TVNH – das Jahr 2019

TURNVEREIN NIEDERHELFENSCHWIL

22. Ausgabe, Januar 2020

Editorial

«Sag ja zu neuen Abenteuern!» oder: grosse Ereignisse werfen ihre Schatten voraus!

Frage: was war Mitte Juni 2011?

Genau, das erste Sportfest, das der Turnverein Niederhelfenschwil organisiert und sehr erfolgreich durchgeführt hat. Es nahmen gegen 1'300 Turnerinnen und Turner aus dem ganzen Verbandsgebiet daran teil und auch heute noch – 9 Jahre danach - werde ich hie und da darauf angesprochen. Es war ein gigantisches Erlebnis, an das ich mich jederzeit gern erinnere.

Unser Dachverband ist immer auf der Suche nach Organisatoren für das Sportfest, das jährlich stattfindet. Nicht jeder Verein sieht sich in der Lage, eine derart grosse Veranstaltung durchzuführen. Natürlich machten wir nach dem gelungenen Sportfest 2011 sehr positiv von uns reden. So war es nur eine Frage der Zeit, bis wir wieder angefragt würden.

Und sie kam, die Anfrage. Im Sommer 2019. Ab da galt es, zu überlegen, ob wir im 2022 das Sportfest ausrichten können bzw. wollen. Es wird ein Ostschweizerisches Sportfest sein, also ein etwas grösseres als 2011, d.h. es werden gegen 2'000 Turnerinnen und Turner teilnehmen.

Wir vom Vereinsvorstand sind der Meinung, dass wir mit vereinten Kräften wieder bereit wären für den Lupf. Auch und gerade, weil wir ja auch nicht alles neu «erfinden» müssen. Wir können von den gemachten Erfahrungen profitieren, die in unseren Köpfen, auf Festplatten und anderen Speichermedien nach wie vor vorhanden sind.

Höchst erfreut durfte ich auch feststellen, dass 15 engagierte Mitglieder im Organisationskomitee mitarbeiten würden. Sie wissen alle: es wird eine Herausforderung, ein Chrampf, eine Heidenarbeit. Aber sie sind sich auch bewusst, es lohnt sich. Denn wir haben gemeinsam ein Ziel: ein tolles Fest, das uns wieder ein Jahrzehnt in, so hoffen wir, bester Erinnerung bleiben wird.

Am Schluss hast Du, das Vereinsmitglied, das letzte Wort, ob im Juni 2022 das Sportfest vom TVNH durchgeführt wird. Diese Frage wird an der Hauptversammlung gestellt werden. Mein Wunsch ist es, dass diese Frage mit grossem Mehr angenommen wird. So, dass wir erneut zeigen können, was in uns steckt.

Die Einladung zur 13. ordentlichen Hauptversammlung findest du auf Seite 3 dieses Heftes.

coop

TURNVEREIN
NIEDERHELFENSCHWIL

Einladung zur ordentlichen
13. Hauptversammlung

Geschätzte Turnerinnen und Turner

Die Hauptversammlung des TVNH findet am
Freitag, 14. Februar 2020, 19.30 Uhr
im Landgasthof Adler, Zuckenriet statt.

Programm

19.30 Uhr	Türöffnung
20.00 Uhr	Nachtessen, anschliessend ordentliche Hauptversammlung und Dessert

Traktanden

1. Begrüssung
2. Feststellung der Präsenz
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung vom 15. Februar 2019
5. Jahresbericht der Präsidentin
6. Rechnungsablage, Bericht der Revisoren
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Vorlage des Budgets 2020
9. Wahlen
10. Ehrungen
11. Jahresprogramm 2020
12. Sportfest 2022
13. Sport-verein-t
14. Allgemeine Umfrage

Das Protokoll der 12. Hauptversammlung vom 15. Februar 2019 und die Jahresrechnung liegen ab 19.00 Uhr zur Einsichtnahme auf.

Die Teilnahme an der Hauptversammlung ist für jedes Vereinsmitglied obligatorisch. **Abmeldungen** sind **bis Freitag 7. Februar 2020** an die Präsidentin Ursula Künzle, Scholtinoss 16, 9527 Niederhelfenschwil, Telefon 071 947 10 17, E-Mail ursula.kuenzle@tvnh.ch, zu richten.

Vereinsaustritte und **Anträge** sind **bis Mittwoch 29. Januar 2020** der Präsidentin Ursula Künzle schriftlich mitzuteilen.

Der Vorstand

Klausurtagung

Letztes Jahr an dieser Stelle kündigte ich an, dass wir uns einmal etwas länger die Zeit nehmen wollten, um uns für einmal weiteres als das Tagesgeschäft Gedanken zu machen. Am 1./2. November 2019 war es dann soweit. Am Nachmittag fanden wir uns im Auboden in Brunnadern ein. Wir, das waren der Vorstand und – um auch dem Frauenanteil im Verein Rechnung zu tragen – Annelies Wick und Ruth Eberli.

Wir arbeiteten unter der Anleitung von Dominik Rüesch intensiv und zielgerichtet an den Themen, die uns umtreiben: Wie bringen wir unseren Verein weiter? Wie gewinnen wir neue Mitglieder? Wie können wir in unserem Turnverein mehr Verbindlichkeit erreichen? Wir diskutierten, «brainstormten», skizzierten und entwickelten Ideen.

Natürlich kann nicht alles gleich umgesetzt werden. Aber das eine oder andere wollen wir zeitnah anpacken. Z.B. das Anliegen, das notabene von unseren jungen Vorstandsmitgliedern kam: wir möchten an der Hauptversammlung das altehrwürdige Turnerlied singen, um so die Zugehörigkeit auszudrücken. Der Text und eine Audio-Version des Liedes ist unter www.tvnh.ch (Lasche «Turnerlied») zu finden.

Inhalt

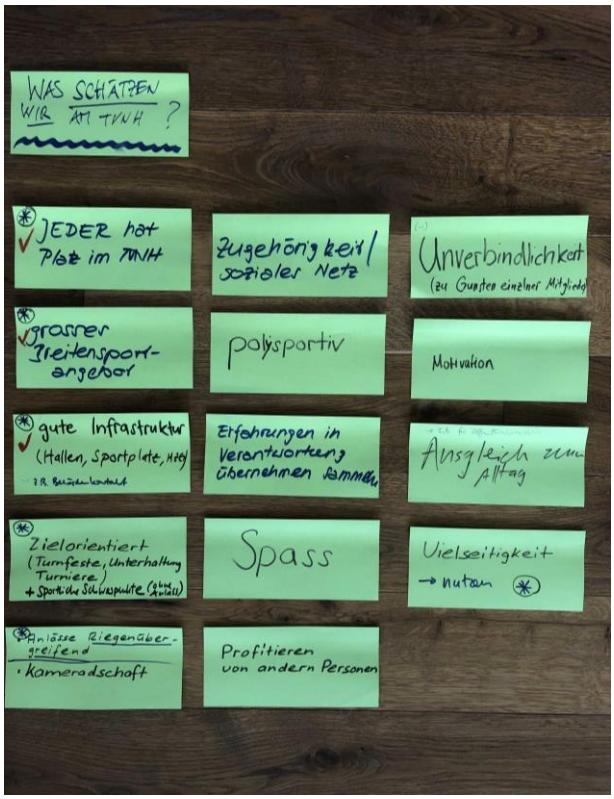
Editorial 1
«Sag ja zu neuen Abenteuern!» 1
13. Hauptversammlung 3
Klausurtagung 4
Inhalt 4
Redaktion 4
Tanzjugi 5
Mixed-Akro TSV Häggenschwil / TVNH 5
Leiterteam 6
Riegenzusammenlegung 6
Riegenberichte Jugendsport 7
MuKi-Turnen 7
Riegenberichte Erwachsenensport 7
Aktivriege 7
Aerobic 9
Freitagsfussballer 9
Netzball 10
Männer- / Fit + Fun Riege 11
Fit + Fun Frauen 12
GymFit Frauen 14
Männerfitness ab 60 17
Volleyball-Aktive 18
Provisorisches Jahresprogramm 2020 20
Sportfest Häggenschwil 21
ausgefallen/aufgefallen 23

Redaktion

Marcel Allenspach
Waldeggstrasse 1
9244 Niederuzwil
allenspachmarcel@msn.com

Weiter möchten wir die Fotos auf der Homepage aktualisieren, und sie möglichst à jour halten. Das ist jedoch eine nicht zu unterschätzende Dauer-Aufgabe.

Die Mitglieder werden im Frühling zur Teilnahme an einer Mitglieder-Umfrage eingeladen. Die Antworten sollen uns aufzeigen, wo Schwachpunkte sind, und wie sie angegangen werden könnten. Aber auch welches unsere Stärken sind, und wie wir sie weiter entwickeln könnten.



Tanzjugi

Schon länger besteht der Wunsch, unsere Jugi mit einer Tanzjugi zu erweitern. So müssten die Mädchen und Buben, die sich gern zu Musik bewegen, dafür nicht mehr in die Nachbargemeinden fahren.

Sehr erfreut können wir mitteilen, dass wir nach den Winterferien versuchsweise mit einer Tanzjugi starten werden. Wir bieten nach den Winter- bis zu den Frühlingsferien einen Kurs an. In den 8 Kursstunden wollen wir herausfinden, ob genügend interessierte Kinder da sind, in welchem Alter sie sind, und ob allenfalls gar zwei Stunden mit unterschiedlichen Altersgruppen angeboten werden sollen.

Der Kurs findet am frühen Mittwochabend im Mehrzweckgebäude Niederhelfenschwil statt. Für Jugikinder kostet der Kurs Fr. 50.--, für Nicht-Jugikinder Fr. 70.--.

Mixed-Akro TSV Häggenschwil / TV Niederhelfenschwil

Was im Sommer 2018 als Projekt im Hinblick auf die Turnshow angefangen hat, entwickelte sich in der Zwischenzeit zum Dauerbrenner. Nach der Turnshow 2018 trainierten die rund 12 Turnerinnen und Turner aus den beiden Turnvereinen für den Kick-Off-Abend des Sportfestes 2019 in Häggenschwil. Dieselbe Show zeigten sie anlässlich des Stadtfestes in Wil, bei dem sie die Gemeinde und den Turnverein Niederhelfenschwil repräsentierten. Zu Recht ernteten sie für diese tolle Darbietung einen tosenden Applaus!

Und es geht weiter: die Akrogruppe ist seit einigen Wochen wieder intensiv am Trainieren. Die nächsten Ziele sind die Turnshow in Häggenschwil (13./14.3.2020), die Einweihungsfeier der Turnhalle Neukirch-Egnach (18.4.2020) und ein Auftritt an der OFFA.

Es ist höchst bemerkenswert, wie sich diese jungen Leute engagieren. Jede Woche treffen sie sich am Sonntagnachmittag oder -abend in Häggenschwil oder Niederhelfenschwil zum intensiven Einstudieren von komplexen Formationen die hernach zu einer zur Musik passenden, flüssigen, kräftezehrenden Darbietung zusammengefügt werden müssen.

Wer weiss, zeigen sie uns auch an der Turnshow 2020 wieder eine tolle Darbietung?

Leiterteam

Infolge gesundheitlicher Probleme musste Monique Näf die Leitung der Jugi-Buben 1.-3. Klasse in der Sproochbrugg kurzfristig abgeben. Zu unserem grossen Glück erklärte sich Ueli Moser, der lange Jahre verschiedene Jugendriegen geleitet hatte, bereit, sie vorübergehend zu übernehmen. Auf Anfang des neuen Schuljahres konnte dann mit Désirée Gahlinger eine junge Frau gefunden werden, die diese Riege leitet. Vorerst gemeinsam mit Ueli.

Auf Ende des Schuljahres 2018/19 verabschiedeten sich Priska Boppart und Priska Forrer als Leiterinnen des Muki-Turnen. Sie hatten die Riege während 3 Jahren gemeinsam erfolgreich geleitet. Im August durften wir als die neuen Muki-Leiterinnen Sandra Hellmüller und Margot Ruckstuhl begrüssen.

Anfang Dezember schenkte unsere Kitu-Leiterin, Andrea Jung, ihren Zwillingen Svenja und Vanessa das Leben. Von Herzen gratulieren wir der jungen Familie und wünschen ihr Gesundheit und Glück. Die Zwillings-Schwangerschaft machte ein Leiten schon recht früh nicht mehr möglich. Als ihre Stellvertreterin sprang Yvonne Zwick ein.

Herzlichen Dank an alle Leiterinnen und Leiter!

Zusammenlegung der Männerriege mit der Fit + Fun-Riege

In beiden bisherigen gestandenen Riegen nahmen in den letzten Jahren zusehends weniger Mitglieder aktiv an den Turnstunden teil. Obendrein plante der eine oder andere Fit- und Fun-Turner altershalber einen Wechsel in die Männerriege, was die Fit + Fun zusätzlich minimiert hätte. Aus diesem Grund machten sich die Riegenleiter der beiden Riegen zusammen mit ihren Turnern Gedanken, wie es weiter gehen könnte. Sie kamen gemeinsam und in einem demokratischen Abstimmungsverfahren zum Schluss, dass eine Fusion das beste wäre, um den Turnbetrieb auf längere Sicht sicherzustellen.

Um den besser passenden Turntag zu eruieren, turnten die beiden Riegen nach den Sommerferien in einer ersten Phase abwechselnd am Montag und am Dienstag. Die Abstimmung zeigte dann, dass der Dienstagabend für die Mehrheit der Turner besser ist.

So ist die Männerriege seit den Herbstferien am Dienstagabend in der Sproochbrugg.

Ursula Künzle, Präsidentin

Riegenberichte Jugendsport

MuKi-Turnen

Gleich mit zwei neuen Leiterinnen startete das MuKi Jahr Ende August. Leicht nervös gaben Margot Ruckstuhl und Sandra Hellmüller die erste Stunde – wurden sie beide doch etwas ins kalte Wasser geworfen ;o)

Doch die kleinen Turnerinnen und Turner sowie auch die Mamis konnten die Aufregung schnell nehmen. Einfache Ballspiele, lustiges «Schwänzli-Fangis» und diverse andere sportliche Tätigkeiten machten den Kids Spass. Besonders beliebt ist das Hüpfen auf dem Trampolin sowie die Bänkli Rutschbahn von der Sprossenwand. Schön, wenn sich schon die Kleinsten so gerne bewegen!

Zum Abschluss jeder MuKi Stunde formieren sich die Mamis mit den Leiterinnen zum «Tschüss Tunnel» So darf jedes Kind unter den Armen durchspringen und sich eine Holzperle nehmen. Ende des Turnjahres werden alle Kleinen eine lässige Holzraupe haben und können daran sehen, wie fleissig sie geturnt haben.

Wir freuen uns auf viele weitere tolle Stunden mit den motivierten Kindern und ihren Mamis.

Sandra Hellmüller

Riegenberichte Erwachsenensport

Aktivriege

Noch im tief verschneiten Winter gab es einen ersten Grosserfolg zu vermelden. Beim Winterturnfest der Sport Union Schweiz holte sich eine vierköpfige Delegation der Aktivriege den Sieg. Wohlbemerkt bei der erstmaligen Teilnahme ohne grosse Vorbereitungen, was bei diesen ausgefallenen Disziplinen auch kaum möglich gewesen wäre. Herzliche Gratulation an dieser Stelle!

Das traditionelle, sommerliche Turnfest lockte uns dieses Jahr nach Häggenschwil. Nebst Achtungserfolgen im Einzel, sorgte vor allem die Sektion für eine positive Überraschung und erreichte den 3. Rang. Ein Podestplatz im Gruppenwettkampf für die Aktivriege, soweit ich mich erinnern kann, ein Novum. Für diese Glanzleistung wird unser Leiter, Ralf Kleger, nicht nur auf Händen, nein gar auf Füssen getragen.

Dieses Jahr nahmen wir noch an einem dritten Turnfest teil, dem Plauschturnfest in Grossdietwil. Hier gibt es nochmals einen Sieg zu vermelden. Mit Köpfchen, Geschick, einem Quäntchen Glück und (eventuell) ein paar Bestechungsversuchen holte sich eine der beiden Gruppen den Pokal. Dieser wurde uns jedoch noch am selben Abend wieder entwendet. Doch glücklicherweise gibt es auch noch eine paar reuige Diebe, ein paar Wochen später fand der Pokal via komplizierten Postweg zurück zu den Eigentümern.

Die Turnerreise führte uns ins malerische Appenzellerland. Wie letztes Jahr war dies aber eine Überraschung für die Teilnehmer. Zuallererst kam der anstrengendste Teil, die Besteigung der Alp Sigel. Danach ging es weiter zum Ruhesitz, bei welchem die anderen Gäste von unseren Gesängen beglückt (oder belästigt) wurden. Nach der anschliessenden Talabfahrt mit dem Trottinett erreichten wir gut gelaunt Brülisau. Den restlichen Teil des Tages und auch den Sonntag verbrachten wir mit verschiedenen Aktivitäten in Appenzell. Darin enthalten waren eine Besichtigung der Flauderei, eine tolle private Ausziehshow und wohl das Highlight vom Sonntag, das Jodeln und Talerschwingen.

Unsere Riege eine Hochzeitsriege? Definitiv! Auch dieses Jahr durften wir uns wieder mit zwei Mitgliedern freuen. Die Glücklichen sind Karina Huber, ehemals Künzle und Anna Löhrer, ehemals Schlauri. Annas und Fabians Hochzeit fand bei schon fast zu schönem Wetter in Zuckenriet statt. Ebenfalls in der Gemeinde, nämlich in Niederhelfenschwil wurden Karina und Lukas getraut. Trotz des spät gewählten Datums, hatten auch diese grosses Wetterglück. Herzliche Gratulation und alles Gute von dieser Seite!

Corina Meier

Aerobic

Nach einer erfolgreichen Turnshow starteten wir im Januar voller Elan und mit guten Vorsätzen in unser neues Aerobic Jahr. Besonders toll: gleich zum Jahresanfang begrüssten wir ein paar Neumitglieder!

Unsere beiden Leiterinnen Michaela Walter und Jeannine Jung gestalteten ein abwechslungsreiches Programm für uns. Es wurde wieder etwas mehr getanzt und auch die Steps kamen zum Einsatz. Ausserdem ging es wieder gezielt ans Krafttraining und Bodytoning mit FunTone. Zweimal gab es ein aussergewöhnliches «Training». Mitte Juni spazierten ein paar Frauen der Aerobic Riege nach Niederbüren zum Minigolfen. Die kleine aber feine Truppe genoss den schönen Abend draussen. Ein andermal ging es zur Waldschenke Bischofszell. Wer so fleissig trainiert, darf es einmal auch ruhig angehen ;o)

Gleich zwei Bräute gab es 2019. Im Juni gab Selina bei strahlendem Sonnenschein ihrem Schatz das Ja-Wort und Ende Oktober feierte Samantha mit ihrem Roger ein tolles Hochzeitsfest.

Bereits neigt sich das Turnjahr zu Ende. Zum Abschluss marschierten wir zur Grillstelle auf dem Istelberg wo wir das Jahr bei einem knisternden Feuer, einem feinen Apero und einer leckeren Bratwurst ausklingen liessen. Auf ein sportliches 2020!

Sandra Hellmüller

Freitagsfussballer

Das 52. Pfingstturnier 2019 ist bei etwas unbeständigem Wetter durchgeführt worden. Am Morgen mit ein wenig Regen, um die Mittagzeit eine Zeitlang trocken und am Nachmittag wieder unbeständig. Der Rasen hat sich gut gehalten.

Es beteiligten sich 16 Plauschmannschaften und 5 Schülermannschaften. Dies sind 2 Mannschaften mehr als im Vorjahr. Erfreulich war, dass sehr fair gespielt wurde und fast keine Verletzungen zu verzeichnen waren.

Wiederum hat Jürg Thalmann das Turnier hervorragend organisiert. Auch die Festwirtschaft von der Fit & Fun Riege ist wieder super gelaufen.

Auch dieses Jahr konnten wir des Öfteren im Freien Fussball spielen. Unter dem Jahr hatten wir wieder verschiedene Aktivitäten auf dem Programm. So die Fasnacht in Wil, das Nachtessen am Bodensee und der Besuch an diversen Metzgeten und einem Raclette Abend.

Am Schluss möchte ich allen Organisatoren am Pfingstturnier (Turnier & Festwirtschaft) und allen Helfern ganz herzlich danken.

Hans Kleger

Netzball

Der erste Höhepunkt in unserem Riegen-Jahr ist der Ausflug auf die Pisten. Dieses Jahr trafen sich am 18. Februar Daniela, Charlotte und Vroni um einen Tag im Montafon zu verbringen.

Sportlich steht jeweils im Frühling der erste Höhepunkt an. Die Rückrunde der Wintermeisterschaft. Wir waren mit zwei Mannschaften vertreten. Wir durften uns über den Bronzeplatz und einen guten 6. Platz freuen.

Nach der Wintermeisterschaft bleibt keine Zeit zum Ausruhen, da wir uns für das Sportfest vorbereiten müssen. Leider mussten wir ohne Ersatzspieler an das Turnier reisen, da sich im Vorfeld schon Spielerinnen verletzt abmelden mussten. Während des Turniers kam eine weitere Verletzung dazu, so dass wir froh waren, dass eine Turnerin von uns unter den Zuschauern weilte und als Ersatz einspringen konnte. So mussten wir mit den Plätzen 6 und 8 zufrieden sein.

Während des Sommers ist es in unserer Riege etwas ruhiger und wir können unser eigentlich geplantes Trainingsjahr von 3x Netzball und 1x eine polysportive Stunde besser durchziehen. Auch während den Ferien haben wir begonnen für die Frauen, die Zeit und Lust auf Bewegung haben, eine sportliche Stunde anzubieten.

Am 26. Oktober war der Start zur neuen Wintermeisterschaft. Leider nehmen wir dieses Jahr nur mit einer Mannschaft teil. Zurzeit teilen wir uns zusammen mit Häggenschwil den 2. Tabellenrang. An Sonntag 8. März 2020 findet bei uns in der Sproochbrugg die Rückrunde statt. Es würde uns freuen, wenn uns viele unterstützen würden und somit vielleicht sogar der Aufstieg für uns möglich wird.

Im Herbst machten sich 8 Frauen unter der Führung von Doris Moser auf eine Wanderung. Bei schönstem Wetter durften die Frauen einen Tag in den Bergen geniessen.

Regina Petzold

Männer- / Fit + Fun Riege

Aus 2 wird 1, Teil 1: Fit + Fun

Mäsi durfte/musste bis zu den Frühlingsferien alleine leiten, da ich aus gesundheitlichen Gründen das Leiten nicht ausüben konnte. Mäsi ein grosses Dankeschön.

Das Skiweekend in diesem Jahr wurde in Obersaxen durchgeführt und von Thomas Bühler organisiert.

Nach den Frühlingsferien wurde es für 7 Fit und Funler streng. Turnten sie am Dienstag jeweils mit der Riege mit, trainierten sie zusammen mit den Fit und Fun Frauen am Donnerstag fürs Turnfest in Häggenschwil. Am Turnfest wurde das erste Mal 35+ angeboten. Für unsere Trainingsgemeinschaft schauten die Ränge 1, 6 und 16 heraus.

Nach den Sommerferien organisierte Paul Allenspach im Appenzeller Vorderland unsere Bergtour, dabei durften wir in seinem Ferienhaus logieren.

Aus 2 wird 1, Teil 2: Männerriege

Die Männerriege gab im ersten Halbjahr der Männerriege Neukirch an der Thur Gastrecht, da ihre Halle umgebaut wurde. Dadurch waren plötzlich bis zu 20 und mehr Turner in der Halle. Dies war für uns Leiter eine neue Herausforderung, waren wir doch dies nicht gewohnt, für so viele vor zu bereiten. Bei der Männerriege Neukirch haben sich auch die beiden Leiter bereit erklärt zu leiten. Dies gab eine sehr gute Abwechslung für alle Turnenden, wenn man nicht immer das Gewohnte erleben durfte. So bauten wir Disziplinen von unserm Verbandsturnfest (SUS) ein und die Neukircher von ihrem Verband (STV).

Das Jahresprogramm der Männerriege hat neben den wöchentlichen Turnstunden auch andere Aktivitäten: Skiweekend Obersaxen, Äscherwanderung, Velotour und nach den Sommerferien die Bergtour ins Alviergebiet. Allen, die einen Anlass organisiert hatten, ein herzliches Dankeschön.

Aus 2 wird 1, Teil 3: Fit + Fun und Männerriege

Es begann schleichend nach den Frühlingsferien. Die Anzahl der Turnstundenbesucher nahm immer mehr ab. Die tiefste Zahl waren 5 Turner. Dies war für uns Leiter wie auch für die, die noch regelmässig kamen sehr unbefriedigend. So suchten wir nach Lösungen, damit wir wieder einen normalen Turnbetrieb führen konnten. Wir haben uns entschlossen die Männerriege und das Fit + Fun zusammenzuschliessen. Damit wir allen einen Einblick geben konnten, turnten wir abwechslungsweise Montag (Männerriegentag) oder Dienstag (Fit + Fun). Die beiden Riegen harmonierten von Beginn an gut miteinander. Jetzt brauchten wir aber wieder einen regelmässigen Abend und dieser wurde mit einem Doodle bestimmt. Die Mehrzahl entschied sich für den Dienstag.

Jetzt können wir uns Leiter wieder freuen, wenn wir für 15 bis 20 Turnende einen Trainingsabend vorbereiten und durchführen können. Es macht wieder viel Spass so. Den ersten gemeinsamen Anlass neben dem Turnen haben wir auch schon durchgeführt. Am Chlausabend nahmen doch 22 Männer teil. Auch der nächste Anlass ist schon bereits in der Organisation, das erste gemeinsame Skiweekend in Savognin.

Vielen herzlichen Dank allen.

Ueli Moser

Fit + Fun Frauen

Aus einer Turnstunde…

Es ist der 9.1.2019, die erste Turnstunde nach Weihnachten. Nach den vielen Tagen mit Verwandtschaftsbesuchen und gutem Essen, mit Familienausflügen und gemütlichen Sofaabenden treffen wir uns wieder in der Halle, um gemeinsam durch Spass zum Schwitzen zu kommen – getreu unserem Motto „fit und fun“.

Nach ein paar Joggingrunden, welche rege genutzt werden, um die neusten Familiengeschichten auszutauschen, starten wir in einen Intervall-Parcours. Wir sind schon geübt und brauchen nur wenig Zeit, um die Posten einzurichten. Dann gibt fetzige Musik den Takt an. Während 60 Sekunden wird gearbeitet, in den folgenden 15 Sekunden der Posten gewechselt und schon geht’s mit der nächsten Übung weiter. Vom Korbeinwurf zum Unihock-Slalom, weiter zu Seilspringen, Mattenlauf und Fussballpass mit Hampelmann, danach aufs Rollbrett liegen und sich mit den Armen vorwärts ziehen – so sieht das Übungsprogramm heute aus. Nach knapp 8 Minuten ist der erste Durchgang geschafft und wir gönnen uns eine kurze (Trink-)Pause, bevor wir in den zweiten starten. Spätestens jetzt kommen alle ins Schwitzen und Schnaufen und nach weiteren 8 Minuten wackeln unsere Knie und kribbeln unsere Arme. Es ist Zeit für eine Abwechslung. Eine ru-

hige Partnerarbeit fördert Konzentration und Koordinaten und sorgt für Lacher und Kopfschütteln, wenn sich die Übung als doch schwieriger herausstellt, als sie zuerst den Anschein gemacht hat. So wieder zu Atem gekommen, entscheiden wir uns gemeinsam für eine dritte Runde auf dem Parcours. Und los geht's! Jede gibt nochmal alles und stösst dabei an ihre Grenzen. Korbwürfe gelingen nicht mehr so spielend, durch den Slalom kommen wir nicht mehr so präzise, auf der Mattenbahn und beim Seilspringen werden unsere Beine schwer und in der Bauchlage auf dem Rollbrett versuchen wir, unsere müden Arme mit den Fussspitzen zu unterstützen. Doch dann haben wir es geschafft! Erleichtert, aber sicher auch etwas stolz, alles gegeben zu haben, räumen wir die Geräte weg und freuen uns auf die angekündigte Spielrunde.

Superball ist unser Lieblingsspiel. Ähnlich wie beim Volleyball wird in zwei Mannschaften gespielt. Anstelle des Netzes wird jedoch die Halle durch Langbänke halbiert. Nun gilt es, den Ball durch Schlagen (mit Hand, Fuss oder Kopf, alles ist erlaubt) in die gegnerische Hälfte zu spielen. Im Gegensatz zum Volleyball darf der Ball aber nach jedem Zuspiel einmal den Boden berühren. Da auch Wände und Decke zum Spielfeld gehören und es somit kein Out gibt, überraschen uns immer wieder die unglaublichsten Kombinationen. Bei allem Ehrgeiz ist der Spassfaktor sehr hoch.

Zum Abschluss gehören immer einige Dehn- und Lockerungsübungen. Nebst den während der Turnstunde beanspruchten Muskelgruppen, erhalten vor allem auch die Nacken- und Rückenpartien viel Aufmerksamkeit. So entspannt und zufrieden sind wir wieder parat für den Alltag. Während die Einen sich direkt auf den Heimweg machen, lassen die Anderen den Abend in einem Restaurant in der Umgebung, bei guten Gesprächen und vielleicht einem Glas Bier ausklingen.

…unterwegs

Natürlich stärkten wir auch im 2019 mit verschiedenen Ausflügen und Aktivitäten unseren Zusammenhalt. Bereits ein bisschen Tradition hat dabei unser Skiweekend in Obersaxen. Am 23./24. Februar durften wir bei wunderschönem Winterwetter zwei Traumtage verbringen. Die einfache, aber gut eingerichtete Unterkunft im Hotel Cuolm Sura, direkt an der Piste, ermöglichte uns auch dieses Jahr früh morgens tolle Fahrten auf noch unberührten Pisten.

Den Abschluss vor den Sommerferien bildete der Ausflug in die Waldschenke Bischofszell. Nach einem ordentlichen Marsch genossen wir bei lauem Sommerwetter einen feinen Znacht vom Grill. Es war gemütlich und so gehörten wir zu den letzten Gästen und mussten den Rückweg bei Taschenlampenlicht unter die Füsse nehmen.

Auf unserem Herbstausflug führte uns Ursula Künzle auf die Alp Habergschwend am Kerenzerberg. Der Aufstieg war anfangs steil und schweisstreibend, später flacher mit wunderbarer Aussicht auf den Walensee. Stärkung fanden wir bei der Talalpsee-Alp und Abkühlung im Talalpsee. Anschliessend durften wir

per Trottinett wieder zu Tal sausen. Dabei erreichten wir das Hotel Kerenzerberg in Filzbach keine Sekunde zu früh: ein ordentlicher Platzregen prasselte gleich darauf nieder. Den Ausflug ausklingen liessen wir in Wil in der Focacceria, wo sogar noch zwei Turnerinnen dazu stossen konnten, denen es nicht möglich gewesen war, am Ausflug teil zu nehmen.

Sybille Strässle

GymFit Frauen

Riegenbericht

Im vergangenen Jahr durften meine Co-Leiterin Sandra Dürig und ich gut besuchte Turnstunden leiten. Es ist in unserer Riege erfreulich und mittlerweile zur Gewohnheit geworden, dass sich unsere Turnerinnen im Chat abmelden, wenn die Turnstunde nicht besucht wird. Mit dieser einfachen Art der Kommunikation wird uns Leiterinnen eine grosse Wertschätzung entgegengebracht.

Im Juni organisierte Priska Bürge unseren Abendbummel. Die Wanderung führte uns in die nähere Umgebung. Von Staubhausen ging's über Umwege ins Sonnental. Priska zeigte uns, wo sie aufgewachsen ist und ihre Kindheit verbrachte. Im La Piazza in Niederuzwil genossen wir in der Gartenwirtschaft eine feine Pizza, bevor es dann im zügigen Tempo wieder zurückging.

Zwei Mal im Jahr war unsere Turnhalle von einer Volleyballgruppe besetzt. Da das Wetter für eine Outdoorturnstunde nicht einladend war, hat Ruth Hengartner dankenswerterweise für uns kurzerhand den Schlüssel für die Aula der Primarschule Zuckenriet besorgt. Für eine Gymnastikstunde reicht diese kleine Halle allemal.

Klär und Regina haben einmal mehr die Organisation des Chlausabends übernommen. Esther Spari führte uns bei schönstem aber eiskaltem Wetter in den Hohrain. Während einem Spaziergang sind uns, wir hörten das Glockengebimmel schon von weither, zwei Samichläuse begegnet. Sie überraschten uns mit einem Glühwein. Die Wärme dieses Getränks hat allen gutgetan! Nach einer lustigen Weihnachtsgeschichte haben uns die beiden Chläuse wieder verlassen. Auch für uns hiess es, weiterzugehen. Der Marsch hat sich gelohnt. Bei der adventlich mit Tannenzweigen geschmückten Nordhütte angekommen haben uns Klär und Regina bei weihnachtlichen Musikklängen einen lichterfrohen und herzlichen Empfang bereitet. Sie dachten bei der Vorbereitung an alles. So wurden über die Bänke Wolldecken gelegt und eine weitere Decke durften wir uns über unsere Knie legen. Die heissen Bratwürste mit Brot wärmten ebenfalls. Bei Nüssli und Manderinli, heissem Kaffee und Tee liessen wir den Abend gemeinsam ausklingen. Der Chlausabend 2019 wird uns noch lange in bester Erinnerung bleiben.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die sich während dem Jahr organisatorisch in die Riege eingebracht haben sowie Sandra Dürig für die gute und jederzeit flexible Zusammenarbeit.

Maria Allenspach

Riegenausflug vom 17./18. August 2019

Nur einmal umsteigen vom Postauto in den Zug nach Neuenburg und wir waren schon fast am Ausgangspunkt unserer Wanderung. Das war ein grosser Pluspunkt. Leider mussten wir auf den Kaffee zum gesponserten Gipfeli verzichten. Vielen Dank der Bäckersfrau! Auch ohne Kaffee waren alle Frauen schon früh am Morgen gesprächig, frisch und munter.

Von Noiraigue aus marschierten wir auf den Creux du Van. Die Gruppe war in der ersten Hälfte zusammen, dann kam der Aufstieg mit den 14 Kehren. Einige Frauen bewältigten diesen wie junge Gämsen, die sich wegen den vielen Wanderern versteckten, in Rekordzeit. Oben angekommen, bestaunten alle Frauen die Felsenarena.

Nach der Mittagsrast auf der grossen Alpweide und unzähligen geknipsten Fotos wollten wir den Rückweg antreten. Wollten: einige Turnerinnen `karisierten` mit einer Männerriegen-Gruppe aus dem Gasterland. Ob sie in Neuenburg ein Rendez-vous planten? Endlich waren wir wieder vollzählig. Auf schönen, abwechslungsreichen Waldwegen erreichten wir eine Gartenwirtschaft. Hier gab es Kaffee oder Mineralwasser, das die beiden `Ersatz`-Frauen offerierten. Herzlichen Dank euch Beiden!

Von Noiraigue fuhren wir zurück nach Auvernier. Mit Blick auf viele Rebberge spazierten wir zu einer Weinkellerei. Der junge, begeisterte Besitzer führte uns durch seinen Betrieb. Unglaublich, die riesigen Tanks und verschieden Fässer. Natürlich degustierten wir die Weine und hörten den Erklärungen mehr oder weniger interessiert zu. Aber die Bewertungen: vollmundiger Abgang, Aroma wie Himbeeren, fruchtiger, mit feinem Vanillearoma, Note von Barrique etc., fehlten. Trotz unseren müden Beinen harrten wir stehend im kühlen Keller aus. Lehrreich war auch der Demonstrationsweinberg vor dem grossen, alten Herrschaftshaus. Unsere Hobby-Weinbäuerin erhielt gute Tipps für ihren Rebstock zu Hause.

Nach kurzer Zugfahrt, dem See entlang mit herrlicher Sicht auf die Berneralpen, kamen wir, fröhlich und beschwingt, nach Neuenburg. Schnurstracks gings zum Hotel. Unsere Reiseleiterin `zauberte` verblüffend schnell die Schlüssel aus dem komischen Kästli im engen Treppenhaus. Mit jedem Zimmerschlüssel wurden die lustigen Kommentare zweideutiger. Alle staunten beim Zimmerbezug: in der Bar standen 5 Betten, im Dachzimmer 4. Dank der blitzsauberen, reinweissen Bett- und Frottéwäsche nahmen wir die sehr gute Ausnutzung dieser Zimmer gelassen. Übrigens: eine Turnerin konnte das Einzelzimmer beziehen. Sie litt aber unter Einsamkeit und wollte sich trösten mit TV-schauen. Aber leider gabs nur französische Sender.

In einer Creperie genossen wir die leichten Spezialitäten. Die Frauen, welche dem Winzer ganz aufmerksam zuhörten, bestellten auch einen 7 dl, einige ein `Tschumpeli` und die Banausen nur Wasser. Spannend war: einige `Madames` bestellten ihr Essen im perfekten Französisch. Wir lachten und plauderten so viel, dass wir das Probieren der süssen Crepes völlig verpassten. Statt Hüttenzauber mit Spielen er-

lebten wir eine laue Sommernacht mit Strassenmusik und viel Betrieb mitten in der Altstadt von Neuenburg. Wir vom Land genossen diese Atmosphäre und staunten, wie viele Junge und auch Ältere unterwegs waren, wie sie sich kleideten und, und. Nach dem Schlummertrunk oder Tee schlenderten wir zurück zum Hotel. Für zwei war es Zeit zum Schlafen, die andern machten einen Rundgang zum Schloss. Ob sie auch etwas entdeckten? Immer noch nicht müde: um Mitternacht gab es für eine kleine Gruppe in der ausgeräumten Bar eine `Absainth-Zeremonie`. Wer hat diesen ins Zimmer geschmuggelt?

In der Nacht hörten wir statt Kuhglocken die Strassenmusiker, Putzmaschinen und viel anderen Lärm. Am Morgen trafen wir uns, pünktlich um 9 Uhr, mehr oder weniger ausgeruht vor dem Hotel.

Nach dem kleinen Frühstück fuhren wir mit dem Bus gratis (dank einer aufmerksamen Leserin der Bons vom Hotel) zum Bahnhof. Mit Bahn und Bus und x Mal umsteigen gings zum

Mont Croisin. Auf der Hochebene führte uns der Weg entlang von 16 Windrädern, dem grössten Windkraftwerk der CH. Durch dieses entsteht ein niedriger Lärmpegel, unsere war bedeutend höher. Besonders als die ehrgeizigen Frauen mit einem Kinderkarussel auch so viel Energie erzeugen wollten wie die Windräder. Nach der kurzen Pause wanderten wir ein schönes Wegstück durch den Wald. Jetzt war die Aussicht auf den Chasseral ganz anders und hier waren viele Leute unterwegs zur Station Mont Solei. Plötzlich hetzte unsere Reiseleiterin: vorwärts, wir verpassen sonst die Drahtseilbahn. Gottlob ging es abwärts und wir sind ja fitte Frauen. Allerdings verpasste der Vortrupp fast den richtigen Weg.

Wir hatten Glück, alles klappte und in St. Imier führte uns die Reiseleiterin durch das ihr bestens bekannte Uhrenstädtli. Auf einem Mäuerchen am Bahnhof konnten wir endlich wieder trinken und essen. Alle freuten sich jetzt auf den angekündigten Programmpunkt `Rückfahrt mit süsser Überraschung`: ein wunderbaren Ragusa-Kafi in der Schokoladenfabrik `Camille Bloch` in Courtelary. Besichtigung der Fabrik, sich zum Einkaufen verführen lassen im schönen Shop, Ausruhen und Plaudern im Park, alles war möglich. Einige waren schwer bepackt mit Schoggi in Kühltaschen, als wir den Zug bestiegen. Aber sicher hatten alle Frauen etwas `Schoggiges` in ihren Rucksack gestopft. Auch auf der Heimreise, ohne Umsteigen in Zürich, fuhren wir 3 Stunden zurück in die vertraute Gegend des Fürstenlandes.

Ein grosses Dankeschön, Anita, für die perfekt organisierte Reise.

Ruth Hengartner

Männerfitness ab 60

Auch im vergangenen Jahr zeigte sich, dass die Aktivitäten der Riege Männerfitness 60+ einem echten Bedürfnis entsprechen. Inzwischen ist sie auf über 20 Mitglieder gewachsen. Jeden Mittwochnachmittag treffen sich zwischen fünfzehn und achtzehn Mitglieder zum Fitnesstraining in der Turnhalle Sproochbrugg. Erfreulicherweise konnten wir in unseren Reihen mit Urs Tellenbach, Alois Beer und Dieter Keil auch drei neue Turner begrüssen. Die beiden Riegenleiter Ernst Rotach und Willi Wüthrich verstehen es ausgezeichnet, die Mitglieder mit einem abwechslungsreichen Fitness- und Rahmenprogramm zu begeistern. Es sind deshalb auch nur wenige Absenzen zu verzeichnen. Hin und wieder lassen sich auch andere Mitglieder für die Organisation einer Turnstunde oder einer anderen Aktivität motivieren.

Gemäss Jahresprogramm ist ausser in den Weihnachtsferien jede Woche ein Treffen vorgesehen. In 43 Wochen waren die üblichen Turnstunden angesagt, die jeweils mindestens zwei Stunden dauerten. Die Leiter sind bestrebt, den Teilnehmenden neben dem der Gesundheit dienenden Fitnesstraining die körperliche und geistige Beweglichkeit zu fördern. Auch Spass und verschiedene Spiele werden nicht vernachlässigt. Meistens wird am Ende der Turnstunden das Faustballspiel gepflegt. Natürlich fehlt auch die Pflege der Kameradschaft und Geselligkeit beim anschliessenden

Wirtschaftsbesuch in der „Eintracht“ nicht, der für einige beinahe oft länger als die Turnstunden dauert. Dann sind auch einige Senioren dabei, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr aktiv turnen können.

Wenn die Sproochbrugghalle nicht benutzt werden konnte, standen andere Aktivitäten wie Gokartfahren, Bowling, Wandern, Grillieren, Velotour, Minigolf oder Rösslifahrt auf dem Programm. Riegenleiter Ernst Rotach organisierte eine Art Jahresmeisterschaft, die er als „Supercup Turnen 60+“ bezeichnete. Zu absolvieren waren dreizehn Disziplinen, von denen die zehn besten Rangierungen in die Wertung kamen. Bei den Aufgaben waren unterschiedliche Fähigkeiten entscheidend, sodass

neun verschiedene Turner die ersten Ränge einnahmen. Sieger wurde Peter Keller, der das gleiche Punktetotal erzielte wie der zweitrangierte Martin Egold, jedoch mit dem besseren Streichresultat. Klaus Rütsche belegte den dritten Rang. Das Trio wurde mit dem goldenen, silbernen und bronzenen Hut (statt Krone) ausgezeichnet. Einen ausgelosten Sonderpreis erhielt Albert Brunner. Beim Chlausessen im Stammlokal wurden die beiden Leiter Ernst Rotach und Willi Wüthrich verdientermassen mit einer Geschenkkiste geehrt.

Ernst Inauen

Volleyball-Aktive

Winterquartal

Wir starten in das Volleyballjahr 19 in neuem Tenue. Unsere roten Shirts mit weisser Trainerjacke schüchtern so manchen Gegner ein. So solls auch sein; wir waren lange genug am Diskutieren über mögliche T-Shirts, passende Jacken und Aufdrucke. In Berneck besuchen wir wie jedes Jahr das Januar-Turnier. Es ist bei uns unter anderem so beliebt, weil Max Meier mit seinen Volleyartikeln einen Verkaufsstand bereitstellt, wo sich viele von uns mit neuen Schuhen und sonstiger Trainingsausrüstung eindecken. Die Spiele der Easy League laufen durchzogen, wir fühlen uns aber auf dem Feld mit den neuen T-Shirts richtig gut. Die Easy League schliessen wir auf dem 3. Rang ab.

Frühlingsquartal

Ein weiterer bei uns sehr beliebter Anlass ist das Pizza-Turnier in Andwil. Anstatt Preise wird am Ende des Spielmorgens jede Mannschaft mit einer Riesenpizza verköstigt. Den Belag darf man natürlich selbst wählen. Dieses Jahr erreichen wir den 2. Rang. Weil am 1. Mai die Halle von den „Unihockeyanern“ gebraucht wird, suchen wir ein Alternativprogramm und entscheiden uns für ein feines Nachtessen in der Herberge. Von Oberbüren spazieren wir nach Niederbüren und verbringen einen lustigen, unterhaltsamen Abend miteinander.

Sommerquartal

Die Beachsaison ist eröffnet. Wir treffen uns in Niederuzwil und versuchen unsere ersten Bälle im Sand. Es ist definitiv etwas anderes, sich auf dem weichen Untergrund zu bewegen. Viele Male schaffen wir es leider nicht, genügend Spielerinnen zu finden. Ja, ja in diesem Sommer war vieles los und die meisten haben auch ihre Zeit abseits des Volleyballfeldes genossen. Wir machen uns langsam Gedanken über die neue Saison und unser Turnier.

Herbstquartal

In unserem Team gibt es immer wieder Spielerinnen, die auf Grund von Verletzung oder Schwangerschaft pausieren. So hat Ben, Stefanies Sohn, das Licht der Welt erblickt. Wieder mit dabei ist Daniela, die sich aus dem Mutterschaftsurlaub zurück auf's Feld wagt. Traurigerweise müssen wir uns endgültig von Jaqueline verabschieden. Wegen wiederkehrenden Verletzungen und Schmerzen entscheidet sie sich ihre 16-jährige Volleyballkarriere zu beenden. Chantal geht in ein Auslandsemester und wird im Februar wieder zu uns stossen. Am 4. September nehmen wir erstmals am Abendturnier in Ägelsee teil. Wir sind zuerst etwas irritiert durch das strenge Pfeifen der Schiedsrichter, können uns aber danach gut mit den

thurgauischen Teams messen. Auch unser Endsommerturnier wird geplant. Aufgrund von fehlenden Anmeldungen entscheiden wir uns fast dazu, das Turnier abzusagen. Jedoch melden sich in letzter Minute noch Teams aus unserem Turnverein an und wir entschliessen uns zur Durchführung; dieses Jahr jedoch ohne Mixed-Kategorie. Über die rege Teilnahme unserer TV-Riegen freuen wir uns sehr. Das Turnier verläuft ohne Zwischenfälle. Das Wetter spielt gut mit, so dass man die feine Verpflegung der Festwirtschaft draussen zu sich nehmen kann. Wie jedes Jahr kommen die fantasievoll zusammengestellten Geschenke super an. Im September haben wir zudem unseren Trainingstag mit einem befreundeten Team aus Schan. Nach langem suchen, finden wir

eine freie Halle in Oberuzwil, wo der Trainer uns mit sinnvollen Übungen zu Höchstleistungen anspornt. Am Mittag stärken wir uns mit Spaghetti und steigen wieder voller Power ins Nachmittagstraining ein. Wir arbeiten viel an unserer Schwäche; den Punkt sofort machen. Gut gewappnet mit frischem Elan starten wir so in die neue Saison gegen uns bekannte Gegner. Nach der Vorrunde belegen wir den 1. Rang. Da haben wir uns unser Weihnachtsessen-Fleisch vom heissen Stein- redlich verdient. Wir drücken die Daumen, dass es so in der Rückrunde weitergeht. HEY HO-LET'S GO!

Martina Kleger

Provisorisches Jahresprogramm 2020

11. Januar 2020	**Unihockeyturnier für Jugi-Kinder**	Sproochbrugg
9. Februar 2020	UBS Kids-Cup Team - lokale Ausscheidung	Gossau
14. Februar 2020	13. Hauptversammlung TVNH	Landgasthof Adler
3. - 7. März 2020	Skilager	
15. März 2020	UBS Kids-Cup Team - Regionalfinal	Kreuzlingen
27. März 2020	GV Raiffeisenbank	Sproochbrugg
4. - 19. April 2020	Frühlingsferien	
9. Mai 2020	**9. UBS Kids-Cup + De Schnellscht NLZ**	Sproochbrugg
1. Juni 2020	**53. Pfingstturnier**	Sproochbrugg
6. - 7. Juni 2020	Sportfest	Zug
21. Juni 2020	Jugitag	Oberriet
22.- 26. Juni 2020	Jugi-Schnupperwoche	
4. Juli - 9. August 2020	Sommerferien	
21. August 2020	**Vereinsabend**	
23. August 2020	Kantonsfinal UBS Kids-Cup	St. Gallen
29. August 2020	Jugifinal	Montlingen
5. September 2020	**4. Vereins-Wanderung, Niederhelfenschwil – Säntis**	
12. September 2020	**15. Endsommer-Volleyballturnier**	Sproochbrugg
19. September 2020	**Hochzeit Tanja Rüegg & Matthias Oertig**	Niederhelfenschwil
26. September - 18. Oktober 2020	Herbstferien	
29. Oktober 2020	**Bühnenprobe für Turnshow**	Lenggenwil
13. – 15. November 2020	**Turnshow**	Lenggenwil
28. November 2020	**Leiterbrunch**	
Ende Dezember 2020	**Faustballturnier**	Niederhelfenschwil
9. Januar 2021	**Unihockeyturnier für Jugi-Kinder**	Sproochbrugg
19. Februar 2021	14. Hauptversammlung TVNH	Landgasthof Adler

Sportfest Häggenschwil

Kategorie Frauen F1, 14-19 Jahre

46	Bühler Jasmin	2000	TV Niederhelfenschwil	279	
	KO: 9Tr. [65] / SL: 15.38sec. [67] / L80: 13.06sec. [69] / S2: 280Dzg. [78] / HL: 31.22sec. [60]				
51	Fischer Rahel	2000	TV Niederhelfenschwil	269	
	L80: 14.41sec. [54] / HL: 29.87sec. [68] / SL: 15.1sec. [69] / S2: 280Dzg. [78] / SB: 19.3m [53]				

Kategorie Frauen F2, 20–29 Jahre

20	Künzle Simona	1999	TV Niederhelfenschwil	350	*
	HL: 27.94sec. [79] / WE: 4.34m [84] / L80: 11.39sec. [87] / S2: 370Dzg. [100] / SL: 14.25sec. [78]				
20	Rüegg Tanja	1993	TV Niederhelfenschwil	350	*
	SL: 13.69sec. [84] / WE: 4.37m [85] / HL: 26.47sec. [87] / S2: 345Dzg. [94] / BZ: 24Tr. [68]				
42	Hersche Fabienne	1995	TV Niederhelfenschwil	332	*
	SL: 14.46sec. [76] / HL: 27.28sec. [82] / WU: 37.61m [84] / S2: 328Dzg. [90] / WE: 4.04m [76]				
130	Braunwalder Miriam	1990	TV Niederhelfenschwil	220	
	BZ: 12Tr. [36] / KU: 6.26m [48] / WU: 24.9m [56] / SB: 28.67m [80]				

Kategorie Frauen F3, 30-39 Jahre

1	Keller Silvia	1980	TV Niederhelfenschwil	352	*
	SL: 14.50sec. [75] / HL: 27.63sec. [80] / SB: 34.79m [97] / S2: 368Dzg. [100] / KO: 6Tr. [44]				
9	Strässle Sybille	1980	TV Niederhelfenschwil	304	
	WE: 3.42m [61] / SL: 15.09sec. [70] / S2: 300Dzg. [83] / SB: 32.25m [90] / KO: 7Tr. [51]				

Kategorie Frauen F4, 40-49 Jahre

1	Kleger Sonja	1971	TV Niederhelfenschwil	374	*
	SB: 29.57m [82] / SL: 13.44sec. [86] / HL: 26.32sec. [88] / S2: 370Dzg. [100] / WE: 3.84m [71] / Bonus: 1971 [18]				

Kategorie Herren H1, 14-19 Jahre

40	Fürer Leandro	2004	TV Niederhelfenschwil	305	
	WU: 47.87m [70] / S2: 303Dzg. [76] / WE: 5.15m [79] / L80: 11.07sec. [80]				
51	Fürer Michel	2002	TV Niederhelfenschwil	295	
	WE: 4.66m [67] / L80: 11.59sec. [74] / S2: 305Dzg. [77] / SL: 13.87sec. [77] / HL: 26.91sec. [61]				
57	Rotach Nico	2004	TV Niederhelfenschwil	292	
	S2: 273Dzg. [69] / HL: 25.22sec. [72] / L80: 11.64sec. [73] / SL: 13.78sec. [78] / WE: 4.07m [52]				

Kategorie Herren H2, 20-29 Jahre

8	Spörri Sascha	1993	TV Niederhelfenschwil	369	*
	SL: 12.85sec. [87] / S2: 362Dzg. [91] / L80: 9.94sec. [92] / HL: 21.29sec. [99] / WE: 4.83m [71]				
9	Künzle David	1997	TV Niederhelfenschwil	364	*
	HL: 23.44sec. [84] / GL: 168.41sec. [91] / WE: 5.76m [94] / L80: 9.65sec. [95] / S2: 305Dzg. [77]				
19	Jung Christian	1997	TV Niederhelfenschwil	355	*
	WE: 5.09m [78] / WU: 59.2m [90] / GL: 169.15sec. [91] / KU: 12.77m [96] / S2: 301Dzg. [76]				
21	Moser Fabian	1993	TV Niederhelfenschwil	353	*
	GL: 185.25sec. [83] / L80: 10.68sec. [84] / WU: 56.75m [86] / S2: 402Dzg. [100] / WE: 5.04m [76]				
28	Künzle Marco	1995	TV Niederhelfenschwil	347	*
	GL: 195.18sec. [78] / KU: 11.22m [82] / L80: 10.10sec. [90] / SB: 50.64m [97] / SL: 14.07sec. [75]				
74	Allenspach Marcel	1993	TV Niederhelfenschwil	313	
	S2: 265Dzg. [67] / WU: 51.84m [77] / KU: 10.59m [77] / GL: 167.44sec. [92] / BZ: 18Tr. [35]				
95	Morandi Taufiq	1999	TV Niederhelfenschwil	301	
	HL: 25.97sec. [67] / S2: 299Dzg. [75] / L80: 11.09sec. [79] / SL: 13.56sec. [80] / WU: 45.8m [67]				
99	Kleger Ralf	1993	TV Niederhelfenschwil	300	
	L80: 11.82sec. [71] / HL: 25.18sec. [73] / SL: 14.22sec. [73] / S2: 329Dzg. [83] / BZ: 32Tr. [70]				
104	Ulrich Christian	1994	TV Niederhelfenschwil	296	
	KU: 8.94m [62] / L80: 11.48sec. [75] / BZ: 35Tr. [78] / WU: 53.81m [81] / KO: 8Tr. [46]				

Kategorie Herren H4, 40-49 Jahre

43	Bühler Thomas	1973	TV Niederhelfenschwil	247	
	KO: 7Tr. [40] / S2: 229Dzg. [58] / L80: 12.47sec. [64] / SL: 14.65sec. [69] / HL: 30.71sec. [36] / Bonus: 1973 [16]				

Kategorie Herren H5, 50-59 Jahre

10	Ziegler Arthur	1964	TV Niederhelfenschwil	340	*
	L80: 12.15sec. [68] / HL: 25.66sec. [69] / SL: 14.09sec. [75] / S2: 310Dzg. [78] / KO: 11Tr. [64] / Bonus: 1964 [50]				
13	Allenspach Paul	1963	TV Niederhelfenschwil	330	
	HL: 27.19sec. [59] / L80: 12.26sec. [66] / SL: 14.00sec. [75] / S2: 310Dzg. [78] / BZ: 26Tr. [55] / Bonus: 1963 [52]				
13	Künzle Michael	1965	TV Niederhelfenschwil	330	
	L80: 12.43sec. [65] / HL: 26.19sec. [66] / S2: 300Dzg. [75] / SL: 13.97sec. [76] / Bonus: 1965 [48]				
21	Kleger Paul	1964	TV Niederhelfenschwil	309	
	HL: 27.18sec. [59] / L80: 12.53sec. [63] / GL: 220.06sec. [65] / SL: 14.37sec. [72] / Bonus: 1964 [50]				

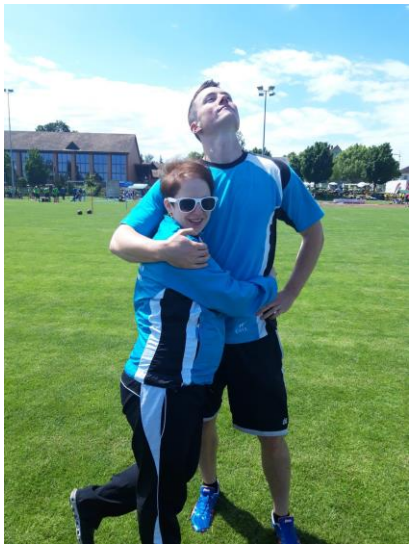
ausgefallen/aufgefallen

ein Sturz, zwei Brüche - kein Knochen

Anlässlich des Wintersportfest auf der Klewenalp waren die Wetter- und Sichtverhältnisse nicht so rosig. Marco Künzle kam bei einem kleinen Sprung von der Piste ab und flog in einen armdicken, hölzernen Pistenmarkierungspfahl. Dieser brach aufgrund der heftigen Kollision in drei Teile. Glücklicherweise trug Marco nur eine Schwellung davon.

Siegerpokal Plauschturnfest Grossdietwil

Der gestohlen geglaubte Pokal stand am Vereinsabend inmitten des Dessertbuffets. Gemäss den schwer nachvollziehbaren Aussagen von Ursi Näf wurde dieser einige Tage zuvor aus einem Lastwagen (Lebensmittellieferung) bei ihrem Geschäft abgeladen. Die Verkäuferin nahm ihn entgegen und überreichte ihn Ursi, welche ihn wiederum an den Vereinsabend brachte. Wer die ehrlichen Diebe waren und auf welchem Weg der Pokal zurück in die Gemeinde Niederhelfenschwil kam, ist bis dato unbekannt.



Enormer Ehrgeiz

Die im siebten Monat schwangere Miriam Braunwalder erzielte am Sportfest im Schleuderball mit einer Weite von 28.67m hervorragende 80 Punkte.

Am 7. August 2019 kam ihre Tochter Flurina Anna gesund zur Welt. Herzlichen Glückwunsch!