

Turnmen + Athletics



Bulletin 2012

Inhalt



1885

4 Vorwort

5 Turnverein Rüegsauschachen

- 5 Aktive
- 6 Unihockey im TVR
- 7 Jugendriege

9 Turnfest am See Bottighofen (TG)

11 Leichtathletik-Gemeinschaft Rüegsauschachen-Lützelflüh

- 12 Vielseitigkeit
- 13 Trainingslager einst und jetzt
- 14 Schweizermeisterschaften
- 15 Holzhausen war eine Reise wert!
- 16 Gute Resultate Ende Saison!



1975



1953

Männerriege Rüegsauschachen

17 Männerriege Rüegsauschachen

19 DTV Hasle-Rüegsau

- 20 Turnbetrieb in der Halle
- 21 Abwechslungsreiche Turnabende
- 21 1001 Nacht
- 22 Geräteriege
- 23 Mädchenriege
Hasle-Rüegsau
- 24 Kinderturnen
- 25 Eltern-Kind-Turnen



1929

26 FTV Hasle-Rüegsau

Impressum

- Auflage:** 2200; erscheint jährlich im Februar
Druck: Wochenzeitung Langnau
Verteilung: Hasle, Rüegsauschachen, Rüegsau, Rüegsbach, Biembach, Schaffhausen, Vereinsmitglieder
Inhalte: Adrian Schertenleib, Sibylle Jörg, Pascal Jörg (TVR), Richard Schmutz (LGRL), Andreas Hängärtner, Jürg Mosimann (MR), Helen Bärtschi, Ursula Bösiger, Brigitte Wenger, Renate Bauer, Annette Schertenleib, Rahel Christen (DTV), Monika Badertscher (FTV)
Inserate: Regula Mosimann, Monika Badertscher, Peter Wüthrich, Ruedi Aebi
Redaktion: Richard Schmutz, Ernst Rüfenacht (Layout)



1955

Trainingsmöglichkeiten in Rüegsauschachen



Aktive

ab Schulaustritt	Dienstag	20.00 - 21.45	TH Rüegsauschachen
ab Schulaustritt	Freitag (Unihockey)	20.00 - 21.45	TH Rüegsauschachen
Kontakt: Lorenz Mathys, Tel. 034 461 53 47			

Jugendriege

Jg. 1996-2005	Dienstag	18.30-19.45	TH Rüegsauschachen
Jg. 1999 u. jünger	Freitag	18.30-19.45	TH Rüegsauschachen
Jg. 1998 u. älter	Freitag	20.00-21.15	TH Rüegsauschachen
Kontakt: Thomas Lüdi, Tel. 034 461 24 03			



Leichtathletik

ab Jg. 1997	Dienstag	18.30-20.00	Lützelflüh
ab Jg. 2002	Mittwoch	17.00-18.30	TH Hasle
ab Jg. 2002	Samstag	09.30-11.00	Rüegsauschachen
ab Jg. 1997	Samstag	13.30-16.00	Rüegsauschachen
Kontakt: Richard Schmutz, 034 461 22 64			



Turnhallen Rüegsauschachen Turnen

Donnerstag

20.15-21.45

Mosimann Jürg
079 434 64 64



Eltern - Kind - Turnen (Oktober - März; Turnhalle Rüegsbach)

3- bis 5-jährig	Dienstag	09.30 - 10.30	Christen Rahel 034 461 54 07
-----------------	----------	---------------	---------------------------------

Kinder - Turnen (Oktober - März)

5- bis 7-jährig	Freitag	15.45 - 16.45	Schertenleib Annette 034 461 57 08
-----------------	---------	---------------	---------------------------------------

Mädchenriege

1. bis 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

Monnerat Freya
034 461 53 33



Seniorinnen

Montag

19.15 - 20.15

Vreni Liechti
034 461 55 52

Frauen

Montag

20.15 - 21.45

Rita Brechbühl
034 422 13 87

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Die verfügbare Freizeit hat in den letzten Jahrzehnten immer weiter zugenommen. Diese Entwicklung mündete in die sogenannte Freizeitgesellschaft, ein nicht nur gesellschaftlich sondern auch wirtschaftlich relevantes Phänomen. Die Freizeit erlaubt uns heute in einem breiten Rahmen unterschiedlichste individuelle Möglichkeiten und Tätigkeiten.

Auch die Turnvereine sind von Veränderungen nicht verschont geblieben und haben an Tradition verloren. Die Bereitschaft, in einem Turnverein mitzuwirken und sich neben dem Turnen auch an anderen Anlässen im Vereinsleben zu engagieren hat stark abgenommen. Es muss den Turnvereinen in Zukunft wieder besser als bisher gelingen, stärker wahrgenommen zu werden.

Dies erfordert einen Schulterschluss der aktiven Vereinsmitglieder mit Menschen in ihrem Umfeld, unseren Dörfern und innerhalb der Region.

Allen Mitgliedern der Turnvereine sind wir dankbar, dass sie sich interessiert und motiviert zeigen und immer, wo es notwendig ist, mithelfen. So ist es uns im vergangenen Vereinsjahr neben den üblichen Vereinstätigkeiten wiederum gelungen, gemeinsam mit allen Turnvereinen die Anlässe «Schweiz bewegt» (im Duell mit der Gemeinde Hasle) und den Jugitag der Knaben im Rüegsauschachen zu organisieren und durchzuführen. Die Organisation und Durchführung solcher Anlässe erfordert vom OK neben Idealismus viel Aufwand, welcher zum Wohle der Jugend und der Mitglieder der Turnvereine geleistet wird.

Auch die Inhalte dieses Bulletins wurden von Mitgliedern der Vereine zusammengetragen und verfasst. Sie können ungezwungen die Texte von Anfang bis zum Ende lesen oder einfach darin «stöbern» und sich so von den umfangreichen turnerischen Aktivitäten aller Alterskategorien ein Bild machen.



Die Gesamtgestaltung, die das vorliegende Bulletin erst zu dem machte, was Sie vor sich sehen, lag in den kreativen Händen von Ernst Rüfenacht.

Für die Koordination der Texte, Inserate usw. war Richard Schmutz verantwortlich. Es ist mir ein Anliegen, ihnen für den wiederkehrenden grossen Aufwand meinen herzlichen Dank auszusprechen.

Wie jedes Jahr konnten wir wiederum zahlreiche Inserate entgegennehmen. Ohne diese Unterstützung wäre die Herausgabe des Bulletins nicht möglich. Im Namen aller Turnvereine möchte ich mich für die Inserate und Spenden herzlich bedanken.

Andreas Hängärtner
Vizepräsident Männerriege Rüegsauschachen

Turnverein Rüegsauschachen



Aktive



Seit dem Frühling 2011 sind wir mit einer neuen Vereinsbekleidung ausgerüstet!

Gerne möchten wir in diesem Trainer am Turnfest Oberburg 2012 mitmachen, daher wird jeweils am Dienstagabend fleissig trainiert. Aber auch Spiele wie Fussball, Unihockey, Basketball, Frisbee und vieles mehr kommen nicht zu kurz. Diese Trainings sind eine gute Gelegenheit um fit zu bleiben, die Freude an der Bewegung mit anderen zu teilen und gemeinsam mit einer Gruppe ein Ziel zu erreichen. Auch du bist jederzeit herzlich willkommen, bei uns unverbindlich mitzumachen!

Training: Dienstag 20.00 – 21.45 Uhr



Wir verbrachten nicht nur gemeinsam Zeit in der Turnhalle.

Der bereits traditionelle Sommerevent im August führte uns im 2011 auf den Bauernhof der Familie Erhard in Zollbrück. Nach einer kurzen Wanderung der Emme entlang stellten wir unseren Mut, unsere Geschicklichkeit und unsere Zielsicherheit bei einer abwechslungsreichen Olympiade auf dem Bauernhof unter Beweis. Ob beim Hufeisenwerfen, Hoftracfahren, Pistolenschüssen, Nageln, Axtwerfen – es hatten alle viel Spass. Ein gelungener Ausflug!



Unihockey im TVR

Die Podestplätze der vergangenen Saison konnte das Mixedteam und die Männermannschaft in der Saison 2010/11 knapp nicht verteidigen. Trotzdem blickten wir auf eine spannende, intensive und für uns erfolgreiche Saison zurück.

In der neuen Saison kann unser Männer-Team mit einem neuen Tenue antreten. **Wir danken unseren Sponsoren herzlich für die Unterstützung.**

Training: Freitag 20.00 – 21.45 Uhr



Die Männer sind seit November 2011 mitten in der Unihockeysaison. Jeweils am Freitag wird trainiert. An den Spielen wird jeweils viel geschwitzt, gedribbelt und gekämpft, um mit dem Mittelfeld mitzuhalten.

Bis im März 2012 können sie noch Gas geben, um am Finaltag noch das letzte Mal Punkte zu erspielen. Teamgeist und die Freude am Unihockey sind gegeben!



Unser erfolgreiches und abwechslungsreiches TVR-Jahr ging zu Ende mit einer Vollmondwanderung und anschließendem Fondueessen im Wald. Nun freuen wir uns schon wieder auf viele freudige TVR-Momente im 2012 in und neben der Turnhalle!

Jugendriege



Für den April hatten wir uns das ehrgeizige Ziel gesetzt, mit 60 Jugendriegekindern am **GP Bern** teilzunehmen. Dies haben wir nicht ganz erreicht, jedoch mit 40 Teilnehmenden die Hälfte aller Jugeler mobilisiert. Bei regnerischem Wetter konnten mehrere Topresultate erzielt und unzählige Bestleistungen aus dem Vorjahr pulverisiert werden.

Kurz darauf am **Schnellsten Hasle-Rüegsau** war die Distanz ungleich kürzer. In den Distanzen 50, 60, 80 und 1000 Meter duellierten sich unsere Jugeler mit weiteren Schülern aus den Gemeinden Hasle und Rüegsau.

Im vergangenen Vereinsjahr der Jugendriege standen die bewährten Anlässe im Mittelpunkt. Ende Januar starteten 8 Teams am **Kids Cup** in Bern. Zwei Podestplätze zeugten von den guten Trainingsbedingungen im Rüegsausachen. Auch die weiteren Teams erreichten sehr gute Resultate und konnten wertvolle Kids Cup Erfahrung in der Neufeldturnhalle vor einmaliger Kulisse sammeln. Dieser Anlass ist wegen der grossen Zuschauermenge bei unseren Kids wie auch beim Leiterteam sehr beliebt.

Durch die Wintersaison nehmen Teams der Jugi Rüegsausachen an Teamwettkämpfen in den Sportarten **Unihockey** und **Volleyball** teil. Mit diesem Zusatzangebot fördern wir den Teamgeist und das Zusammensein unserer Jugendriege.





Zum Abschluss der Sommersaison standen die traditionellen Höhepunkte, die **Jugitage** der Mädchen und Knaben, auf dem Programm.



Der **Jugitag der Knaben** fand in diesem Jahr im **Rüegsauschachen** statt. Auf heimischem Terrain wurden unzählige sehr gute Leistungen in den Disziplinen 3-Kampf, Unihockey, Seilziehen und Korbball erzielt. Besonders zu erwähnen sind zwei 1. Plätze bei den Stafetten.

Der **Jugitag der Mädchen** fand in Burgdorf bei etwas kühleren Temperaturen statt. Auch hier bewiesen unsere Jugeler ihre Stärken und erreichten ebenfalls einen 1. sowie einen 2. Schlussrang in der Stafette.

Im 2011 genossen über 80 Mädchen und Knaben die vielfältigen Angebote der Jugendriege. Der Turnverein Rüegsauschachen freut sich, weiterhin so viele begeisterte Kinder in den Trainings begrüßen zu dürfen!





Ende Juni 2011 besuchten der Turnverein und die Männerriege Rüegsauschachen gemeinsam das Turnfest in Bottighofen am Bodensee. Insgesamt 26 Turnerinnen und Turner nahmen das Abenteuer in Angriff. Das erstmalige Zusammenspannen von Männer- und Aktivriege des Turnvereins wurde zu einem durchwegs positiven Erlebnis.

Während bei der Männerriege der Turnfestbesuch in den vergangenen Jahren zum Pflichtprogramm gehörte, war es für die Aktivriege des Turnvereins ein Wiedereinstieg nach mehreren Jahren. So waren denn auch von den 11 Aktivmitgliedern etliche Turnfestrookies dabei.





Gestartet wurde in den Disziplinen Vereinswettkampf 35+, Einzelmehrkampf und dreiteiliger Vereinswettkampf. Das herausragende Resultat gelang Martin Widmer mit dem 5. Rang im Einzelwettkampf. Dazu gehörten die Disziplinen Unihockey, Kugelstossen, Seilspringen, Korbwurf und Standsprung. Nach dem Abschluss der Wettkämpfe am Samstagnachmittag wurde zusammen gegessen und das Rahmenprogramm am Bodensee ausgiebig getestet.

Am Sonntagmorgen konnte bereits zu den ersten Sonnenstrahlen gefrühstückt werden und für sechs unermüdliche oder Tollkühne hiess es Splash Fun Run. Ein Triathlon der etwas anderen Art mit den Disziplinen Schwimmen, Schlauchboot paddeln und laufen. Da uns im Gegensatz zu den Vereinen aus der Bodenseeregion etwas die Erfahrung im Paddeln fehlte, mussten wir auf der Laufstrecke attackieren und erreichten schliesslich den 5. Schlussrang.

Im Anschluss konnten wir gemütliche Stunden im Strandbad geniessen und gingen gut erholt auf die lange Heimreise. Der gemeinsame Ausflug an den Bodensee war ein gelungener Anlass und bereits sind weitere gemeinsame Turnfestbesuche geplant.





Leichtathletik- Gemeinschaft Rüegsausachen- Lützelflüh

Gegründet 1975
www.lgrl.ch

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

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

Wir organisieren 11. - 16. April 2011
Trainingslager Brig/Glis

05. Mai 2012 Frühlingsmehrkampf
11. August 2012 SVM-Meeting

Erfahrungen:

- Die richtige Einstellung und der Wille zum Erfolg, aber auch konsequentes und bewusstes Trainieren sind die wichtigsten Faktoren, die es braucht, um erfolgreich zu sein.
- Der Wille ist entscheidend und nicht das Talent.
- Zufrieden sein mit dem Erreichten ist oft der erste Schritt zum Abstieg.



Variantenreiches Leistungstraining mit motivierten Trainerinnen und Trainern:

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr in Lützelflüh
Lauf-, Wurf- und Sprungkraft
(Richard Schmutz)

Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr in Hasle
Hürden- und Wurftraining
(Richard Schmutz)

Samstag 09.30 – 11.00 Uhr, Rüegsausachen
Grundlagentraining
(Corinne Buri, Michelle Buri, Michelle Aebi, Nicola Lüdi, Mike Jakob)

13.30 – 16.00 Uhr, Rüegsausachen
Sprint, Sprünge, Beweglichkeit
Thomas Lüdi

Möchtest du nicht auch mitmachen?

Schnuppern ist in jedem Training möglich!



Vielseitiges Training

Im Nachwuchsalter ist es sinnvoll, vielseitig zu trainieren und Mehrkämpfe zu bestreiten.

Die frühzeitige Spezialisierung für die eine oder andere Einzeldisziplin bewirkt oft einseitiges Training und kann sich negativ auf die sportliche Weiterentwicklung auswirken.

Der Mehrkampf ist die Grundlage in der Leichtathletik und ist nicht nur interessant, sondern fördert Körper und Geist gleichermaßen.



Kraft und Beweglichkeit sind Grundelemente der Leichtathletik



Mehrkämpfe

Das variantenreiche Training in der LG R-L wirkte sich auch auf die Wettkampfergebnisse positiv aus:

Nicola Lüdi siegte in Hochdorf im Fünfkampf mit guten Lauf- und Sprungresultaten (Foto links).

Foto unten:

Für die zehn besten Resultate (Lauf, Sprung, Wurf), wurden geehrt (von links):

Remo Schüpbach, Marcel Nyffeler, Nicola Lüdi, Mirjam Schüpbach, Michelle Buri und Nathalie Wüthrich.



Trainingslager einst und jetzt



Erstes Lager 1995 in Naters

Unterkunft in der Zivilschutzanlage. Alle 32 Weiblein und Männlein schliefen im gleichen Raum, nur durch einen Vorhang getrennt! Das Frühstück bereiteten wir selber zu. Das Nachtessen genossen wir im Hotel Rhone in Naters.

Bleibende Erinnerungen:

Härtetest:

Velofahrt mit den eigenen Velos nach Fiesch ins Hallenbad. Höhenunterschied von Naters bis Fiesch 415 m auf einer Strecke von 15 km.

*Bunter Schlussabend in der Unterkunft:
Theo Reber (Foto) am «Schlagzeug».*



17. Trainingslager 2011 in Brig/Glis

Nach dem ersten Lager folgten weitere in Visp, Biasca und in Brig/Glis, wo wir uns seither alle Jahre heimisch fühlen.

2011 erlebten wir im Sporthotel das 17. Trainingslager. Unterkunft in Vierer- und Fünferzimmern. Mit Frühstücksbuffet und zum Nachtessen Auswahl aus 3 Menüs.

Nach dem Motto «Bewegung macht fit» begann das Training mit Aufwärmen zur Musik (Foto).



Viel Bewegung und Freude im Training!

Bist du beim nächsten Trainingslager vom 16. bis 21. April 2012 auch dabei?



Schweizermeisterschaften



Der Jüngste gewann Gold



Dreisprung

Remo Schüpbach, U16, verbesserte seine persönliche Bestleistung im **Dreisprung** um 40cm. Er gewann mit einer Weite von 12,49 m die Goldmedaille und wurde in seiner Kategorie als Schweizermeister geehrt.

Gemäss der Bestenliste zählte Remo zu den Medaillenanwärtern. Nachdem der Favorit aus Lausanne den Appell verpasste, stiegen die Aussichten auf eine Medaille für Remo. Dass seine Leistung sogar zum Sieg reichte, durfte allerdings nicht erwartet werden.

Remo verzichtete auf ein spezielles Dreisprungtraining, damit die Gelenke im Nachwuchsalter nicht zu stark belastet werden.

Dreimal in der Woche trainiert Remo möglichst alle Leichtathletikdisziplinen und erreicht dadurch eine vielseitige Ausbildung.

In seinem Alter ist wichtig, dass der Körper auch genügend Erholungszeit hat.

Hochsprung

Nicola Lüdi, U18, mit 1,92 m als Dritter in der Bestenliste, durfte sich ebenfalls Hoffnungen auf eine Medaille machen.

Im Wettkampf verkrampte er sich aber und musste sich mit übersprungenen 1,83 m zufrieden geben. Gegen starke Konkurrenz reichte diese Höhe nur für Rang 8.

Im gleichen Wettkampf egalisierte **Marcel Nyffeler, U18**, seine persönliche Bestleistung von 1,80m, Rang 11.



Hürden

Über 110 m Hürden erreichte Marcel Nyffeler in 16,16 Sekunden den Zwischenlauf und Remo Schüpbach schied über 100m Hürden im Vorlauf aus.

Kugelstossen

Auch **Mike Jakob, U18 (Foto links)** qualifizierte sich für die Schweizermeisterschaft. Er konnte sich aber mit der 5 kg-Kugel nicht verbessern und schied mit der Weite von 12,60 m aus.

Holzhausen war eine Reise wert!



Junge Athletinnen und Athleten sammelten Wettkampferfahrungen in Deutschland

Auf Einladung des TGV Holzhausen reisten zehn Nachwuchsathletinnen und Athleten, zusammen mit Betreuern per Bahn für ein Wochenende zum befreundeten Verein nach Deutschland.

Die freundschaftlichen Beziehungen zwischen der LG R-L und der TGV Holzhausen bestehen schon seit 1988. Gepflegt wurde sie 2011 auch schon am Frühlingmehrkampf in Rüegsauschachen, an welchem sich acht Schülerinnen und Schüler aus Holzhausen beteiligt hatten. Nun hatten auch die jungen Emmentalerinnen und Emmentaler Gelegenheit, die Heimat der deutschen Sportlerinnen und Sportler kennenzulernen.

Holzhausen ist ein Vorort der Stadt Uhingen in der Nähe von Stuttgart. Der Verein hat über 500 Aktivmitglieder in verschiedenen Sportarten.

Er besitzt ein Klubhaus mit Gaststätte, eine Turnhalle und eine Kegelbahn.

Am Sonntag stand dann der Leichtathletikwettkampf auf dem Programm. Trotz kühlem und windigem Wetter gab es einige Tagessiege des LG R-L Teams zu beklatschen.



Stabwechsel von Remo Schüpbach zu Severin Mauerhofer (oben)

Das Kugelstossen gewannen Angela Eggmann, U14, mit der Weite von 8,23 m (3kg) und Remo Schüpbach, U16, mit 11,31m (4kg)



Im 100m-Sprint der Kategorie U20, gewann Ueli Blau in 11,88 Sekunden und er sprintete auch über 200m in 23,92 Sekunden als Sieger durchs Ziel. Marcel Nyffeler, U18, siegte im Hochsprung und Gleiches gelang überraschend Severin Mauerhofer im 1000m-Lauf.

Die 4x75m-Staffel, U14, mit Noel Schüpbach, Angela Eggmann, Tabatha Pfäffli und Anja Oppliger musste hingegen mit 43,29 Sekunden der LG Filstal knapp den Vortritt lassen.

Pech hatte Sandra Aebi, U18, im Speerwerfen: Sie verpasste die geforderte Limite für die Teilnahme an der Schweizermeisterschaft nur um 4 cm.



Gute Resultate Ende Saison!

**Schnelle Beine hatte am Quer durch Solothurn das U18- Team mit (v.l.n.r):
Severin Mauerhofer, Nicola Lüdi, Remo Schüpbach, Mike Jakob, Noel Schüpbach, Marcel Nyffeler
Sie freuten sich über den 2. Rang und die gewonnen Medaillen.**

Verdiente Podestplätze am Bettagsmeeting in Zug erreichten:

Angela Eggimann, U14	Zweite im Speerwerfen 400g mit 33,21m und im Kugelstossen 3kg mit 8,66m
Anna Wüthrich, U10	Siegerin im 1000m-Lauf in 3:40,84 Minuten und im Ballwerfen mit 32,67m
Remo Schüpbach, U16	Dritter im Weitsprung mit 5,46m und im 80m-Sprint in 10,21 Sekunden
Nicola Lüdi, U18	Zweiter im Hochsprung mit 1,85m und Dritter im Weitsprung mit 6,06m
Mike Jakob, U18	Zweiter im Kugelstossen 5 kg mit einer Weite von 12.45m



**Das Modi-Team in Zug von links:
Fabienne Buri, Anja Oppliger, Nathalie Wüthrich, Anna Wüthrich, Angela Eggimann**



Männerriege Rüegsauschachen

«I bi no z' jung für d' Männerriege!»
 «Im Momänt no nid, i ga drum no is Fitness-Studio!»
 «Bi no grad chli im Druck, später de eventuell!»

Trotzdem, liebe Leserschaft, plagt uns die Mitgliedersorge nicht akut:

- Natürlich nehmen wir jedes neue Mitglied gerne und herzlich auf.
- Natürlich sprechen wir mögliche neue Mitglieder an.
- Natürlich betreiben wir aktive Mitgliederwerbung.
- Die Zahl der Mitglieder hängt nicht massgeblich mit der Qualität der Männerriege zusammen.

Ich möchte hier gleichwohl einige Argumente für einen Beitritt in die Männerriege auflisten:

- Wir betreiben ein umfangreiches und teilnehmerspezifisches Turnangebot. Junge kommen ins Schwitzen, Ältere behalten und steigern ihre Beweglichkeit.
- Wir verbessern unsere Koordination und Kondition und wir trainieren unsere kleinen, wenig gebrauchten Muskelpartien.
- Ich bin überzeugt, dass wir damit jedem Fitness-Studio Paroli bieten. Vom Preis-Leistungsverhältnis ganz sicher.
- Unsere Lektionen sind geführt, die Turner werden einzeln korrigiert, Übungen werden optimiert.
- Wir hatten schon Mitglieder unter 30 Jahren. Also ist «zu jung für die Männerriege» ebenfalls kein wirklich überzeugendes Argument.
- Aktive Turner kommen bei uns auf ihre sportlichen Kosten.

Frag mal nach, lieber künftiger Männerriegeler. Sprich mit unseren Mitgliedern. Lass Dich von ihrem Feuer anstecken.

Teams am Werk (Turnfest in Bottighofen TG)





Am 05.06.2011 durften wir unter dem Patronat des TV Rüegsauschachen mit-helfen, den Jugitag der Knaben durchzu-führen. Wir waren für die Festwirtschaft verantwortlich und konnten mit viel Freude und Engagement am Erfolg dieses Anlasses teilhaben.

Die Männerriege führt seit Jahren an grossen Anlässen wie etwa dem Jugitag die Festwirtschaft.

Oft haben Mitglieder, die eher selten in der Turnhalle anzutreffen sind, dabei die Hauptrollen. Diese Mitglieder sind für uns ebenfalls sehr wichtig.



Eine weiteres wichtiges Anliegen der Männerriege, ist die Pflege der Kameradschaft und der Geselligkeit, sei dies an einem unserer zahlreichen Vereinsanlässe oder zusammen mit den anderen turnenden Vereinen im Dorf. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die dauernde Zusammenarbeit mit den weiteren drei turnenden Vereinen. Die vielfältige und fruchtbare Zusammenarbeit hat schon viele wertvolle und langjährige Freundschaften entstehen lassen.

Schau doch mal rein, lass Dich von unserer Mitgliedschaft überzeugen. Turn mit, bleib fit, sei dabei. Nicht anonym an einem Gerät unter vielen, sondern als Person unter Kollegen in der Männerriege.

**Viele weitere Infos findest Du auf unsere Homepage:
www.mosiweb.ch/maennerriege/maennerriege.htm**

DTV Hasle-Rüegsau

Kontakte / Infos

Vereinsadresse: Damenturnverein Hasle-Rüegsau
3415 Rüegsausachen

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

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



Wir turnen: **Eltern - Kind - Turnen** (Oktober - März; Turnhalle Rüegsbach))

3 - 5 jährig	Dienstag	09.30 - 10.30	Christen Rahel 034 461 54 07
--------------	----------	---------------	---------------------------------

Kinder - Turnen (Oktober - März)

5 - 7 jährig	Freitag	15.45 - 16.45	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 034 461 15 43
ab 10 jährig	Dienstag	18.15 - 19.45	

Aktive	Mittwoch	20.15 - 21.45	Monnerat Freya 034 461 53 33
---------------	----------	---------------	---------------------------------



Turnbetrieb in der Halle



Kleine, handliche Geräte die es in sich haben. Denn bei regelmässigem Gebrauch helfen sie, die eventuell versteckten Problemzonen zu vermindern und bei den Schlanken, sie gar nicht erst zu bekommen.

Nachteil für beide: rote Köpfe und schmerzende Muskeln!



Wie man sieht, sind nach einer Turnstunde aber noch nicht alle Muskeln müde.

Abwechslungsreiche Turnabende

Einmal im Jahr setzen wir uns aufs Velo und lassen für einmal andere Muskeln spielen.



1001 Nacht

Ein Hauch von 1001 Nacht erlebten wir in einer Schnupperlektion des Bauchtanzens. Mit bunten Hüfttüchern ausgestattet, probierten wir zu orientalischer Musik die Hüften zu kreisen, mit den Schultern zu vibrieren und die Arme schlangenhaft zu bewegen. Was bei Karin, unserer Instruktorin so einfach und elegant aussah, entpuppte sich für uns als Knochenarbeit und wirkte hölzern und steif.

Bauchtanz, das haben wir nach einer Stunde schnuppern schnell verstanden, ist eben mehr als nur mit den Hüften zu wackeln!



Geräteriege



In der Geräteriege turnen 22 Mädchen und zwei Jungs.

An Wettkämpfen, welche unsere Riege mit Burgdorf zusammen absolviert, können alle ihr Können zeigen. So in diesem Jahr etwa am Frühlingswettkampf in Utzenstorf, Mittellandmeisterschaft in Ittigen, Jugitag in Madiswil und am Belper Cup. Von Rüebsauschachen durften Hofer Aline, Moser Michaela, Habegger Svetlana und Burkhard Céline eine Auszeichnung mit nach Hause nehmen.

Daneben standen in den Frühlingsferien, wiederum zusammen mit Burgdorf, drei Trainingstage auf dem Programm und als Abschluss das Schauturnen in Rüebsbach.



Mädchenriege Hasle-Rüegsau



Körperspannung...



Spass...



...und Zusammenarbeit beim Mattenkippen



J
U
G
I
T
A
G



Am 4. September fand der Jugitag in Burgdorf statt. Mit grossem Einsatz bestritten die Mädchen ihre Wettkämpfe. Dass sie wetterfest sind, bewiesen sie und ihre Fans im strömenden Regen bei den Stafetten und der Rangverkündigung.

Im Leichtathletikdreikampf belegte Alisha in ihrer Kategorie den ersten Platz. BRAVO!



Kinderturnen

Winterhalbjahr 2011/12



Sean, Leonie, Giordano und Julie



Anina, Joëlle und Mirjam

Kitu-Boogie



Mir hei d'Händ i Kreis u wieder druus, drii, druus,
drii, druus u schüttle no chli us.
Das isch dr Kitu-Boogie, schubiduaa, inä, usä,
chachacha!

(D'Melodie bitte diräkt bi de Kitu-Ching nachefrage!)

Seya, Levin, Jenny und Lars



Louis und Lea

(es fehlt Nico)

Dä darf hüt ids Kitu cho.
Dä möcht nid aleini go.
Dä seit: Chumm, i nime di grad mit!
Dä fragt: Was mache mir äch hüt?
U dr Chlinscht seit scho dohei:
Mami, hüt turne ig de ganz elei!



Eltern-Kind-Turnen



Mütter und Väter verbringen gemeinsam mit ihrem Kind eine aktive Stunde. Die Freude an Bewegung ist dabei ein Schwerpunkt. Zu verschiedenen Themen werden auf spielerische Art die Grundfertigkeiten wie Hüpfen, Klettern, Werfen... geübt.

Auch im emotionalen und sozialen Bereich werden die Kinder gestärkt. Sie können verschiedene Erfahrungen in Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Selbstständigkeit... sammeln.



Ein Gewinn für alle!



FTV Hasle-Rüegsau

Aufgeteilt in 2 Gruppen turnen wir montags in der Turnhalle der Primarschule

Rüegsausachen

Gruppe 1 (Seniorinnen) 19.15 – 20.15

Gruppe 2 (Frauen) 20.15 – 21.45



Leiterin Rita Brechbühl und Fahnenträgerin Kathy Brechbühl an der Rangverkündung.

Teilnehmerinnen am Regionalturnfest in Biberist. Trotz misslichen Verhältnissen liessen wir uns die gute Laune nicht verderben.





Die Freude am Turnen steht ihnen ins Gesicht geschrieben...



Fondueplausch nach einer Schneewanderung

Fit bis ins hohe Alter
FTurnen bringt Abwechslung
FTVergnügen kommt nicht zu kurz



Highlights gibt's auch bei uns
HAnerkennung erhalten
HASpass haben
ASLEbensfreude genießen
LErfolge gabs schon einige

Rosen werden auch verteilt
RÜberraschungen sind immer gut
RÜEinmaliges erleben
RÜEGesundheit fördern
RÜEGSchönes in Erinnerung behalten
RÜEGSAUussergewöhnliches finden
RÜEGSAUunkompliziert sein



All dies findest du beim Frauenturnverein Hasle-Rüegsau. Willst du es kennen lernen? Dann melde dich, Neumitglieder jeden Alters sind stets herzlich willkommen.

Infos erhältlich bei:
Monika Badertscher
Tel.: 034 461 20 87