

5. Ausgabe, Juli 2009

Sportfest in Kriessern

Liebe Turnerinnen und Turner

Das Sportfest in Kriessern gehört der Vergangenheit an und bleibt uns als schöne Erinnerung im Gedächtnis.

Das fürs ganze Wochenende vorhergesagte eher schlechte Wetter mit Regen und Gewitter hat sich am Freitag ausgetobt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Bewegungsfest mussten ihre Disziplinen zum Teil tropfnass beenden. Das Nordic-Walking wurde gar abgebrochen und das nächste angeschriebene Haus aufgesucht, um sich bei einer Tasse Kaffee aufzuwärmen. Trotzdem haben die Mitglieder des "Männerfitness ab 60" und aus der "50+-Riege" das Turnfest (und natürlich auch das Abendprogramm) genossen. Sie waren es auch, die als erste offizielle Repräsentanten aus Niederhelfenschwil unsere Vereinsfahne zum Festakt getragen haben.

Der Samstag zeigte sich im Rheintal punkto Witterung von seiner gnädigen Seite: es blieb trocken aber relativ kühl. Die fünf Sektionsturnerinnen und die neun Turner absolvierten die drei Teildisziplinen engagiert. Dass doch "nur" der 10. Rang resultierte, liegt daran, dass die anderen Teilnehmergruppen in ihrer Kategorie im Schnitt 15 Jahre jünger waren. Beim Einzel-Wahlmehrkampf legten sich alle nochmals

(Fortsetzung auf Seite 2)

Inhalt

Sportfest in Kriessern

Der Countdown läuft...

Neue Turnzeiten

Änderungen im Leiterteam

Rückblick und Riegenberichte

Anlässe

20. August	Vereinsabend
13. September	Schweizerisches Jugifinal, Jona
19. September	Volleyballturnier, Sproochbrugg
16. Januar 2010	Unihockeyturnier für die Jugi
19. Februar 2010	3. Hauptversammlung des TVNH

Kurse ab Herbst 2009

Diverses

Unsere Vereinszeitschrift und viele tolle Fotos findet ihr auf unserer Homepage www.tvnh.ch

Redaktion

Patricia Aeschbacher
Im Obstgarten 12
9526 Zuckenriet
rpaeschbacher@bluewin.ch

mächtig ins Zeug und durften als Lohn mit sieben Medaillen nach Hause zurückkehren.

Fünf Mitglieder der Aktivriege versuchten sich für einmal im Faustball. Wahrscheinlich lag es an der fehlenden Turnier-Routine, dass das Team nicht über den 10. Rang hinauskam. Der Spass an der Sache überwog, und auch die Genugtuung, dass man sich von Match zu Match spielerisch und taktisch steigerte.

Dies erkannten auch die sechs A-Turnerinnen, die nach jahrelanger Pause wieder einmal am Netzballturnier teilnahmen. Gegen den Schluss des Turniers gewannen sie gar den einen oder anderen Satz, was die ohnehin schon gute Laune noch merklich verbesserte.

Die Kriessener entpuppten sich in vielerlei Hinsicht als grossartige Gastgeber für die Turnerschar und so schunkelten und sangen wir im Zelt bis kurz vor Mitternacht, genossen anschliessend in der Kaffeestube feine Torten und Kafi mit Gùx. Danach stürzten wir uns ins Getümmel im Barzelt, wo ein DJ für beste Stimmung sorgte. Als die letzten Turner ihren Weg zum Schlafsack suchten, waren längst keine Taschenlampen mehr notwendig. In der Kaffeestube hätte man bereits den ersten Morgenkaffee haben können (oder ein letztes Bettmümpfeli, je nach Betrachtungsweise).

Dieses Turnfest war auch die wohl letzte Gelegenheit, uns ein Bild vom Aufwand und der Arbeit zu machen, die im Hinblick auf unser Sportfest auf uns warten. Und davon, dass es sich lohnt, weil zufriedene Gäste die beste Werbung sind. Wir führten ausführliche Gespräche mit OK-Mitgliedern und erhielten wertvolle Blicke hinter die Kulissen.

Der Countdown läuft... Turnfest vom 17., 18. und 19. Juni 2011 in Niederhelfenschwil

Noch bleiben fast zwei Jahre, die wir in die Vorbereitung auf "unser Fest" investieren können. Mich freut es, dass das Organisationskomitee steht und bereit ist, den Turnerinnen und Turnern aus nah und fern einige unvergessliche Tage in Niederhelfenschwil zu bieten. Es setzt sich aus folgenden Personen zusammen:

OK-Präsident

Edgar Dürig, Niederhelfenschwil

Vize-Präsidentin

Ursula Künzle, Niederhelfenschwil

Wettkampf/Technische Leitung

Brigitte Meier, Lenggenwil

Sekretariat

Patricia Aeschbacher, Zuckenriet

Festkassier

Philipp Hengartner, Niederhelfenschwil

Festwirt

Michael Künzle, Niederhelfenschwil

Bau

Martin Spörri, Niederhelfenschwil

Verkehr/Sicherheit

Arthur Ziegler, Niederhelfenschwil

Rahmenprogramm

Sonja Kleger, Niederhelfenschwil

Personalchef

Peter Wegmann, Lenggenwil

Einzig der wichtige Posten "Sponsoring/Werbung/Marketing" ist noch mit einer geeigneten Person zu besetzen. Diese Funktion repräsentiert mit ihrer Arbeit das geplante Fest des Turnvereins Niederhelfenschwil in der Öffent-

lichkeit mit Plakaten, in der Zeitung, usw. Ausserdem ist auch das Thema Sponsoring für einen Sportanlass in dieser Grössenordnung von je länger je mehr Bedeutung, es müssen Verhandlungen mit möglichen Sponsoring-Partnern geführt werden.

Wer also interessiert ist, in unserem Organisationskomitee mitzuarbeiten, ist herzlich eingeladen. Ich freue mich auf Rückmeldungen unter 071 947 10 17 oder an ursula.kuenzle@tvnh.ch.

Ich bedanke mich bei allen, die sich bereit erklärt haben, mit uns die Herausforderung anzunehmen und gemeinsam das Fest zu planen und organisieren, ganz nach dem Motto: „Es gibt viel zu tun. Packen wir's an!“.

Nicht vergessen wollen wir aber all jene Anlässe und Veranstaltungen, die noch vor Juni 2011 über die Bühne gehen werden. So freue ich mich sehr auf den Vereinsabend mit der Faustballriege am 20. August 2009. Vielleicht treffen wir uns?

Ich grüsse Euch alle herzlich

Ursula Künzle

Neue Turnzeiten

Um den jungen Musikanten unter den Turnern zu ermöglichen, dass sie sich im Turnverein sportlich betätigen können, haben die Aktiv- und die Fit + Fun-Riege ihre Turnzeiten getauscht. Ab sofort turnt die Aktivriege jeweils donnerstags und die Fit + Fun-Riege dienstags, je von 20.15 bis 21.45 Uhr.

Änderungen im Leiterteam

Patrizia Wickli beendet die Leiterinnen-tätigkeit im MUKI Lenggenwil.

Alexandra Bühler beendet ihre Leiterinnen-tätigkeit im KITU.

Monique Näf ersetzt Alexandra und leitet ab sofort zusammen mit Andrea Boppart das KITU.

Brigitte Meier beendet ihre Leiterinnen-tätigkeit bei den 4. bis 6. Klass-Mädchen. Barbara Salvisberg leitet die Riege weiterhin und hofft auf eine Co-Leiterin.

Emmanuel Monteleone beendet voraussichtlich im Herbst die Leitertätigkeit bei den 4. bis 6. Klass-Buben.

Barbara Scherrer beendet die Leiterinnen-tätigkeit in der Aktivriege. Emmanuel Monteleone übernimmt ihren Posten.

Béatrice Beerli beendet ihre Leiterinnen-tätigkeit im "Volleyball aktiv". Die Nachfolgeregelung ist noch nicht geregelt. Eine Übergangslösung ist jedoch vorhanden.

Gesucht

Hat jemand Lust und Zeit die Damen der "Volleyball aktiv" zu trainieren? Jeweils am Mittwoch von 20.00 bis ca. 22.00 Uhr? Bitte meldet euch bei Sandra Dürig, Riegenverantwortliche Erwachsenen-sport, Niederhelfenschwil, Tel. 071 947 21 47.

Ein Dank geht an alle Leiterinnen und Leiter, die ihre Tätigkeit jede Woche aufs Neue mit viel Elan und Können für den TV Niederhelfenschwil ausüben.

Wir heissen alle neuen Leiterinnen und Leiter herzlich willkommen und wün-

schen ihnen bei ihrer Tätigkeit für den Turnverein viel Erfolg, Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Den abtretenden Leiterinnen und Leiter wünschen wir alles Gute und auch Euch vielen Dank für den Einsatz den ihr geleistet habt.

Interview mit Patrizia Wickli

17 Jahre leitete sie für den Turnverein das MUKI-Turnen. Was ist in dieser Zeit alles passiert? Ich wollte es genauer wissen und stellte Patrizia zu ihrer langjährigen Tätigkeit einige Fragen.

Wann hast du mit dem MUKI-Leiten angefangen?

Patrizia: 1992 habe ich den Einführungskurs als MUKI-Leiterin besucht. Als Aushilfe startete ich zuerst in Niederhelfenschwil für die Dauer von einem Jahr. 1993 habe ich in Lenggenwil angefangen.

Was hat dich damals dazu bewogen das MUKI zu leiten?

Patrizia: Die Lenggenwiler Frauen fragten mich an, ob ich das MUKI im Dorf leiten würde. Ich arbeite sehr gerne mit Kindern und freue mich am Erfolg, den sie haben. Ich finde es auch wichtig, dass die Kinder Freude an der Bewegung haben, egal wie gut sie sind!

Was hat dir am meisten Spass gemacht?

Patrizia: Die fröhlichen Gesichter und dass alle sehr gut mitgemacht haben.

Was am wenigsten?

Patrizia: Mir fällt nichts ein. Im Gegenteil, nach der Stunde bin ich immer fröhlich nach Hause gegangen, auch wenn ich mich zu Beginn nicht so toll gefühlt habe.

Hast du eine Veränderung bei den Kindern von früher zu heute festgestellt?

Patrizia: Eigentlich nicht, höchstens dass sie eher ängstlicher geworden sind.

Weisst du noch, wie viele Kinder und Mütter du während Deiner Tätigkeit betreut hast?

Patrizia: Ca. 180 Kinder und genauso viele Mütter.

Wieso wolltest du aufhören?

Patrizia: Leider habe ich keine Zeit mehr. Aus persönlichen Gründen muss ich 100 % arbeiten gehen.

Vielen Dank für die Beantwortung meiner Fragen. Ich glaube, sagen zu dürfen, dass es für viele Mütter, auch für mich, in unserer Gemeinde eine grosse Bereicherung war mit ihren 3-jährigen Kids einmal in der Woche gemeinsam zu turnen, zu spielen und Spass zu haben.

Anfügen möchte ich noch, dass es Patrizia Wickli zu verdanken ist, dass unser Turnverein ein Kinderturnen anbietet. Sie war es nämlich, die 1993/94 das KITU ins Leben gerufen hat. Für deinen grossartigen und langjährigen Einsatz für den Turnverein danken wir dir von ganzem Herzen.

Bravo!

Patricia Aeschbacher

Rückblick und Riegen- berichte

MUKI Lenggenwil MUKI-Reisli zum Hohlenstein

Das 4. Verschiebedatum bescherte uns am Mittwoch, 3. Juni 2009, endlich strahlenden Sonnenschein für unser MUKI-Reisli. Die 12 Mütter mit ihren 3- bis 4-jährigen Kids und deren MUKI-Leiterin Patricia Wickli fanden sich um 13.10 Uhr beim Treffpunkt Turnhalle Lenggenwil ein, von wo aus ein kurzer Spaziergang zum Lenggenwiler Weiher führte. Nun kennen alle den Ort, bei dem im Winter bei genügender Kälte Schlittschuhlaufen angesagt ist! Die ersten Kinder nutzen die kurze Pause, um den Durst zu löschen oder nach den leckeren Naschereien zu verlangen, die die Mamis in ihre Rucksäcke eingepackt hatten.



Im schattenspendenden Wald angekommen, sollte jedes Kind fünf Tannzapfen suchen. Die Mamis halfen fleissig mit, konnten sie doch nicht ahnen, dass sie nachher mit denselben Zapfen beworfen werden. Danke Patricia. Die Kinder stürzten sich natürlich mit lautem Gebrüll auf ihre Mamis, die sich noch hinter den grossen Tannen zu verstecken versuchten!

Bei so vielen Kindern waren selbst lauffaule Buben und Mädchen nicht mehr

zu halten und bald näherten wir uns unserem Ziel. Eine steile Treppe führte uns hinunter zum Hohlenstein. Der kleine Weiher und die überhängenden Felsen übten eine magische Anziehungskraft auf die Kleinen aus, Abenteuer wollten bestanden werden. Patricia stellte zur Sicherheit der Kinder ein paar Regeln auf und dann mussten wir bald einmal Holz für ein Feuer suchen. Es war nicht so einfach, nach einigen Regentagen trockene Äste zu finden, aber es reichte doch für ein Feuer. Patricia spendierte allen Bratwürste, die zum Leidwesen der Mütter doch etwas stark gegrillt wurden. Aber von einer dunklen Wursthaut liessen sich die hungrigen Kinder nicht abhalten und alle liessen sich das Picknick schmecken.



Nachdem genug Steine ins Wasser geworfen, genug Hänge hinuntergerutscht, genug geklettert, genug gegessen und getrunken wurde, machten wir uns auf den Weg, die Postautohaltestelle im Sonnental zu erreichen. Eine kurze Postautofahrt führte uns zurück auf den Spielplatz Lenggenwil, wo die Kinder die noch vorhandene Energie beim Schaukeln, Rutschen und Klettern endgültig loswurden. Auch die Mamis gönnten sich eine Pause und konnten miteinander in Ruhe plaudern.



Zum Abschluss der gelungenen Reise verteilte Patricia feine Guetzli, die ratzfatz verschlungen wurden.

Monique Näf

Jugitag in Waldkirch, Bericht der Mutter

An der Pinwand hängt der Zettel mit allen wichtigen Angaben zum Jugitag vom Sonntag, 14. Juni 2009. Die Disziplinen, die unsere Tochter bestreiten wird, hat sie längst angekreuzt. Morgen ist es soweit! Wir packen zusammen den Rucksack mit der Zwischenverpflegung, der Sonnencreme, der Dächlikappe. Den Regenschutz können wir uns sparen. Es soll ja 30 ° heiss werden!



Sonntag, 6.20 Uhr, Besammlung in Niederhelfenschwil. Der traumhafte Morgen lässt uns vergessen, dass wir eigentlich gerne noch im Bett liegen würden. Wir haben keinen Fahrdienst

und können noch gemütlich frühstücken, bis wir dann auch nach Waldkirch aufbrechen. Beim Korbeinwurf finden wir alle versammelt, eine riesige Schar mit orangen Trikots! Beim Anpfiff um 07.30 Uhr ist es dann vorbei mit der Stille, auch wir sind jetzt wach und feuern die Kinder an, die einen Ball nach dem anderen in den Korb versenken wollen. Schnell, noch einen Treffer!



Bis zur nächsten Disziplin haben wir genügend Zeit die grosse Anlage zu studieren, mit Bekannten zu plaudern und im Festzelt einen Kaffee zu trinken. Die Temperatur ist angenehm, noch weit unter 30 °. Wir hoffen für unsere Kinder, dass die vorhergesagte Hitze vielleicht doch nicht kommt, bei 22° und leichter Bewölkung liesse sich doch viel besser Sport treiben! Am Infowagen erfahre ich, dass insgesamt 694 Kinder und 81 Leiter am Jugitag teilnehmen. Allein 91 Turnerinnen und Turner sind aus unserer Jugi mit dabei. Der Mann im Infowagen fragt mich, für welche Zeitung ich schreibe. "Für die Turnerzeitung des TV Niederhelfenschwil", antworte ich stolz!



Dann folgt eine Disziplin nach der anderen, es kommen immer mehr Zuschauer und wir halten schon langsam Ausschau nach einem Schattenplätzchen. Es ist herrlich, den Kindern zuzuschauen, wie sie mit grossem Einsatz dabei sind. Beim 60m Sprint können wir uns ein Schmunzeln und ein „Jööhh!“ nicht verklemmen, wenn die Kleinen an der Reihe sind. Dann staunen wir über Topleistungen und erinnern uns an unsere Kindheit zurück und tauschen immer noch stolz unsere Sprintzeiten aus. Und wir Erwachsenen sind uns einig: Müssten wir jetzt einen Sprint hinlegen, wäre uns eine Zerrung sicher!

Jetzt ist unsere Tochter an der Reihe, es wird uns ganz warm und kribbelig ums Herz, wir feuern sie an und sind stolz, dass sie heute dabei ist.

Die verdiente Mittagspause im Schatten der Bäume – der Wetterbericht behält recht! – gibt unseren Turnerinnen und Turnern wieder Energie und bei den Pendelstafetten am Nachmittag geben noch einmal alle ihr bestes und beweisen einen super Teamgeist. Bis zum Schluss wird gekämpft und angefeuert.

Noch einmal eine kurze Pause bis zur Siegerehrung. Die Podeste werden aufgestellt, die Fahnenträger der verschiedenen Riegen machen sich bereit. Ich nehme ein Stück Papier und Schreiber in die Hand und bin gespannt auf die Resultate. Die Mädchen kommen zuerst, die Kleinsten am Anfang. Und schon beim Jahrgang 2002 kann ich den ersten Medaillenstrich machen, dann wieder einer und bis zum Jahrgang 1993 bin ich bei 8 Medaillen für die Mädchen, was für ein Erfolg! Und dann folgen 7 Medaillen bei den Knaben! Und bei den Stafetten gibt es noch einmal drei Podestplätze, was für eine Bilanz! Wir gratulieren euch nochmals herzlich und wünschen allen, die am Jugifinal vom 13. September teilnehmen können, viel Erfolg.

Einen grossen Dank euch Leiterinnen und Leiter für euer grosses Engagement in den Turnstunden und für die tolle Betreuung der Kinder am Jugitag. Es war ein rundum gelungener Tag!

Esther Nietlispach



Der Jugitag Waldkirch aus Sicht der Jugichefin

Mit 91 Kindern – verstaubt in die vielen Autos der Eltern – fuhren wir an den Jugitag in Waldkirch. Die Bedingungen waren an diesem Sonntag hervorragend und der organisierende Turnver-

ein stellte sehr gute Wettkampfanlagen zur Verfügung. Es war ein toller Tag, durften wir doch bei der Rangverkündigung viele gute Leistungen bejubeln: sechs 1., sechs 2. und drei 3. Plätze in der Einzelwertung, ausserdem konnten zwanzig Kinder eine Auszeichnung entgegennehmen. Zitat aus dem Turnen & Sport-Heft: "Die Jugi des TV Niederhelfenschwil zeigte eindrücklich, dass sie nicht nur die stärkste Delegation im Westen, sondern von beiden Jugitagen waren."



Bei den Gruppenwettkämpfen in der Pendelstafette lief dieses Mal bei den älteren Kinder alles glatt; bei den Mädchen Jahrgänge 93/94/95 belegten wir den 2. Rang und bei den Buben stand unsere Jugi zuoberst auf dem Podest wie auch die Buben Jahrgänge 96/97/98. Somit reisen wir mit rund 27 Kindern an den CH-Jugifinal nach Rapperswil-Jona. Herzliche Gratulation an alle – vor allem auch für die vielen guten Leistungen die gezeigt wurden.

Doris Moser

A-Turnerinnen

Bereits ist mehr als ein halbes Jahr vergangen, seit ich die Leitung der A-Turnerinnen von Isabelle Benz übernommen habe.

Am Anfang war für mich alles neu. Ich hatte noch nie in einem Turnverein ge-

turnt und auch noch nie bei Erwachsenen Turnstunden geleitet.

Aber bei so vielen motivierten Turnerinnen leiten zu dürfen macht mir grossen Spass. Der Einsatz der einzelnen Frauen auch ausserhalb der Turnstunden hat mich beeindruckt: So wurde von Charlotte einen Skitag organisiert, der im März bei schönem Wetter durchgeführt wurde.

Sechs Frauen haben sich für das Netballturnier am Sportfest angemeldet. Sonja und Mirjam (musste verletzt absagen) gingen zusammen mit den Männern an den Sektionswettkampf und den Wahlmehrkampf. Anja, Claudia, Vroni und Esther besuchten Netballkurse um sich gut vorzubereiten. Zusätzlich haben sie zusammen mit Sandra und Ursula bei anderen Turnvereinen Trainingsspiele absolviert. Für euren grossen Einsatz und dem 15. Platz am Sportfest gratuliere ich euch herzlich.



Am 15. Juni hat Gabi bis um 21.30 die Turnstunde geleitet. Anschliessend begann es heftig zu regnen und das Dach der Turnhalle war nicht dicht. So ging die Turnstunde eine Stunde länger, bis das Wasser aus der Turnhalle abgeschöpft war. Diese Turnstunde

wird wohl allen Beteiligten in Erinnerung bleiben.

Einen ganz herzlichen Dank an Gabi, die für mich während meiner Schwangerschaft und während den ersten Wochen mit meiner Tochter die Turnstunden geleitet hat.

Regina Petzold

Freitagsfussballer

Die Beteiligung der Mitglieder über das letzte Jahr war sehr erfreulich. Im Sommer spielen wir meistens draussen auf dem Rasen.

Peter Meisser hat auch dieses Jahr das Pfingstunier super organisiert und durchgeführt. Dafür gebührt ihm und seiner Familie einen ganz herzlichen Dank. Es spielten 25 Mannschaften in drei Kategorien um den Sieg. Der Anlass war äusserst fair und unfallfrei. Die Festwirtschaft unter der Führung von Pius Scheiwiler mit der Fit + Fun-Riege hat auch gut geklappt. Die Fussballer halfen beim Service und beim Aufräumen mit.

Nochmals herzlichen Dank allen Helfern.

Hans Kleger

Plauschvolleyball

Am 30 Mai 2009 haben sich Bea und Stephan Zolliker in der Kirche Welfenberg das Ja-Wort gegeben.



Die Plauschvolleyballerinnen wünschen der jungen Familie nur das Beste.

Gaby Scherrer

Curling-Schnupperobed Aktive Volleyballgruppe

Metti März, vo dem Joahr
es ischt kenn Witz, s'ischt tatsach wohr.
Hend mer Fraue dank de Helene
e neui Sportart chenne gleene.

D'Helen organisiert en Curling Obed
uf's Glattis hemer ös alli gwooged.
Nüd lang het's gwered – o herjee
Sönd mer täls uf em Födle gsee.



En neue Sport moss vorbereitet sii
do dezue kôt Theorie.
Nochere chotze Ziit, het me gfonde
sôt's lange für die Curling-Stonde.

Diä Bettfläsche – nei me säät dere
Stee, sönd för ös alli, ganz neu gsee.
Es sôt ös möglichscht ganz gnau glin-
ge, diä mit Hölf vom Bese is Huus ini
bringe.



Uf em lis mit Turnschue schtoo,
hemer schlotterige Chneu öbecho.
Me stossid zeme, hend viel Körperkon-
takt, trotzdem het ös die Sportart
packt.

Mit suure Bee – vom Schweiss ganz
nass, verlönd mer s'lis, hend kaa viel
Spass.
De nöchsch Schrett hemer au no ge-
schafft, sönd alli zeme i
d'Feschtschafft.

Dei hemer en Imbiss öbechoo
vo de Helen ond em Peter öbernoh.
Au Getränk hemer gnosse i allne Rüh
e Droge zom Abschluss – köht doch au
dezue.

En schöne Obed goht denn z'End.
Enn wo mer no lang in Erinnerig hend.
Trotz Muskelkater, blaue Flecke am Po
wörid mer enad geen wieder go.

Béatrice Beerli

Männerfitness ab 60

Sportfest Kriessern Bewegungsfest 50+

Unsere Riege, Männerfitness ab 60, ist
am Freitag 19. Juni 2009 mit elf Riegen-
sportlern zum Bewegungsfest 50+ nach
Kriessern gereist. Ebenfalls mitgereist
sind die Frauen der Seniorinnenriege
die nicht Vereinsmitglieder sind. Da
diese Teilnahme an einem solchen An-
lass unser erster Besuch war, so glaube
ich, waren unsere Erwartungen an die
verschiedenen Angebote sicher unter-
schiedlich. Wir nutzten die Angebote:
Aqua Fit, Dorf-OL, Pilates, Walking mit
Stöcken und die 30 km-Velotour. Bei
der Anreise bei starkem Regen um die
Mittagszeit konnten wir nur auf Wetter-
besserung hoffen. Die Wolken lichte-
ten sich bei unserer Ankunft ein wenig,
jedoch kurz nach dem Start der ersten
Disziplinen Dorf-OL, Walking und Velo-
tour um 13.30 Uhr wurden unsere was-
serdichten Überzüge getestet. Nach
dem Motto, ein Sportler fürchtet kein
Regen, absolvierten alle das gewählte
Pensum. Gratulation und herzlichen
Dank an meine Turnkollegen.

Es ist für unsere Riege eine Ehre, dass
wir mit einer Fahndelegation unse-
ren Turnverein beim Festumzug und bei
der Übergabe der Verbandsfahne
vom TV Gossau an den KTV Kriessern
vertreten durften.

Alex Egli

Anlässe

Vereinsabend

Am 19. August 2009 organisieren die Faustballer den diesjährigen Vereinsabend. "Komm und geniesse einen coolen Abend!" Die Informationen "wann, wie, was, wo" werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Volleyballturnier

Wir laden euch ganz herzlich ein, mit uns am **Samstag, 19. September 2009, in der Turnhalle Sproochbrugg**, einen sportlichen Tag mit gemütlichem Zusammensein zu kombinieren. Rückmeldungen, Anregungen und Wünsche veranlassen uns, diesmal einiges zu ändern.

Kategorien: Damen aktive, Mixed aktive, Fun-Mannschaften (für jedermann, Zusammensetzung ganz frei)

Zeit: Samstag, 19. September 2009, ab etwa 09.00 Uhr bis spätestens 17.30 Uhr (je nach Anzahl Anmeldungen)

Schiedsrichter: Schiri und Täfeler werden von den beteiligten Teams gestellt.

Einsatz: Nur Fr. 30.—, wird am Turnier eingezogen. Wir verzichten aber auf Preise. Jede Mannschaft erhält pro Spieler/Spielerin ein alkoholfreies Getränk gratis.

Diverses: Die Spielpläne werden in der Woche 37 verschickt (etwa 10 Tage vor dem Turnier). In unserer feinen Festwirtschaft könnt ihr euch verpflegen.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldungen: Bitte bis 27. August 2009 an Theres Künzle, Ueli Rotachweg 4, 9526 Zuckenriet, oder per E-Mail an psz.tk@gmx.ch.

Theres Künzle

" _____

Anmeldung

Gruppe _____

Kategorie _____

Adresse für Spielplan

Datum und Unterschrift

" _____

Das Originalformular für die Anmeldung könnt ihr von der Homepage www.tvnh.ch herunterladen.

Kurse ab Herbst 2009

Pilateskurs

Pilates ist ein besonderes, ganzheitliches Training. Dabei wird Atemtechnik, Körperausrichtung, Kräftigung der Rücken- und der tief liegenden Rumpfmuskulatur trainiert. Die Stabilität von Becken und Schultern werden gezielt angesprochen. Bei regelmässigem Training erhält man einen geschmeidigeren Körper, eine gute Haltung und eine neue Körperwahrnehmung.

Nach 10 Trainingsstunden spürst Du den Unterschied, nach 20 siehst Du ihn und nach 30 hast Du einen völlig neuen Körper. Joseph Pilates

Der Kurs möchte vor allem die junggebliebenen Mittfünfziger und ältere Personen ansprechen.

Die Kursleiterin Patricia Aeschbacher, Pilates-Trainerin, absolvierte bei Polestar, einer dem Dachverband der Pilates Methode Alliance PMA angeschlossenen Ausbildungsstätte, die Ausbildungen als Matte-Trainerin.

Soundkarate-Kurs für Schüler

Was ist Soundkarate? Neben der Vermittlung der Karatetechniken zur Abwehr und Verteidigung werden durch Bälle, Springseile, vielfältige Parcours etc. zusätzlich

- die Wahrnehmung des Körperbewusstseins gefördert
- die Koordination und Motorik
- die Sprung- und Schnellkraft

- die Balance, das peripheres Sehen und die Reaktionsschnelligkeit
- der Muskelaufbau und die Dehnbarkeit

verbessert. Je nach Trainingsstand oder Klassenstufe werden Parcours und Circuits erstellt, wobei die Bewegungsabläufe Laufen, Springen und Rollen geschult werden, die gleichermaßen motorische und physiologische Anforderungen erfüllen.

Durch die Wettkampfform erfahren die Schüler kameradschaftliches Verhalten und Fairness untereinander.

Die Kursdaten und die Durchführungsorte findet ihr zur gegebenen Zeit im Mitteilungsblatt.

