

Turnen + Athletics



Bulletin 2011

Inhalt

5 Editorial

7 Turnverein Rüegsauschachen

7 Aktive

9 Unihockey

10 125 Jahre TV Rüegsauschachen – Ein Rückblick

14 Jugendriege

17 Leichtathletik Gemeinschaft Rüegsauschachen-Lützelflüh

19 Als Team starten ...

21 Die Königsdisziplin...

23 Begehrte Podestplätze...

25 Die Jüngsten im Wettkampf ...

27 Mega cool ...

29 Männerriege Rüegsauschachen

30 Turnervorstellung 2010 - Rückblick

33 DTV Hasle-Rüegsau

35 Turnbetrieb in der Halle

37 Einblick in ein Fitnessstudio

38 Geräteriege

39 Mädchenriege Hasle-Rüegsau

41 Kinderturnen

43 Eltern-Kind-Turnen

44 FTV Hasle-Rüegsau

Impressum

Auflage: 2200; erscheint jährlich im Februar

Druck: Wochenzeitung Langnau

Verteilung: Hasle, Rüegsauschachen, Rüegsau, Rüegsbach, Biembach, Schafhausen, Vereinsmitglieder

Inhalte: Adrian Schertenleib, Sibylle Jörg, Pascal Jörg (TVR), Richard Schmutz (LGRL), Beat Neuenschwander Alfred Zaugg, Andreas Hängärtner (MR) Helen Bärtschi, Ursula Bösiger, Brigitte Wenger, Renate Bauer, Annette Schertenleib (DTV) Monika Badertscher (FTV)

Inserate: Regula Mosimann, Monika Badertscher, Peter Wüthrich, Ruedi Aebi

Redaktion: Richard Schmutz, Ernst Rüfenacht (Layout)



1885



1975



1953



1929



1955

Trainingsmöglichkeiten in Rüegsauschachen

Auskunft



Aktive

ab Schulaustritt
ab Schulaustritt

Dienstag
Freitag (Unihockey)

20.00 - 21.45
20.00 - 21.45

R.schachen
R.schachen

Jörg Pascal
079 716 27 91

Jugendriege

Jg. 1995-2004
Jg. 1998 und jünger
Jg. 1997 und älter

Dienstag
Freitag
Freitag

18.30-19.45
18.30-19.45
20.00-21.15

R.schachen
R.schachen
R.schachen

Lüdi Thomas
034 461 24 03



Leichtathletik

ab Jg. 1996
ab Jg. 1999
ab Jg. 2001
ab Jg. 1996

Dienstag
Mittwoch
Samstag
Samstag

18.30-20.00
17.00-18.30
09.30-11.00
13.30-16.00

Lützelfüh
Hasle

Schmutz Richard
034 461 22 64



Faustball Turnen

Donnerstag
Donnerstag

18.30-20.15
20.15-21.45

Zaugg Alfred
034 461 38 84



Eltern - Kind - Turnen (Oktober - März)

3 - 5 jährig

Freitag

13.30 - 14.30

Bauer Renate
034 461 18 52

Kinder - Turnen (Oktober - März)

5 - 7 jährig

Freitag

13.30 - 14.30

Schertenleib Annette
034 461 57 08

Mädchenriege

1. - 4. Klasse

Montag

17.00 - 18.00

Wenger Brigitte
034 461 07 92

Geräteturnen (Turnhalle Rüegsbach)

ab 7 jährig

Dienstag

17.00 - 18.15

Bösiger Ursula

ab 10 jährig

Dienstag

18.15 - 19.45

034 461 15 43

Aktive

Mittwoch

20.15 - 21.45

Zürcher Therese
034 423 24 07



Seniorinnen

Montag

19.15 - 20.15

Vreni Liechti
034 461 55 52

Frauen

Montag

20.15 - 21.45

Rita Brechbühl
034 422 13 87

Editorial

*Mir hei e Verein – i ghöre derzue
u d Lüt säge – lue dä ghört o derzue
Mani Matter*

Liebe Leserinnen und Leser

Schön, halten Sie dieses Exemplar in den Händen und lesen darin! Wir alle in und an diesem Bulletin beteiligten Kinder, Turnerinnen und Turner, haben einen Verein. Und wir alle gehören dazu!

Wir treffen Freunde und Bekannte, alle gehören dazu und bilden eine wichtige Gemeinschaft.

Wir treffen uns regelmässig und unternehmen etwas, turnen, bewegen uns und bewegen unsere Gesellschaft.

Es sind nicht nur unsere gemeinsamen Turninteressen, nein!
Sport kriegt man für Geld auch sonst wo. Es ist mehr, es ist die Zugehörigkeit im Verein.
Zudem kann ein Fitness-Studio die soziale Verantwortung der Jugendförderung ebenfalls nicht übernehmen.
WIR aber schon!

Das neue Vereinsjahr hat bereits begonnen und wir blicken stolz auf ein farbiges und ereignisreiches Jahr zurück. Unsere Turnervorstellung, «Schweiz bewegt» sowie das 125 Jahr-Jubiläum des TV Rüegsauschachen.

Diese Anlässe haben die turnenden Vereine unserer Gemeinde gemeinsam durchgeführt und sehr erfolgreich abgeschlossen. Wir sind nicht nur den Mitgliedern der jeweiligen OK's dankbar, sondern auch allen Mitgliedern, Gross und Klein, die sich tatkräftig und mit viel Herzblut engagiert haben.

Willst auch Du dabei sein? Mitglied in einem unserer Vereine? Wie Mani Matter singt: «I ghöre derzue!»

Wir freuen uns auf Dich.
Herzlich willkommen!

Regula Mosimann
Präsidentin Damenturnverein



**Wir danken
allen
Inserenten**

Turnverein Rüegsauschachen

Aktive

Jeden Dienstag treffen sich durchschnittlich 15 Männer und Frauen des TVR in der Halle oder im Sommer rund um die Halle, um sich abwechslungsreich zu bewegen. Oft spielerisch, sei es mit einem Frisbee, grossen oder kleinen Bällen, mit oder ohne Schlägern, mit den Händen oder Füssen. Es wird gekämpft, gelacht,



gerannt, um Punkte gerungen, geübt, ausprobiert. Was nie fehlen darf, ist ein Spiel zum Abschluss (Basketball, Fussball, Unihockey, Volleyball etc.). Schon bald beginnen die spezifischen Trainingseinheiten für das Turnfest, das wir nächsten Sommer besuchen wollen. Die Motivation ist wie üblich sehr hoch.



Natürlich waren wir auch in diesem Jahr nicht nur in der Turnhalle anzutreffen. Im August reisten 21 Personen nach Tschugg, um das Swin-Golfen zu üben. Es machte allen viel Spass, eine bislang unbekannte Sportart auszuprobieren. Einigen gelang es, den Ball beachtlich weit zu schlagen. Andere suchten den Ball statt im Loch in den Büschen. Der Tag wurde abgerundet mit Baden und Picknicken

am Bielersee. Ein gelungener Ausflug mit einer fröhlichen Gruppe.

Zudem fand Ende August ein gemütliches Bräteln im «Hornusserhüttli» bei der ARA statt. Das TVR-Jahr liessen wir im Dezember beim gemeinsamen Bowling in Kirchberg ausklingen. Noch einmal konnten sportliche Fähigkeiten ausserhalb der Turnhalle erfolgreich unter Beweis gestellt werden.



Unihockey



Am Freitagabend versuchen wir jeweils, unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten im Unihockey zu verbessern. Unsere regelmässigen Trainings zeigten und zeigen hoffentlich auch in Zukunft den erhofften Erfolg.

Im März schlossen die 2 Teams des TV Rügelsachsen im Straub-Sport Unihockey Cup die Saison 09/10 ab.

Neu war, dass vom TVR auch eine Mixed-Mannschaft mitmachte. Und dies erfolgreich! Die erste Saison der Mixed-Mannschaft wurde auf dem 3. Platz abgeschlossen, der am Finaltag mit einer super Teamleistung und ein bisschen Wettkampfglück erobert wurde. Der grosse Eifer und der gute Teamgeist wurden bei vielen Spielen belohnt. Eine geglückte Premiere!

Gespannt starteten auch die Herren in die Saison 09/10, war es doch ihre erste Saison in der 1. Stärkekategorie. Sie konnten sich gegen die anderen Teams aber sehr erfolgreich behaupten und schlossen die Meisterschaft auf dem 2. Rang ab! Am Finaltag in Huttwil gelang es, die konstante Leistung der Saison 09/10 erfolgreich zu bestätigen.

Umso mehr wurde auf dem Foto gestrahlt. Für die



Unihockeyrunde Rügelsbach 26.11.2010

Herrenmannschaft, sowie das Mixed-Team hat die Saison 10/11 im November bereits wieder begonnen. Die Ziele sind klar!



**2010: Ein erfolgreiches Jahr für den TVR.
Herzlichen Dank allen, die in irgendeiner Form dazu beigetragen haben.**



1885–2010

125 Jahre TV Rüegsaueschachen Ein Rückblick



Zwischen dem 5. und dem 8. Mai 2010 feierte der TVR mit einem Strauss von Anlässen sein Jubiläum. Zur Erinnerung ein kurzer Rückblick:

5. - 7. Mai: *schweiz.bewegt*

Zusammen mit unseren Partnervereinen führten wir zum ersten Mal den polysportiven Bewegungsanlass in der Gemeinde Rüegsau durch. Gesamtschweizerisch beteiligten sich 210 Gemeinden. In Rüegsau konnten wir 1480 Personen zu total 1615 Stunden Bewegung motivieren.

Gemeinderatspräsident Christian Schneeberger eröffnete den Parcours am «5.5. am füfi». Die ersten 100 Läufer waren Rekruten der Verkehrs- und Transportschule 47 aus Burgdorf.



Einer unserer Sponsoren (Eavis Beutler AG) absolvierte mit der ganzen Belegschaft den Parcours.

Trotz schlechter Witterung waren die Schulklassen aus dem Rüegsaueschachen und aus Rüegsau mit Freude dabei.



Wir danken den RüegsauerInnen für die Teilnahme. Vom 11. bis 13. Mai 2011 wird der Anlass als Duell gegen die Gemeinde Hasle wieder stattfinden!

6. Mai: *Sponsorenlauf*

Fast 100 Jugeler und Aktive des TVR haben sich am Sponsorenlauf beteiligt. Während 15 Minuten wurden Runden von 300 Metern Länge absolviert. So mancher ist über sich hinausgewachsen.

Herzlichen Dank an alle Sponsoren für die Unterstützung unseres Nachwuchses!

8. Mai: *Offizieller Jubiläumsakt*

Zum offiziellen Jubiläumsakt durften wir Vertreter der Gemeinde, der Schule, der Sportverbände, der Sponsoren, der Partnervereine und natürlich die Ehrenmitglieder begrüßen.



8. Mai: *Schnellster Emmentaler 2010*

Erstmals führten wir den „Schnellsten Emmentaler“ im Rüegsauschachen durch. 153 Schülerinnen und Schüler aus dem ganzen Emmental massen sich im Sprint und 109 im 1000m-Lauf.



8. Mai: *Hamburger-Party*

Mit einer Hamburger-Party nach Abschluss der Wettkämpfe vom «Schnellsten Emmentaler» feierte auch die Jugendriege den Geburtstag unseres Turnvereins.



8. Mai: *Jubiläumsfest für alle Ehren-, Frei- und Aktivmitglieder*

Als Abschluss des Jubiläum-Programms trafen sich 85 Ehren-, Frei- und Aktivmitglieder mit Begleitung im Sonnensaal zu einem gemütlichen Essen. Mit Foto- und Filmbeiträgen liessen wir die «alten Zeiten» aufleben. Es wurden aber auch Pläne für die nächsten Vereinsjahre geschmiedet.



Unser ältestes Ehrenmitglied Alfred Binting mit seiner Frau Therese.



Bunt gemischte Turnerschar!

Wir danken allen Sponsoren, Gönnern, Helfern und Sympathisanten für die langjährige grosse Unterstützung. Allen Aktiv-, Ehren- und Freimitgliedern danken wir für die vielen sportlichen und gesellschaftlichen Erlebnisse, die unseren Verein geprägt haben.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zukunft!

Jugendriege



Ins 2010 startete die Jugendriege, wie alle anderen Turnerinnen und Turner aus dem Rüegsauchachen, mit der Turnervorstellung unter dem Motto «Der Berg ruft». Mit zwei verschiedenen Darbietungen durften wir uns dem Publikum präsentieren. Mit den Themen «Bergsteiger» und «Dance Aerobic» zeigten wir uns für einmal von der polysportiven Seite.

Der Schweizer Final des Kids Cup 09/10 war für einige Modis das nächste Highlight des Jahres. Mit dem 2. Schlussrang in der Kategorie U16 durften wir uns über ein super Resultat freuen.

Kurz darauf absolvierten zwei Teams die Schlussrunde der Straub Sport Cup Unihockey-Meisterschaft in Huttwil. Der 2. und 3. Schlussrang entsprach den Leistungen während der Meisterschaft.



Auch für die Jugendriege stand der Mai im Zeichen des Jubiläums. Mit dem Sponsorenlauf und dem Schnellsten Ämmitaler mit anschließender Hamburger-Party konnten wir an diesem einmaligen Anlass teilnehmen.



Am GP Bern starteten 23 JugelerInnen bei optimalen Bedingungen über die Laufstrecken Bären GP und Altstadt GP.



Am 12. und 13. Juni waren die Jugitage der Mädchen und Knaben. 20 Knaben und 34 Mädchen brachten insgesamt 34 Diplome im 3-Kampf zurück in den Rüegsauschachen. Vergeben werden diese jeweils nur an das 1. Drittel der Klassierten! Davon waren 6 Podestplätze.

Bei durchgezogenem Wetter waren wir auch in den Sparten Seilziehen, Völkerball, Jägerball, Volleyball, Unihockey und Pendelstafette äusserst erfolgreich.

Der schnellste Hasle-Rüegsauer Mitte Juni fand erneut bei unserer Jugi grossen Anklang. Schnelle Zeiten und eine tolle Stimmung waren das Resultat.

Danach ging es in die verdiente Sommerpause!



Motiviert und intensiv begann danach das Training für unsere nächsten sportlichen Anlässe bei allen wieder. Kids Cup, Unihockey und Volleyball wird zwischen November und März nun die Trainings dominieren.

Auch im 2010 konnten wir eine grosse Anzahl von neuen Mädchen und Knaben bei uns im Training begrüessen und sämtliche Trainings waren sehr gut besucht. Die Leiter freuen sich, auch im 2011 mit allen wieder viel Neues und Spannendes zu erleben!

Leichtathletik Gemeinschaft Rüegsau-Hasle-Lützelflüh



Gegründet 1975
www.lgrl.ch

Obmann Beat Neuenschwander
Tiergarten 11
3400 Burgdorf
034 423 44 52
beat.neuenschwander@bfh.ch

Geschäftsstelle Richard Schmutz
Trainer Lützelflühstrasse 72
3415 Hasle-Rüegsau
034 461 22 64
ri.schmutz@bluewin.ch

Wir organisieren 11. - 16. April 2011
7. Mai 2011
13. August 2011

Trainingslager Brig/Glis
Frühlingsmehrkampf Rüegsau-Hasle
SVM-Meeting Langenthal

Und wieder ist eine erfolgreiche Saison für die LG R-L zu Ende gegangen, wie Sie sich auf den folgenden Seiten überzeugen können.

Es ist nicht selbstverständlich, dass eine Leichtathletikgruppe aus zwei «Dorfvereinen» regelmässig mit Medaillen und Finalplätzen von Schweizermeisterschaften zurückkehrt. Dahinter stecken ein klares Trainingskonzept im Sommer und Winter, ein detailliert geplanter Saisonaufbau, gut geleitete Trainings, leistungswillige Athletinnen und Athleten und nicht zuletzt eine inspirierende Stimmung in der Mannschaft. Um dies alles sicher zu stellen, braucht es enorm viel Aufwand seitens der Trainer, der beiden Vereine und natürlich der Athleten.

Allen gebührt hier ein grosser Dank, denn nur durch ihr Engagement werden diese Leistungen möglich; wollen wir hoffen, dass wir auch in den nächsten Jahren darauf zählen können.

In diesem Sinne wünsche ich allen Athletinnen/Athleten und Betreuerinnen/Betreuern einen angenehmen Winter (sie sind bereits wieder fleissig am trainieren) und ihnen werte Leserin / werter Leser viel Vergnügen beim durchstöbern der folgenden Seiten.

Beat Neuenschwander



Wir trainieren:

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr in Lützelflüh
Lauf-, Wurf- und Sprungkraft

Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr in Hasle
Hürden- und Wurftraining

Samstag 09.30 – 11.00 Uhr, Rüegsau
Grundlagentraining

13.30 – 16.00 Uhr, Rüegsau
Sprint, Sprünge, Beweglichkeit

Schnuppern ist möglich!

So bunt wie die Tenüs, so vielseitig sind auch die Trainings und Wettkämpfe mit der LG R-L. Möchtest du nicht auch mitmachen?

Als Team starten ...

Die Leichtathletik wird oft als Sportart der Einzelwettkämpfer bezeichnet. Deshalb ist es wichtig, dass man miteinander trainiert und auch als Team Wettkämpfe bestreitet. Dazu eignen sich die Staffelläufe auf der Strasse sehr gut.



Die beiden Teams am Quer durch Solothurn:

Die siegreichen Jungs von links: Schüpbach Remo, Nyffeler Marcel, Lüdi Nicola, Dautai Albion, Jakob Mike, Blau Ueli, Gsell Sandro.

Vorne das drittklassierte Mädchenteam von links: Aebi Michelle, Buri Michelle, Aebi Sandra, Engel Nadin Schüpbach Mirjam und Lüdi Manuela.

Weitere Starts von LG-Teams:

Quer durch Zug

Mit dem Quer durch Zug wird die Saison der Staffelläufe eröffnet. Seit über 30 Jahren ist wenigstens ein Team der LG R-L dabei, so auch im vergangenen Frühling.

Nach einem abwechslungsreichen Lauf durch die Altstadt von Zug, musste sich unser U18-Team nur knapp vom TV Schindellegi geschlagen geben, ob-
schon unsere Jungs fast fünf Sekunden schneller liefen als im Vorjahr.

Am Quer durch Uetendorf und Quer durch Wohlen b. Bern feierten unsere Jungs weitere Siege. Aber auch die Mädchen U18 gewannen zweite und dritte Podestplätze. Unsere U14 Mädchen belegten Rang 4.

Trüelete Stafette in Twann

Mit diesem Lauf im Oktober beenden wir jeweils die Freiluftsaison. Das Mixed Team Jg 95/96 wiederholte den Vorjahressieg und das Mixed-Team Jg 93 und älter belegte Rang 2.

Die Königsdisziplin...



Damit ist in der Leichtathletik der Zehnkampf der Männer und der Siebenkampf der Frauen angesprochen.

Dieser vielseitige und anspruchsvolle Wettkampf wird in zwei Tagen bestritten und besteht aus Sprint, Hürdenlauf, Sprüngen, Würfungen und einem Mittelstreckenlauf. Verlangt wird von den Athleten und Athletinnen gute Kondition, Konzentrationfähigkeit und technisches Können. Sie müssen fertig werden mit verschiedenen Wettereinflüssen, mit persönlichen Tiefs sowie oft auch mit «Bobos».



Energischer Start von Buri Michelle und Lüdi Manuela an den Schweizermeisterschaften U18 in Landquart.

Eindrücke:

Manuela: Ich habe im Training meine schwächsten Disziplinen vermehrt geübt. Ich wollte mal schauen, wo ich leistungsmässig national stehe. Mir hat besonders das schöne Wetter und die gute Stimmung gefallen.

Michelle: Ich ging an diesen Wettkampf nicht nur um mich im Siebenkampf zu verbessern, sondern auch um Spass zu haben am Sport. Es war ein sehr guter Wettkampf. Was ich speziell fand war, einmal mit den Stars wie Linda Züblin starten zu können.

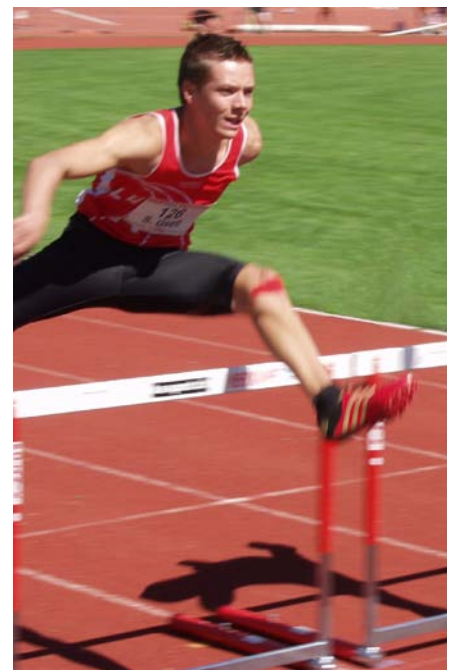
Sandro totalisierte im Zehnkampf 5917 Punkte:

«Ich habe mich mit regelmässigem Training in möglichst allen Disziplinen auf diesen Zehnkampf vorbereitet. Ich wollte einen Rang in den Top Zehn erreichen und dabei meine persönliche Bestleistung verbessern. Die gute Kameradschaft, meine Leistungen im Stabhochsprung, Diskuswerfen und im 1500m-Lauf sowie der fünfte Schlussrang blieben mir in bester Erinnerung.»



Gsell Sandro in seiner stärksten Disziplin, dem 110m Hürdenlauf

Dautaj Albion erreichte in seinem ersten Zehnkampf 5118 Punkte, Rang 13



Begehrte Podestplätze...



Das Ziel jeder Leichtathletin und jedes Leichtathleten ist ein Podestplatz. Besonders begehrt sind Medaillen von Meisterschaften. 2010 gewannen LG- Athletinnen und Athleten 25 solche Auszeichnungen.

Engel Nadin

Speerwerfen, Hochsprung, Athletic-Cup



Lüdi Nicola

Hochsprung, 400m-Lauf



Blau Ueli

Kugelstossen, 200 m



Gsell Sandro gewann mit gezieltem Training 7 Medaillen, davon Bronze über 300 m-Hürden an den Schweizermeisterschaften in Langenthal.

Erfolgreich sein verpflichtet ...

Erfolgreiche Sportler stehen im Rampenlicht. Sie sind bescheiden und hilfsbereit, zurückhaltend und diszipliniert.

Sie sind bescheiden und hilfsbereit, zurückhaltend und diszipliniert.

Das Benehmen ist in jeder Beziehung vorbildlich und sportlich.

Weitere Glückliche auf Podestplätzen:

Schüpbach Lara	Kugel und Diskus
Aebi Michelle	Hochsprung
Lüdi Manuela	400 m
Aebi Sandra	Diskus
Buri Michelle	Diskus
Dautaj Albion	Weit-. Dreisprung
Schüpbach Remo	Weitsprung
U18M Team	Vereinsmeisterschaft
U18W Team	Vereinsmeisterschaft

Die Jüngsten im Wettkampf ...



Eggimann Angela, 98

Angela hat Freude am Laufen und Werfen:
Sie lief die 1000m in 3:36,40 und warf den 400g-Speer
31,07m weit.

Diese Weite reicht für Rang 10 in der Schweizer Bestenliste.

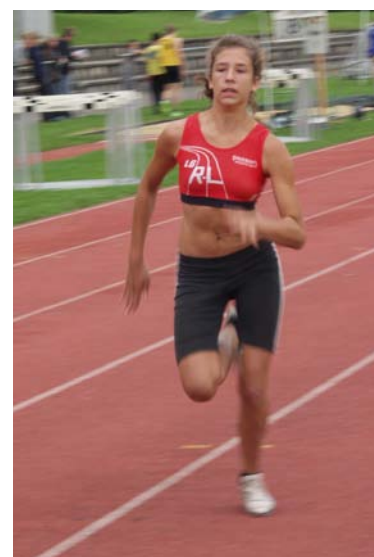


Buri Fabienne, 97

Die besten Resultate erzielte
Fabienne in den Würfeln:
Ballwerfen 40,72 m und
Speerwerfen 400g 28,75 m.

Wüthrich Nathalie, 97

ist momentan die Schnellste
ihrer Kategorie in der LG:
60m 8,76 Sekunden
80m 11,32 Sekunden



Fragen:

Wieso machst du Leichtathletik?
Was gefällt dir in der LG R-L?
Was trainierst du gern?
Deine sportlichen Ziele?

Einige Antworten:

Es macht Spass, es gefällt mir, ich mache gern Leichtathletik (Fabienne, Noel, Angela, Tabatha).

Wir haben es lustig (Noel).

Mir gefallen die Wettkämpfe und das Trainingslager (Fabienne).

Mir gefällt das Team und das Training (Angela und Tabatha).

Ich trainiere gern Würfe und Sprünge (Angela, Fabienne), nicht gern Ausdauer (Tabatha, Fabienne).

Ich möchte im Speerwerfen Kantonmeisterin werden (Angela).

Ich möchte einen Podestplatz an den Schweizermeisterschaften gewinnen (Fabienne).

Gute Ränge gewinnen (Noël), im Hochsprung sehr gut werden (Tabatha).

Schüpbach Céline, 98

übt im Training fleissig das Speerwerfen



Mit wenigsten zwei Leichtathletiktrainings pro Woche, können die Resultate im Schüleralter verbessert werden.

Mega cool ...

Saisonbeginn: 16. Trainingslager im Wallis

«Trainieren und geniessen», so lautete das Motto für das Trainingslager, das vom 5. bis 10. April 2010 in Brig-Glis stattfand. Die Jugendlichen verpflichteten sich gemäss «Cool and Clean» weder Tabak, Alkohol noch Cannabis zu konsumieren. Die schöne Umgebung, das gute Wetter und die gepflegte Unterkunft im Sporthotel Olympica waren nicht nur Motivation zur sportlichen Tätigkeit, sondern boten auch reichlich Gelegenheit zum Geniessen und Entspannen.



Stabhochsprung im Stadion von Naters in schönster Umgebung.

«Der Tag war fantastisch schön (Wetter), aber schmerzhaft (Muskelkater)», schrieb jemand ins Lagertagebuch.
«Einfach gute Trainings und viel Abwechslung erlebt».



Die Jugendlichen entspannten sich gerne bei Minigolf, Badminton, Bowling, aber auch bei Pump-Work mit Hanteln (Foto), Kick-Power und Spinning.

Auch ein Ausflug ins Burgerbad in Leukerbad fehlte nicht.

Nächstes Trainingslager: 11.-16. April 2011

Saisonschluss: Abschlusshöck im Forum



Nach 25 Wettkämpfen mit zahlreichen Erfolgen an kantonalen, regionalen und schweizerischen Anlässen, durften die verdienten Auszeichnungen entgegen genommen werden.



Den «Richard Schafroth» Preis für die zehn besten Resultate gewannen:

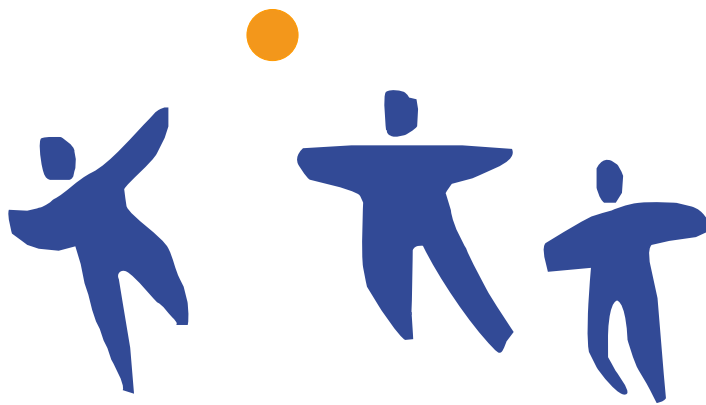
Buri Michelle, Gsell Sandro, Engel Nadin, Blau Ueli, Dautaj Albion, Aebi Michelle.



Auch beim Bowling kam richtige Wettkampfstimmung auf. Liechti Remo im Element.

Zum Abschluss des gelungenen Höcks erinnerte ein Video an das Trainingslager im Wallis.

Männerriege Rüegsauschachen



Männerriege Rüegsauschachen

Wir sind ein dem Turnverein Rüegsauschachen angeschlossener, selbständiger Verein, dessen Mitglieder mehrheitlich aus den Gemeinden Rüegsau und Hasle stammen.

Die Männerriege zählt zur Zeit ca. 50 Mitglieder und betreibt eine Turner-Abteilung und eine Faustballmannschaft.

An den Trainings nehmen durchschnittlich über 20 Mitglieder teil.

Nebst dem obligaten Einlaufen, Gymnastik und einfachen Übungen an Geräten wird an Turnabenden ausgiebig gespielt (Fussball, Unihockey, Volleyball etc.).

Körperliche Ertüchtigung für jüngere und ältere Herren steht bei uns im Vordergrund.

Aber auch die Geselligkeit hat einen hohen Stellenwert und kommt nicht zu kurz, vor allem nach unseren Trainings und den anderen Anlässen.

Während den Schul- und Turnferien unternehmen wir Abendausflüge (z.B. nach Thun). Wir führen Wanderungen und Velotouren durch, kegeln und jassen.

Vereinsadresse

Männerriege Rüegsauschachen
Alfred Zaugg
Eisbahnweg 10
3415 Hasle b. B.

Jedes Jahr nehmen wir an Turnfesten teil, z. B. 2011 im Thurgau zusammen mit dem Turnverein.

Die MR ist immer wieder massgeblich an der Organisation von Anlässen beteiligt, so zum Beispiel 2010 bei der Turnervorstellung, beim Jubiläumsanlass 125 Jahre TV, und bei «Schweiz bewegt», weiter bei Faustballturnieren, Jugendriegentagen und beim traditionellen «Chlousmärit».

Bewegungsmangel hat zweifelsfrei negative Wirkungen auf den Menschen. Körperliche Aktivität jeder Art fördert das Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt positives Denken. Das soziale Netz unserer Riege eröffnet Horizonte durch die persönlichen Kontakte mit neuen Leuten.

Was hindert dich jetzt noch, geschätzter Leser, bei uns mitzumachen? Natürlich bist du auch zu einer Schnupperstunde herzlich eingeladen!

Nimm Kontakt auf mit

Jürg Mosimann, TK-Chef, 034 461 41 61
Andres Mosimann, Trainingsleiter, 034 461 06 10
Peter Hofstetter, Trainingsleiter, 034 461 44 17
Alfred Zaugg, 034 461 01 92

Training

Faustball Donnerstag ab 18.30 Uhr
Turnen Donnerstag ab 20.15 Uhr

Beides in der Prim-Turnhalle Rüegsauschachen.

Bergerlebnisse der besonderen Art

Ein Rückblick auf die Turnervorstellung 2010



DTV Hasle-Rüegsau



FTV Hasle-Rüegsau Seniorinnen

Vom 3. bis 7. März 2010 fand im Sonnensaal die bereits vierte Turnervorstellung seit 2001 statt.

Mitgemacht haben die turnenden Vereine: DTV Hasle-Rüegsau mit ELKI, KITU, GETU und Mädchenriege, FTV Hasle-Rüegsau, TV Rüegsausachen mit Jugendriege und die Männerriege.

Unter dem Motto «Der Berg ruft» waren die vier ausverkauften Vorstellungen wiederum ein abwechslungsreiches und buntes Erlebnis. Die Nummern der Jüngsten von der ELKI-Gruppe bis hin zu den ältesten Seniorinnen vom Frauenturnverein waren geprägt von Bewegungslust und grosser Begeisterung. Die attraktive Bühnenschau erforderte von allen teilnehmenden Turnerinnen und Turnern viel Engagement sowie körperliche und geistige Fitness.



Gemischte Gruppe



Jugendriege



Männerriege Rüegsausachen



Mädchenriege



Jugendriege



Mukiturnen



Kinderturnen



DTV Hasle-Rüegsau

Kontakte / Infos

Vereinsadresse: Damenturnverein Hasle-Rüegsau
3415 Rüegsausachachen

Präsidentin: Regula Mosimann
Rüegsaustrasse 17a
3415 Rüegsausachachen
034 461 41 61

Homepage: <http://www.mosiweb.ch/dtv/dtv.htm>



Wir turnen:

Eltern - Kind - Turnen (Oktober - März)

3 - 5 jährig Freitag 13.30 - 14.30

Bauer Renate
034 461 18 52

Kinder - Turnen (Oktober - März)

5 - 7 jährig Freitag 13.30 - 14.30

Schertenleib Annette
034 461 57 08

Mädchenriege

1. - 4. Klasse Montag 17.00 - 18.00

Wenger Brigitte
034 461 07 92

Geräteturnen (Turnhalle Rüegsbach)

ab 7 jährig Dienstag 17.00 - 18.15
ab 10 jährig Dienstag 18.15 - 19.45

Bösiger Ursula
034 461 15 43

Aktive Mittwoch 20.15 - 21.45

Zürcher Therese
034 423 24 07



Turnbetrieb in der Halle



Beine-, Bauch- und Po-
Übungen an verschiedenen Posten, dazwischen
einige Runden durch die Halle laufen, so kann eine
Turnstunde am Mittwoch-
abend bei uns aussehen!



Wer kennt schon die Namen: Aero-Step, Pilates Rolle, Thera-Band, Flow Tonic, Core Ballooning, Tridex-Stick, MFT Trim Disc oder Sypoba?

Der DTV schon! Wir benutzen diese neuartigen Hilfsmittel ab und zu bei Fitness-, Balance- und Kräftigungsübungen und erhalten so abwechslungsreiche Turnlektionen.



Einblick in ein Fitnessstudio



Für die Damen vom DTV Hasle-Rüegsau öffnete dieses Frauenstudio seine Türen. In der Halle kräftigen und dehnen wir mit einfachen Handgeräten. Hier in geselliger Runde konnten wir an professionellen Maschinen unsere Muskeln beliebig fordern.



Auch die Ausdauer kam nicht zu kurz. Denn nach jedem Gerät wurde an Ort «gejoggt», bevor es ans nächste ging. Insgesamt ein abwechslungsreicher, informativer Abend, an dem auch die Lachmuskeln nicht zu kurz kamen.



Geräteriege



Wir trainieren in zwei Gruppen, die jüngeren bis Kategorie 1 in der ersten, die älteren an K2 bis K 6 in der zweiten.



Am letzten Wettkampf des Jahres dürfen Michaela, Nadia und Philine stolz auf ihre Auszeichnung sein.

Im vergangenen Jahr starteten wir zusammen mit den Mädchen vom Getu Burgdorf an der Mittellandmeisterschaft, an der Kant. Meisterschaft im Einzel, am Turnfest und am Jugitag des TBOE.

Als Abschluss des Jahres führten wir wieder das Schauturnen im Rüegsbach durch.



Mädchenriege Hasle-Rüegsau



Turnervorstellung



Jugitag Langnau 13. Juni



Kathrin und Anna gewannen in der Leichtathletik die Silbermedaille. Gratulation!



Die Flitzer Girls erreichten im Vierkampf für Kids den 2. Rang.



Kinderturnen



18 aufgestellte Kinder besuchen diesen Winter das Kinderturnen. Wir wärmen uns auf und lernen danach auf spielerische Weise die Turngeräte kennen und benützen.

Auf dem Dschungel-Parcours können die Kinder verschiedene Geräte ausprobieren und ihren Mut testen.

Sie können...



...einen reissenden Fluss überqueren.



...über eine gefährliche Hängebrücke balancieren.



...die Palme hinaufklettern und die Kokosnüsse hinunterwerfen.



...an der Liane schwingen und mutig auf die weiche Matte fallen.



Was erleben wir wohl das nächste Mal?

Eltern-Kind-Turnen



Auf spielerische Weise wird im ELKI-Turnen mit Themen wie: «Die Indianer» Freude an der Bewegung vermittelt.



Geschminkt und mit Federn geschmückt haben die Kinder...



Hindernisse über- und durchquert...



waren mutig...



haben getanzt und gesungen.



**FRAUENTURNVEREIN
HASLE-RÜEGSAU**

FTV Hasle-Rüegsau

Montags turnen wir, aufgeteilt in 2
Gruppen, in der Primarschulturnhalle
Rüegsausachen

Gruppe 1 (Seniorinnen) 19.15 – 20.15

Gruppe 2 (Frauen) 20.15 – 21.45

Unsere Leiterinnen Rita Brechbühl und Vreni Liechti sind stets bemüht, unseren Turnerinnen abwechslungsreiche und kurzweilige Turnstunden bieten zu können.

Dank ihrem unermüdlichen Einsatz geniessen wir allwöchentlich eine willkommene Abwechslung zum Alltag, manchmal auch ausserhalb der Turnhalle z.B. mit Minigolf oder Bowling spielen, Wandern usw.



Berner Kantonalturnfest in Kirchberg



Dabei sein und Spass haben ist alles!



Sei es bei
einem Auf-
tritt auf der
Bühne...



**FRAUENTURNVEREIN
HASLE-RÜEGSAU**

bei einem sport-
lichen Aus-
flug...



oder beim
gemütlichen Bei-
sammensein...



...Kameradschaft hat in unserem Verein einen grossen Stellenwert. Lust, auch dazu zu gehören?

Neumitglieder jeden Alters sind herzlich willkommen.

Auskunft erteilt gerne Monika Badertscher, Tel.: 034 461 20 87