



# Turnmen + Athletics Bulletin 2014

# Vorwort

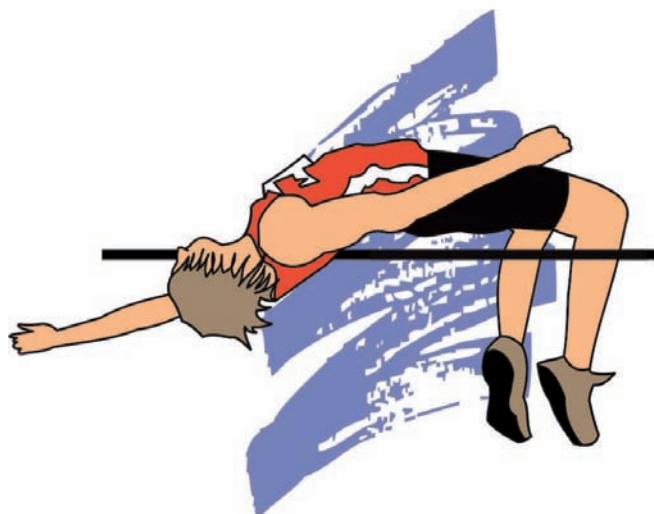
## *Energie tanken im Sportverein*

In der heutigen Zeit, beherrscht von Medienberichten, Elektronik, Reklamen und einer zunehmenden Bewegungsarmut, gewinnt das Sporttreiben als Ausgleich immer mehr an Bedeutung. Nicht mit Vereinsdenken, nicht mit Reglementen, sondern mit gesundem Menschenverstand muss man sich den heutigen Verhältnissen anpassen. Dazu braucht es aber Energie, die man beim Sporttreiben trainieren und gewinnen kann. Eine solche Energiequelle ist auch der Sportverein, bei dem man Freude mit Leistung erlebt und unter fachlicher Leitung das Bewegungsdefizit ausgleichen kann.

Auch das vorliegende Bulletin wurde mit viel Energie und Einsatz erstellt.

Wir hoffen, dass beim Lesen alle viel Freude erleben und motiviert beim Sporttreiben Energie tanken werden.

LG R-L



1885



1929



1975



Männerriege Rüegsauchachen

1953



FRAUENTURNVEREIN  
HASLE-RUEGSAU

1955

## **Impressum**

**Auflage:** 2150; erscheint jährlich im Februar

**Druck:** Wochenzeitung Langnau

**Verteilung:** Rüegsauchachen, Rüegsau, Rüegsbach, Hasle, Biembach, Schafhausen, Vereinsmitglieder

**Inhalte:** Adrian Schertenleib (TVR), Richard Schmutz (LGRL), Andreas Hängärtner, Jürg Mosimann, Heinz Fuhrmann (MR), Freya Monnerat, Ursula Bösiger, Brigitte Wenger, Annette Schertenleib, Rahel Christen (DTV), Monika Badertscher (FTV)

**Inserate:** Regula Mosimann, Marianne Zürcher, Richard Schmutz, Peter Wüthrich, Hans Rüfenacht, Ruedi Aebi

**Redaktion:** Adrian Schertenleib, Ernst Rüfenacht (Layout)



# Turnverein Rüegsauschachen



## Hast du gewusst, dass...

(10 Tatsachen zum TVR, die nicht jeder kennt!)

- ... der TVR bereits 128 Jahre alt ist (gegründet 1885).
- ... seit 1926 die Jugendriege besteht?
- ... der TVR 1929 das erste Skirennen in Rüegsau organisiert hat?
- ... seit 1946 das Rauchen während den Turnstunden unterlassen wird?
- ... erst seit 1954 eine Turnhalle zur Verfügung steht? Vorher wurde in Scheunen und im Hirschensaal geturnt.
- ... im TVR bis 1955 Geräte- und Nationalturnen betrieben wurde?
- ... Damen erst seit 1965 mitturnen dürfen?
- ... der TVR 1990 ein Unihockey-Team gründete und während einigen Jahren erfolgreich in der 2. Liga spielte.
- ... bisher mehr als 1000 Kinder die Jugendriege des TVR durchlaufen haben?
- ... momentan ca. 70 Kinder in die Jugendriege kommen?



*Kant. Turnfest Thun, 1953*

## Der TVR heute

*Wie sieht es heute aus im Turnverein? Wir haben bei 5 Mitgliedern nachgefragt:*

**Seit wann bist du im TVR / in der Jugi?**

Etwas mehr als 1 Jahr.

**Warum kommst du?**

Ich will etwas lernen!

**Was gefällt dir?**

Matterhorn-Brennball.

**Was gefällt dir nicht?**

Fussball spielen.

**Dein schönstes Erlebnis?**

Kids-Cup (vor allem der Parcours)



*Julie Bähler  
9 Jahre*



*Simon Schmid  
12 Jahre*

**Seit wann bist du im TVR / in der Jugi?**

Seit ca. 6 Jahren.

**Warum kommst du?**

Sport machen und Spass mit den Kollegen haben, auch denen aus der Gemeinde Hasle.

**Was gefällt dir?**

Spiel am Schluss des Trainings.

**Was gefällt dir nicht?**

—

**Dein schönstes Erlebnis?**

Spielabend vor Weihnachten.

**Seit wann bist du im TVR / in der Jugi?**

13 Jahre.

**Warum kommst du?**

Jugi und TV-Training ist eine gute Grundlage für alle anderen Sportarten.

**Was gefällt dir?**

Wir machen viel für den Nachwuchs.

**Was gefällt dir nicht?**

Wenn die Jugeler im Training nicht mitmachen.

**Dein schönstes Erlebnis?**

Kids-Cup (früher aktiv, heute als Betreuerin).



**Manuela Lüdi**  
21 Jahre  
Jugi-Leiterin



**Robin Rothenbühler,**  
27 Jahre

**Seit wann bist du im TVR / in der Jugi?**

14 Jahre.

**Warum kommst du?**

Zusammensein, Bewegungsdrang.

**Was gefällt dir?**

Gemeinsame Anlässe mit der Männerriege

**Was gefällt dir nicht?**

Manchmal etwas wenig Aktive in der Turnhalle.

**Dein schönstes Erlebnis?**

Turnfest Bottighofen (am Bodensee), 2011.

**Seit wann bist du im TVR / in der Jugi?**

11 Jahre.

**Warum kommst du?**

Weil es in unserer Gemeinde ist.

**Was gefällt dir?**

Unser gutes Team.

**Was gefällt dir nicht?**

(Überlegt lange) eigentlich nichts!

**Dein schönstes Erlebnis?**

Meistertitel Saison 2012/13.



**Peter-Marc Reinhard**  
17 Jahre  
Unihockey-Goalie

## TVR in Zukunft

**Wir wollen auch weiterhin:**

- dem Nachwuchs eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen,
- für Jung und Alt ein attraktives Trainingsangebot anbieten,
- an gemeinsamen Anlässen die Kameradschaft fördern,
- mit unseren Aktivitäten das Dorfleben bereichern.

## Unser Angebot

- **Jugendriege (ab Schuleintritt):**  
Dienstag und Freitag, 18.30 – 19.45 Uhr
- **Fitness & Spiel:**  
Dienstag, 20.00 – 21.45 Uhr
- **Unihockey:**  
Freitag, 20.00 – 21.45 Uhr

Wenn du auch gerne dabei wärst, melde dich unter 078 801 88 00 (Lorenz Mathys).  
Wir freuen uns auf dich!



# Fitness & Spiel



Jeden Dienstag treffen wir uns, um fit zu bleiben und Spass bei verschiedenen Ball-Spielen zu haben. Unser Leiter Lorenz Mathys lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen, um uns zu fordern. Nicht selten plagt uns am nächsten Tag ein Bauch-Muskelkater. Manchmal vom Krafttraining, manchmal aber auch vom Lachen.



## Meistertitel

Für einen grossen sportlichen Erfolg war unsere Unihockey-Mannschaft verantwortlich. Im März durften wir den Meistertitel in der 1. Stärkeklasse der Verbandsmeisterschaft feiern. Unser sehr ausgeglichenes Team von begeisterten Unihockey-Spielern hat die Meisterschaft dominiert und ist verdient Meister geworden. Herzliche Gratulation!

Sehr erfreulich ist, dass es in der laufenden Saison gleich gut weiter geht. Unser Team steht ohne Niederlage an der Spitze der Rangliste. Wir sind zuversichtlich...



## Herzlichen Dank!

Um unsere Finanzen langfristig ausgeglichen zu halten, führen wir alle drei Jahre einen Sponsorenlauf durch. Auch dieses Jahr durften wir auf die Unterstützung der Verwandten und Bekannten unserer Mitglieder zählen. Herzlichen Dank an alle Sponsoren!



# Schnellste Hasle-Rüegsaauer

Wie alle Jahre fand auch 2013 der Schnellste Hasle-Rüegsaauer statt. Im Sprint und im 1000m-Lauf werden die schnellsten Mädchen und Knaben aus den Gemeinden Hasle und Rüegsau ermittelt. Bei den älteren Teilnehmern wird um Hundertstelsekunden gekämpft. Bei den jüngsten Kindern zählt vor allem die Freude am Mitmachen.



## Kids Cup Team

Der Kids Cup ist bei der Jugendriege sehr beliebt. In verschiedenen Wettkämpfen werden die Kinder an die Disziplinen der Leichtathletik herangeführt. In spielerischer Form werden Sprint, Sprung, Wurf und Ausdauer geübt. Dabei entsteht ein Anlass der sowohl für die Kinder wie die Zuschauer sehr attraktiv ist.



## Ausblick Jugitage 2014

Am 14. und 15. Juni 2014 finden im Rüegsausachen die Jugitage für die Knaben und die Mädchen statt. Insgesamt erwarten wir mehr als 1'100 Kinder. Dieser Grossanlass wird gemeinsam von Damenturnverein, Frauenturnverein, Männerriege und Turnverein organisiert. Besucher sind auf den Wettkampfanlagen und in der Festwirtschaft herzlich willkommen.





# LG Rüegsauschachen- Lützelflüh (LG R-L)

Gegründet 1975; seit 2009 Vereinsmitglied bei Swiss Athletics  
www.lgrl.ch

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

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

## Leistungstraining ab Jahrgang 2000:

**Dienstag, 18.30 – 20 00 Uhr**

TH Lützelflüh  
Würfe (Th. Lüdi)

**Freitag, 18.45 – 20.15 Uhr**

TH Lützelflüh  
Sprint, Hürden Stab  
(Chr. Schöni)

**Samstag, 13.30 – 16.00 Uhr**

TH R'schachen  
Hoch, Weit, Drei  
(Th. Lüdi)

## Aufbautraining ab Jahrgang 2004:

**Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr**

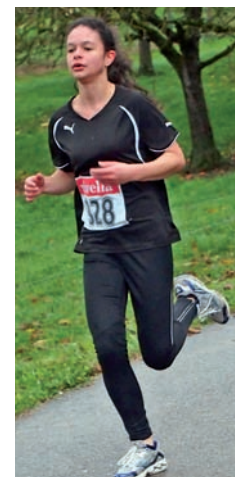
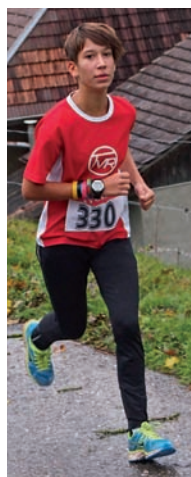
TH Hasle  
Würfe, Sprünge, Hürden  
(R.Schmutz)

**Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr**

TH R'schachen  
Grundtechnik von allen Disziplinen  
(C + M. Buri, M.Aebi, M. Lüdi)

## Talent allein genügt nicht:

- Der Wille zur Leistung muss vorhanden sein.
- Es braucht Ehrgeiz und Überzeugung zur Leistung.
- Ein «Talent» muss für sich persönlich und für sein Weiterkommen trainieren.
- Schwächen dürfen nicht vernachlässigt werden
- Ziele müssen angestrebt werden.
- Wer kein Ziel hat, kann auch kein Ziel erreichen.



**Der Lueglauf lässt grüssen:  
Wüthrich Michelle / Gerber Sarah / Roth Jasmine**



# Mehrkampf



## Vielseitige Leichtathletik

Der Mehrkampf bildet die Grundlage der Leichtathletik und fördert die Vielseitigkeit der Athletinnen und Athleten.

Ein Mehrkampf besteht aus mindestens 3, max. 10 Disziplinen (Zehnkampf).

Einige Schnappschüsse und Resultate:



Der Sprint (Kurzstrecke) ist die Standarddisziplin im Mehrkampf. Links: 60m-Lauf am Herbstmehrkampf in Wasen. Oppliger Anja läuft in 8,63 Sekunden vor Pfäffli Michèle ins Ziel.

Der Weitsprung ist eine beliebte Disziplin. Rechts: Schüpbach Noel sprang 5,56m weit.



Unten: Eggimann Angela verbesserte sich mit der 3kg-Kugel auf 11,38m.



Links: Eine Auszeichnung ist der verdiente Lohn nach den Anstrengungen.







Seit 19 Jahren organisiert die LG R-L unter der Leitung von Richard Schmutz regelmässig vor Beginn der Wettkampfsaison ein Trainingslager. 2013 fand dieses zum 15. Mal im Wallis statt.

Im Stadion von Naters und im Sportcenter Olympica in Brig-Glis fanden die Athletinnen und Athleten ebenso wie das Betreuerenteam erneut ideale Trainingsbedingungen und vielfältige Möglichkeiten, um das Lagerleben abwechslungsreich zu gestalten. Bei schönem Wetter und fast sommerlichen Temperaturen trainierten die 25 Jugendlichen ganz nach dem Lagermotto «mit Fleiss zum Erfolg» konzentriert in kleinen Gruppen. Sie nutzten die Gelegenheit, unter kompetenter Leitung, sämtliche Leichtathletikdisziplinen zu üben. Als spannend und sehr hilfreich bewerteten sie die Videoaufnahmen, die ihnen technische Mängel aufzeigten, an deren Behebung sie anschliessend gezielt arbeiten konnten. Sie thematisierten auch das Wettkampferhalten, das sie bei einem Testwettkampf zu optimieren versuchten.

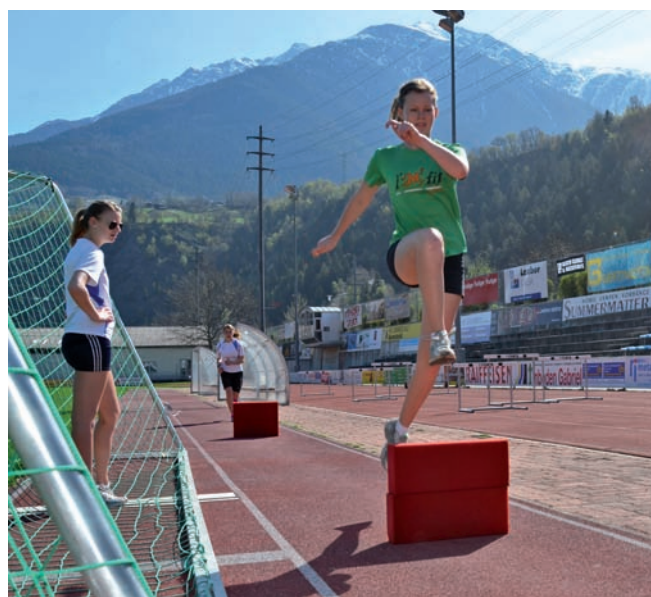


**Gute Abwurfvorbereitung von Nyffeler Marcel für den Speerwurf**

Der anspruchsvolle Trainingsplan beinhaltete auch die ebenso wichtigen Regenerierungsphasen. Wie das Lagertagebuch verriet, machte die aktive Erholung im Bürgerbad viel Spass, steht da doch geschrieben: «Hundertmal die Rutsche hinunter und immer wieder hoch, war zwar auch anstrengend, aber der Plausch.» Sich einmal eine ganze Woche lang auf ihren Sport konzentrieren zu können, das lobten die Jugendlichen zudem als tolles Erlebnis, dem sie gerne eine weitere Woche angefügt hätten.

*Bericht Elisabeth Pfäffli*

**Nicht vergessen!!!  
Vom 7. bis 12. April 2014, findet das nächste  
Trainingslager wieder in Brig-Glis statt.**



**Korrektener Weitabsprung von Buri Fabienne, beobachtet von der Trainerin Buri Michelle**





# Grosses Meeting für die Kleinen



Auch 2013 starteten unsere Jüngsten am traditionellen Meeting in Bern.

***Aebi Céline im Speerwerfen und Wüthrich Anna über 1000m klassierten sich in ihren Kategorien auf Rang 2 und wurden mit der Silbermedaille ausgezeichnet.***

***Wüthrich Anna und Aebi Christoph liefen konzentriert über die Hürden und profitierten dabei vom vielseitigen Training bei der LG R-L.***







Die Teilnahme an Meisterschaften ist das Hauptziel der LG R-L. An den Kantonalen-, Regionalen- oder Schweizermeisterschaften starten die Athletinnen und Athleten in ihren Einzeldisziplinen. Die Vereinsmeisterschaften (SVM) werden dagegen als Team bestritten. Die LG organisierte SVM-Meetings in Langenthal, davon ein Final der Kat.C mit 39 Mannschaften. Das war ein gelungener «Aufstieg» als Organisator.



**Reglementgerechtes Einrichten der Wettkampfanlagen: Lüdi Thomas und Nicola beim Markieren des Speersektors.**

**Unten:  
Das SVM U14-Team: Aebi Céline, Oppliger Anja, Wüthrich Michelle, Kohli Martina, Bugmann Eva, Wüthrich Anna.**



**Links:  
Wermuth Elias gewann an den «Kantonalen» in Thun über 800m die Bronzemedaille.**

Kantonalmeister wurden:  
Schüpbach Remo im Weitsprung und Eggimann Angela im Speerwerfen.



**Oben: Schüpbach Remo, Mauerhofer Severin und Schüpbach Noel sind auch an wichtigen Wettkämpfen bei guter Laune.**





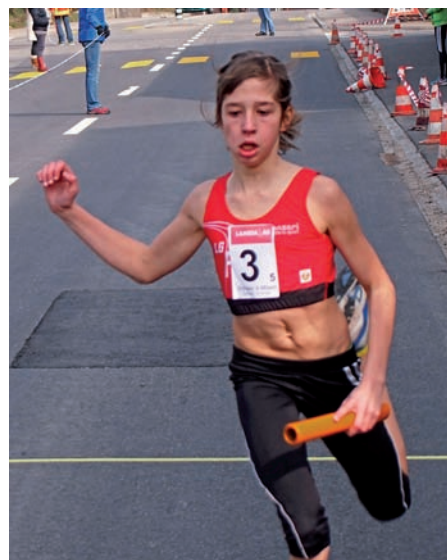
## Unterwegs als Team



Gute Teamarbeit ist bei den Staffelläufen (Quer durch ...) Bedingung.  
Oft entscheiden die Stabübergaben über Sieg oder Niederlage.

Saisonbeginn mit dem Quer durch Uetendorf am 28.4.2013.  
Guter Start mit einem 3. Rang vom Jugend A Team.

**Am Ziel in Wohlen:**  
**Marcel Nyffeler**  
**(links),**  
**Anna Wüthrich**  
**(rechts).**



Am Quer durch Wohlen vom 05.04.2013 standen 3 LG-Teams zuoberst auf dem Podest: Aktive Mixed, Schüler A und Jugend A.

Am Quer durch Solothurn vom 06.09.2013 siegten Eva Bugmann, Michèle Pfäffli, Anja Oppliger, Alina Beck, Nadia Maurer und Céline Aebi in der Kategorie Schülerinnen.





# Männerriege Rüegsauschachen

Die Männerriege Rüegsauschachen, die heute rund 50 Mitglieder zählt, wurde 1953 gegründet und kann somit auf 60 Jahre erfolgreiche Vereinsgeschichte zurückblicken.

Nebst dem wöchentlichen Training, welches viel zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt, wird auch auf die sozialen Aspekte grosser Wert gelegt. Viele unserer Mitglieder setzen sich zudem auch ausserhalb dem Turnen für den Verein ein. So hat sich die Männerriege im vergangenen Jahr zum Beispiel am ESAF und am Chlousmärit engagiert.

**Wir turnen jeweils: Donnerstag von 20.15 bis 21.45 Uhr in der Primarschul-Turnhalle**

**Vereinsadresse:** Andreas Hängärtner  
Sonnheimstrasse 17  
3415 Rüegsauschachen  
Tel. 079 533 47 70

**Training:** Jürg Mosimann  
Rüegsaustrasse 17a  
3415 Rüegsauschachen  
Tel. 079 434 64 64

Die traditionelle Auffahrtswanderung führte uns von der Lueg via Kaltacker zum Grillplatz im Lochbach. Bei schönem Wetter verbrachten wir dort einen gemütlichen Nachmittag, bevor wir den Heimweg unter die Füsse nahmen.

Ein weiterer Höhepunkt war die alle 2 Jahre stattfindende Vereinsreise. 20 Männerriegeler bestiegen am frühen Morgen den Zug, der uns über Olten und Luzern nach Sattel SZ brachte, wo der Besuch eines Festungswerks ein erster Programmhöhepunkt war. Nach einem Apéro brachte uns die Rondo-Gondelbahn auf den Mostelberg (Hochstuckli), von wo uns eine Wanderung zur Haggenegg und weiter durch Wälder und steinigtes Gelände hinter den beiden Mythen dem Tagesziel entgegen führte. Bei einer Sennhütte genossen wir in guter Stimmung hervorragenden Bergkäse. Mit etwas Verspätung trafen wir beim ungeduldig wartenden Holzeggwirt ein. Ein gutes Nachtessen rundete den ersten Tag ab.

Nach dem Frühstück gings am Sonntagmorgen weiter zur Ibergeregge und im Regen zum Eseltritt. Von da führten uns der Bus nach Brunnen, das Schiff nach Luzern und der Zug nach Hause.





# Herzlichen Dank den Inserenten!

Mit dem ESAF gehört ein überaus erfolgreiches Jahrhundertfest bereits der Vergangenheit an.

Ein motiviertes OK war mit der Planung und Organisation eines Verpflegungsstandes beschäftigt. Am Anlass selber trugen die unzähligen und durchwegs aufgestellten Helferinnen und Helfer zum guten Gelingen bei.

Die Vorbereitungsarbeiten dauerten weit über ein Jahr. Es wurde viel Herzblut in das Fest gesteckt, und es ist sicher nicht übertrieben zu behaupten, dass der Verpflegungsstand Nr. 15 zu den schönsten gehörte.

Die Verbrauchszahlen sprechen für sich. Das OK und die mitwirkenden Vereine (DTV, TV und MR) sind sehr zufrieden und konnten einen schönen Gewinn für ihre Vereinskassen verzeichnen.

Ich danke dem tollen OK (Bild links; es fehlt Marco Graber) und allen Helferinnen und Helfern (auch denen im Hintergrund) und den Sponsoren ganz herzlich. Es war ein Superfest in allen Belangen.

*Chef OK: Heinz Fuhrmann*





# DTV Hasle-Rüegsau

## Kontakte / Infos



**Vereinsadresse:** Damenturnverein Hasle-Rüegsau  
3415 Rüegsausachen

**Präsidentin:** Regula Mosimann  
Rüegsaustrasse 17a  
3415 Rüegsausachen  
079 412 85 68

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

**Wir turnen:**

<b>Eltern - Kind - Turnen</b> 3 – 5-jährig	(Oktober – März; Turnhalle Rüegsbach) Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Rahel Christen 034 461 54 07
<b>Kinder - Turnen</b> 5 – 7-jährig	(Oktober – März; Prim. Turnhalle Rüegsausachen) Freitag	15.30 – 16.30 Uhr	Annette Schertenleib 034 461 57 08
<b>Mädchenriege</b> ab 1. Klasse	(Prim. Turnhalle Rüegsausachen) Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Brigitte Wenger 034 461 07 92
<b>Geräteturnen</b> ab 7-jährig ab 10-jährig	(Turnhalle Rüegsbach) Dienstag Dienstag	17.00 – 18.15 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr	Ursula Bösiger 034 461 15 43
<b>Aktive</b>	(Prim. Turnhalle Rüegsausachen) Mittwoch	20.00 – 21.45 Uhr	Freya Monnerat 034 461 53 33





# Bewegen wir uns? Bewegen wir dich? ... dann bewegen wir etwas!



Abwechslungsreiches Turnen, immer wieder was Neues kennenlernen aber auch Altbewährtes anwenden und offen sein für Spezielles...

Letzteres haben wir im Oktober erleben dürfen. Im Solidaritätsmonat der Krebsliga Schweiz für Brustkrebsbetroffene.

Die Aktion lautete: Einmal um die Welt laufen für alle Brustkrebsbetroffenen und ihre Angehörigen. Immerhin ging es hier um gut 42'000 km!

Motivation genug, um dabei zu sein? Gemeinsam mit vielen anderen Menschen das Ziel erreichen?

Ja...klar...da sind wir dabei. Mussten nicht lange überlegen!! Eine tolle Aktion!

Wir hatten richtig Spass und kamen, ohne es richtig zu merken auf immerhin 136 km!

Unterstützung für andere, Bewegung für uns, Freude am Ganzen!



**Wir freuen uns über alle, die mitmachen wollen!**

**Komm doch einfach mal am Mittwochabend vorbei.**

**Oder melde dich bei unserer Leiterin, Freya Monnerat!**

**Wir danken  
allen  
Inserenten**





# Abwechslung...

Mittwoch ist unser Abend! Wir bewegen uns, fordern und fördern uns, schwitzen und gehen zufrieden nach Hause.

Nicht nur diese Abende begleiten uns durchs Vereinsjahr.  
2013 verschönerten auch andere Anlässe unsere Vereinsaktivität.



## FISCHESSEN 19.9.2013



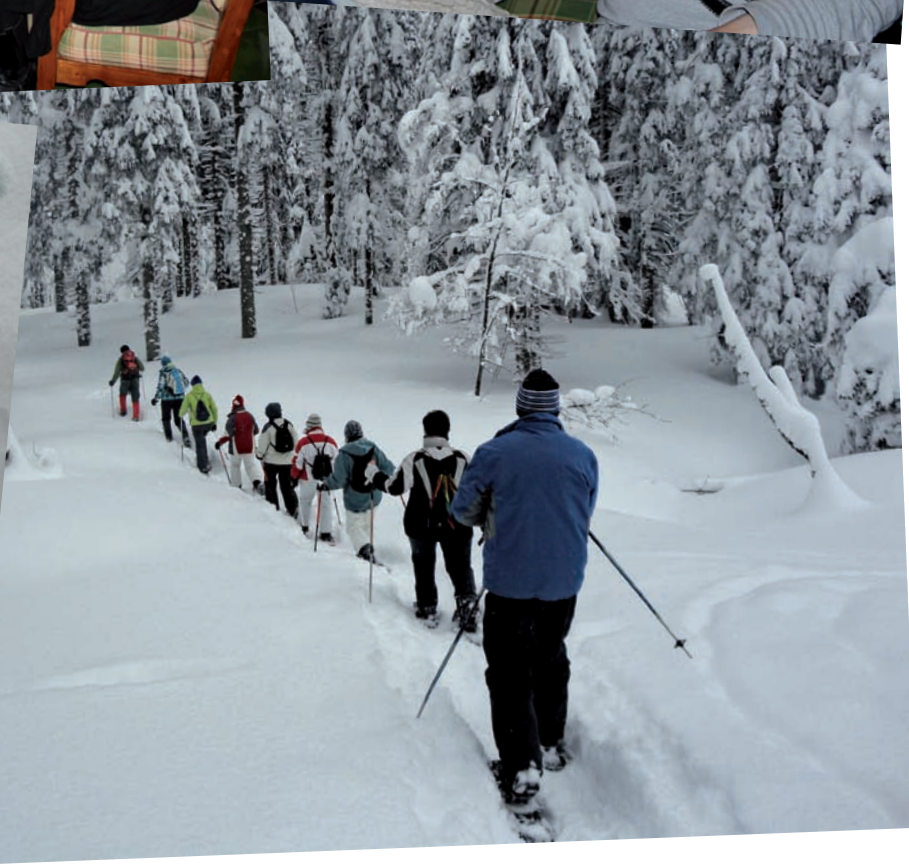
## SPORTKEGELN 21.3.2013



# Wellness



Unter der Rubrik «ausserordentlich speziell» einzuordnen war im letzten Jahr wohl auch unser Wochenende am Schluchsee im Schwarzwald. Viele Anlässe mit grossem Engagement in den letzten Jahren ermöglichten uns dieses Verwöhnwochenende!





# Geräteriege

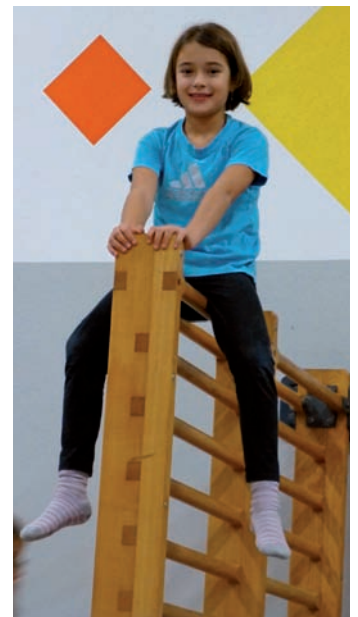


Sport – Spiel – Spass im Geräteturnen. Mit viel Einsatz, Muskelkater und Blasen an Händen, aber auch Spass und Lachen verbrachten wir drei intensive Trainingstage in Burgdorf. So gut vorbereitet lässt es sich mit gesundem Ehrgeiz an Wettkämpfen starten.





# Mädchenriege



Am 8. September nahmen wir am Mädchenriegentag in Langnau teil. Wir gaben alle unser Bestes und die «Roten Flizzer» (Annik, Jenny, Linda) belegten im Vierkampf für Kids den 3. Rang. Im Winter haben wir viel Spass im «Affenwald», bei Spielen, Circuits...





# Kinderturnen

## Winterhalbjahr 2013/14



Von Mitte Oktober bis Ende März findet das Turnen für die Vorschulkinder statt. Diesen Winter turnen 21 Kinder mit.

**Die heutige Stunde verbringen wir auf einem Bauernhof. Da gibt es immer viel zu tun:**



Zuerst teilen wir die Arbeitsgruppen ein, danach müssen wir...

...bei den Hühnern die Eier holen



...die Ferkel in den Stall jagen



...die Schubkarre leeren



**Laura, Nina, Livia, Elina, Vivienne,  
Shimay, Nina, Jenny, Jaqueline, Ben,  
Lia, Nadin, Cédric, Lukas, Jael,  
Colin, Lars, Lara, Lena, Katja, es fehlt Lennard**



...mit den Pferden ausfahren

...auf die Bühne gehen  
und Heu hinunter lassen





# Eltern-Kind-Turnen



Schon die Kleinen bewegen sich gerne!  
Auch in diesem Winterhalbjahr treffen wir uns jeweils am Dienstag um 09.30 Uhr in der Turnhalle in Rüegsbach.



Unter Anleitung lernen die Kinder, Bewegungen zu koordinieren und beim Rennen, Rollen, Hüpfen, Klettern, Werfen, Zielen usw. ihren Körper zu spüren.



Auf spielerische Weise trainieren die Kinder zusammen mit der Mama, dem Papa oder Grosi die Grob- und Feinmotorik.  
Geschichten, Verse und Spiele führen uns durch die Stunde.





# FTV Hasle-Rüegsau

**Wir turnen:** Jeden Montag

**Wo:** Primarschulturnhalle  
Rüegsausachen

**Gruppe 1:** Seniorinnen 19.15 - 20.15 Uhr

**Gruppe 2:** Frauen 20.15 - 21.45 Uhr

Unser Verein bietet ein abwechslungsreiches Jahresprogramm. Die folgenden Bilder geben einen kleinen Einblick in unser aktives Vereinsleben...



*Teilnehmerinnen der Schlussvorführung am Eidgenössischen Turnfest in Biel 2013*



*Voller Wettkampfeinsatz und...*

*...wohlverdiente Erholungspause*

*3-Spiel-Turnier*







**Kräftigung  
der Mus-  
kulatur für  
Arme und  
Beine**



**Vereinsreise Zermatt**



**Kraft, Balance & Geschicklichkeit  
trainieren und Spass haben dabei**



**Neugierig geworden?  
Dann komm doch mal vorbei.  
Neue Turnerinnen sind jederzeit  
herzlich willkommen!**

**Weitere Infos erhältst Du bei:  
Marianne Zürcher / 034 461 15 62**