

# Turnen + Athletics



# Bulletin 2015

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Turn-Freunde

In diesem Bulletin möchte ich mir einige Gedanken über die Zukunft des Vereinslebens machen.

In der Vergangenheit spielten die Vereine eine sehr wichtige gesellschaftliche Rolle. Freundschaften entstanden und wurden gelebt. Jedes trug seinen Teil, nach seinen Möglichkeiten, zum Vereinsleben bei. Geben und da sein für seine Vereinsmitglieder war eine Selbstverständlichkeit.

Die Suche nach Schwächen und «Fehlern» bei anderen war nicht üblich. Toleranz, Mitarbeiten, Mitdenken und das Wichtigste, Mittragen, waren Eckpfeiler.

Menschen mit weniger gesellschaftlichen Kontakten fanden eine funktionierende Vereins-Familie.

Ab und zu beschleicht mich die Angst, dass dies alles langsam verschwindet und die Wertschätzung verliert. Ausreden wie «fehlende Motivation», «keine Zeit», «kein Interesse» und dafür Rosinen picken sind immer deutlicher zu spüren. Und dies auf allen Stufen, von den Vorstands- bis zu den Vereinsmitgliedern. Können und wollen wir das Ruder herum reissen? Hat das Vereinsleben noch seine Daseinsberechtigung?

Ich denke ja!! Für unseren Sport, für unsere Gesellschaft, für das Gefühl der Gemeinschaft!

Das Rezept hierfür ist nicht kompliziert! Es braucht:

- Die Bereitschaft, nebst dem Turnen auch als HelferIn engagiert zu sein.
- Entscheidungen nicht nur zu akzeptieren oder sogar kritisieren, sondern auch mitzutragen.
- Vorstandsarbeiten, wie auch das Mitmachen der Mitglieder mehr zu schätzen.

Es braucht nicht nur einige Wenige, die mit vollem Engagement einen Verein über Wasser halten, es braucht alle! Das Engagement wird so auf mehr Personen aufgeteilt und die Verantwortung lastet nicht mehr nur noch auf den Schultern einiger weniger «Macher».

Wir können alle gewinnen und dürfen dann stolz sein, unseren Verein weitergetragen zu haben.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich mit diesen Gedanken etwas bewegen kann!



**Regula Mosimann,  
Präsidentin DTV  
Hasle-Rüegsau**



1885



1929



1975



Männerriege Rüegsausachen

1953



FRAUENTURNVEREIN  
HASLE-RÜEGSAU

1955

## Impressum

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

**Druck:** Wochenzeitung Langnau

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

**Inhalte:** A. Schertenleib, S. Stalder (TVR), R. Schmutz, Th. Lüdi (LGRL), A. Hängärtner, J. Mosimann, H. Fuhrmann (MR), F. Monnerat, R. Mosimann, U. Bösiger, B. Wenger, A. Schertenleib, Th. Spycher (DTV), M. Zürcher, M. Badertscher (FTV), A. Bärtschi (Titelbild)

**Inserate:** R. Mosimann, M. Zürcher, R. Schmutz, P. Wüthrich, H. Rüfenacht, R. Aebi, A. Schertenleib

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

# Jugitage Rüegsauschachen 2014

Im letzten Sommer führten die Turnvereine Rüegsauschachen gemeinsam die Jugendriege- tage auf unseren Sportanlagen durch. Angeboten wurden ein Leichtathletik-Dreikampf (Lauf - Sprung - Wurf), verschiedene Spielturniere und Stafetten. Insgesamt nahmen 826 Mädchen und 421 Kna- ben aus dem ganzen Emmental an den Wettkämp- fen teil. Dank gutem Wetter und dem riesigen Ein- satz von über 300 Helferinnen und Helfern wurden die Jugitage 2014 zu einem grossen Erfolg.



# 14. Juni Knaben / 15. Juni Mädchen



# Turnverein Rüegsauschachen



## Fitness und Spiel

Der Name ist Programm. Fitness und Spiel verschmelzen bei den Trainingseinheiten ineinander. Auf spielerische Art und Weise, bringt uns unser Leiter, Lorenz Mathys, zum Schwitzen. Dabei fallen ihm immer wieder neue Spiele und Kombinationen ein, die nicht nur die Muskeln sondern auch das Gehirn fordern.



Neben den Trainings in den Turnhallen und auf dem Sportplatz führen wir aber auch andere Aktivitäten durch.

Vergangenen November hat sich ein grosses Teilnehmerfeld des TVR auf dem Spielfeld der Paintball Arena in Emmen mit Farbkugeln beschossen. Dabei gab es zwar blaue Flecken, hauptsächlich jedoch viele lachende Gesichter.

*Gute Stimmung vor der Paintball-Schlacht*

## Jugendriege

Rund 60 Knaben und Mädchen sind in der Jugendriege. Bewegungsfreude, Spiel und Einführung in die Leichtathletik bilden die Schwerpunkte im Training. Wer will, kann an mehreren Wettkämpfen pro Jahr teilnehmen. Die Höhepunkte im letzten Jahr waren die Jugitage bei uns im Rüegsauschachen.



*Die Knaben am Jugitag im Rüegsauschachen.*

# Kids Cup Team

Seit einigen Jahren nimmt die Jugendriege am Kids Cup Team teil. In spielerischer Form werden die Disziplinen der Leichtathletik geübt. Diesen Winter ist der TVR mit 5 Teams an den Start gegangen. Zwei davon konnten sich für den Regionalfinal vom 8. März 2015 in Langenthal qualifizieren.



**Team-Cross**



**Beim Biathlon ist Ausdauer und Treffsicherheit gefordert.**



**Das Knabenteam U14 auf dem Weg zur Qualifikation für den Kantonalfinal!**

# Unihockey



In diesem Winter wird bereits die 11. Saison des Straub Sport Cups ausgetragen. Für unser Herren Team ist es die insgesamt 7. Teilnahme und die 6. in der 1. Stärkeklasse. Gleich in der ersten Saison konnte der Aufstieg realisiert werden. Seither spielt das Team jeweils vorne in der Meisterschaft und im Cup mit. In den letzten beiden Saisons konnte das Team den Kampf um den Meister-Titel für sich entscheiden. Das nächste Ziel ist nun der Gewinn des Cups sowie der Gewinn der Meisterschaft zum 3. Mal in Folge.

Im «Straub Sport Cup» wird auch mit Jugi-, Damen- und Mixed-Teams gespielt. Während einigen Saisons konnte der TV Rüegsauchachen auch in diesen Kategorien jeweils mit Teams teilnehmen. Gerne würden wir auch in diesen Kategorien wieder mitmachen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Am 31. Oktober 2014 trafen sich die ehemaligen Unihockeyspieler des TVR zu einem Freundschaftsspiel gegen die aktive Mannschaft. Am Anfang konnten die hoch motivierten „Senioren“ recht gut mithalten. Je länger das Spiel dauerte, desto klarer setzten sich aber die aktuelle Mannschaft durch. So sollte es auch sein!

*Die ehemaligen Unihockeyler des TVR*



## Infos

Im März 2014 lancierte der TVR seine neue Website ([www.tvschachen.ch](http://www.tvschachen.ch)) und konnte bis Redaktionsschluss bereits über 5400 Aufrufe verzeichnen. Das Ziel der Website ist es, unsere Mitglieder sowie weitere Interessierte über sämtliche Aktivitäten des Vereins auf dem Laufenden zu halten. Zudem wollen wir allen die Möglichkeit bieten, kurz und knapp in Erfahrung bringen zu können, was wir anbieten und wann unsere Trainings stattfinden.

Weiter sind verschiedene Dokumente zum TVR auf der Website aufgeschaltet. Es können zum Beispiel die Bulletins vergangener Zeiten eingesehen oder die Geschichte des TVR nachgelesen werden.

### TV Rüegsauchachen

Unsere News, Fotos und Veranstaltungen sind direkt mit unserer Facebook Seite (<http://www.facebook.com/tvschachen>) verbunden. So erfahren alle, welche die Facebook Seite abonniert haben, aus erster Hand die aktuellen Resultate und Meldungen rund um den TVR.



#### Trainingszeiten:

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

Unsere Trainings finden auf den Schul-sportanlagen in Rüegsauchachen statt.

#### Vereinsadresse:

Turnverein Rüegsauchachen  
Präsident Marco Graber  
Emmenau 11  
3415 Hasle-Rüegsau  
078 765 28 68

[info@tvschachen.ch](mailto:info@tvschachen.ch)

#### Bankverbindung:

CH50 0900 0000 3400 3119



# 40 Jahre LG Rüegsauschachen-Lützelflüh (LG R-L)

Gegründet 1975, seit 2009 Mitglied bei Swiss Athletics ([www.lgrl.ch](http://www.lgrl.ch))

**Obmann** Beat Neuenschwander  
Tiergarten 11  
3400 Burgdorf  
034 423 44 52  
[beat.neuenschwander@bfh.ch](mailto:beat.neuenschwander@bfh.ch)

**Geschäfts-  
stelle** Richard Schmutz  
Lützelflühstrasse 72  
**Auskunft** 3415 Hasle-Rüegsau  
034 461 22 64  
[ri.schmutz@bluewin.ch](mailto:ri.schmutz@bluewin.ch)

**Leistungstraining ab Jahrgang 2001**  
mit Thomas Lüdi  
**Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr**  
TH Lützelflüh (Sprung, Wurf)  
**Freitag**  
Spezialtraining nach Absprache  
**Samstag, 13.30 – 16.00 Uhr**  
TH R'schachen (Sprint, Sprung)

**Aufbautraining ab Jahrgang 2002**  
mit Richard Schmutz  
**Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr**  
TH Hasle (alle Disziplinen)  
  
**Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr**  
TH R'schachen (Kraft, Beweglichk.)

**Grundlagentraining ab Jahrgang 2005**  
mit C + M. Buri, M. Aebi, M. Lüdi, R. Schmutz  
**Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr**  
TH Rüegsauschachen

**Unser Trainingsmotto:**  
**Fördern, fordern, geniessen.**

*Saisonende mit dem Lueglauf:*



**Roth Jasmin ,  
Gerber Sarah**



**Wüthrich Anna**



## Erfolge in den Einzeldisziplinen

An den Kantonalen und Regionalen Meisterschaften in Thun, Düdingen und Wohlen AG, klassierten sich in den Medaillenrängen:

Wermuth Elias (Speer), Buri Fabienne (Diskus), Oppliger Anja (Speer und Kugel), Lüdi Nicola (Hoch), Mauerhofer Severin (Hoch), Schüpbach Remo (Hürden und Weit), Schüpbach Noël (Hürden).



**Der Nachwuchsathlet Schär Dominik gewann an den Innerschweizer-Meisterschaften über 1000m gegen starke Konkurrenz Rang 3.**

**rechts:  
Schüpbach Noël**



**Die jüngsten Athletinnen trainieren fleissig!**

**Foto von links:**

**Rettenmund Aline**

**Eggimann Tamara, Aeschlimann Lynn,**

**Wenger Joelle, Käser Lena, Jeanquartier Nathalie**



# Schweizermeisterschaften

An den Schweizermeisterschaften kann teilnehmen, wer vorgängig die geforderte Limite an einem lizenzpflichtigen Wettkampf erfüllt hat.



Von der LG R-L konnten starten:

**Oppliger Anja, im Speerwerfen (400 g)**  
**Wermuth Elias, Speerwerfen (700 g)**  
**Lüdi Nicola, im Hochsprung.**



**Anja Oppliger U14, Jahrgang 2001**

Bestleistung 2014: 35,58 m

Als Vorbereitung spielte ich die Speertechnik im Kopf ab.  
Ich war am Wettkampf sehr nervös, Anlauf und Abwurf klappten nicht.

Anja schied im Vorkampf mit einer Weite von 27,74 m aus. Schlussrang 37.



**Wermuth Elias, U18, Jahrgang 1997**

Bestleistung 2014: 55,04 m

Ich habe mich nicht speziell auf den Wettkampf vorbereitet.  
Am Wettkampf war ich nervös und der Anlauf gelang erst in den zwei letzten Versuchen eingermassen.

5. Schlussrang mit der Weite von 53,16 m.

**Lüdi Nicola, U23, Jahrgang 1993**

Bestleistung 2014: 2,03 m

Als Vorbereitung habe ich die Ernährung angepasst und damit das Wettkampfgewicht auf 84 kg gesenkt.  
Am Wettkampftag war ich nervös und konnte mich nicht den Wetterbedingungen anpassen.

9. Schlussrang mit übersprungener Höhe von 1,90 m.





## SVM Siegerteam Regionalliga B

Buess Jan      Lüdi Nicola      Schüpbach Noel      Mauerhofer Severin      Schüpbach Remo      Wermuth Elias

Der Staffellauf wird in jedem SVM- Wettkampf durchgeführt.



**Guter Stabwechsel von Schüpbach Remo zu Lüdi Nicola**

### Die Bestresultate:

100 m	Lüdi Nicola	11,80
800 m	Wermuth Elias	2:16,41
3000 m	Mauerhofer Severin	10:43,06
Hoch	Lüdi Nicola	2,00 m
Weit	Lüdi Nicola	6,26 m
Kugel	Schüpbach Remo	9,15 m
Speer	Wermuth Elias	47,79 m
4x100	Remo/Nicola/Jan/Severin	47,70



**Kohli Martina mit gelungenem Start, der für eine gute Laufzeit wichtig ist**

**Buri Fabienne stiess die 3kg-Kugel 10,33 m weit**



# Trainingslager in Brig

## Eine Woche Sport und Erholung



Auch 2014 wurde von der LG R-L ein Trainingslager im bekannten Umfeld von Brig und Naters durchgeführt. Ebenso durfte ein seit Jahren beliebter Ausflug in die warmen Wasser von Leukerbad nicht fehlen.

Die relativ geringe Teilnehmerzahl von 19 Personen ermöglichte ein auf die Fähigkeiten und das Alter der einzelnen Athletinnen und Athleten abgestimmtes Trainingsprogramm in kleinen, zum Teil wechselnden Trainingsgruppen.



Im Stadion von Naters wurden die Schwerpunkte auf die technischen Faktoren gelegt. Den Schülern wurden vor allem die Grundlagen der einzelnen Leichtathletikdisziplinen vermittelt. Bei den Aktiven und Junioren konnten sich die Trainer auf die Verbesserung der Bewegungsabläufe jedes einzelnen Athleten konzentrieren.

Bei vorwiegend schönem Wetter hatten die Teilnehmer auch die Gelegenheit, durch wiederholtes Üben das Gelernte zu vertiefen.

### **Aus den täglichen Rückmeldungen der Athleten:**

*«Nach einem spielerischen Einlaufen begannen wir mit dem Disziplinentraining. Als erstes waren Start und Hürden an der Reihe. Die hilfreichen Tipps von Richard wurden durch die Videos von Roger gut veranschaulicht. Danach kam Weitsprung dran. Die Lektion hat uns alle technisch weiter gebracht. Das Lauftraining war ein gelungener, auflockernder Abschluss und kam daher gelegen. Es war ein guter Tag.»*



Zusätzliche Aktivitäten wie Laufen auf der Finnenbahn, Spinning, Bowling, Badminton, kleine Spiele und Stafetten rundeten die Lagerstage ab. Aus Sicht des Trainers profitierten die Teilnehmer vom Angebot und Fortschritte waren festzustellen. Daher darf das Lager als erfolgreich bezeichnet werden.



# 40 Jahre LG R-L 1975 – 2015

## Gründung

Auf Initiative von Rolf Leuenberger (TV Lützelflüh) und Richard Schmutz (TV Rüegsauschachen), wurde 1975 die LG R-L gegründet. Die Einsicht, dass ein Alleingang den Leichtathleten in den Vereinen keine Fortschritte bringt, war allgemein vorhanden. Der anfängliche Widerstand gegen das Neue verschwand nach dem ersten gemeinsamen und gelungenen Wettkampfsjahr.

Die Gründung der LG R-L ist ein Markstein in der Geschichte des TVR, so zu lesen im Jahresbericht von Ernst Rufenacht, damaliger Präsident TVR.

## Name und Organisation

Gemäss Swiss Athletics hiess die Organisation Leichtathletikvereinigung. 1988 wurde der Name geändert auf Leichtathletikgemeinschaft (LG R-L). Seit 2005 ist die LG R-L anerkanntes Vereinsmitglied bei Swiss Athletics.

Zuerst führten die technischen Leiter (Oberturner) beider Turnvereine die LG. Seit 1992 ist ein Ausschuss für die Geschäfte der LG R-L verantwortlich.



**Das Männerteam 1976 im ersten LG-Jahr am Quer durch Bern.**

Hinten: Joss Heinz, Rufenacht Ernst, Lauber Dani, Krieg Hansjürg, Leuenberger Marco, Hostettler Andreas, Flückiger Andreas

Vorne: Widmer Heinrich, Baumgartner Peter, Leuenberger Urs, Leuenberger Rolf, Feuz Ueli, Badertscher Hansjürg.

**Das LG-Team 1986 anlässlich der Reise nach Pardubice (Tschechoslowakei).**

Hinten: Schmutz Richard, Schöni Martin, Widmer Martin, Bichsel Pius, Held Fritz, Flückiger Fritz, Fankhauser Adrian

Vorne: Maag Regula, Stalder Marlies, Moor Peter, Maag Gaby, Moor Evi, Geissbühler Ueli, Leuenberger Rolf.



**Das SVM-Siegerteam 2. Liga, 1994**

Hinten: Liechi Remo, Röthlisberger Beat, Locher Michael, Liechi Michael, Fiechter Jürg, Held Fritz, Schöni Martin

Vorne: Reber Theo, Leuenberger Rolf, Fiechter Markus, Widmer Martin

## Zukunft

Mit Erfahrungen an über 1000 Wettkämpfen und mit heute 36 lizenzierten Mitgliedern, kann die LG zuversichtlich in die Zukunft blicken. Es braucht dazu aber Sportbegeisterte mit Weitblick. In der LG sind alle Leistungssportler willkommen.





## Männerriege Rüegsauschachen

Die Männerriege kann wiederum auf ein aktives Vereinsjahr zurückblicken. Standen doch neben dem wöchentlichen Fitnessprogramm auch einige weitere sportliche und gesellschaftliche Schwerpunkte auf dem Programm.

Wie bei anderen Vereinen sind aber auch bei uns Veränderungen spürbar. Die Anzahl der Turnenden ist leicht rückläufig, nicht mehr alle Vorstandsämter können besetzt werden. Umsomehr ist der Vorstand bemüht, die Attraktivität ständig zu überprüfen und wenn notwendig Anpassungen vorzunehmen. Neue Mitglieder bilden das Fundament des Vereins und sind jederzeit herzlich willkommen an einem oder mehreren Turnabenden, wo man sich zu nichts verpflichtet, teilzunehmen.

**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

### Zusammen machts Spass!

Sei es in der Turnhalle oder beim «Chrampfen» für einen gelungenen Anlass wie die Durchführung der Jugitage. Beides konnten wir auch dieses Jahr in Hülle und Fülle erleben.

Unser Turnfest, der Höhepunkt des Turnerjahres, haben wir dieses Jahr in Appenzell absolviert. Sowohl vom Wetter, wie auch vom Gesellschaftlichen her, war es ein sehr gelungener Anlass. Und das Beste, wir haben unfallfrei geturnt!

In der Halle war das Motto dieses Jahr «aktiv und beweglich bleiben».

Das ist uns hervorragend gelungen. Auch wenn die verschiedenen Trainingseinheiten nicht immer so viel Spass machen wie die Spiele, ist doch jeder Turner auf seine Kosten gekommen.

Ob wir 6 Turner oder 20 sind, wir haben immer einen erlebnisreichen, sportlichen Abend!

**Auch 2015 werden wir im gleichen Sinne attraktiv bleiben. Wir bewegen uns, komm und mach mit!**



# Auffahrtswanderung der Männerriege

Diesmal hatten wir uns etwas Spezielles ausgedacht. Weil keine Reise geplant war, verbanden wir unsere Wanderung mit einem kleinen Ausflug. Zuerst fuhren wir mit dem Zug nach Interlaken West. Unsere Wanderroute führte uns dann dem Lombach entlang an ein schönes Plätzchen im Neuhaus am Thunersee.

René Kiener und Heinz Fuhrmann



# DTV Hasle-Rüegsau

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

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

**Homepage:** [www.mosiweb.ch/dtv/dtv.htm](http://www.mosiweb.ch/dtv/dtv.htm)



**Unser Angebot:**

<b>ELKI</b> <b>2 ½ – 4 ½-jährig</b>	Okt. bis März, Freitag 13.30 – 14.30 h	Sek. Turnhalle Rüegsausachen	Therese Spycher 079 247 34 94
<b>KITU</b> <b>Chindergartentalter</b>	Okt. bis März, Freitag 13.30 – 14.30 h	Prim. Turnhalle Rüegsausachen	Annette Schertenleib 034 461 57 08
<b>Mädchenriege</b> <b>ab 1. Klasse</b>	Montag 17.00 – 18.00 h	Prim. Turnhalle Rüegsausachen	Brigitte Wenger 034 461 07 92
<b>Geräteturnen</b> <b>ab 7-jährig</b>	Dienstag 17.00 - 18.15 h	Turnhalle Rüegsbach	Ursula Bösiger 034 461 15 43
<b>Geräteturnen</b> <b>ab 10-jährig</b>	Dienstag 18.15 – 19.45 h	Turnhalle Rüegsbach	Ursula Bösiger 034 461 15 43
<b>Aktive</b>	Mittwoch 20.00 – 21.45 h	Prim. Turnhalle Rüegsausachen	Freya Monnerat 034 461 53 33



**D** – dynamisch  
**T** – teamorientiert  
**V** – vielversprechend



### Mittwoch ist unser Abend!

Kondition, Koordination, Kraft, Rhythmik und Balance. Jeder Muskel wird gefordert und bewegt. Ist uns das Wetter hold, gehen wir ins Freie. Sei es entlang der Emme mit Nordic Walking, auf der Sportanlage draussen oder mit einem Sternorientierungslauf im Gelände. Wir geniessen abwechslungsreiche Turnabende und erleben immer wieder, wie motivierend es ist, zusammen unterwegs zu sein.



*Stern-OL im Gelände am 18. Juni 2014*

Ein entspannter Maibummel im Frühling, eine dynamische Velotour im Sommer und eine sportliche Schneeschuhtour im Winter....nur ein paar Aktivitätsbeispiele, welche unser Sportprogramm verzieren, umrahmen und noch spannender machen.



### *Schneeschuhlaufen*

*Niederhorn - Habkern am 26. Januar 2014*



**Spricht Dich unser Programm an?  
Dann komm vorbei und mach mit!  
Wir freuen uns sehr auf Dich!**

# Geräteriege



*In Rüegsbach feierten wir 2014 das 15-jährige Bestehen der Geräteriege mit dem Schauturnen. Die blauen Kleider stammen noch aus der Anfangszeit der Burgdorfer Riege. Aber nicht nur die Mode änderte sich, auch die Turnübungen wurden technisch angepasst.*



*Helfen und Sichern im Geräteturnen will auch gelernt sein – von Klein bis Gross. So klappt dann der Handstand auch alleine.*



# Mädchenriege



**Am 15. Juni nahmen wir am Jugitag im Rüegsauchachen teil. Traditionellerweise fand am Montag danach die mädchenriegeinterne Rangverkündung statt und alle erhielten nochmals einen grossen Applaus für ihren Wettkampfeinsatz.**



**Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer und Spass beim Circuit-Training im Winter.**



# Kinderturnen

## Winterhalbjahr 2014/15



Von Mitte Oktober bis Ende März turnen wir jeweils Freitags von 13.30 bis 14.30 Uhr.

In diesen Stunden erleben wir vieles: Wir machten uns auf die Reise zum Zauberer Schnödegürüggöng, übten fleissig Seiligumpen und den Pürzlibaum, hüpfen mit Fridolin Frosch in der Halle herum oder kletterten wie ein Geissli in den Bergen. Auch absolvierten wir eine Samichlouse-Prüfung, welche alle Kinder mit Bravour bestanden.

Spiele dürfen natürlich auch nicht fehlen: wie z.B. Müsli, Müsli, was machsch du i mim Garte oder Chäferli-Fangis.

Wir freuen uns immer wieder, den Kindern in abwechslungsreichen Stunden das Turnen mit oder ohne Geräte näher zu bringen.

***Diesen Winter besuchen 30 Kinder im Vorschulalter das KITU***

Unsere lustige KITU-Truppe  
(in alphabetischer Reihenfolge):

Alessandro, Anina, Colin,  
Elena, Fabio, Florian,  
Jenna, Jenny, Katja,  
Lara, Lara, Lars,  
Lena, Lena, Leonie,  
Livia, Luisa, Lukas,  
Michael, Miriana, Nadin,  
Nilaja, Nina, Nina,  
Rahel, Sheryl, Shimay,  
Sonja, Vishvan, Yanis

***Immer mit vollem Einsatz dabei!***



# Eltern-Kind-Turnen

## Winterhalbjahr 2014/15



Das ELKI-Turnen findet in diesem Winter parallel zum Kinderturnen statt. Immer am Freitag, 13.30 Uhr, dürfen sich die Kleinsten in der Turnhalle austoben. Sie trainieren auf spielerische Weise Fein- und Grobmotorik.

Zusammen mit ihren Müttern, Vätern oder Grosis klettern, springen, rollen, hüpfen, werfen usw. die Kinder und spüren so ihren Körper.



Wie ein roter Faden führt uns ein bestimmtes Thema durch jede Stunde. Dazu werden Geschichten erzählt, Spiele gemacht, Lieder gesungen und Verse aufgesagt.

*Lea spielt einen kleinen Igel, der einen Hügel hinunter muss.*



*Mit Igelbällen wird jetzt einmal die Mama verwöhnt.*

*Tim: Mit Mamas Hilfe kann ich das steile «Bänklein» hinunter laufen.*



*Tschu tschu tschu die Eisenbahn kommt*



*Neue Bekanntschaften werden gemacht.*



# FTV HASLE-RÜEGSAU

**Wir turnen:** Immer am Montag

**Wo:** Turnhallen Rüegsausachen

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

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

**Auskunft:** Marianne Zürcher, 034 461 15 62

**Hier ein Einblick in unser vergangenes, abwechslungsreiches Turnjahr:**

*Turnerinnen in Siegerlaune!*



*Fit werden in der Turnhalle...*

*...und dabei Spass haben.*



*Immer wieder ein Highlight ist die Teilnahme an Turnfesten.*

*2014 waren wir in Roggwil.*



**Darbietungen zahlreicher Turnerinnen begeisterten die Anwesenden am Seniorenessen in Rüegsauschachen.**



**Vereinsreise nach Österreich vom 5. – 7. September 2014**

Die österreichische Gastfreundschaft im Hotel Adler, St. Anton im Montafon hat uns überzeugt. Wir genossen drei Tage mit wellnessen, wandern, spielen, gut essen und trinken oder einkaufen. Unser Motto: Wir lassens uns gut gehen!



**Neue Turnerinnen sind jederzeit herzlich willkommen ..... ☺**