

TVNH-Aktuell



2. Ausgabe, Januar 2008

Liebe Turnerinnen, liebe Turner

Mit Freude blicken wir auf ein gelungenes, erfolgreiches 1. Vereinsjahr des TV Niederhelfenschwil zurück. Nicht nur des Zusammenschlusses von TSV und SVKT wegen, sondern weil sämtliche Aktivitäten des Vereines erfolgreich und unfallfrei durchgeführt werden konnten.

Auch die Mitglieder des neuen Vorstandes haben sich bei der Arbeit für den Verein besser kennen und schätzen gelernt. Die erhofften Synergien konnten wir bereits erkennen und entsprechend nutzen.

Abgesehen vom fehlenden Wetterglück am „Schnellste...“ und am Pfingstturnier können wir auf erfolgreiche Teilnahmen an Wettkämpfen der Jugi und der Erwachsenen, einen gemütlichen Vereinsabend, ein gut organisiertes Unihockeyturnier, ein lässiges Volleyballturnier und weitere Events zurückblicken.

Die Lebendigkeit des Vereins und ein tolles Verhältnis untereinander ist wichtig. Deshalb freut es uns immer sehr, wenn wir sehen, was die einzelnen Riegen selbst unternehmen. Einige „Müsterli“ findet ihr auf den nächsten Seiten.

Das diesjährige provisorische Jahresprogramm regt euch hoffentlich dazu an, weiterhin so bewegungsfreudig und aktiv zu bleiben. Wir freuen uns, euch an unseren Aktivitäten oder Kursen anzutreffen.

Wir bedanken uns herzlich für euer Vertrauen und tatkräftige Unterstützung im vergangen Jahr. Auch fürs 2008 wünschen wir euch viele schöne Stunden im Kreise der Turnerfamilie.

Der Vorstand

Inhalt

Einleitung

Rückblick 2007

Aktivitäten aus den Riegen
Riegenberichte
Bauchtanzkurs

Ausblick 2008

Provisorisches Jahresprogramm
Kick Power Kurs

Ausblick 2009

Unterhaltungsabend

Fundgrueb

Diverses

Unsere Vereinszeitschrift findet ihr vollständig mit sämtlichen Riegenberichten auf unserer Homepage www.tvnh.ch

Redaktion

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

Aktivitäten aus den Riegen

Ausflug zum 23. Montreux Volley Masters 2007

Es war Samstag, der 6. Juni 2007, als bei schönstem Wetter sieben aktive Volleyballspielerinnen frühmorgens den Zug in Wil bestiegen und die Reise Richtung Montreux antraten.

Montreux war nämlich der Austragungsort des 23. Montreux Volley Masters 2007, an welchem Weltmeisterinnen und Olympia-siegerinnen verschiedener Nationen teilnahmen.

In der welschen Stadt angekommen, galt es vorerst die Koffer im Hotel zu deponieren. Etwas später erfolgte der Zimmerbezug. Alle Zimmer hatten Seesicht und boten einen prächtigen Ausblick auf den Genfersee.

Beim Mittagessen, welches wir auf der Seeterrasse einnahmen, fehlte – wie könnte es anders sein – das „Tschumpeli“ nicht.



Das Programm am Samstagnachmittag enthielt vier Spiele von Weltklasseformat. Nach dem letzten Spiel um 21.00 Uhr, welches zwischen Polen und Deutschland ausgetragen wurde, versuchten wir Montreux auch bei Nacht zu erkunden. Selbstverständlich wollten wir nicht von allen Angeboten Gebrauch machen und beschränkten uns auf ein gemütliches Beisam-

mensein unter uns Turnierbesucherinnen. Im Land der Trauben genehmigten wir weitere Kostproben des edlen Traubensaftes und merkten erst gegen Mitternacht, dass wir das Dessert vergessen hatten, was wir noch nachgeholt haben. Zu etwas später Stunde, d.h. kurz nach halb... begaben wir uns zur Nachruhe. Diese wurde allerdings immer wieder vom Strassenlärm und den Musiktönen der Bar herrührend unterbrochen. Die Tagwache war für einen Sonntag-morgen etwas früh; das Schlafmanko, - den Umständen entsprechend – aber noch erträglich.



Wir besuchten dann weitere vier Spiele und erwarteten mit Spannung das Finalespiel. Es standen sich die beiden Mannschaften von Cuba und China gegenüber. Die Spielerinnen von China gewannen das Turnier.

Wir verliessen Montreux und trafen vor Mitternacht wohlbehalten aber müde in Wil ein. Wir durften während zwei Tagen die spektakulärsten und grossartigsten Spielerinnen aus drei Kontinenten bei diesem fantastischen Volleyballturnier bestaunen. Es blieb auch Zeit für das gemütliche Beisammensein bei guter Stimmung. Es war ein super tolles Erlebnis.

Béatrice Beerli

Vereinsanlass vom 18. August 2007

Auf dem Schulhausplatz Niederhelfenschwil wurden die ca. 40 Anwesenden in Gruppen aufgeteilt. Der Parcours umfasste die Strecke Niederhelfenschwil – Lenggenwil – Zuckenriet – Dägetschwil.



Mit den Velos radelten wir dann zu den einzelnen Posten, die ganz schön knifflig oder anstrengend waren. Wie an unserem Tenue zu erkennen ist war es ein wunderbarer Sommerabend mit schwülwarmen Temperaturen von ca. 30 °, einfach ideal!



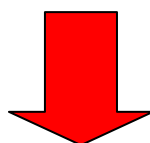
„Dieses Velo macht einfach nicht das was ich will.“

Bis das letzte Team im Ziel war, mussten die Finnenfackeln bereits entflammt werden und der Grill mit dem mitbrachten Fleisch lief auf Hochtouren.



Das Wetter lud zum Verweilen und gemütlichen Zusammensein ein. Auch feiner Kuchen und Kaffee stand bereit, so konnten wir unsere angezapften Reserven wieder auffüllen.

Die Preisverteilung durfte nicht fehlen und so fuhren einige deshalb schwer bepackt mit dem Velo nach Hause.



Notiert euch den Vereinsanlass vom Dienstag, 19. August 2008, bereits jetzt in der Agenda!

Patricia Aeschbacher

Turnerreise vom 8. und 9. September 2007

In der Berghütte Alp-Selamatt verwöhnten uns Anja und Jeannette mit feinem Kaffee und einem Gipfeli. Frisch gestärkt wanderten wir über Stock und Stein auf den Chäserrugg. Um 12.15 Uhr suchte sich jede Turnerin einen heissen Stein, auf dem wir unser Mittagessen aus dem Rucksack einnahmen.

Im Restaurant „Chäserrugg“ stärkten wir uns mit einem feinen Hauskaffee, Apfelstrudel oder einem feinen „Schlörzifladen“. Es hatte so viel Schnee, dass wir locker eine Schneehütte bauen konnten. Im Stöffeli durften wir nochmals die Sonne geniessen und haben dort zu Abend gegessen. Um 19.00 Uhr machten wir uns auf den Weg zu unserer gemütlichen Hütte. Die

ersten Turnerinnen feuerten den Ofen an und das Fest konnte beginnen. Der feine Lebkuchen von Charlotte und der leckere Hüttenkaffee mit Baileys waren einmalig. Charlotte spielte mit ihrer Wunderhandorgel auf und die Unterhaltung war so gut, dass wir Tränen lachten.

Jeannette und Anja organisierten ein wunderbares Frühstück. Nach dem Aufräumen der Hütte wanderten wir mit viel Spass dem Sagenweg entlang. Unsere Märlitante Anja las uns den Text von den Sagen vor. Nach 2 ½ Stunden wandern erreichten wir die Ochsenhütte. Das feine Essen wärmte uns immer mehr auf. Lisbeth Tobler sorgte für den Service.

Die Organisatorinnen und Isa räumten noch alles fertig auf und ab ging's auf den Heimweg.

Vielen herzlichen Dank für die hervorragende Organisation und die tolle Stimmung.

Gaby Kleger

Reise-Impressionen



Am Samstagmorgen um 8.00 Uhr versammelten sich 18 frohgelaunte Turnerinnen für die Wanderung ins Toggenburg.

Der Abstieg war leicht glitschig und Sandra hatte ihre Hose braun gefärbt.



Um 15.50 Uhr erreichten wir die SAC-Hütte und verpflegten uns mit Kuchen und feinen Brezeli.



Hier könnte deine Werbung stehen!



Anfragen bitte an
die Redaktion (vgl. Seite 1)

Riegenberichte 2007

Jugi

Die Jugi Niederhelfenschwil startete mit dem Wiler Unihockeyturnier ins Wettkampfsjahr 2007. Dieser Traditionsanlass findet jeweils im März statt.

Bei diesem Anlass geht es für uns vor allem um das Mitmachen. Trotzdem haben wir auch an diesem Anlass gute bis sehr gute Resultate erzielt.

Im Frühling, beim Zusammenschluss der Turnvereine, wurde die Jugiführung von vier auf zwei Personen gekürzt. Dies macht auch Sinn, da die Jugikommission sich vor allem mit Angelegenheiten beschäftigt hat, die eigentlich nur Zustände kamen, weil die Jugi zwei Vereinen unterstellt war. Im neuen Verein ist jetzt nur noch eine Person als Jugichef tätig und Brigitte Meier ist als J+S Coach hauptsächlich für Kurs- und Wettkampfanmeldungen zuständig. Andrea Boppart und Monika Isenring haben ihre Arbeit in der Jugikommission hervorragend gemacht und die Zusammenarbeit lief sehr gut. Den beiden danke ich für die lange und gute Zusammenarbeit.

Am 24. Juni 2007 nahm die Jugi Niederhelfenschwil am alljährlichen Jugitag mit 88 Kindern teil. Die Bedingungen waren an diesem Sonntag hervorragend und der organisierende Turnverein Jonschwil stellte sehr gute Wettkampfanlagen zur Verfügung.

Die Kinder konnten sich am Jugitag durch gute Platzierungen für den Jugifinal qualifizieren. Die ersten 30 % qualifizierten sich für den Final, der am 26. August in Neuendorf stattfand. Gesamthaft gesehen erreichten die Jugikinder wieder sehr gute Resultate.

Wir durften 12 Podestplätze bejubeln, 20 Auszeichnungen entgegennehmen und konnten mit 21 Kindern an den Jugifinal reisen.

Während den Sommerferien fand eine grössere Veränderung im Leiterteam statt. Esther Thalmann und Adrian Zwick haben nach langjähriger Tätigkeit als Leiter ihren Rücktritt gegeben. Hans Kölbener musste aus beruflichen Gründen mit dem Leiten der Gym-Dance Riege aufhören. Da diese Riege nur noch schwach besucht wurde und auch kein neuer Leiter gefunden werden konnte, mussten wir diese Riege auflösen. Joena Schweizer hat im Herbst ihre Hilfsleitertätigkeit ebenfalls beendet. Sie befindet sich noch in der Lehre und muss leider jeweils am Donners-tagabend in der Metzgerei arbeiten. Diesen vier danke ich für ihren jahrelangen und tollen Einsatz für die Jugi.

Zum Glück hatten wir nicht nur Austritte, sondern konnten auch neue Personen ins Leiterteam holen. Dies sind Diana Weber, Mirjam Schaltegger (beide Mä/Kn 1-3KI Sproochbrugg), Patricia Rothenbach (Jugi Mä 1-3KI N'h'wil), Jasmin Fritsche (Jugi Kn 1-3KI N'h'wil), Claudia Preisig (J+S Sproochbrugg). Diesen fünf Leitern wünsche ich viel Erfolg und Spass mit ihren Jugikindern.

Im August nahmen 20 Jugikinder von uns am schweizerischen Jugifinal in Neuendorf teil. Unsere Jugikinder sind alle gesund und unverletzt nach Hause gekommen. Zusammen mit den Leitern konnten sie einen schönen Sonntag erleben. Das Wetter spielte mit und die Leistungen der Kinder waren wieder einmal hervorragend. Der ganze Anlass war bis auf die Rangverkündigung sehr gut organisiert. Leider

wurden keine Ranglisten abgegeben und so mussten viele Kinder im Unwissen über die Rangierung die Heimreise antreten. Nachträglich organisierte der Turnverein einen kleinen Empfang für die Finalteilnehmer. Hier konnte dann auch die Rangverkündigung durchgeführt werden. Die Rangliste am schweizerischen Jugifinal wurde nach Kategorien geführt, wobei eine Kategorie drei Jahrgänge umfasste. In der Rangliste nach Jahrgang geführt, das sind wir uns von der Ostschweiz her gewöhnt, haben die Jugikinder fünf Podestplätze erzielt und Melina Moser gewann die Goldmedaille.

Im November fand dann noch unser traditionelles Schüler Unihockeyturnier statt. Leider kamen dieses Jahr nicht mehr so viele auswärtige Mannschaften. So stellte die Jugi Niederhelfenschwil mit ca. 20 Mannschaften die Mehrheit der Teilnehmer. Im nächsten Jahr wird sich dies bestimmt wieder ändern, wenn die Wiler wieder teilnehmen werden. Das ganze Turnier verlief ohne Verletzungen und auch Beschädigungen an der Halle wurden in diesem Jahr bis jetzt noch keine festgestellt. Der Aktiv Riege und der Aerobic Riege unter der Leitung von Marco Isler danke ich für die wieder einmal perfekte Organisation dieses Anlasses.

Zum Jahresende hin gibt es noch eine kleine Veränderung in der Jugiführung. Ich habe dem Vorstand im Oktober meinen Rücktrittsentscheid auf die HV 2008 mitgeteilt. Neben der Schule am Technikum ist es mir nicht mehr möglich, selber zu leiten. So bin ich auch nicht mehr wirklich drin in den Jugiangelegenheiten und durch die Schule fehlt mir die Zeit, die anfallenden Jugiarbeiten gewissenhaft und zur Befriedigung des Leiterteams und des Vorstandes zu erledigen. Ich durfte in den

letzten Jahren als Jugichef viele positive Erfahrungen machen und ich persönlich konnte auch viel davon lernen. Ich danke allen Leitern und Personen die mich dabei unterstützt haben und wünsche meinem Nachfolger viel Glück und Befriedigung.

Der Vorstand wird an der HV 2008 den oder die neue/n Jugichef/In vorstellen.

Roman Isler

Noch einmal herzliche Gratulation den Finalistinnen und Finalisten!



A-Turnerinnen

Regelmässig kommen etwa 16 Frauen in den Genuss von abwechslungsreichen Turnstunden. Mal wärmen wir uns mit Aerobic-Schritten auf, mal mit einem fetzigen Spiel. Mal gibt es einen Circuit für die Kondition, mal Pilates zum „Bodyforming“. Mal üben wir uns an den Ringen, mal trainieren wir die Sprungkraft. Mal werden zum Schluss der Lektion beim Unihockey die Schläger geschwungen, mal ein neues Spiel ausprobiert.

Weil Netzball von den meisten gern gespielt wird, haben wir es jeden 1. Montag des Monats fest ins Programm aufgenommen. Die Teilnahme an einem Turnier oder Wettkampf stand 2007 nicht auf dem Programm, was

sich aber bereits in diesem Jahr ändern dürfte.

Ausserhalb der Turnhalle haben sich im Frühling bei herrlichen Bedingungen sieben Frauen auf den Pisten der Flumserberge getummelt. Wir haben auch die Bowlingbahn in Niederbüren unsicher gemacht. Sogar „Aquafit“ haben wir ausprobiert. Für die tolle Turnfahrt haben uns Anja und Jeanette ins Toggenburg geführt.

Seit dem Sommer sind wir ohne „Stammbeiz“, weil Edith und Walti vom Kreuz montags ihren Ruhetag geniessen. So werden die Turnerinnen regelmässig von einer Mitturnerin zu sich nach Hause eingeladen und mit allerlei Leckereien verwöhnt. Das ist zwar für unsere Figur nicht unbedingt förderlich, aber es ist immer gemütlich.

Zum Chlaushöck hat uns Doris zu sich ins Aussenstübli eingeladen, wo wir dank vereinten Kräften – jede Turnerin hat etwas dazu beigesteuert - ein Raclette mit allen möglichen Beilagen geniessen konnten.

Isabelle Benz

B-Turnerinnen

Béatrice Kienzler, Ruth Jung und ich leiten etwa zu gleichen Teilen abwechselnd die Turnstunden der B-Turnerinnen.

Dankbar bin ich, dass sich für unsere Spezialprogramme (ca. 6 Mal im Jahr ist die Turnhalle von einer Volleyballgruppe besetzt) immer wieder mal jemand anderes bereit erklärt, die Organisation zu übernehmen.

So hätte eigentlich Mitte Mai eine Velotour stattfinden sollen, aber durch das unsichere Wetter hat sich Brigitte

Brägger entschlossen, uns Lenggenwil auf einem Spaziergang zu zeigen. Überraschend viele (fast mehr als in einer normalen Turnstunde!) trafen sich auf dem Hof von Brägger's und los ging es. Schon bald aber waren unsere Regenschirme nötig und nur wenige Minuten später goss es wie aus Kübeln, und das nicht nur von oben, sondern von allen Seiten. Wohl oder übel mussten wir unseren Spaziergang abbrechen und auf direktem Weg zurückkehren. Wie schön, dass wir bei Brigitte zu Hause unsere nassen Regenkleider ablegen und bei ihr einen lustigen Abend verbringen durften.

Ein ganz besonderes Erlebnis war einmal mehr unser Wellness- und Wanderwochenende, auch dieses Jahr im Vorarlberg. Mit Privatautos fuhren wir via Bödele nach Schoppernau. Um uns 14 Frauen die Fahrt etwas zu verkürzen, hat die Organisatorin Lilian Schlauri in einem wunderschönen alten Gasthaus Kaffee und Gipfeli bestellt und uns damit so richtig auf die kommenden zwei Tage eingestimmt.

Eingetroffen in Schoppernau ging es mit der Gondel hoch auf den Diedamskopf auf 2090 m. ü. M., den höchsten Punkt im Bregenzerwald. Und wie es sich für Turnerfrauen gehört, haben wir natürlich kein Retourbillet gelöst, sondern den Abstieg unter die Füsse genommen, um so richtig die wunderschöne Landschaft geniessen zu können. Einige von uns spürten dann schon etwas ihre Beine, aber das ist ja auch gut möglich nach immerhin mehr als 1100 m Höhenunterschied. Dafür durften wir dann in unserem Wohlfühlhotel so richtig das Nichtstun im Wellnessbereich geniessen. Und ebenso das herrliche Nachtessen, niemand von uns musste ein schlechtes Gewissen haben wegen zu vielen Kalorien! Am Sonntag unternahmen

wir ebenfalls eine kleinere Wanderung, dieses Mal zum romantisch gelegenen Körpersee. Mit dem Wetter hatten wir grosses Glück, vermochten wir doch nach unserem wohlverdienten Dessert dem Regen gerade noch entkommen.



Herzlichen Dank dir Lilian für das unvergessliche Wochenende.

Geprägt sind die Turnstunden auch immer wieder vom Auf und Ab der Anzahl Turnerinnen. Ich bin mir jedoch bewusst, dass es halt wirklich nicht immer allen passt, abends noch ins Turnen zu kommen. Abgesehen davon ist es immer wieder eine schöne und dankbare Aufgabe, Turnstunden für die B-Turnerinnen zu leiten und mit ihnen den Abend zu verbringen. Ich glaube, ich darf sagen, dass wir es untereinander einfach schön haben!

Maria Allenspach

Volleyball-Aktive

Als Vorbereitung auf diese Wintermeisterschaft haben wir an vier auswärts stattgefundenen Turnieren teilgenommen. Das fünfte Turnier hatten wir in der Sproochbrugg selber organisiert. Es wurde am Bettagsamstag, 15. September ausgetragen. Wir hatten folgende drei Kategorien ausgeschrieben: Damen-Aktive, Damen-Plausch und Mixed-Gruppen. Die Anmeldungen von Frauenmannschaften liessen zu wünschen übrig. So haben die meisten der angemeldeten

Mannschaften in der Mixed-Kategorie teilgenommen. Am Schluss konnten von den gemeldeten Teams neun Mixed- und eine Damenmannschaft, welche unsere Gruppe stellte, rangiert werden. An diesem Turnier waren spannende und attraktive Begegnungen zu bestaunen. Alle hatten viel Spass dabei. Die von den Plauschvolleyballerinnen und uns Aktiven eingerichtete und geführte Festwirtschaft diente nicht nur dem geselligen Beisammensein, sondern brachte auch einen Batzen in die Vereinskasse. Allen Helferinnen an diesem Anlasse danke ich herzlich.

Am 9./10. Juni 2007 besuchten sieben aktive Volleyballerinnen die 23. Volley Masters 2007 in Montreux. Im Vordergrund dieses Ausfluges stand der Besuch der Weltklassenturniere, wobei aber auch für das gemütliche Beisammensein gesorgt war. Eine detaillierte Wiedergabe von dem was wir an diesen beiden Tagen alles erlebt haben, würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen. Der Ausflug war super und cool.

Auch im vergangenen Jahr haben wir uns wöchentlich am Mittwochabend von 20.15 bis 21.50 Uhr in der Turnhalle Sproochbrugg zum Training getroffen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich darauf hinweisen, dass wir jederzeit eine offene Türe für Frauen haben, die gerne zielgerichtet trainieren möchten, d.h. an einem Training mitmachen möchten, welches auf die Wintermeisterschaft und Turnierteilnahmen ausgerichtet ist. Die Trainingsstunden waren immer gut besucht, was mich besonders freut. Es macht mir Spass, mit dieser motivierten Volleyballgruppe trainieren zu dürfen.

Es ist mir am Schluss meines Berichtes ein grosses Bedürfnis, allen für das akti-

ve Mitmachen in unserer Volleyballgruppe zu danken.

Mit Freude sehe ich dem neuen Vereinsjahr entgegen und bin sicher, dass wir auch in der Saison 08/09 wieder viele schöne Stunden beim Training, im Wettkampf und in froher Gesellschaft verbringen können.

Béatrice Beerli

Plauschvolleyball

Das Jahr 2007 begann für uns erfreulich. Da wir für unser Weihnachtsessen im Dezember 06 keinen geeigneten Termin mehr fanden, verlegten wir diesen gemütlichen Abend kurzerhand auf Mitte Januar. Die Pizza war ausgezeichnet und unsere Stimmung selbstverständlich auch. In diesem Jahr besuchten wir 4 Turniere, die wir alle im Mittelfeld abschlossen. Mega lässig ist, dass sich uns jetzt doch mehrere neue Mitspielerinnen angeschlossen haben. Das freut uns natürlich sehr. Herzlich willkommen bei uns Pläuschlerinnen!

Der Höhepunkt dieser Saison war unsere Bergwanderung vom 1. und 2. September. Claudia Keller und Erika Moser führten uns in die Region Davos, ins Parsenengebiet. Wir übernachteten im Hotel/Restaurant Schifer. Das war ein super Wochenende, wir hatten alle riesig "dä Plausch". Nochmals herzlichen Dank den Organisatorinnen.

So wie das Jahr angefangen hat, so schliessen wir es auch ab. Wir werden unser traditionelles Weihnachtsessen auch erst im nächsten Jahr geniessen.

Astrid Brägger

Aktivriege

Im Januar 2007 hat sich die Aktivriege der Damen mit der Aktivriege der Herren zusammengeschlossen. Seither besuchten fast immer zwischen 15 und 20 Personen das Turnen. Auch einige neue Gesichter konnten wir begrüßen, was natürlich immer toll ist. Mit abwechslungsreichen Turnstunden versuchen wir, die Schar zur Bewegung zu motivieren.

Anfangs Sommer begannen wir mit dem Training für das Turnfest. Dies machte nicht allen immer so Spass, aber wer etwas erreichen will, muss auch etwas dafür tun.

Es gab einige sehr gute Resultate am Turnfest. Die meisten konnten ihre persönlichen Bestleistungen aus den vorangegangenen Festern verbessern.

Im Oktober stand dann auch noch die Turnerreise an, welche von René perfekt organisiert wurde. Sie führte uns ins schöne Wallis, zuerst nach Aigle. Dort begann unsere Wanderung durch die schönen und steilen Rebbergen bei schönstem Sonnenschein. Die meisten kamen ziemlich ins Schwitzen und waren froh, dass es bei einem bekannten Rebbauer von René etwas Wein und frische Trauben gab.

Danach ging es noch gut eine Stunde weiter, bis wir eine Mittagsrast einhielten. Bis die Letzten eintrafen, hatten die Ersten schon fast fertig gegessen. Nach der Rast, trennte sich die Gruppe auf, da einige wahrscheinlich am Vorabend etwas zu lange am Uzwiler Herbstmarkt waren und deshalb lieber den direkten Weg nach Leysin nahmen. Die andere Hälfte wanderte noch über einen schönen Aussichtsberg und von dort nach Leysin hinunter.



In einer Jugendherberge oberhalb von Leysin bezogen wir unsere Zimmer und machten uns frisch. Danach ging es ins Dorf, um in einem edlen Restaurant das Nachtessen einzunehmen. Die zum Teil etwas speziellen Gerichte erfreuten nicht alle, aber lustig war es trotzdem. Etwas später machten wir uns auf ins Dorf, es liess sich jedoch zuerst keine geeignete Kneipe finden. Unterschiedlich früh kehrten wir dann zur Herberge zurück. Bei den Jungs im Schlag gab es noch grosse Hektik, da es sich eine Maus in ihrem Zimmer gemütlich gemacht hat. Bald hiess es aber fertig Ruhe, denn nun wurde die Maus mit Kissen, Schreien usw. richtiggehend gejagt. Mit der Hilfe einiger Girls konnte die Maus schliesslich gefangen werden und Adrian warf sie am Schwanz packend zum Fenster hinaus.

Am nächsten Morgen ging es mit dem Car zurück nach Aigle und von dort aus wieder zu unserem Rebbauer. Seine Frau führte uns nochmals gut eine Stunde durch Reben, Wald und Teerstrasse in ein kleines Dörfchen. René hat dort eine Weindegustation und ein Z'Mittagsplättchen organisiert, was allen sehr gut schmeckte. Auch der Weinkeller konnte noch begutachtet werden.

Ziemlich viel Später machten wir uns auf zum Bahnhof. Trotz Führung haben wir uns verlaufen und mussten uns am Schluss noch sputen. Geschafft aber glücklich stiegen wir in den Zug und traten die Heimreise an.

Mitte November organisierte die Aktivriege das Unihockeyschülerturnier. Der Service, die Schiedsrichter, die Putzgruppe und der Speaker hatten alles gut im Griff und es ging Reibungslos über die Bühne. An dieser Stelle ein recht herzliches Dankeschön allen Helfern. Wir sind schon richtig routiniert und die Handgriffe sitzen so gut, dass man am morgen nach dem aufstellen noch gemütlich zusammen einen Kaffee trinken kann.



Am 25. November nahmen zwei Herrenmannschaften und eine Damenmannschaft am Unihockeyturnier in Gossau teil. Man sah deutlich, dass man hier ohne intensives Training nichts mehr ausrichten kann. So kam es dann auch, dass wir alle nach der Vorrunde unsere Taschen wieder packten und uns wieder nach Hause begaben. Ein Sieg und 4 Niederlagen und das gilt gleich für alle drei Mannschaften.

Der Schluss im Sportjahr bildet für ein Teil der Aktivriege immer das Radballturnier in Mosnang. Der örtliche Verein lädt zum Grümpeli und schon seit 4 Jahren sind wir dabei. Eine etwas anderes Turnier wo das gesellige neben dem Spiel nie zu kurz kommt.

Barbara Scherrer und Marco Isler

Fit & Fun

Fun war im März angesagt, Bruno Hengartner ist nach Speicher gezogen und die Wohnungseinweihung sollte nach einem herrlichen Fondue mit einer Vollmondwanderung abgeschlossen werden. Das Mondlicht wurde leider von den Regenwolken absorbiert, sodass wir ersatzweise statt durch das Appenzellerland spazieren, beim Besichtigen der Erinnerungsfotos von Bruno's Velotour zum Nordkap den "Appenzeller" in flüssiger Form genehmigten. Beim Jassen (Hose abe) verging die Zeit wie im Fluge. Gegen sieben Uhr, es war wieder taghell, wurden die Karten versorgt und gemeinsam das Morgenbuffet aufgetischt. Eine kräftige Stärkung nach der durchzechten Nacht tat gut. Leicht von der Müdigkeit eingeholt verabschiedeten wir uns von Bruno. Unsere mitgebrachten Schlafsäcke freuten sich wohl insgeheim darüber, dass sie unberührt in ihrer Hülle die Heimreise antreten durften.

Fit am Sportfest im Fribourgerland anzutreten, war unser Ziel. Beim erfreulich guten Besuch der Trainingsstunden wurden den Turnern die Disziplinen eingetrimmt, um rangmässig eine gute Figur zu hinterlassen. Die mitgereisten Fit & Funler kehrten einmal mehr begeistert von einem Sportfest heim.

Fun wurde beim Vereinsausflug gross geschrieben, wohl nicht zuletzt deshalb meldete sich die Riege geschlossen an. Am Freitag brachte Matthias Schlauri unsere Velos auf die Hochalp bei Urnäsch. So brachte uns Bahn und Postauto am Samstag gemütlich via Nesslerau - Neu St.Johann nach Ennetbüel. Zu Fuss wurde bei idealen Verhältnissen auf den Hinterfallenkopf gewandert. Beim Bräteln konnten wir über ein tiefes Tal

die Aussicht auf unser Ziel, die Hochalp, geniessen. Nach der Durchquerung des imposanten Ofenlochs genehmigten wir uns auf einer, von Arthur Ziegler organisierten, "ad hoc" Alp-Besenbeiz einen Z'vieri. Etwas müde vom langen Marsch wurde in der heimeligen Hochalp das währschafte Nachtessen eingenommen. Die Wirtin meinte es wirklich gut mit uns, brachte sie doch das Hauptgericht gleich zweimal. So waren unsere Mägen bis in den letzten Winkel voll gestopft. Das Fit & Fun-Nationalgetränk hielt ein hartnäckiges Trio bis in die Morgenstunden wach, unter anderem fachsimpelnd, dass man die Alpenbitter AG schon mal besichtigen sollte. Herrlicher Sonnenschein und in Erwartung eines Morgenbuffets sowie die Gedanken an eine zügige Schussabfahrt mit dem Velo verhalfen beim Aufstehen zur nötigen Leichtigkeit. Das harte Trio aber zollte der kurzen Nacht Tribut und versuchte die Geister, wenn überhaupt noch vorhanden, mit etwas Orangensaft am Leben zu erhalten.

Der betagte Alpwirt Hans Fuchs erklärte uns dann eine absolute Topabkürzung Richtung Hemberg, welche er vor dreissig oder vierzig Jahren mal mit dem Jeep gefahren sein soll. Na ja, es kam wie es kommen musste, entweder hatten wir uns verirrt oder der Feldweg war seit Jahrzehnten zugewachsen. Jedenfalls wurde aus der Schussabfahrt eine Tortur mit harmlos verlaufenden Stürzen ins taunasse Gras, abwärts stossenden Velos und über ein halbes Dutzend Stacheldrahtzäune, die mit ihrem fröhlichen Dasein uns den Weg versperrten.

Beim Anstieg zum Hemberg wollte die Kette von Eugen Hinder bereits den Geist aufgeben, eigentlich unverständlich, wurde sie doch bis anhin gar nicht belastet. Nach einer erfolgrei-

chen Reparatur und Hände voll schwarzer Karrenschmiere traf man sich oben in einem Restaurant. Endlich konnte die Abfahrt vom Hemberg nach St.Peterzell genossen werden. Es war die nötige Erholung vor dem beschwerlichen Aufstieg zur Heimat von Thomas Bühler auf den Hof "Brand". Seine Eltern und seine Frau Alexandra verköstigten uns mit einem feinen Mittagessen. In gemütlicher Fahrt ging es über Dicken, Degersheim, Magdenau nach Flawil. Eugen Hinder sauste, was das Zeug hielt, vom Kloster den Stich hinunter. Jedenfalls griff der darob verängstigte Kettenwechsler bremsend in das Geschehen ein und krallte sich, seine Kräfte unterschätzend, an einer Speiche fest. Es zeriss ihn und die Kette in Stücke und als Strafe mussten die nutzlosen Teile in einem Robidog, Hand in Hand mit Hundekot, auf ihr endgültiges Ende warten.

Zufrieden und um einige Abenteuerreicher kam unsere Riege in Niederhelfenschwil an.

Fit über alles -unser Jahresziel- gipfelte darin, dass gar der Bodymassindex in die Wertung der Jahresmeisterschaft einfluss. Daneben gehörten abwechslungsreiche Turnstunden mit Schwerpunkt Rumpfkraftigungen, koordinativen Spielen und weiteren neomodischen Trends, vermischt mit Altbewährtem, zum Programm. Klar, überwiegten das eine oder andere Mal die Spiele, eben typisch Fit & Fun.

Fit & Fun, diese Riege haben wir, Sepp Meier und ich, seit ein paar Jahren zusammen geleitet. Auf Ende Jahr 2007 stelle ich mein Pensum, genau 10 Jahre nach Beginn meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Turnverein, zuerst als TSV-Präsident, aufgrund meiner Wahl zum Kirchenverwaltungsratspräsidenten zur Verfügung. Ich glaube sagen zu dürfen, dass wir

innerhalb der Riege immer ein sehr gutes Verhältnis gepflegt haben, was ein Verdienst aller Fit & Funler ist, und hoffe, dass dies auch in Zukunft so bleibt. Weiter gebührt meinem Co-Leiter Sepp Meier ein ganz herzlicher Dank, konnte ich doch manchmal ganz kurzfristig die Leitung abtauschen. Meinem Nachfolger Arthur Ziegler wünsche ich alles Gute und viel Befriedigung im seinem neuen Amt.

An dieser Stelle gebührt ebenfalls allen Riegenmitgliedern, die sich im Laufe des Jahres in irgendeiner Weise zum Wohle von Fit & Fun eingesetzt haben ein ganz herzliches Dankeschön und freue mich auf ein geselliges und unfallfreies Turnerjahr 2008.

Paul Allenspach

Männerriege

Das Jahr 2007 startete für die Männerriege mit den regelmässig wiederkehrenden Veranstaltungen. Als erstes halfen einige Männerriegler bei der Hauptversammlung der Raiffeisenbank. Am Wochenende vom 17./18. März stand das Skiweekend in Elm auf dem Programm. Roli Hälg organisierte uns Zimmer und viel Sonnenschein. Leider war der Schnee, wie an vielen Orten, Mangelware und so geschah es, dass einige Abstecher in die Steine verzeichnet werden mussten. Am 29. März fand die Hauptversammlung mit dem Zusammenschluss des Frauenturnvereins statt.

Kurz darauf bereitete sich die Riege auf den nächsten Anlass vor, den schnellsten Niederlenggenzuckenschwiler. Bei diesem schlechten Wetter wurde der Anlass erstmals in der Halle durchgeführt. Ebenfalls wurde ein Hindernisparcours zum ersten Mal angeboten. Kurz darauf waren am Pfingst-

turnier einige Turner von uns bereits wieder im Einsatz.

Bei schönstem Wetter führte uns der Organisator Ernst Schibli auf kleinen Strassen und Strässchen über den Günsensee nach Schwellbrunn, wo echte Appenzeller „Södwörscht“ gegessen werden konnten. Erstmals waren auch einige Teilnehmer der neu gegründeten Seniorenriege mit dabei. Die Begeisterung aller Teilnehmer war so gross, dass wir hoffen auch im nächsten Jahr wieder eine von Ernst organisierte Tour geniessen zu dürfen. Beim erstmals durchgeführten Abend des Gesamtturnvereins nahmen leider nur ein Riegenmitglied mit dem Riegenleiter teil. Schade, denn die Velo-Orientierungsfahrt entpuppte sich als ein wirklich gelungener Abend.

Während der Sommerpause trafen wir uns zwei Mal zu einem geselligen Anlass. Zum ersten organisierte Ernst Rotach die beinahe schon traditionelle Sommerwanderung und einige Wochen später fuhren wir mit den Veloskreuz und quer durch die Gegend, um am Schluss beim Oberturner etwas Grilliertes zu geniessen.

Der Herbst verlief ruhiger und in die Turnstunden kehrten alle verletzten und kranken Mitglieder wieder zurück. Am 8./9. September nahm eine leider sehr kleine Gruppe von 6 Turnern an der Wanderung teil. Diese führte uns zuerst dem alten Rhein entlang und nach einer kurzen Zugfahrt nach Bregenz dem ganzen Rheindelta zurück nach Rheineck. Am 12. November traf sich die Riege zum vorverlegten Chlausabend. Keiner wusste wohin uns Martin Egold führte. Erst als die Fahrt durch die dunkle Nacht bei einem Schützenstand endete, konnten wir uns vorstellen was uns erwartete. Bei einem Kleinkaliber-Nachtschiessen konnten die „alten Soldaten“ ihre jah-

relangen Erfahrungen anwenden. Bei der Siegerehrung wurde Guido Thalmann als Schützenkönig erkoren. Am 10. Dezember organisierte Hugo Forrer ein kleines Jasturnier. Nach einigen Jahren Unterbruch wird dieser Abend hoffentlich wieder jährlich in den Terminkalender aufgenommen.

Zu Schluss möchte ich Allen danken, die sich während des Jahres mit der Organisation eines Anlasses, aber auch „nur“ durch die Teilnahme an den Turnstunden mitgeholfen haben einen schönen Turnbetrieb mit anschliessendem Zusammensein aufrecht zu halten.

Peter Fritsche

Männerfitness ab 60

Nach einer relativ kurzen Überlegungsphase und einer inneren Überzeugung, dass in der Gemeinde Niederhelfenschwil eine Turngruppe für pensionierte Männer fehlt, startete ich im April mit der neuen Riege Männerfitness ab 60.

Vor der ersten Lektion hatte ich schon ein etwas mulmiges Gefühl, ob es wohl dieses Mal klappt. So war es für mich schön, dass schon in der ersten Turnstunde 14 Männer den Weg in die Sproochbrugg fanden. Ich glaube aber auch, dass es für Einige der neuen Riege angenehm war, ihre ehemaligen Turnerkollegen wieder zu sehen.

Klar kamen dann nicht ganz alle „Erstbesucher“ wieder. Nach und nach ist die Namensliste aber wieder angestiegen und jetzt darf ich regelmässig zwischen 12 und 14 Turner in der Halle begrüssen.

Bei einigen ist es auch schon Jahre her, dass sie einmal geturnt haben. Aber nicht nur wir, auch Turnschuhe altern, wenn sie über Jahre hinweg im

Kasten versorgt sind. So wurden wir Zeugen, wie beim Wiedergebrauch hart gewordene Gummisohlen in tausend Krümel zerbröselten. Nur gut, dass sich Hugo in der Sproochbrugg auskennt und einen Besen besorgen konnte, um die Turnhalle zu wischen. Na ja, in die nächste Turnstunde kam dann Peter voller Stolz mit nigel-nagel-neuen Schuhen.

Es ist für mich immer wieder schön mit anzusehen, wie die Turner voll Elan und Ehrgeiz alles mitmachen, was ich vorbereitet habe. Gerade beim Spiel muss ich sie auch immer wieder darauf hinweisen, dass sie halt doch nicht mehr zwanzig sind.

Die Turnerriege pflegt untereinander eine erfreulich harmonische Kameradschaft. Toll, dass sogar im obligatorischen Beizenbesuch in der Eintracht auf nächste Veranstaltungen wie etwa Velotouren oder Jassen ausserhalb der Turnstunden aufmerksam gemacht wird.

Maria Allenspach

Plauschfussballer

Jeden Freitagabend treffen sich 8 bis 11 begeisterte Plauschfussballer.

Ab neun Teilnehmern werden drei Mannschaften zusammengestellt. Mit grossem Einsatz kämpfen wir um den Ball und schiessen immer wieder ein Tor.

Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz. In einem Restaurant geniessen wir das fröhliche Beisammensein. Wir besuchen einige Metzgeten und einmal gehen wir an den Bodensee.

Im Januar geniessen wir das Pizza-Essen.

Hans Kleger

Tanzkurs für Prinzessinnen aus 1001 Nacht -

Nach den Herbstferien startete unter der Leitung von Marianne Bachmann aus Wil, genannt Kadiishe der Orientalische Bauchtanzkurs für Mädchen ab der 4. Klasse bis in die Oberstufe.



17 motivierte Girls lernten in den 8 Kursabenden die Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes kennen, sowohl langsame, schlangenartige als auch rassige Bewegungen, coole Schrittkombinationen, freche Isolationen, fließende Hüftbewegungen und hatten viel, viel Spass!

Am letzten Kursabend überraschten



uns die Mädchen mit einem etwa 8 minütigen Tanz und wir tauchten ab in das Land von 1001 Nacht.

Sandra Dürig

Provisorisches Jahresprogramm 2008

23. Februar 2008	GV Raiffeisenbank	B-Turnerinnen und Turner gemäss Liste
5. Februar – 8. April 2008	Kurs Fila Kick-Power	10 Dienstag-Abende
20. März – 5. April 2008	Frühlingsferien	
1. Mai 2008	De schnellscht NLZ	A-Turnerinnen und Männerriege
3. – 11. Mai 2008	Schweiz bewegt	
12. Mai 2008	Pfingstturnier	Freitagsschutter und Fit + Fun
30./31. Mai und 1. Juni 2008	Turnfest in Kerns OW	
15. Juni 2008	Jugitag West in Wil	
5. Juli – 10. August 2008	Sommerferien	
19. August 2008	Vereinsabend	
Ende August – Anfang Sept.	Jugifinal SUOS in Bichelsee	
20. September 2008	Volleyballturnier	Volleyball Aktive und Plausch
27. Sept. - 19. Okt. 2008	Herbstferien	
22. November 2008	Schüler-Unihockeyturnier	Aerobic und Aktivriege
24. Dez. 2008 – 4. Jan. 2009	Weihnachtsferien	
Januar /Februar 2009	HV 2009	
24. Januar – 1. Februar 2009	Skiferien 2009	
28. März – 13. April 2009	Frühlingsferien 2009	
	Unterhaltungsabend	Alle

Ausblick 2008 / 2009

Kick Power Kurs

Kick Power ist eine Kombination von Elementen der Kampfsportarten Taekwondo, Karate, Kickboxen, Thaiboxen und Boxen.

Häufige Wiederholungen von einfachen Schrittmustern machen dieses Training auch für Teilnehmer mit wenig Erfahrung nachvollziehbar und effektiv. Es ist ein gemeinsames Schwitzen, Durchhalten, Spass haben und stärken der Willenskraft! Kick Power ist ein hoch effizientes, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Sinne traditioneller Kampfkünste, bei dem Körper und Geist als Einheit gefördert und gefordert werden.

Kick Power eignet sich für Männer und Frauen ab 16 Jahren, die sich gerne zu Musik bewegen und schwitzen.

Attraktive Preise

Mitglieder des TV	Fr. 60.--
Nichtmitglieder des TV	Fr. 90.--

Kursleiterin ist Claudia Cecchini, Wellnesstrainerin, KickPower-Instruktorin, J+S Leiterin (Turnen), Pilates Matte I.

Kursbeginn ist am Dienstag 5. Februar 2008, Kursende ist der 22. April 2008. Der Kursort ist die „Sproochbrugg“. Es wird jeweils von 20.00 bis 21.00 Uhr trainiert.

Anmeldungen an:
Patricia Aeschbacher
Tel. 071 383 27 25
E-Mail rpaeschbacher@bluewin.ch



Unterhaltungsabend 2009

Ende 2008 oder Anfang 2009 steht wieder ein Unterhaltungsabend auf dem Programm.

Wir freuen uns, wenn Ihr mit Euren Riegen wiederum tolle Darbietungen einstudiert, die wir einem grossen Publikum zeigen können. Es sind aber auch viele Helferinnen und Helfer gesucht, die bei einem Grossanlass wie diesem den Aufwand für jeden einzelnen tragbar machen.

Schon jetzt freuen wir uns auf tolle Aufführungen am Samstagabend bzw. Sonntagmittag.

Fundgrueb

Im Car auf dem Rückweg des letztjährigen Turnfestes blieb eine Männertrainerhose der Marke Erima, Grösse unbekannt (Zettel wurde abgetrennt), liegen. Die Hose kann bei bei Ursula Künzle Scholtinoss 16, Niederhelfenschwil, Tel. 071 947 10 17, abgeholt werden.