geschäftsstelle» und Archiv-Besichtigungstag vom 7. November

Von Arrestzellen und Archivleichen

Das 40-Jahr-Jubiläum unserer Geschäftsstelle in Emmenbrücke wäre letztes Jahr fällig gewesen. Da aber die Archiv-Züglete lief, wurde es ein Jahr verzögert mit einer Einladung an Verbandsleitung und Ehrenmitglieder gefeiert. Diese waren von den brach liegenden Historik-Schätzen begeistert.

1973 hat der damalige Zentralvorstand des SKTSV unter Leitung von Zentralpräsident Hans Hartmann in einem visionären Entscheid die Einrichtung einer vollamtlichen Geschäftsstelle in Emmenbrücke beschlossen. Ab dem 10. Oktober 1973 nahm diese unter der Leitung unsers heutigen Ehrenmitglieds und Fahngöttis Erwin Bachmann ihren operativen Betrieb auf.

Wie Historisches wieder ans Tageslicht kam

Seit 1973 hat sich der Verbandsname und auch sonst einiges geändert. Als der Estrich unsere Geschäftsstelle wegen Umbauarbeiten für die Polizei gezügelt werden musste – ein Job, den in verdankenswerter Weise der TSV Rothenburg übernommen hatte – reifte beim heutigen Zentralvorstand die Idee, das Archiv im Hinblick auf das 100-Jahr-Verbandsjubiläum (2019) sichtbar zu lassen. Ehrenmitglied Sepp Born hat sich als interimistischer Archivar dem ersten Teil dieser Herkules-Aufgabe gestellt, nämlich der Visionierung und Grobselektion des Aktenbergs. Gut und gerne 850 Ordner und Schachteln hat er seither in den uralten, offenen und teilweise einsturzgefährdeten Archivgestellen gesichtet. Diverse Staubfänger hat er eliminiert, aber auch vergessen gegangene Schätze wieder ans Tageslicht befördert. Dies sei erst eine Zwischentappe auf dem Weg zum Verbandsarchiv, betont unser Saphir-Club-Präsident, der mittlerweile mehrere Hundert Frondienststunden in das Projekt investiert hat.

Wiedersehen mit Zeitzeugen

Am 7. November folgten über 30 Verbandsleitungs- und Ehrenmitglieder der Einladung des Zentralvorstands zu einer «Tour de Rüeeggingerstrasse 45». Dabei präsentierten Geschäftslei-

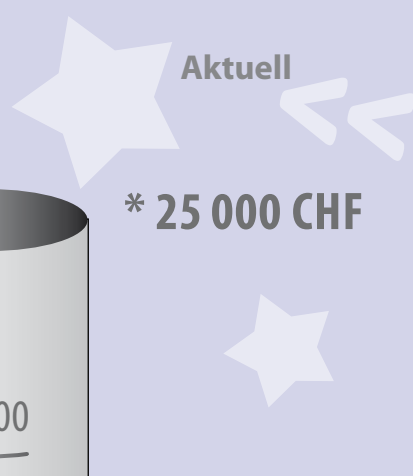
ter Dominik Meier und sein Team nicht nur die heutige Geschäftsstelle und den interimistischen Archivraum. Dank der gutnachbarschaftlichen Beziehungen winkte auch ein exklusiver Blick in den im gleichen Gebäude eingemieteten Polizeiposten Emmen. Unseres Wissens hat dann niemand in den Arrestzellen übernachtet, obwohl das Abendprogramm mit Apéro und heiteren Anekdoten von «Staubfänger» Sepp Born recht ausgiebig genossen wurde. Die Ehrenmitglieder genossen das Wiedersehen und alle waren sich einig, dass es schade wäre, die wunderschönen alten Turnfestplakate, und Sportrelikte zu «vergraben». Es wurde deshalb eine Gönneraktion für ein offizielles Verbandsarchiv ins Leben gerufen. **BS**

Archiv-Müsterchen

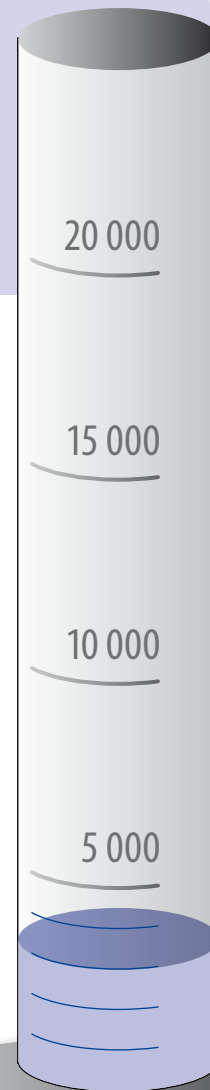
- 1947 verfügten die Schweizer Bischöfe offiziell, dass künftig nur Fahnen von katholischen Vereinen geweiht würden. Welch ein Affront gegenüber den ETV-Vereinen, die konfessionell neutral waren.
- 1948 wurde dem SKTSV per Legat ein 1'400 m² grosses Grundstück in Fideris vermacht. Nett wie der SKTSV war, beteiligte er auch den SVKT an diesem Besitz. Allein, kein Mensch wusste damit etwas anzufangen. Nachdem ein Interessent gefunden war, wurde der Handel mit «12'000 Franken bar auf den Tisch gezahlt» abgeschlossen. Nun wurde die Hälfte des Betrags pflichtschuldiger den Damen überwiesen.
- 1954 fand der Schweizer Männerriegen-Spieltag in Bern statt. Zwischen dem ZV und der Männerriege St. Anton Bümpliz entspann sich ein «Glaubenskrieg» bei der Frage, ob Hacosan oder Ovomaltine als Sponsor auftreten durfte. In einem Brief ist treffend zu lesen: «Die Hacosanfrage ist ... nur eine Verpflegungsfrage und als solche nicht wichtiger als das Problem Hörnli oder Spaghetti.» **SEPP BORN, ARCHIVLER A.L.**

Weitere Archivgeschichten finden sich unter www.sportunionschweiz.ch/verbandsarchiv





*** 25 000 CHF**



3 130 CHF

Wir brauchen deine Unterstützung für die Zeugen unserer bald 100-jährigen Verbandsgeschichte!

Du kannst uns helfen

- durch eine Spende in beliebiger Höhe
- durch ein Laufmeter-Patronat (CHF 150 pro Laufmeter Archiv)
- durch ein Schrank-Sponsoring (1/2 Raumhöhe, CHF 1000)

Gegenleistungen der Sport Union Schweiz

- namentliche Erwähnung (t&s, Homepage, Gönnerliste im Archiv)
- Einladung zur Archiv-Eröffnung
- Spendenbestätigung (falls erwünscht Nachweis für Steuern)

Vielen Dank für deinen Beitrag auf PC-Konto 60-7675-3, Vermerk «Archiv», IBAN: CH12 0900 0000 6000 7675 3



PC-Konto
60-7675-3

Gönneraktion Verbandsarchiv Sport Union Schweiz

Tausende wichtiger Dokumente brauchen ein neues Zuhause. Wir wollen unsere Verbandsgeschichte vor Staub und Schmutz geschützt in massiven Schränken unterbringen. Gut geordnet und archiviert, zeugen sie nicht nur von der regen Tätigkeit vergangener Zeiten, sondern lassen uns auch teilhaben an den Sorgen und Nöten unserer Funktionärsvorgänger.

Ein Archiv muss leben. So wollen wir dafür sorgen, dass sich nicht nur Historiker in die altherwürdigen Protokollbücher vertiefen. Der Raum soll auch Ort der Arbeit und der Begegnung werden.

Die Euphorie allein, mit alten Akten etwas Zukunftsweisendes zu schaffen, genügt leider nicht. Für das Archiv bringt die Sport Union Schweiz Eigenleistungen von CHF 15'000. Für die restlichen CHF 25'000 ist unser polysportiver Verband auf eine breite Unterstützung angewiesen.

So hoffen wir, dass uns eine gewaltige Welle der Unterstützung und Solidarität ans Ziel trägt. 95 Jahre Geschichte des SKTSV respektive der Sport Union Schweiz sind euch zu herzlichem Dank verpflichtet.

JÜRIG KÜFFER, ZENTRALPRÄSIDENT
SEPP BORN, EHRENMITGLIED UND ARCHIVBEAUFTRAGTER
DOMINIK MEIER, GESCHÄFTSLEITER

Spendenbarometer

Wir freuen uns, bereits erste Spenden aufs Herzlichste verdanken zu können:

Schrank-Sponsoring

Inderkum Andreas & Rosmarie, Sempach (1,5x)

Laufmeter-Patronat

Kälin Edwin, Steinen

Pega Immobilien Peter Gauch, Schmiten

Röösli-Heini Hans, Ruswil

Rothenfluh Joe, Wettingen

Schmid Christoph, Oberkirch

Signer Lisbeth und Josef Signer, Andwil (2x)

Suhner Silvia & Willi, Gunzwil

Spenden

Candrian Vinzenz & M.-Th., Bonaduz; Gruber Anton & Elisabeth, Basel; Herzog Maria, Kerns; Moser Markus & Danielle, Deitingen; Schibli Fiduciare S.A Marcel Schibli, Villars sur Glane; Vogel Franz, Pfaffnau.

JUGEND-/ERWACHSENENSport: Einführungs- und Trainingskurs in Rebstein/SG

Lerne die Vorteile des AirTrack kennen!

Alle Trainer, Leiterinnen, Athleten und Turnerinnen, die mehr über AirTrack wissen wollen, sollen sich den 21. Februar 2015 dick in der Agenda anstreichen.



Aber – was ist denn ein AirTrack?

Ein **AirTrack** ist ein grosses Luftkissen und hat auf den ersten Blick Ähnlichkeit mit einer langen Luftmatratze. Im Gegensatz zum Bodenläufer ist der AirTrack ein elastisches und weiches Kissen. Ohne Risiko können neue Sprünge geübt und anspruchsvolle Techniken erlernt werden.

Am Einführungs- und Trainingskurs werden grundlegende Informationen zum AirTrack vermittelt: Welche Arten gibt es? Wie wird es auf- und abgebaut? Und natürlich wird dann geübt, ausprobiert, getestet, ... Von 9.30 bis 16.30 Uhr wird euch Jörg Stucki, Ressortleiter Akrobatikturnen der Sport Union Schweiz, mit vielen Tipps durch den Tag begleiten.

Und, bist du dabei? Dann melde dich bei der Sport Union Schweiz bis am 21. Januar für den Einführungs- und Trainingskurs in Rebstein an. Wir freuen uns auf dich!

KINDERSPORT: Zusätzliches J+S MF Turnen Kindersport in Filzbach

In der Breitensportagenda 1/2015 ist folgender Kurs vergessen gegangen:

J+S MF Turnen Kindersport (Kurs-Nr. SUS 7-15)

DATUM: Sonntag, 23. August 2015, von 9.00 bis 17.00

ORT: Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach

LEITUNG: Kurt Kneubühler und Team

KOSTEN: Fr. 50.00 für Leiter J+S, Fr. 150.00 für Interessierte ohne J+S Ausbildung

ANMELDUNG: Bis 23.07.2015 via J+S Coach

BESONDERES: Es besteht die Möglichkeit, vom 22. auf den 23. August zu übernachten. Am 22.08. findet ein J+S MF Turnen statt.

JUGEND-/ERWACHSENENSport: Mentale Stärke im Teamsport

Die wichtigsten Fakten erfolgreicher Teams

Über Erfolg oder Misserfolg entscheidet nicht zuletzt die «Chemie» im Team. Was macht erfolgreiche Teams aus? Besuche den Abendkurs vom 26. Februar mit der Sport Mental Akademie – und du kennst die Grundlagen.

Die aktuellen Beispiele aus dem Fussball zeigen es einmal mehr deutlich: Weder als Trainer allein noch als Spieler allein kannst du erfolgreich sein. Erfolg gibt es im Teamsport nur als Gesamtpaket.

Doch welche Kriterien müssen erfüllt sein, damit es im Team «stimmt»? Die kompetenten Mental-Experten unseres Verbandspartners Sport Mental Akademie vermitteln am Donnerstag, 26. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr, in Emmenbrücke, die Grundlagen erfolgreicher Teamarbeit. Sei dabei und melde dich bis spätestens am 26. Januar bei unserer Geschäftsstelle an.

ERWACHSENENSport: Gym-Day in Grosswangen – jetzt anmelden!

GYM-DAY 2015 – testen mit den Besten

Bereits zum 13. Mal organisiert der TV Grosswangen den Vereinsturnwettkampf «GYM-DAY». Hier bietet sich eine gute Chance, eure Vorführungen in Geräteturnen, Gymnastik und Team-Aerobic zu testen.



Beim GYM-DAY 2015 handelt es sich um einen eintägigen Vereinswettkampf, der den Vergleich mit Spitzenvereinen ermöglicht. Das Besondere dabei: Vorführungen in den Sparten Geräteturnen, Gymnastik und Team-Aerobic können zweimal geturnt geturnt werden. Das ermöglicht es, Verbesserungen am Wettkampftag vorzunehmen und erneut benoten zu lassen. Anmeldeschluss ist am 31. Januar 2015. Das Startgeld beträgt Fr. 200.– pro Verein und schätzbare Disziplin. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Reihenfolge des Anmeldeeingangs entscheidet. Wenn ihr dabei sein wollt, so meldet euch so schnell wie möglich unter www.gym-day.ch an. Das OK GYM-DAY freut sich auf einen gelungenen Anlass am Samstag, 16. Mai 2015! **STEFFI MEIER**

Empfehlung SUS-Projektgruppe Gymnastik/Team Aerobic:

Der GYM-DAY genießt einen hervorragenden Ruf und wird von einem Mitgliedsverein unseres Verbandes organisiert. Warum nicht eure Vorführung vor dem Sportfest 2015 hier in einem attraktiven Umfeld testen? Die Projektgruppe empfiehlt, den GYM-DAY als Testwettkampf zu nutzen.



Kursleiterin Ursi Rhyner mit (v.l.) den erfolgreichen Absolventen Monika Annen, Rita Thalmann, Ruth Hürst, Werner Andermatt, Erika Rüeger-Dudle (Foto: Edgar Peter).



Ebenfalls frisch diplomiert, oben links Ruth Hürst, unten Marlis Saxer (links) und Corinne Nussbaumer.



Auch Martha Schiess schloss die Ausbildung erfolgreich ab.

INFORM: Vierter Lehrgang Rückentrainer/innen Sport Union Schweiz hat abgeschlossen!

9 neue diplomierte Rückentrainer

«Eine fundierte Ausbildung im Bereich Rücken, Beckenboden und Bauch erhalten». Unter diesem Motto haben im August 14 Teilnehmende die Rückentrainerausbildung in Angriff genommen. Neun sind erfolgreich am Ziel angekommen!

Über drei Module verteilt, eigneten sich die Teilnehmenden ein grosses anatomisches Wissen über den ganzen Rumpf an. Sie vertieften sich in Themen wie «Welche Rückenübungen machen Sinn, welche sind Unsinn» oder «Wie ‚wecke‘ ich die Beckenbodenmuskulatur und warum ist das so wichtig». Auch erarbeiteten sie sich unter der kompetenten Leitung von Ursi Rhyner eine didaktische Basis für einen guten Unterricht mit richtigen Worten und einem sinnvollen Aufbau. Mit zwölf Frauen und zwei Männern war die Beteiligung erfreulich – der Kurs war ausgebucht!

Nach der intensiven Vorbereitung traten am 29./30. November 11 Teilnehmende zur Prüfung an. 45 Minuten Theorieprüfung und 45 Minuten Praxisprüfung – ja, es war ein intensives Prüfungswochenende. Doch es hat sich gelohnt! Seit diesem Wochenende dürfen wir 8 neue diplomierte Rückentrainerinnen und 1 neuen diplomierten Rückentrainer präsentieren. Wir gratulieren herzlich und wünschen ihnen viel Spass beim Anwenden und Umsetzen des Gelernten.

ILONA THURNHERR



Neue Rückentrainer-Diplomausbildung 2015

Haben wir dein Interesse geweckt? Bereits am 6. März startet die nächste Diplomausbildung Rückentrainer Sport Union Schweiz. Die Ausbildungstermine sind: **06.-08. März, 21./22. März, 2./3. Mai, 13./14. Juni 2015, Cham/ZG.** Zögere nicht und melde dich bis spätestens am 6. Februar an.

Eintageskurs «Rücken entdecken, wahrnehmen, bewegen» am 17. Januar 2015

Der Rücken ist ein allgegenwärtiges Thema, aber in der Regel erst, wenn er sich mit Schmerzen meldet. Was kann ich vorbeugend tun? – Unser Tageskurs vom 17. Januar in Cham (9-17 Uhr) mit Ursi Rhyner schult die Körperwahrnehmung und gibt einen guten Einstieg ins Thema Rücken. Anmeldung kurzfristig noch möglich, erkundige dich bei unserer Geschäftsstelle.



INFORM: Zweiter Lehrgang Ernährungstrainer/innen Sport Union Schweiz startet im März

«In-Form-Kommen» durch bewusste Ernährung

Die Modul-Ausbildung «Ernährungstrainer/in Sport Union Schweiz» richtet sich an alle Männer und Frauen, die eine fundierte Ausbildung im Bereich Ernährung suchen. Im März 2015 startet der zweite Lehrgang.

Leistung und Wohlbefinden haben einen engen Zusammenhang mit der Ernährung. Aber wie entsteht eigentlich Energie aus Nahrung? Und was muss ich bei der Sporternährung beachten? Oder wie kann ich dafür sorgen, dass die Pfunde purzeln?

Fundierte Antworten darauf vermittelt Kursleiterin Tanja Lehmann, dipl. Ernährungscoach, dipl. Gesundheitscoach und EMS Trainerin, im Rahmen der Modul-Ausbildung «Ernährungstrainer/in Sport Union Schweiz». Sie bietet eine vertiefte Auseinandersetzung mit ernährungswissenschaftlichen Grundlagen und Themen wie Stoffwechsel, Vitalstoffe, Trennkost, Metabolic Balance, Sporternährung wie auch mit dem Führen von Ernährungstrainer-Gesprächen.

Nach Abschluss der Ausbildung bist du in der Lage, Sportler, Vereine und Mitmenschen zu Fragen der Ernährung und des sanften «In-Form-Kommens» durch bewusste Ernährung zu beraten.

Ist dein Interesse geweckt?

Informiere dich anhand der Teilnehmer-Interviews vom ersten Diplom-Jahrgang, was es zu profitieren gibt. Bereits am 14. März startet die nächste Diplom-Ausbildung zum Ernährungstrainer Sport Union Schweiz.

Die Ausbildungstermine sind: 14./15. März, 24.-26. April, 30./31. Mai, 27. Juni (Schlussprüfung), Emmenbrücke. Zögere nicht, und melde dich bis spätestens 14. Februar an.



Das sagen Absolventinnen der ersten Diplomausbildung:

Was hat dich motiviert, die Ausbildung zu absolvieren?

Rosmarie Müller

Eschenbach, ESV Eschenbach

Ich befasse mich seit geraumer Zeit mit der Ernährung. Wollte mein Wissen vertiefen. Vor allem wollte ich mehr wissen bezüglich Sporternährung und wie ein Aufbau im Bereich Ernährung zu erfolgen hat für einen Lauf / Halbmarathon.

Yolanda Rohrer

Lungern, Sport Union Lungern

Ich wollte mich vor allem privat Weiterbilden. Mich hat die Ernährung schon immer interessiert und es bot sich endlich mal in der Nähe was an.

Anita Rüttimann

Trachslau, KTV Einsiedeln

Ich interessierte mich schon immer für Ernährung.

Wie hast du die Ausbildung erlebt?

Sie war lebhaft und interessant.

Interessant und abwechslungsreich. Ich merkte aber auch, dass es ein sehr komplexes Thema ist.

Cool. Habe viel erfahren. Der Kurs hat auch meinem Selbstvertrauen gut getan.

Was hat dir besonders gefallen?

Kleine Gruppe.

Vitamine und Mineralstoffe kennen lernen. Mangelerscheinungen oder Überschüsse am Menschen erkennen und lernen, durch welche Lebensmittel man sie beheben kann.

Habe geglaubt, ich wisse schon viel, dem war aber nicht so. Man lernt nie aus:)

Wie setzt du das Gelernte nun ein?

Im privaten Bereich aber auch mit Kunden (4 Personen).

Nur privat. Ich denke nicht, dass wir schon so weit sind, um einen professionellen Ernährungsplan mit Training vorzuschreiben. Aber man kann damit gut «gesunde Personen» beraten, die einfach etwas abnehmen möchten. Das ist nützlich.

Versuche es immer wieder, aber hauptsächlich nur bei mir. Ich kann die verschiedenen Figuren besser einschätzen. Die Anlitzdiagnostik versuche ich auch anzuwenden.

Was hast du für Rückmeldungen von Personen, denen du dein Wissen weitergeben kannst?

Sie finden es spannend, dass man über die Ernährung im Körper so viel verändern bzw. verbessern kann. Es wird auch gut umgesetzt.

Kann ich nicht sagen. In der Familie habe ich gutes Feedback bekommen, ich konnte ihre Neugier stillen und die Fragen beantworten.

Noch nicht viele.

Hast du in der Zwischenzeit noch weitere Aus- oder Weiterbildungen absolviert?

Ja

Nein aber ich halte Ausschau. Bin ja schon MPA, med. Masseurin. Es gibt immer interessante Dinge.

Nein eben nicht. Ein Weiterbildungskurs wäre cool.

Kannst du die Ausbildung weiterempfehlen und wenn ja, an wen besonders?

An alle Ernährungsinteressierten.

Ich kann die Ausbildung weiter empfehlen für Personen, die etwas mehr über die Ernährung wissen möchten, für sich und den Freundes- oder Familienbereich.

Ja sicher! Für alle die sich für Sport und Ernährung interessieren.

AKROBATIKTURNEN:**Corinne Mathis und Kerstin Gellert gewinnen Internationalen Gutenberg Pokal in Mainz**

Am Gutenberg Pokal 2014 in Mainz nahmen Akrobaten aus acht europäische Nationen teil. Die Akrobatik & Geräteriege Winterthur war mit Corinne Mathis und Kerstin Gellert bei den Damen Paaren Senioren sowie mit Jörg Stucki als Wertungsrichter und Trainer mit dabei. Corinne und Kerstin gelangen drei Übungen auf hohem Niveau. Die beiden können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Sie wurden im Sommer zu den ersten Athleten im Schweizer Nationalkader der Sport Union Schweiz erkoren, indem sie durch ihre Leistungen bei den SM in Winterthur und den Verbandsmeisterschaften in Emmen überzeugt hatten. Momentan sind sie zudem als Artistinnen mit dem Programm «Sensual Balance» an verschiedenen Orten der Schweiz zu sehen. **JÖRG STUCKI**



Foto: SF 14/Markus Mohr

AKROBATIKTURNEN:**Vier Medaillen für die Neue Sektion Winterthur am Breda Open Acrobatics Cup**

Zum Jahresende reiste der TV Neue Sektion Winterthur (NWS) am 5. Dezember zum Breda Open Acrobatics Cup nach Holland. Nach kurzer Stadtbesichtigung am Samstagmorgen starteten am Nachmittag die ersten Teams. Unser Trio in der C-Klasse mit Julia Flükiger, Patrizia Sigg und Aline Brechbühl zeigte an seinem ersten gemeinsamen Wettkampf zwei saubere Übungen und konnte sich im stark besetzten Teilnehmerfeld über den 4. Rang freuen. Am Sonntagmorgen ging es in der Jugendklasse um alles. Céline Hug, Laura Mazzocco und Leana Gredig erreichten den 7. Rang, während Lara Aeberhard und Naja Geyer sich über den 6. Rang bei den Paaren freuen durften. In der Juniorenklasse holten sich Aline Mettler, Lilo Brügel und Mariel Hug Bronze bei den Damengruppen und für Veronica Callà, Sina Flükiger und Iris Stoppel gab es Silber. Ebenfalls Silber holten sich bei den Gemischte Paaren Simon Bächli und Malin Geyer. Mit einem sauberen erstmals geturnten Hand-Handsalto gestreckt, sicherten sich Lara De Schoenmacker, Melanie Burri und Alina Stax Gold. **CHRISTINA BUNDI**



Die NWS-Athleten am internationalen Wettkampf in Holland mit acht teilnehmenden Nationen.



Das C-Trio mit Aline Brechbühl, Julia Flükiger und Patrizia Sigg (Fotos: Markus Mohr).

Ausblick Akrobatikturnen Sport Union Schweiz 2015**Wettkämpfe**

21. Februar: Klokian Cup, Prag
4./5. April: Traditionsturnier, Ottendorf –Okrilla
10.–12. April: Turniere in Belgien /Deutschland/Polen
14.–15. Mai: World Cup (B), Genf
20. Juni: FTSU-Sportfest, Verbands- und Schweizer Meisterschaft, Wünnwil/FR
3. – 5. Juli: Acro-Cup, Turin
4. Juli: Römer Cup, Weissenburg (GER)
August: Ostschweizer Meisterschaften
19. Sept.: Zürcher Meisterschaften, Winterthur

Trainingslager

03.– 07. August: Trainingslager Publier-Evian (FRA), Vorrang für Sport-Unions-Kaderathleten

Akro-Test

28. Juni: Akro Test I – 2015
29. November: Akro Test II – 2015

Kurse

21. Februar: AirTrack: Einführungs- und Trainingskurs (Rebstein)
1. März: J+S MF Geräteturnen mit Schwerpunkt Akrobatikturnen
19. April: Wertungsrichterkurs (prov.)

GERÄTETURNEN: Erfolge an den Schweizermeisterschaften in Einzel-Geräteturnen**Gold für Lara De Schoenmacker**

Lara De Schoenmacker (Neue Sektion Winterthur) heisst die neue Schweizer Meisterin am Boden. Sina Flükiger gewann Silber im Sprung. Bei den Herren steuerte Alexander Kurmann eine Silbermedaille an den Ringen bei.

An den Schweizer Einzel-Meisterschaften im Geräteturnen in Utzensdorf siegte Lara De Schoenmacker (Neue Sektion Winterthur) in den Gerätefinals mit der hohen Note von 9,82 in der Bodenübung. Zudem belegte sie im K7-Mehrkampf den sechsten Rang. Ihre Vereinskollegin Sina Flükiger doppelt mit der Note 9.58 mit Silber im Sprung nach. Zudem wurde sie Vierte im K7-Mehrkampf und Sechste an den Schaukelringen. Bei der Siegerehrung strahlten auch die Schwestern Kaja und Sarina Wenk ((Akro- und Geräteriege Winterthur): Sie klassierten sich ex aequo auf dem 6. Rang im K6-Mehrkampf.

An der SM2014 im Einzel Getu Herren in Benken holte Jörg Stucki (Akro- und Geräteriege Winterthur) im Mehrkampf der Kat. Herren den tollen 13. Schlussrang von 36 Angetretenen.

Nebst dem Siebtklassierten im Mehrkampf, Alexander Kurmann (TV Hünenberg, an der SM mit dem BTV Luzern startend), war Manuel Blunschi (TSV Rohrdorf) als 18. der Verbandsbeste im K7-Wettkampf der Turner. In der Kat 5 war Marino Tizani vom TSV Rohrdorf im 11. Rang mit 44.85 der Verbandsbeste. In der Kat. 6 finden wir Kilian Fischer vom TV Grosswangen mit hervorragenden 46.05 auf dem 6. Rang. In den Gerätefinals schliesslich holte Alexander an den Ringen notengleich mit dem Ersten (9.60) die Silbermedaille. Weitere Ränge und Resultate finden sich auf der Website des STV.

RENATE RIED/BS

NETZBALL: 5. Schweizermeisterschaft Netzball in Herzogenbuchsee

TISV Birmenstorf neuer Schweizer Meister

18 Teams hatten sich für die Schweizermeisterschaft Netzball vom 18./19. Oktober in Herzogenbuchsee qualifiziert.

Das diesjährige Turnier wurde im Meisterschaftsmodus gespielt, das heisst jedes Team musste in 17 Spielen gegen jede andere Mannschaft antreten. Nach elf Spielen und total erschöpft konnte der TISV Birmenstorf den ersten Spieltag als Tabellenführer beenden. Am Sonntag starteten die Aargauerinnen mit genügend Vorsprung, um schon vor dem letzten Spiel zu wissen, dass sie an erster oder zweiter Stelle liegen werden. Somit wartete ein 18. Spiel auf sie; das Finale! Die Anspannung war riesig und mit grossem Respekt vor dem Gegner Walchwil betraten sie das Feld.

Die Fans hatte Birmenstorf schon lange für sich gewonnen und nach acht Minuten auch den ersten Satz. Mit der zweiten Spielhälfte wurde es dann immer lauter in der Halle und die Nerven lagen blank. Birmenstorf hat es geschafft, im Finale die Ruhe zu bewahren und dem Gegner Punkt um Punkt abzunehmen. Mit dem Schlusspfiff kam dann die grosse Erlösung: Schweizermeister!

Alle Podestplätze gingen diesmal an SVKT-Vereine. Als bestes der drei teilnehmenden Sport-Unions-Teams klassierte sich SUS-Verbandsmeister TuS Hägendorf auf dem hervorragenden 6. Rang. **ANGELA VÖGEL/BS**



Rangliste:

1. TISV Birmenstorf 1, 2. SVKT Walchwil, 3. SVKT Wollerau Rot, 4. SVKT Widnau 1, 5. SVKT Buttisholz 4, 6. TuS Hägendorf, 7. SVKT Hellbühl, 8. SVKT Benken, 9. KTV Oberriet Damen 1, 10. TV Hünenberg, 11. SVKT Montlingen, 12. SVKT Menzberg, 13. SVKT Wollerau Gelb, 14. SVKT Widnau 2, 15. SVKT Turtmann, 16. SVKT Glis-Gamsen, 17. SVKT Geiss, 18. TISV Birmenstorf 2

FAUSTBALL: Zwischenstand NLA-Hallensaison 2014/15

Diepoldsau in Front

Nach 3 von 5 Spielrunden der Hallen-Schweizermeisterschaft ist die Spitze bei den Herren in Sport-Unions-Hand.

Die im Vorfeld als Favoriten gehandelten Widnauer halten sich noch etwas verdeckt auf dem dritten Rang, während Diepoldsau mit bisher null Punktverlusten klar Meisterambitionen angemeldet hat. Jona gewann in der dritten Runde auswärts gegen Ettenhausen und darf die Weihnachtspause als Zweiter geniessen. Runde 4 und 5 werden am 15.-18. Januar bzw. 25. Januar ausgetragen.

Bei den Frauen decken die SUS-Teams nach zwei von drei Spielrunden das Mittelfeld ab. Nebst Jona spielen auch Diepoldsau, Hochdorf und Neuendorf-Deitingen in dieser Hallensaison in der höchsten Spielklasse. Gegen die in Front liegenden Embracherinnen und ihre Verfolgerinnen aus Schlieren und Oberentfelden-Amsteg scheint aber kein Kraut gewachsen zu sein. Die dritte Runde wird am 18. Januar in Wilen TG und die Abstiegsrunde am 1. Februar in Hochdorf und in Wald ausgetragen.

Das gemeinsame Finalwochenende der Damen und Herren findet am 7./8. Februar in der Widnauer Sporthalle Aegeten statt. **SWISS FAUSTBALL / BS**

Rangliste:

Nationalliga A, Männer (Qualifikation) 3. Runde – Zwischenrangliste: 1. Diepoldsau 3/6 (15:2). 2. Jona 3/4 (10:10). 3. Widnau 3/4 (11:13). 4. Oberentfelden 3/2 (8:13). 5. Wigoltingen 3/2 (12:12). 6. Elgg-Ettenhausen 3/0 (9:15).

NLA Frauen (Qualifikation) 2. Runde – Zwischenrangliste: 1. Embrach 5/10 (15:4). 2. Schlieren 5/8 (13:7). 3. Oberentfelden-Amsteg 5/8 (13:3). 4. Jona 5/4 (8:10). 5. Diepoldsau 5/4 (10:9). 6. Hochdorf 5/4 (7:9). 7. Rickenbach-Wilen 5/2 (3:13). 8. Neuendorf-Deitingen 5/0 (1:15).



Manor Indoors 2015 mit Frauen-Europacup

Das Weltklasse-Turnier Manor Indoor in Sargans vom 10./11. Januar wird angereichert: Erstmals gelangt im Sarganserland ein Frauen-Europacup der Meister zur Austragung. Qualifiziert für den Titelkampf sind Schlieren (Schweiz), Dennach (Deutschland), Arnreit (Österreich, Titelverteidiger) sowie Österreichs Vize-Meister Wels.

Im Eliteturnier der Herren treten fünf Teams an. Neben Vaihingen/Enz (D), Vöcklabruck (A) und Kremsmünster (A) werden aus der Schweiz Titelverteidiger Diepoldsau sowie das einheimische Team FBT Flums Selection mit dabei sein.. Für Vöcklabruck ist die Teilnahme im Elite-Turnier der Manor Indoors eine Premiere. Das Team hat gleich vier Spieler aus Österreichs Nationalkader in seinen Reihen.

Im U18-Turnier der Manor Indoors ist Vöcklabruck ebenfalls dabei, zusammen mit Seekirchen A, Vaihingen/Enz D und zwei Teams der Schweizer U18-Nationalmannschaft. Am Freitag wird zudem wieder das Schülercamp sowie der Vereins-Cup angeboten.

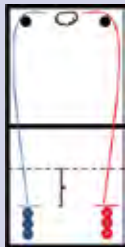

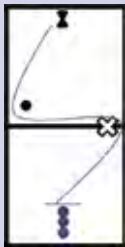
Weitere Infos und Spieldaten unter www.manor-indoors.ch.

Fantasie und Ehrgeiz anstacheln

Das Spiel ist eine der schönsten Bewegungsformen. Wie wär's mal mit etwas Ausserirdischem zum Einstieg? Anschliessend sorgt ein Circuit-Turnier für Ausdauer, Koordination, Teamgeist und Spass.



60' Ziel/Schwerpunkt: Spiel und Spass

Zeit	Übung	Material
10'	<p>Blindes «Alien»:</p> <p>Die Spielenden stellen sich in zwei Kreisen auf, einem Aussen- und einem Innenkreis. Immer ein Spieler vom Innenkreis und ein Spieler vom Aussenkreis sind ein Team.</p> <p>Ziel: Ein Spielerpaar agiert als «Alien» und versucht die anderen zu fangen.</p> <p>Wie funktioniert es: Die Spielenden im Aussenkreis müssen stehen bleiben und ihre Partner nur mit der Stimme herumkanndieren. Die Spieler im Innenkreis halten die Augen geschlossen und versuchen so auf die Kommandos des Partners zu reagieren, dass sie nicht vom Alien gefasst werden. Das Alien vom Innenkreis (ebenfalls blind) versucht auf die Kommandos von seinem Partner zu reagieren und die Spieler zu fassen. Wer erwischt wurde, darf die Augen öffnen und neben seinem Partner warten, bis das Spiel zu Ende ist. Wer als letzter Spieler überlebt, hat gewonnen und wird in der neuen Runde zum Alien. Wichtig: die Spieler vom Innenkreis dürfen den Aussenkreis nie verlassen.</p>	
45'	<p>Circuit-Turnierform:</p> <p>5 Mannschaften werden gebildet (3-4 Personen) und die Halle wird in drei Teile geteilt.</p> <p>Ein Spiel dauert 8 Min, danach wird im Uhrzeigersinn (1→2, 2→3,...) gewechselt.</p> <p>Pro Spiel gibt es Punkte – diese werden notiert und am Schluss zusammengezählt.</p>	
	<p>Spielfeld 1</p>  <p>Spielfeld 2</p>  <p>Spielfeld 3</p> 	
	<p>Spielfeld 1: Schere-Stein-Papier-Stafette</p> <p>Zwei Teams stellen sich hinter einer Linie auf. Auf der anderen Hallenseite stehen zwei Malstäbe + 2 Meter vor der Startlinie wird eine 2m Linie definiert. Auf ein Signal laufen die ersten Spieler beider Teams los. Sobald sich die beiden treffen, wird «Schere, Stein, Papier» gespielt. Wer gewinnt läuft weiter und versucht möglichst schnell hinter die gegnerische 2m Linie zu kommen. Vom Verliererteam startet sofort der zweite Spieler und versucht dem Gegner vor der 2m Linie zu begegnen. Gelingt ihm dies, wird wieder ein «Schere, Stein, Papier» gespielt. Wer dabei verliert, kehrt direkt zu seiner Kolonne zurück.</p> <p>Gelingt es einem Team, die gegnerische 2m Linie zu überqueren, gibt es 1 Punkt.</p>	2 Malstäbe Markierungs- Hütchen
	<p>Spielfeld 2: Striptease-Fussball</p> <p>Zwei Teams, pro Team 3 Kastenteile. Auf die Kastenteile werden Kleidungsstücke (oder auch Überzieher, Turnbänder) gelegt. Nun wird Fussball gespielt. Jedes Mal, wenn ein Goal beim gegnerischen Tor erzielt wird, muss ein Kleidungsstück entfernt werden. Kastenteile, die keine Kleidungsstücke mehr darauf haben, können nicht mehr angegriffen werden. Das Team, dessen Kastenteile zuerst alle leer sind, verliert.</p> <p>Ein Sieg gibt 3 Punkte, bei Unentschieden (noch «offene» Tore) nach 8 min gibt es für beide Teams 1 Punkt.</p>	6 Kastenteile 1 Fussball 2-3 Bündel/ Latzen pro Kastenteil
	<p>Spielfeld 3: Turmbauen</p> <p>Das Team versucht innerhalb der 8 Min. einen möglichst hohen Turm zu bauen (Ablauf siehe Skizze). Start hinter einer definierten Linie, laufen zu den Klötzchen – eines nehmen, laufen um Malstab, laufen zum Ende des Spielfeldes – Klötzchen platzieren, zurück zur Kolonne – Abklatschen, nächster Spieler startet. Stürzt der Turm ein, wird mit den restlichen Klötzchen weitergebaut, bis die Zeit um ist. Turmhöhe messen – pro 10 cm gibt es 1 Punkt.</p>	1 Malstab Klötzchen 1 Messband
5'	<p>Ausklang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbständiges Dehnen, Lockern • Aufräumen und Siegerehrung 	

SPORT UNION OSTSCHWEIZ: 102. Delegiertenversammlung in Bichelsee

Patrick Hobi zum neuen Ehrenmitglied gewählt

Am 22. November trafen sich 84 Gäste und Delegierte der Sport Union Ostschweiz zur 102. DV in der Traberturnhalle in Bichelsee. Organisiert wurde der Anlass vom TSV Bichelsee.

Mit einer kurzweiligen Eröffnungsrede, bei der die Kameradschaft im Vordergrund stand, begrüßte der Präsident des TSV Bichelsee, Michael Schrackmann, die Anwesenden. «Der Vereinswagen rollt, einige fahren nur mit, andere nehmen die Zügel auch in die Hand und organisieren Jugitage und Turnfeste» – mit diesen Worten eröffnete Hermann Zeller, Präsident der Sport Union Ostschweiz, anschliessend die Versammlung. Dann stimmte die Gesellschaft das Turnerlied an. Hermann Zeller führte straff durch die Traktanden und bedauerte die grosse Anzahl der abwesenden Vereinsdelegierten.

Prominente Gäste meldeten sich zu Wort

Als Ehrengäste und Gastredner präsentierten Gemeindevorstand Beat Weibel auf sehr unterhaltsame Art die Gemeinde Bichelsee und Arnold Schöpfer, OK-Präsident des FTSU-Sportfests 2015, den bevorstehenden Grossanlass in Freiburg. «Bewegung für Kinder und Erwachsene ist sehr wichtig», betonte die Thurgauer Ständerätin Brigitte Häberli. Sie ermunterte die Zuhörer sich aktiv zu bewegen und in den Vereinen freiwillig mitzuhelfen. Stefan Zimmermann informierte als Vertreter der Sport Union Schweiz über die neue Abwicklung bezüglich Mitgliederanmeldung. Als heitere Abwechslung präsentierten drei Akrobaten des TSV Bichelsee einen sportlichen wie unterhaltsamen Sketch.

Neues Projekt zur Förderung von Gymnastik und VGT

Als eines der Haupttraktanden stellte der Präsident ein neues Projekt mit dem Namen «Förderung Vereinsgeräteurnen und Gymnastik» vor. Dabei geht es darum, die schätzbaren und publikumswirksamen Disziplinen zu fördern. Die Sport Union Ostschweiz versucht auf diesem Weg, die Vereine auch finanziell zu unterstützen. Das Förderkonzept, die Jahresrechnung, die Mitgliederbeiträge sowie die Wiederwahl des Vorstandes wurden von den Mitgliedern einstimmig genehmigt.

Neues Verbandsehrenmitglied

Als Höhepunkt der Versammlung konnten verschiedene herausragende Sportler und Mannschaften ausgezeichnet werden. Eine spezielle Ehrung gebührte Patrick Hobi, der an dieser DV vom Amt als Chef Erwachsenensport zurücktrat. Er war während vieler Jahre ein sehr wichtiges und hilfsberechtigtes Mitglied und hat unter anderem das Projekt «Wanderleiter» lanciert und betreut. Für seine grossen Verdienste wurde er unter grossem Applaus zum Ehrenmitglied der Sport Union Ostschweiz gewählt.

Bevor man den Abend bei einem gemütlichen Apéro ausklingen liess, tanzte die Mädchenriege unter der Leitung von Svenja Eisenring vom SKVT einen Jazz Tanz. Die 103. DV findet am 21. November 2015 in Gunterhausen statt.

ANGELA NÜESCH



Sichtlich bewegt nimmt Patrick Hobi (rechts) die Ehrung durch die Sport Union Ostschweiz entgegen.



Verbandspräsident Hermann Zeller dankt Michael Schrackmann für die perfekte Organisation der DV in einem wunderschönen Rahmen, was auch am Vorstandstisch sehr genossen wurde..

Ehrungen Sport Union Ostschweiz

Sportler

Faustball Widnau: Schweizer Meister Aktive, Schweizer Cupsieger, Schweizer Meister Senioren



Funktionäre:

Ehrenmitglied: Patrick Hobi, TSV Bichelsee

Ehrenmedaille Gold (20 Jahre): Peter Bodenmann, TSV Haggenschwil

Ehrenmedaille Bronze (10 Jahre): Mägi Brändle, Jugi Mosnang, Maria Allenspach, TV Niederhelfenschwil





Unihockey-Verbandsmeisterinnen Sport Union Ostschweiz 2014: Damenriege Hügenschwil.

Unihockeyturnier TSV Fortitudo Gossau und SU-OST-Verbandsmeisterschaft 2014

Bereits zum 32. Mal führte der TSV Fortitudo Gossau am 29./30. November sein Unihockeyturnier durch. 136 Teams kämpften um Tore und Punkte.

Am Samstag standen Schüler-, Senioren, Mixed- und Herren-Teams im Einsatz. Die Mannschaft «Blue Guard» aus Herisau konnte den Titel bei den Senioren bereits zum siebten Mal in Folge erfolgreich verteidigen. Bei den lizenzierten Herren-Mannschaften ging der Pokal an «Wer, was, wie?», die in einem spannenden Finalspiel «uoooooForti» besiegten. Bei den Mixed-Mannschaften erkämpfte sich das Team «Sieger der Herzen» den Sieg.

Am Sonntag trugen die jüngeren Schüler-Mannschaften sowie die Männer, Turner und Turnerinnen ihre Spiele aus. Die Herren-Plausch-Mannschaft «Team Switzerland» konnte sich unter den 21 Teams ihrer stark besetzten Kategorie den Pokal erspielen. Die Turnvereine der Sport Union Ostschweiz erkoren im Rahmen des Turniers ihren Unihockey-Verbandsmeister. In der Kategorie Turner erspielte sich das Team «Gandwil» des TSV Fortitudo Gossau den Titel. Bei den Turnerinnen holte ihn sich die DR Hügenschwil. Bereits heute freut sich der TSV Fortitudo Gossau auf die 33. Ausgabe des Turniers am 28./29. November 2015.

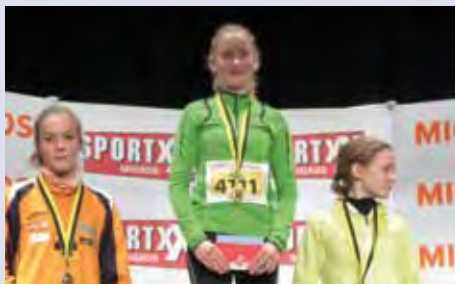
EVELYNE FISCH

LAG Gossau: Einige LAG-Athleten nutzten den Hallenwettkampf «Chlaussprint» im Athletikzentrum St. Gallen als Schnelligkeitstest. Mit sechs Medaillen, zwei vierten Plätzen und je einem Chlaussack kehrten die Gossauer zufrieden nach Hause zurück. Gold holten Silvan Geser (Jg. 2008), Nina Wüst (2007) und Andrin Huber (2004), Silber Manuel Gerber (2005) und Luisa Beyeler (2004), Bronze Alina Naar. Kurz darauf konnte die LAG Gossau, vertreten durch Präsident Norbert Wenk, von der IG St. Galler Sportverbände, vertreten durch Bruno Schöb, das Qualitätslabel «sport-verein-t» als zehnter Sportverein in Gossau entgegennehmen. Daniel Mäder erklärte, dass sich die LAG bereits vor 7 Jahren mit dem Thema beschäftigt hatte, sich dann die Bewerbung etwas im Sand verlief. Vor einem Jahr wurde die Lunte durch Franziska Geser-Burch erneut gezündet und in einem Olympiasprint erarbeitet. Im April sind die Unterlagen eingereicht und einen Monat später bereits rekordverdächtig ausgezeichnet worden. Norbert Wenk sagte, dass LAG auch für «LOB – ANERKENNUNG – GRATULATION» stehe. **F. GESER-BURCH**



Die LAG Gossau ist nun stolzer Labelträger «sport-verein-t».

Fortsetzung Vereinstexte SU-OST auf Seite 16 >



Gossauer Weihnachtslauf:

Ein begeistertes Publikum, so viele Minisprinter wie nie zuvor und strahlende Gesichter überall. Dazu ein Sieg der Ehrenstarterin Selina Büchel in der Hauptklasse und eine eingelöste Wertschuld von FM1-Moderator Felix Unholz, der seine Laufdistanz rückwärts absolvierte - der 27. Gossauer Weihnachtslauf vom 6. Dezember bot beste Unterhaltung für die ganze Familie. Natürlich war das Teilnehmen für die Einheimischen Ehrensache. So schickte auch der TSV Fortitudo Gossau über 50 Läuferinnen und Läufer an den Start. Sie erzielten viele tolle Leistungen, über welche die Rangliste unter www.weihnachtslauf.ch bestens Auskunft gibt. Ganz besonders stolz sind die Fortis auf den überlegenen Start-Ziel-Sieg von Alina Federer bei den U16 (Bild oben, Mitte) sowie auf die Auszeichnung als grösste Gruppe im Plauschwettkampf. **RED/B. MAUCH**

TSV Fortitudo Gossau: Am 14. September fand die Vereinsmeisterschaft des TSV Fortitudo auf dem Sportareal Lindenberg/Rosenau statt. Am Morgen kämpfte die Jugendriege um die internen Podestplätze, am Nachmittag traten die Turnerinnen und Turner zu ihrem Wettkampf an. In den Einzeldisziplinen siegte Titelverteidigerin Joana Frischknecht vor Victoria Fronebner und Melanie Metzger. Bei den Herren gewann ebenfalls Titelverteidiger Marco Fürer vor Adrian Oertig und Sandro Hardegger. Den Teamwettkampf gewannen Barbara Brunner/Joana Frischknecht bei den Frauen und Thomas Graf/Ernst Bieri bei den Herren. **ARIANA FRISCHKNECHT**



Die kleinen Fortis beim Warm-up zur Vereinsmeisterschaft.

Gesucht

DRINGEND GESUCHT: Veranstalter JUGITAG WEST für 2015!
OFFENE STELLEN: Vizepräsident/in, Chef/in Erwachsenensport SU-OST
 Bitte meldet Euch in beiden Fällen beim Vorstand!

Terminvorschau Sport Union Ostschweiz

- 17.01. Unihockeyturnier für Jugis, TV Niederhelfenschwil
 - 21.02. Airtrack Einführungs- und Trainingskurs, Rebstein
 - 31.05. Veteranenlandsgemeinde SUS, Oerlikon ZH
 - 07.06. Jugitag Ost, Altstätten
 - Juni **Jugitag WEST, Organisator gesucht!**
 - 19.-21.06. FTSU-Sportfest, Freiburg
 - 27.06. 20. Getucup SUS, Hünenberg
 - 30.08. 7. Schweizer Jugifinal SUS, Altendorf
 - 23.09. Jugileitertreffen SU-Ost, Gosau
 - 21.11. 103. DV SU-OST, Guntershausen
- Diverse weitere Kurse, Wettkämpfe und Anlässe 2015 findet ihr online auf sportunionost.ch.

TSV Fortitudo Gossau Turner: Die diesjährige Bergtour führte die Fortianer am 20./21. September nach Bregenz. Auf einer Stadtführung lernten die Turner/innen die Stadt Bregenz von ihrer künstlerischen Seite kennen. Am Nachmittag führte eine dem Wetter entsprechende, ausgedehnte Wanderung über den Pfänder nach Eichenberg und dem Bodensee entlang, zurück zur Jugendherberge in Bregenz. Der Sonntag startete bei nasskühlem Wetter. So beschränkten die Wanderer die Tour auf den Panoramaweg und den Wildtierpark und kehrten nach dem Mittagessen nach Gossau zurück.

LUKAS KESSLER



Die Turnerinnen und Turner des TSV Fortitudo Gossau beim Gipfelhalt auf dem Pfänder.

TV Rebstein: «Im Himmel ist die Hölle los», schrie Petrus entsetzt von der Wolke aus direkt Pfarrer Renato entgegen. Grund für den Ärger haben ihm die beiden verstorbenen Rebsteiner Turner Melchior und Baltasar gegeben, welche sich gegen die himmlischen Regeln sträubten. Daraufhin mussten sie die Himmelsleiter wieder absteigen. Erst wenn sie eine gute Tat getätigt hatten, würde ihnen eine Wiederaufnahme im Himmel ermöglicht. Natürlich waren die Verstorbenen dabei sehr einfallreich: Die Dreissigerzone-Tafel wurde entsorgt und den Senioren über die Strasse geholfen. Die Jüngsten halten als Engelchen und Bengelchen und die Mädchenriege zeigte mit ihrer Choreographie alltägliche gute Taten. Über den Wolken konnten turnerische Leistungen der Schaukelring- und Geräteriege bestaunt werden. Die Aktivriege schliesslich zeigte aktive Mobilisation an Rollatoren. Wenn das bei der Einführung im Altersheim nur gutgeht! Teuflich, gruselig, witzig und kreativ war das Schauturnen vom 7./8. November. Es endete musikalisch mit einem Flash-Mob, wobei das Publikum zum Tanz aufgefordert wurde. Reger Barbetrieb herrschte dann «im hölzernen Himmel» und in der «Hölle» des TV Rebstein – es wurde bis in die Morgenstunden nach irdischen Regeln ausgiebig gefeiert.

EVELYNE GRAF

Aktivriege TV Rebstein beim «Rollator-Turnen».



TV Niederbüren: Mit atemberaubenden Reckschwüngen, vielfältigen Tanzschritten sowie weiteren turnerischen Leistungen zeigten sich die Turnenden des TV, der Jugendriege und des Frauensportvereins von von ihrer besten Seite. Unter dem Motto «Radio 92.46», der Postleitzahl des Ortes entsprechend, unterhielt die Turnerschar den gesamten Gemeindegarten an allen drei Vorführungen. Die über mehrere Wochen hart trainierten Nummern konnten erfolgreich durch die unterschiedlichen Gruppen aufgeführt werden. Zwischen den einzelnen Nummern sorgte jeweils das Sketchteam für Humor.

MANUELA GEMPERLE



«Radio 92.46» zeigt sich an der Turnerrunterhaltung des TV Niederbüren als attraktiver Sender.



Die Geschichtenmappe des Samichlause war beim KTV Altendorf prall gefüllt.

KTV Altendorf: Zum Abschluss des Jahres 2014 organisierte der KTV Altendorf für 22 J+S-Buben und -Mädchen am 24. November einen Plausch auf dem Eisfeld in Lachen. Am 5. Dezember fand eine traditionelle Klausurparty für die Aktiv- und Fitness-Riege statt. Nach dem Apéro stärkte man sich im Landgasthof Mühlebach mit Riz Casimir. Als das Buffet abgeräumt war, traf man in der Schützenstube den Samichlaus. Auch im Jahr 2014 war wieder vieles passiert. Der Samichlaus durfte die Aktivriege für das Turnfest in Emmen / Rothenburg loben, wo nach Jahren wieder einmal in der dritten Stärkeklasse gestartet werden konnte und dabei gleich Platz drei erzielt wurde. Dabei wurde unser neuer TL-Chef mit seiner sehr guten Vorbereitung und konsequenten Zielsetzung gelobt. Auch gab es ein Lob an die ältere Garde, die am Nachmittag nach dem Sektionswettkampf zuerst noch den Einzel-Wahlmehrkampf absolvierte und sich nicht bereits um diese Zeit Richtung Bierzelt begab, was die jüngeren Turner teilweise nicht verstehen konnten.

Als alle Anekdoten erzählt waren und sich die Lachkrämpfe gelegt hatten, leerten die beiden Schmutzli den restlichen Sackinhalt auf die Tische und der Samichlaus war sich sicher, dass auch im kommenden Jahr im KTV Altendorf wieder das eine oder andere passieren werde und ihm so auch wieder viel Arbeit bevorstehen werde.

LUKAS MORGER

Crossmeisterschaften in Steinen

Am Sonntag, 1. Februar 2015, organisiert der TSV Steinen einen Crosslauf von swiss athletics, die Schwyzer Kantonalen Crossmeisterschaften sowie einen Lauf des Innerschweizer Jugend Cross Cup's der Sport Union Zentralschweiz. In 19 Kategorien wird gestartet. Die Strecke ist flach und für die Zuschauer sehr übersichtlich. Zusätzlich findet mit der Plausch-Américaine über 2000m (5 Runden à 400m Meter) ein attraktiver Staffelwettbewerb statt. Die Rangverkündigung wird unmittelbar nach dem Zieleinlauf durchgeführt. Start und Ziel befinden sich bei der Firma Horst AG, Möbelfabrik, in Steinen. In der geheizten Festwirtschaft spielen Steiner Leichtathleten Ländlermusik.

Anmeldeschluss: 24. Januar 2015. Infos und Anmeldungen unter: www.tsv-steinen.ch.

EDWIN KÄLIN



PolySport Wallis: 8. Delegiertenversammlung in Niedergesteln

Ehre für Sport- und Leitereinsatz

In Niedergesteln fand am 22. November die 8. DV des PolySport Wallis statt. Dabei konnten der Vorstand komplett wiedergewählt und zahlreiche Erfolgreiche und Langjährige geehrt werden.



Geehrte Sportler des Polysport Wallis.



Geehrte Funktionäre.

An der vom SVKT und VBC Castellione Niedergesteln bestens organisierten DV durfte Kantonalpräsidentin Esther Schwistemann rund 170 Delegierte und Gäste begrüßen.

Gemeinsam blickte man auf ein sportliches und ereignisreiches Verbandsjahr zurück.

Zahlreiche erfolgreiche Sportler und Sportlerinnen konnten geehrt werden. Im Rampenlicht standen aber auch Personen, die durch ihren langjährigen und motivierenden Einsatz in ihrem Verein oder auf Verbandsebene besonderen Dank verdienen.

Auch im Ausblick auf das kommende Sportjahr darf man sich wieder auf viele sportliche Anlässe freuen, sowohl kantonal wie auch schweizerisch.

Vorstand wiedergewählt

Die ordentlichen Wahlen konnten vom Präses Pfarrer Konrad Rieder äusserst speditiv durchgeführt werden. Der gesamte Kantonalvorstand des PolySport Wallis unter Leitung von Kantonalpräsidentin Esther Schwistemann stellte sich für eine weitere zweijährige Amtsperiode wieder zur Verfügung und wurde von der Versammlung einstimmig wiedergewählt; ebenso

wie die Revisoren. Auch die weiteren Traktanden konnten speditiv bearbeitet werden.

Nach dem offiziellen Teil durften die Delegierten einen geführten Rundgang durch den schön gestalteten und sorgfältig erhaltenen alten Dorfteil von Niedergesteln unternehmen, bevor der gemütliche Teil der Delegiertenversammlung mit Abendessen und verschiedenen Vorführungen weiterging. Die nächste Delegiertenversammlung des PolySport Wallis findet am 21. November 2015 in Glis statt.

Weitere Fotos und Infos finden sich unter www.sport-vs.ch

MYRIAM BITTEL-WYSSEN

Ehrungen

Sportler

Patrizia Kämpfen: 3. Rang am Zentralschweizer Sportfest Rothenburg Emmen

SV Ausserberg, 1. Mannschaft: Gewinn der Meisterschaft BDM, Cup-Gewinn BDM und Gewinn des Super-Cup BDM und GFM. Das Besondere dabei ist, dass sie dies zum dritten Mal in Folge erreichten!

VBC Visp Wiwanni: Gewinn des SVKT-Volley-Cups Schweiz (zum 4. Mal in Folge!), 1. Platz der internen Meisterschaft Volleyball Gruppe A.

Funktionäre:

Ehrenmitglied: Cornelia Allenbach, Glis

Ehrendadel PolySport Wallis: Lea Imboden, Niedergesteln; Walter Imwinkelried, Visp



Ein Dankeschön für Leiterinnen und Leiter der PolySport Wallis Vereine.

Sport Union Zürich: Die Hallenmeisterschaft gastiert beim 100-jährigen TV Konkordia Oerlikon

Attraktive Hallenfaustballmeisterschaft 2015 neu in Opfikon-Glattbrugg

Im seinem 100. Vereinsjahr lädt der TV Konkordia Oerlikon als Organisator herzlich zur Faustballmeisterschaft 2015 der Sport Union Zürich ein. Diese findet am Sonntag, 25. Januar 2015, von 9 bis 18 Uhr statt, und bietet neben attraktiven Spielen auch die gewohnt hervorragende Gastwirtschaft.

Achtung: Neuer Austragungsort!

Wegen Engpässen in der Kantonsschule Freudenberg musste das Turnier kurzfristig an einen neuen Ort verlegt und die Anzahl Mannschaften auf 16 limitiert werden. Die Meisterschaft findet neu in der Turnhalle der Schulhäuser Lättenwiesen, Giebeleichstrasse 48, 8152 Glattbrugg, statt. Diese ist gut per Bus 781 ab Bahnhof Zürich Oerlikon oder mit der S7 bis Bahnhof Opfikon erreichbar.

Auch Parkplätze stehen rund um das Schulareal Lättenwiesen in genügend grosser Anzahl zur Verfügung.

Für Auskünfte steht Spielleiter Peter Negri, Gagliardiweg 5, 8050 Zürich, Tel. 079 798 69 70, E-Mail: pegri@gmx.ch gerne zur Verfügung. Die detaillierte Ausschreibung ist unter www.sportunionzuerich.ch oder www.fb-oerlikon-schwamendingen.ch zu finden.

Das OK hofft, dass viele faustballinteressierte Zuschauer den Weg nach Opfikon-Glattbrugg finden werden. Der TV Konkordia Oerlikon freut sich, euch anlässlich seines 100-Jahr-Jubiläums ganz besonders verwöhnen zu können.

TV KONKORDIA OERLIKON



Sport Union Schweiz

Polysport Nordwestschweiz: Planungskonferenz in Olten

Nordwestschweiz auf Organisatoren- suche für DV und Jugitag 2015

Zur Planungskonferenz vom 4. November im Josefsaal in Olten waren Präsidenten und Technische Leiter der Vereine, der Vorstand, die Ressortleiter und die Angestellten der Geschäftsstelle Polysport NWS sowie Vertreter von Sport Union Schweiz, SVKT Frauensportverband und NETZBALLswiss eingeladen. Präsidentin Vera Barritt begrüßte die Teilnehmenden, dankte dem SVKT Olten für die ausgezeichnete Organisation und übergab Marianne Uebersax ein Geschenk. Vera Barritt informierte über die durchgeführten Anlässe 2014, den Wechsel bei der Geschäftsstelle, die Homepage und den Newsletter.

Das Jahresprogramm wurde von Sonja Baumgartner vorgestellt. Erfreulicherweise konnten bei der Anlässbörse einige Anlässe vergeben werden. Dringend gesucht wird je ein Organisator für die Delegiertenversammlung und den Jugend-Sporttag im 2015. Das Reglement Ehrungen gab Anlass zu einer längeren Diskussion. Irma Suter, Präsidentin SVKT Frauensportverband informierte über Neues und Joe Rothenfluh gab Informationen von der Sport Union Schweiz bekannt. Am Schluss dankte Vera Barritt den Anwesenden für die Teilnahme an der Konferenz und das Engagement in den Vereinen.

CHRISTA FUST



Anlässe Polysport Nordwestschweiz 2015

21.03. Delegiertenversammlung PNWS: Organisator gesucht!
Mai/Juni Jugitag PNWS: Organisator gesucht!

Alle aktuellen Anlässe und Kurse inkl. Anmelde-möglichkeiten sind auf www.polysport-nws.ch zu finden. **Wir bitten alle Vereine dringend, Polysport Nordwestschweiz bei der Organisation dieser wichtigen Anlässe 2015 zu unterstützen.**

Bitte meldet euch beim Vorstand oder bei Präsidentin Vera Barritt, Höhenweg 1, 5426 Lengnau, Tel: 056 241 20 09, v.barritt@polysport-nws.ch.

RED T&S

Jahresversammlung Veteranen-und Gönner-Vereinigung AG



Bei Sonnenschein und angenehmer Temperatur trafen sich die Veteranen und Gönner der früheren Sport Union Aargau zu ihrer Versammlung. Den ausgiebigen Apéro spendete der rüstige 90-Jahr-Jubilär Sepp Fischer aus Wohlen. Herzlichen Glückwunsch und Dank.

Alfons Graf begrüßte 43 Gönner, u.a. den Ältesten Heiri Merkli (Jg. 1923, Wettingen). 4 Mitglieder sind neu eingetreten, 4 ausgetreten und 7 verstorben, unter ihnen auch Edwin «Biene» Müller, Ehrenpräsident. Die Traktanden warfen keine grossen Wellen, dank dem guten Kassenstand bleibt der Jahresbeitrag 15 Franken.

Aktuar Stefan Biland trat nach sieben Jahren vom Amt zurück und wurde gebührend verabschiedet. Neu wurde Pia Haas aus Wettingen (Tochter von Hans Hüppi) mit Applaus gewählt.

Die nächste Jahresversammlung findet am 7. November 2015 im Rest. Frohsinn, Staretschwil-Oberrohrdorf, statt und der Jahresausflug 2015 führt am 28. Mai zur Orgelbaufirma Kuhn nach Männedorf.

KÖBI STEINER

PERSKINDOL

SPORTMEDKURS «Sportverletzungen, Sportmassage»

Vifor Pharma, mit seiner Marke Perskindol, lädt Sie zum eintägigen Sportmed Kurs ein:

<p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erkennung, Behandlung und Prävention von Sportverletzungen - Tips und Tricks bei Sportmassagen - Praktische Anwendungen <p>Kosten: CHF 180.-, Mittagessen inkl.</p>	<p>Abgegebenes Material:</p> <p>Sportmedkoffer*, Kursdokumentation, Perskindol Tuch und Trinkflasche, Rabattkarte für 15 % auf alle Perskindol-Produkte, Schreibzeug</p> <p>Dauer: 9.00 bis 16.30 Uhr</p> <p><small>* Sie erhalten einen Bon für die kostenlose Abholung eines Sportmedkoffers bei der Apotheke/Drogerie Ihrer Wahl.</small></p>
--	--

Eintages-kurse

NEU!

ABENDKURS ZUM THEMA TAPING

- Einführung ins Taping (Sprung-/Handgelenk)
- Praktische Anwendungen

Weitere Informationen und alle Daten finden Sie auf www.perskindol.ch

Vifor SA - CH-7052 Wilen-sur-Glâne

**Symposium
Mentales Training im Sport**

Thomas Graw · Alain Bieri ·
 Prof. Dr. Oliver Schumann ·
 Patrick Graf · Heinz Frei ·
 Bernhard Heusler

Entscheidungen
entscheiden!

20. MÄRZ 2015
 TECHNOPARK ZÜRICH

Das Symposium «Mentales Training im Sport» ist in der Schweiz die Kompetenz-Plattform für Sportler, Trainer, Führungskräfte, Coach, Psychologen und Interessierte zum Thema.

Infos & Ticket kaufen unter
www.1nner.com / +41 43 818 66 80



«Circus Bein» in allen Facetten beim TV Grosswangen.

TV Grosswangen: Die Turnshow 2014 unter dem Motto «Circus Bein» am 28./29. November war ein voller Erfolg. Mit 1650 Besuchern an den drei Vorführungen war die zum Zirkuszelt umfunktionierte Kalofenhalle sehr gut gefüllt. Toll, was die rund 150 Kinder und die 100 Aktiven auf der Bühne präsentierten. Beim Eintritt wurde das Zirkuspublikum vom Direktor Rolf Beinrich begrüsst, seine beiden Handlanger Jakob und Köbi sorgten für Ordnung und Sauberkeit. An den drei Vorstellungen hiess es Vorhang auf und Manege frei für einige Stunden Zirkus mit viel Show, Zaubereien, Clowns, grossen und kleinen Raubtieren, Akrobaten, Ballerinas und Gauklern. Die nächste Turnshow wird im Herbst 2016 über die Bühne gehen. Unter www.tv-grosswangen.ch finden sich viele weitere Infos und Fotos des grossen Zirkusspektakels.

MARINO GERMANN



Sieger Kategorie «FUN-WINNER» - 32. Concordia Mixed Cup: «Tip Top»

onen, die nach spannenden und abwechslungsreichen, «Monsterblock» und «Miar». Auf dem 5. Rang klassierte sich die Sport Union Sarnen. Zu den Highlights des Turniers zählt auch die Festwirtschaft, die dank vielen freiwilligen Helfern mit einem wahren «Kuchenpanorama» auftrumpfen konnte. Der TSV Concordia Baar lädt bereits heute alle Volleyball Mixed-Teams zum nächsten, 33. Mixed-Cup vom Sonntag, 29. November 2015, ein.

EDGAR PETER

Sportverein Sempach: Kulinarisch bestens verpflegt von Karin Amrein, erledigten die Anwesenden im Meierhöfli unter der Leitung von Co-Präsidentin Sandra Bienz im Meierhöfli zügig die Traktanden. Kein einziges Training hat Josy Klöti im vergangenen Vereinsjahr ausgelassen! Elf weitere Turnerinnen durften für regelmässiges Mitmachen das begehrte Besteckteil in Empfang nehmen. Margrit Zosso (45 Jahre) und Rösy Bühlmann sowie Monika Burch (je 40 Jahre) wurden für ihre langjährige Vereinstreue geehrt. Seit 20 Jahren darf die Frauenriege auf Lesley Isenschmid's technische Leitung zählen und die Revisorinnen Monika Huber und Jeanette Bauhofer halten dem SV seit 15 bzw. 10 Jahren die Treue. Bravo!

Nach sieben Jahren Vorstandsarbeit verabschiedete sich Sylvia Hürlimann als Spartenchefin Fit-Stretch. Maria Aregger tritt ihre Nachfolge an. Die Sparte Fit-

Mit wird neu von Bernadette Häfliger betreut. Verabschiedet wurde die komplette Leitungscrew des KITU. Mit Ralph Fischer übernimmt hier ein erfahrener Sempacher Turner die technische Leitung dieser Sparte. Yolanda Bernet konnte ein spannendes Jahresprogramm 2015 ankünden, welches auch unter www.svsempach.ch zu sehen ist.

SANDRA BIENZ

Vorstand SV Sempach (auf dem Bild fehlt Lea Stöckli).



Sport Union Giswil: Am 7. Dezember fand die 57. GV der Sport Union Giswil im Rest. Grossteil statt. Nach 10 Jahren als Präsidentin des Vereins hat Isabel Berchtold demissioniert. Ihre wertvolle Arbeit wurde verdankt und Isabel mit grossem Applaus zum Ehrenmitglied ernannt. Die technische Leiterin Heidi Imfeld übernimmt neu das Steuer des Vereinsschiffes. Sie wurde vom Vorstand freudig als Präsidentin und Gabi Hitz als neue technische Leiterin begrüsst. **THERES WÄLTI**



Präsidentinnenwechsel bei der Sport Union Giswil: Heidi Imfeld (links, neu), Isabel Berchtold (bisher).



Weihnachtsolympiade der Jüngsten in Ägeri.

IVO KRÄMER

Sport Union Ägeri: Über 80 Kinder erschienen Anfang Dezember zur alljährlichen Weihnachtsolympiade. Wie immer galt es, die diversen Disziplinen mit Geschick, Schnelligkeit und Treffsicherheit zu bewältigen, dies natürlich möglichst erfolgreicher als die nach Alter und Grösse zugeteilte Konkurrenz. Ein und schöner Wettkampfeifer bereicherte die Atmosphäre, welche durch den Auftritt des Kinderjodelchörlis noch spezieller wurde. Mit einer Weihnachtsgeschichte und der Rangverkündigung, bei der es Preise für die Ersten und Grütibänze für alle gab, klang der gelungene Anlass aus. Ranglisten und Fotos finden sich unter www.sportunionaegeri.ch. Vielen Dank dem OK um Barbara Kobler und Rita Inderbitzin für die Organisation.

TV Neuheim: Erfolgreicher Teamwettkampf für die Jüngsten des TV Neuheim. Rund 60 Kinder bestritten am 9. November im Geräteturnen den traditionellen Teamwettkampf in der Lindenhalle in Neuheim. Die jungen Turner/innen aus Menzingen und Neuheim wurden vereins- und kategorienübergreifend mit dem Los in acht Teams eingeteilt. Sie gaben sich coole Namen und dann ging es für die ersten 4 Teams an den Getu-Wettkampf. Die Teams 5 bis 8 absolvierten unterdessen einen Fun-Parcours, für dessen Disziplinen sie Geschicklichkeit, Koordination und auch eine Portion Glück brauchten. Nach der Mittagspause erfolgte der Wechsel. Die Teams wurden nicht betreut und waren auf sich alleine gestellt. Dies ergab eine gelungene Abwechslung und zusätzliche Motivation, sich

möglichst auf die vorderen Ränge zu turnen. Der Teamwettkampf zwischen Neuheim und Menzingen hat seit neun Jahren einen festen Platz im Jahresprogramm und die beiden Gemeinden wechseln sich jeweils in der Durchführung ab. Für die Neuheimer/innen folgte nach dem Wettkampfteil der Sponsorenlauf, der durch das Publikum tüchtig angeheizt wurde. Die Kinder machten in 1 Minute möglichst viele Trampolinsprünge. Der Erlös dient der Anschaffung neuer Dressen. Es war ein gelungener Anlass mit top motivierten Kindern und einem hervorragenden Organisations- und Helferteam. Wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr in Menzingen.

ALEXANDRA WOLFSBERG



Geschäftsstelle Sport Union Schweiz

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



NEU: Gold-, Silber- und Bronze Mitgliedschaft für Vereine

Die Sport Union Schweiz lanciert eine neue Member-Mitgliedschaft. Mit dem Zusatz «Gold», «Silber» oder «Bronze» zur regulären Vereinspauschale können die Vereine Top-Expertenwissen in ihre Hallen holen, Kurskosten sparen und attraktive Mehrleistungen nutzen. Im Einführungsangebot 2015 (siehe Infoflyer auf www.sportunionschweiz.ch) stehen als Zusatzleistungen exklusive VIP-Packages bereit. Jetzt anmelden und bereits bei der Mitgliedermeldung 2015 profitieren!
 Für Fragen zum neuen Angebot steht unsere Marketingverantwortliche, Sandra Saavedra, unter 041 260 00 30 oder Mail sandra.saavedra@sportunionschweiz.ch gerne zur Verfügung.

WIR GRATULIEREN

Zum bevorstehenden Geburtstag gratulieren wir herzlich:

- 17.01. **Dr. Heinrich Zemp**, Kreuzbuchstr. 113, 6006 Luzern (Ehrenmitglied), 75
- 02.02. **Walter Ottiger**, Abendweg 28, 6006 Luzern (Ehrenmitglied), 85
- 03.02. **Josef Wey**, Sonnheim, 6232 Geuensee (Ehrenmitglied), 50
- 11.02. **Kurt Kneubühler**, Büntmatt 22, 6242 Wauwil (J+S Coach), 60
- 17.02. **Norbert Wenk**, Amselstrasse 11a, 9200 Gossau (Ehrenmitglied), 70

Wir wünschen weiterhin gute Gesundheit und viel Freude am Sport!

WEIHNACHTSFERIEN GESCHÄFTSSTELLE

Die Geschäftsstelle der Sport Union Schweiz bleibt vom **Montag, 22.12.2014, bis Sonntag, 04.01.2015**, geschlossen. Wir wünschen Euch allen schöne, erholsame Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr. **GS-TEAM SPORT UNION SCHWEIZ**

«Passt zur SUS und ist günstig».



ZV-Sitzung 8/14

DATUM: Freitag, 5. Dez. 2014, 14-17 Uhr. **ORT:** Geschäftsstelle, Emmenbrücke. **ANWESEND:** mit Stimmrecht ZV: Jürg Küffer (ZP Leitung), Joe Rothenfluh (VP), Edgar Peter, Heidi Schäli, Rendel Weber, Stefan Zimmermann; ohne Stimmrecht: Adrian Bischof (ZV-Aspirant), Dominik Meier (GF, Protokoll), Brigitte Senn (Kommunikation, Protokoll).

AUS DEN TRAKTANDEN:

FREUD: Adrian Bischof wird als designiertes neues ZV-Mitglied herzlich an seiner ersten 'offiziellen' Sitzung begrüsst. Der ZV gratuliert weiter zum Erreichen von Schweizermeistertiteln oder Podestplätzen: KTV Widnau Faustball (NLA-Meister Feld und Seniorenschweizermeister), Lara De Schoenmacker (Schweizermeisterin Geräteturnen Boden), Sina Flükiger (Vizeschweizermeisterin Getu Sprung), Alexander Kurmann (Vizeschweizermeister Getu Ringe). Glückwünsche gehen auch an Reto Wyss (OK-Präsident SF2014), der zum Luzerner Regierungspräsidenten gewählt worden ist. Im weiteren wird die Überweisung des OK Sportfest 2014 in der Höhe von 5000 Franken für die entstandenen Unkosten wegen der Auswertungsprobleme des Sportfests verdankt. Gratulation an Vera Baritt (Präsidentin PS NWS) als «Kopf des Monats» in der Aargauer Zeitung.

PERSONELLES: ZV-Mitglied Edgar Peter erklärt sich bereit, nach dem angekündigten Rücktritt von Joe Rothenfluh per DV 2015 das Amt des Vizepräsidenten zu übernehmen.

GESCHÄFTSSTELLE: Der ZV diskutiert und prüft den Vorschlag der Mitarbeiterinnen Bereich Technik zur Umgliederung ihrer Aufgaben.

AUSTRITTE: FBR Altendorf, Audacia Hochdorf Jazz, FR Jonschwil, Reinacher Sportverein, KTV Schwendi, per 31.12.2014.

PROJEKTE/SPORT: Verschiedene Fragen zu mimuki, Akrobatikturnen, Faustball und Beitragsdifferenzierung werden besprochen.

ORGANISATORENSUCHE: Die Sport Union Schweiz sucht einen Organisator für die Wintermeisterschaft 2015. Die Regionalverbände Nordwestschweiz und Ostschweiz suchen für 2015 noch Organisatoren für Jugitage, PolySport NWS auch einen DV-Organisator.

NÄCHSTE SITZUNG: Mittwoch, 11. Februar 2015.

Termine

Datum	Anlass/Kurs	Ort	Veranstalter
Januar			
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 und Crossmeisterschaft 2. Lauf	Gettnau	Sport Union Zentralschweiz
24.	Weiterbildungskurs Erwachsene		PolySport Wallis
24.	Rückrunde Mixedmeisterschaft Netzbball	Rohrdorf	Polysport NWS
25.	Redaktionsschluss t&s 1+2		
25.	Faustball-Hallenmeisterschaft	Zürich-Oerlikon	Sport Union Zürich
31.	Leiterkurs Jugend- und Erwachsenenport	Rothenthurm	Sport Union Schwyz
31.	Skitag in Zermatt		PolySport Wallis
Februar			
1.	Innerschweizer Jugend Cross Cup 3. Lauf	Steinen	Sport Union Zentralschweiz
3.	Jassturnier		PolySport Wallis
5.	Peko-Sitzung 3/2014-15	Emmenbrücke	
7./8.	Einführungskurs J+S Leiter in J+S Kindersport	Brig	PolySport Wallis
13.	Jugleitersitzung	Rothenthurm	Sport Union Schwyz
21.	AirTrack: Einführungs- und Trainingskurs	Rebstein	Sport Union Schweiz
21.	Gross- und Kleinfeldgymnastik	Neuenkirch	Sport Union Schweiz
21.	Weiterbildungskurs Muki/Kitu		PolySport Wallis
21.	Schneeschuhenlaufen		PolySport Wallis
21.	Minispieltag	Glis-Gamsen	PolySport Wallis
26.	Teamsport – Erfolgssport	Emmenbrücke	Sport Union Schweiz

VORSCHULTURNEN (U5)**Basiskurs Vorschulturnen u5**

Zielgruppe: Angehende u5 Leiter/innen aus der ganzen Schweiz

Inhalt: Lektionstheorie und Gestaltung, Motivationstheorie, Hand- und Grossgeräte, Eigenfertigkeiten, Spiele, Lieder, Tänze
Datum, Zeit: 07./08./21. März 2015, von 08.30 bis 18.00

Ort: Sempach LU

Leitung: Sibylle Grüter, Ressortchefin Vorschulturnen, und Team

Zulassung: Mindestalter 18 Jahre

Kosten: Fr. 225.– für Mitglieder SUS, SATUS und SVKT, Fr. 450.– für Nichtmitglieder inkl. Kursunterlagen

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldeschluss: 07.02.2015

JUGENDSPORT**Leiterkurs Jugend- & Erwachsenensport**

Zielgruppe: LeiterInnen JSP und ESP

Datum: 31. Januar 2015, von 8.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Neue Mehrzweckhalle Rothenthurm

Leitung: noch offen

Kosten: Fr. 30.– für Mitglieder Sport Union Schweiz, Satus, SVKT, Fr. 50.– für Nichtmitglieder Sport Union Schweiz

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldestelle: walker.andreas@blue-mail.ch, Tel. 055 412 67 90

Anmeldeschluss: 27.01.2015

Auskunft: Andreas Walker, Rütliweg 8, 8840 Trachslau, walker.andreas@bluemail.ch, Tel. 055 412 67 90

AirTrack: Einführungs- & Trainingskurs

Zielgruppe: An TrainerInnen und AthletInnen, LeiterInnen und TurnerInnen, die mehr darüber wissen wollen

Inhalt: Es wird gezeigt, was das AirTrack ist, wie es benutzt wird, wie Übungen aufgebaut werden und wie am besten gesichert werden kann. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Datum: 21. Februar 2015, 9.30 bis 16.00

Ort: Rebstein

Leitung: Jörg Stucki

Kosten: Fr. 75.– für Mitglieder der Sport Union Schweiz, SVKT, SATUS
Fr. 150.– für Nichtmitglieder

Organisator: Sport Union Schweiz

Tel: 041 262 13 25

Anmeldeschluss: 21.01.2015

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

Zielgruppe: Alle Interessierten

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

Datum: 26. Februar 2015, 18.30 bis 20.00

Ort: Emmenbrücke

Leitung: Sport Mental Akademie

Kosten: Fr. 38.– für Mitglieder Sport Union Schweiz, SATUS und SVKT

Fr. 80.– für Nichtmitglieder

Organisator: Sport Union Schweiz

Tel: 041 262 13 25

Anmeldeschluss: 26.01.2015

J+S JUGENDSPORT (10-20)**J+S MF Geräteturnen Schwerpunkt****Akrobatikturnen**

Kurs Nr.: SUS 3-15

Zielgruppe: J+S Leiter Geräteturnen mit Weiterbildungs-Pflicht, die Inputs im Bereich Akrobatikturnen suchen
Inhalt: Schwerpunkt Akrobatikturnen, Aufbau und Grundtechniken für Paare und Gruppen

Datum: 01. März 2015, 08.15 bis 16.30

Ort: Winterthur

Leitung: Jörg Stucki, Ian de Schoenmacker

Kosten: Fr. 50.00 für J+S Leiter, Fr. 150.00 für Interessierte ohne J+S Ausbildung

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldestelle: Via J+S Coach

Anmeldeschluss: Bis 01. Februar 2015

ERWACHSENENSPO RT I & II**Ballroomdance**

Zielgruppe: Leiterinnen Erwachsenensport

Inhalt: Verschiedene Tänze

Datum: 10. Januar 2015, 9.00 bis 12.00

Ort: Olten

Leitung: Heike Käfer

Organisator: Polysport Nordwestschweiz

Gross- und Kleinfeldgymnastik

Zielgruppe: Alle, die Gymnastik turnen, vorzugsweise Leitende v. Wettkampfgruppen

Inhalt: Synchronität, Bewegungsausführung, Harmonie, Engagement und Formationen (T-Note) – wie bringe ich meine Gruppe dazu, meine Choreographie so umzusetzen, wie ich mir das vorstelle. Trainingsgestaltung, Arbeit mit Videoanalyse

Datum: 21. Februar 2015, 9.00 bis 13.00

Ort: Neuenkirch

Leitung: Yvonne Kaufmann

Kosten: Fr. 38.– für Mitglieder der Sport Union Schweiz, SVKT, SATUS

Fr. 80.– für Nichtmitglieder

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldeschluss: 21.01.2015

Besonderes / Leistungen: Wenn vorhanden, reiche bitte mit der Anmeldung zum Kurs ein Video zur aktuellen Team Aerobic Darbietung deines Vereins bei uns ein. Vor dem Kurs die Weisungen Gymnastik lesen und studieren

Evtl. Handbücher mitnehmen

Team Aerobic

Zielgruppe: Alle, die ihre Team Aerobic Darbietung fürs nächste Sportfest optimieren wollen.

Inhalt: Technik-Training, Formationen, Update neue Weisungen, individuelle Tipps zur eigenen Choreografie anhand des vorgängig eingereichten Videos (wenn vorhanden)

Datum: 01. März 2015, 8.00 bis 12.00

Ort: Häggenschwil

Leitung: Michel Anken

Kosten: Fr. 38.– für Mitglieder der Sport Union Schweiz, SVKT, SATUS

Fr. 80.– für Nichtmitglieder

Organisator: Sport Union Schweiz

Tel: 041 262 13 25

Anmeldeschluss: 01.02.2015

Besonderes / Leistungen: Wenn vorhanden, reiche bitte mit der Anmeldung zum Kurs ein Video zur aktuellen Team Aerobic Darbietung deines Vereins bei uns ein.

Beschränkte Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Warm-Up / Herzkreislauf

Zielgruppe: Leiterinnen Erwachsenensport

Inhalt: Verschiedene Aufwärmarten

Datum: 07. März 2015, 9.00 bis 17.00

Ort: Fislisbach

Organisator: Polysport Nordwestschweiz

Haltungsmuster erkennen, analysieren und positiv beeinflussen

Zielgruppe: Alle, die am Thema Körperhaltung interessiert sind

Inhalt: Haltungsmuster erkennen und Lösungen dafür finden.

Verhaltensmuster erkennen, den Menschen sehen lernen und ihn so individuell beraten können.

Zusammenhänge verstehen und daraus zielorientierte Schlüsse ziehen.

Kleine anatomische Einführung zum Thema Haltung, Rücken.

Datum: 21. März 2015, 09.00 bis 17.00

Ort: Olten

Kosten: Fr. 75.– für Mitglieder SUS, SATUS und SVKT, Fr. 150.– für Nichtmitglieder

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldeschluss: 21.02.2015

INFORM – KURSE**Rücken – entdecken, wahrnehmen, bewegen**

Zielgruppe: 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?

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. Pilatestrainerin

Kosten: SUS, SATUS und SVKT Mitglieder Fr. 75.–, Nichtmitglieder Fr. 150.–

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldeschluss: 17.12.2014

INFORM – AUSBILDUNGEN**Modul 1 Diplom Rückentrainer**

Zielgruppe: Für Frauen und Männer, die eine fundierte Ausbildung im Bereich Rücken suchen.

Inhalt: Die Teilnehmer sind in der Lage, rückengerechte und gesundheitsorientierte Lektionen anzubieten. Sie können zum Thema Rücken individuell beraten und sind unterstützend tätig.

1. Modul: Schwerpunkt Rücken: Anatomisches Wissen erlangen Welche Rückenübungen machen Sinn, welche nicht?

- Haltungsmuster erkennen und

- korrigieren

- Bewegungsanalyse

- Stabilisieren - Mobilisieren

- Wo kräftigen, wo dehnen

- Entspannungsmöglichkeiten schaffen

Datum: 06.–08. März 2015, 9.00 – 17.00

Ort: Cham

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

Kosten: Einzelnes Modul: Fr. 320.– Mitglieder SUS, SATUS & SVKT, Fr. 350.– für Nicht-

mitglieder; Ganze Ausbildung (3 Module & Schlussprüfung): Fr. 890.– Mitglieder SUS, SATUS & SVKT, 990.– Nichtmitglieder

Organisator: Sport Union Schweiz

Anmeldeschluss: 06.02.2015

Besonderes / Leistungen: Es muss vorgängig von jedem Teilnehmer ein Anatomiebuch gekauft werden. Die Angaben dazu werden mit den Unterlagen angegeben.

Die ganze Ausbildung besteht aus 3 Modulen plus Schlussprüfung. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Diplom.

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 Halbttag 38 Franken (80.– Nichtmitglieder).**

DETAILLIERTE KURSANGABEN: siehe «Agenda 1/15» oder www.sportunionschweiz.ch.

KURSBESTIMMUNGEN: Es gelten die allgemeinen Bestimmungen für Kurse und Lager der Sport Union Schweiz. Verbindlichkeit der Anmeldung! Bei kurzfristiger Abmeldung oder Nichterscheinen werden 100% der Kosten (Kurstag oder unentschuldigter Absenz), 50% der Kosten oder mind. Fr. 25.– (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

ANMELDEADRESSE (wenn in der Ausschreibung nichts anderes vermerkt):

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

Modul 2 Diplom Rückentrainer

Inhalt: Im zweiten Modul wird der Schwerpunkt auf das Thema Beckenboden gesetzt. Wie sind die anatomischen Begebenheiten? Wie «wecke» ich die Bebo-Muskulatur? Sensibilisierung. Kräftigung und Entspannung im Gleichgewicht. Integration in den Alltag, Verbindungen Rücken – Beckenboden – Bauch
Datum: 21./22. März 2015, 9.00 bis 17.00
Ort: Cham
Leitung: Ursi Rhyner
Kosten: siehe Modul 1
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss: 21.02.2015
Auskunft: Sport Union Schweiz

Modul 3 Diplom Rückentrainer

Inhalt: Im dritten Modul wird der Schwerpunkt auf das Thema Bauch gesetzt. Anatomische Grundlagen, Rücken- und beckenbodengerechte Bauch-Übungen. Zusammenspiel von Rücken, Beckenboden und Bauch. Kräftigen, dehnen, entspannen Entspannung und Trance, Entspannungsanleitung, gute Wörter für die Entspannung, Stimmbildung
Datum: 2./3. Mai 2015, 9.00–17.00
Ort: Cham
Leitung: Ursi Rhyner
Kosten: siehe Modul 1
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss: 02.04.2015

Schlussprüfung Diplom Rückentrainer

Inhalt: In der Schlussprüfung wird das erworbene Wissen in einem theoretischen und einem praktischen Teil geprüft.
Datum: 13./14. Juni 2015, 8.00 bis 17.00
Ort: Cham
Leitung: Ursi Rhyner
Zulassungsbedingungen: Modul 1–3 Diplom Rückentrainer
Kosten: siehe Modul 1
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss: 13.05.2015

Modul 1 Diplom Ernährungstrainer

Zielgruppe: Alle Interessierten, die eine fundierte Ausbildung im Bereich Ernährung suchen.
Inhalt: Einblick in den Stoffwechsel: Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett, Aufspaltung, Verwendung usw. Ernährungsformen, zum Beispiel Trennkost und Metabolic Balance, werden unter die Lupe genommen.
Datum: 14./15. März 2015, 9.00 bis 17.00
Ort: Emmenbrücke
Leitung: Tanja Lehmann, dipl. Ernährungscocoach, Gesundheitscocoach und EMS Trainerin
Kosten: Einzelnes Modul: Fr. 320.– Mitglieder SUS, SATUS & SVKT, Fr. 350.– Nichtmitglieder; Ganze Ausbildung (3 Module & Schlussprüfung): Fr. 890.– Mitglieder SUS, SATUS & SVKT, Fr. 990.– Nichtmitglieder
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss: 14.02.2015

Besonderes / Leistungen: Die ganze Ausbildung besteht aus 3 Modulen plus Schlussprüfung. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Diplom.

Modul 2 Diplom Ernährungstrainer

Inhalt: Schwerpunkt Stoffwechsel: wie entsteht Energie aus unserer Nahrung? Erkennen und Ausgleichen von Mineralstoff- und Vitamin-Mangel. Ernährungstrainer-Gespräch: Wie gehe ich vor, was muss ich beachten?
Datum: 24.–26. April, 9.00 bis 17.00
Ort: Emmenbrücke
Leitung: Tanja Lehmann
Kosten: siehe Modul 1
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss: 24.03.2015
Besonderes / Leistungen: siehe Modul 1

Modul 3 Diplom Ernährungstrainer

Inhalt: Sporternährung und Trainingsformen Festigen und repetieren der drei Module Prüfungsvorbereitung
Datum: 30./31. Mai 2015, 9.00 bis 17.00
Ort: Emmenbrücke
Leitung: Tanja Lehmann
Kosten: siehe Modul 1
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss: 30.04.2015
Besonderes / Leistungen: siehe Modul 1

Schlussprüfung Diplom Ernährungstrainer

Inhalt: In der Schlussprüfung wird das erworbene Wissen geprüft.
Datum: 27.06.2015, 9.00 bis 17.00
Ort: Emmenbrücke
Leitung: Tanja Lehmann
Zulassungsbedingungen: Modul 1–3 Diplom Ernährungstrainer
Kosten: siehe Modul 1
Organisator: Sport Union Schweiz
Anmeldestelle: Sport Union Schweiz Rüeggisingerstrasse 45 6020 Emmenbrücke anmeldung@sportunionschweiz.ch
Tel: 041 262 13 25
Anmeldeschluss: 27.05.2015
Besonderes / Leistungen: siehe Modul 1

99. ordentliche DV der Sport Union Schweiz am 18. April 2015

Gurmels freut sich auf die SUS-Delegierten

Am Samstag, 18. April 2015, wird die Sport Union Schweiz im freiburgischen Gurmels tagen. Der Stammverein unseres Zentralpräsidenten ist besonders stolz darauf, die Tagung beherbergen zu dürfen.

Die Dreifachturnhalle Tribüne in Gurmels ist vielen vom Gerätecup, vom Kunstturn-Verbandewettkampf oder von Kursen her bestens bekannt. Am 18. April 2015 werden für einmal nicht Matten und Recks aufgestellt, sondern die Bankettbestuhlung.

Der TSV Gurmels freut sich sehr, die Delegierten der Sport-Unions-Vereine zu ihrer 99. Versammlung begrüssen zu dürfen. Die DV-Unterlagen werden den Vereinen zusammen mit der Einladung im Januar zugestellt. Weitere Infos folgen im nächsten t&s. Ein junger, motivierter Turnverein erwartet euch.

TSV GURMELS/BS

Das Wichtigste zur DV 2015 in Kürze

Ablauf: 10.30 Uhr Öffnung DV-Büro, 11.00 Mittagessen (nur auf Anmeldung) 13.00 DV-Beginn, 16.00 ca. Ende
Anreise: Ab Düringen oder Murten SBB bestehen regelmässige ÖV- Busverbindungen.
Traktanden (prov): 1. Wahl der Stimmzähler, 2. Genehmigung Protokoll DV 2014, 3. Genehmigung Jahresberichte 2014, 4. Genehmigung Jahresrechnung 2014 sowie Entgegennahme des Berichts der Revisionsstelle, 5. Entlastung, 6. Genehmigung Mitgliederbeitrag 2016, 7. Anträge, 8. Wahlen: Ersatzwahl ZV, Ehrenmitglieder, 9. Ehrungen, 10. Informationen und Ausblick.
DV-Menu: Bunter Salat, Schweinsbraten, Butternudeln, Erbsen und Karotten, Himbeer-Schnitte / Preis = CHF 25.–.



Das DV-OK 2015 des TSV Gurmels, v.l.: Simone Angelelli, OK-Vizepräsidentin, Elmar Bertschy, OK-Präsident/Vereinsspräsident, Tina Bertschy, Sekretariats (es fehlt: Daria Meuwly, Kasse).



GEMEINDE GURMELS
 Zentrum des Oberen Seebezirks





Tipps&Trends

«Mentales Training im Sport»

Das Symposium «Mentales Training im Sport» ist in der Schweiz die Kompetenz-Plattform für Sportler, Trainer, Führungskräfte, Coach, Psychologen und Interessierte zum Thema. Am Freitag, 20. März, 09.30 bis 17 Uhr, findet das von der Sport Mental Akademie organisierte Forum 2015 im Technopark Zürich statt. Zahlreiche hochkarätige Referenten werden die Teilnehmer an ihren mentalen Erfolgsgeheimnissen teilhaben lassen:

- Thomas Graw (Mental Manager)
- Alain Bieri/Parcik Graf (Fussball-Schiedsrichter)
- Prof. Dr. Oliver Schumann (Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement)
- Heinz Frei (mehrfacher Weltmeister und Paralympicssieger Rollstuhl/Handbike)
- Bernhard Heusler (Präsident FC Basel)

Infos und Ticketverkauf unter www.tinner.com oder Tel. 043 818 66 80. Für dieses Symposium verlosen wir im nebenstehenden «Denksport» zwei Gratis-Eintrittstickets. Nutze die Chance!

Sanitas Challenge-Trophy 2015



Die Ausschreibung für die Sanitas Challenge 2015 ist bereits wieder aufgelaufen. Gesucht und belohnt werden innovative Ideen in der Jugendarbeit der Vereine. Bewerben

können sich Vereine mit Jugendprojekten unter www.sanitas.com/challenge.

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
- Perskindol Fachschulung «Sportverletzungen»
- 40 % Rabatt auf die Hotelcard
- 30 % Rabatt Zusatzversicherungen der Sanitas
- 10 % Rabatt Sachversicherungen Allianz Suisse
- Ausleihmöglichkeit für zwei tolle Spielkisten
- Fahrtrainingsangebote für Vereinsbus-Fahrer

Unter www.sportunionschweiz.ch nachschauen und profitieren!

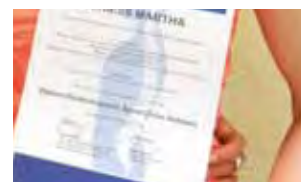
Denksport 12/14 – gut geplant ins Sportjahr



Frage 1: Wo findet der Air Track Einführungs- und Trainingskurs statt?



Frage 2: Wer ist neu Ehrenmitglied der Sport Union Ostschweiz geworden?



Frage 3: Welche Diplomausbildung feierte kürzlich den Abschluss des 4. Lehrgangs?

Zu gewinnen:

HAUPTPREIS: 2 Tickets für das Symposium «Mentales Training im Sport» im Wert von je 150 Franken

Unter den richtigen Antworten verlosen wir zudem mehrere dieser attraktiven Zusatzpreise:
Airex Jogamatten, Sport-Union-Schweiz-Badetuch, Stoppuhren, Flipcap (der kleinste Frisbee der Welt)



Wettbewerbston

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Einsenden bis 15. Januar 2015 an Geschäftsstelle Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstrasse 45, 6020 Emmenbrücke, info@sportunionschweiz.ch

Gewinner 10+11/2014

Richtige Antworten: 1) der 2. von links; 2) Arnold Schöpfer; 3. Walter Wälchli.

Gewinner: E: Je ein Rotho Thermobox-Set haben gewonnen, herzliche Gratulation an: Arnold Bertschy, Alterswil; Fritz Fankhauser, Adligenswil; Peter Gauch, Schmitten. Herzliche Gratulation!

Vorschau 1+2/2015

➤➤ **FTSU-Sportfest 2015**
 Wer sind die ersten Anmelder?

➤➤ **DV 2015**
 Vorschau und Dateilinformationen

➤➤ **Faustball**
 Hallenmeisterschaft Sport Union Zürich

REDAKTIONSSCHLUSS: 25.01.2015 (erscheint 06.02.)

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.



AZB
CH- 6020 Emmenbrücke
PP / Journal

DIE POST

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