

TVNH – das Jahr 2023

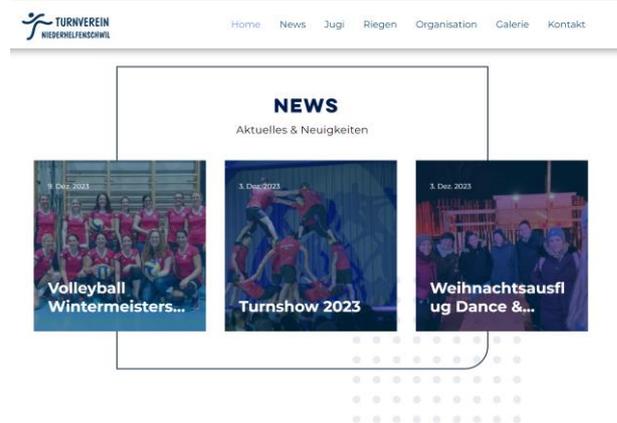


26. Ausgabe, Januar 2024

Aus dem Vorstand...

Liebe Turnerin, lieber Turner

Die Suche nach einem neuen Vorstandsmitglied begann schon lange vor der letzten Hauptversammlung, nachdem Ursula Künzle ihre Demission bekannt gab. Kurz darauf erklärte auch Ueli Moser, dass er nach acht Jahren als Verantwortlicher Erwachsenensport den Vorstand per kommende HV verlassen wird. Das Zusammenbringen eines kompletten Vorstands war bei unseren Sitzungen ein zeitraubendes Thema. Da der Vorstand nicht einmal mehr die Hälfte der Riegen repräsentiert, luden wir im Verlaufe des Jahres verschiedene Riegenvertreter/innen an unsere Sitzungen ein, so konnten sich diese von unserer Vorstandsarbeit ein Bild verschaffen. Wir sind zuversichtlich, euch an der Hauptversammlung eine geeignete Lösung zu präsentieren.



Homepage

Auf unserer Homepage gibt es noch diverse Anpassungen vorzunehmen (Änderungen Kontaktpersonen, Überarbeitung von Formularen, usw.). Um unsere Homepage-Verantwortliche, Sina Wick, nicht doppelte Arbeit aufzuladen, werden diese erst im Anschluss an die Hauptversammlung nach der Wahl des Vorstandes vorgenommen. Merci Sina für deine Arbeit.

Neuer Vereinstrainer

Unseren neuen Vereinstrainer durften wir stolz an unserer Turnshow präsentieren. Farben und Schnitt sind richtig frisch und zeitgemäss. Hoffentlich ändert sich die Mode nicht so schnell wieder. Neu- und Nachbestellungen sollten bald über einen Link auf unserer Homepage möglich sein. Ihr werdet rechtzeitig im Newsletter über die Aufschaltung orientiert werden.

Die Einladung zur 17. ordentlichen Hauptversammlung findest du auf Seite 3 dieses Heftes.

Impressionen Turnshow vom 18. November 2023



Einladung zur ordentlichen 17. Hauptversammlung

Geschätzte Turnerinnen und Turner

Die Hauptversammlung des TVNH findet am
Donnerstag, 22. Februar 2024, 19.30 Uhr
im Landgasthof Adler, Zuckenriet statt.

Programm

- 19.00 Uhr Türöffnung
19.30 Uhr Nachtessen, anschliessend ordentliche Hauptversammlung und Dessert

Traktanden

1. Begrüssung
2. Feststellung der Präsenz
3. Wahl der Stimmzähler
4. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung vom 17. Februar 2023
5. Jahresbericht des Vizepräsidenten
6. Rechnungsablage, Bericht der Revisoren
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Vorlage des Budgets 2024
9. Wahlen
10. Ehrungen
 - Ersatzwahl Präsidium
 - Erneuerungswahlen Vorstand
 - Erneuerungswahlen Revisoren
11. Jahresprogramm 2024
12. Sport verein-t
13. Allgemeine Umfrage

Das Protokoll der schriftlich durchgeführten Abstimmung vom 17. Februar 2023 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, 16. Februar 2024**, an den Vizepräsidenten Marcel Allenspach, Eggwis 22a, 9527 Niederhelfenschwil, E-Mail allenspachmarcel@msn.com, zu richten.

Vereinsaustritte und **Anträge** sind **bis Montag, 12. Februar 2024**, dem Vizepräsidenten Marcel Allenspach schriftlich mitzuteilen.

Der Vorstand



Inhalt

Aus dem Vorstand.....	1
Impressionen Turnshow vom 18. November 2023	2
Einladung zur ordentlichen 17. Hauptversammlung	3
Inhalt	4
Redaktion	4
Riegenberichte Jugendsport	6
VaKi Turnen	6
MuKi Turnen	6
Jugi Knaben 1.-3. Klasse	7
Jugi 1.-3. Kl. Mädchen Niederhelfenschwil	8
Riegenberichte Erwachsenensport	10
Aktivriege	10
Männerturnen	12
Dance & Toning	14
Fit und Fun Frauen	16
Riegenausflug «Foodtrail Vaduz»	16
Riegenausflug «Bowling Sonnmatt»	16
Freitagsfussballer	17
Männerfitness ab 60	18
Gym Fit-Frauen	19
Gym-Fit Ausflug nach Zürich	19
GymFit Überraschungsreise nach Bern.	21
Netzballerinnen Turnerausflug	22
Volleyball Aktive	23

Redaktion

Sandra Hellmüller
Hofen 16
9527 Niederhelfenschwil
sandra@hellmueller.ch



Es war einmal...

Vergangenen November fand unsere Turnshow zum Motto «Es war einmal...» statt. Stolze fünf Jahre sind vergangen seit der letzten Show. Verwandte, Bekannte, Familien und Freunde kamen, um unsere vielseitigen und fantasievollen Nummern zu sehen. Es mag schon sein, dass man an diesen erkennt, dass wir keine Leistungsturner sind. In unserem Verein haben die Freude an der Bewegung und die Geselligkeit während und nach den Turnstunden einen hohen Stellenwert. Und genau das ist es doch, was unseren Verein ausmacht. Die im Sommer 2018 gegründete Akrogruppe aus Mitgliedern der Turnvereine Häggenschwil und Niederhelfenschwil ist immer noch voll aktiv. Schön, dass sie auch dieses Mal eine anspruchsvolle und spektakuläre Darbietung zum Besten gab.

Ich erhielt viele Rückmeldungen von Gästen; die gesamte Show inklusive Zwischennummern der Sketch-Gruppe kam bei den Leuten super an. Auch rund um die Show – vom Einrichten, über den Verkehr, den Service und die Küche bis zum Aufräumen – hat alles «wie am Schnüerli» geklappt. Die schönen Momente unserer Shows wurden auf den tollen Fotos unserer Fotografen Fabienne Schmidt und David Bärlocher festgehalten.

Vielen Dank dem gesamten OK und euch Helferinnen und Helfer für euren Einsatz!



Jugileiter

Gleich mehrere Jugileiter/innen haben auf den Sommer angemeldet, kürzerzutreten, was etwas besorgniserregend ist. Die Gründe sind nachvollziehbar – berufliche Veränderungen, Wohnortwechsel, nicht vereinbare Stundenpläne oder eine Abgabe wegen Mehrfachleitens. Ich hoffe, dass wir bis zum Sommer neue Leiter «rekrutieren» können. Das Jugiangebot, welches von der Dorfjugend sehr gut besucht wird, sichert in gewisser Weise auch den Fortbestand unseres Vereins. Es wäre sehr schade, dieses Angebot mangels Leiter schmälern zu müssen. Mit Kindern und Jugendlichen eine Turnstunde zu gestalten ist eine herausfordernde, aber dankbare Arbeit. Wenn sich jemand angesprochen fühlt und sich das Mitwirken in der Jugi vorstellen kann, darf er sich ungeniert bei Sascha Spörri melden.

Marcel Allenspach, Vize-Präsident

Riegenberichte Jugend- sport

VaKi Turnen

Auch das VaKi hat im Herbst wieder gestartet. An Bewegungslandschaften zum Thema «Adler» und «Feuerwehr» konnten sich unsere jüngsten Turner austoben. Aktuell besuchen 61 Papis und Kinder die beiden VaKi Angebote an festgesetzten Daten am Samstag in der Turnhalle Niederhelfenschwil.

Monique Näf-Huber



MuKi Turnen

Voller Freude starteten Mitte August 16 Kinder mit ihren Mamis, Grosis oder Papis ins neue MuKi Jahr.

Anfangs noch etwas zurückhaltend, turnten die Aller kleinsten schon bald motiviert in der Halle. Wir fingen an mit leichten Ballspielen, lässigem Ringschaukeln und Trampolin springen. Da schon bald nach den Herbstferien unsere Turnshow an stand, begannen wir bereits nach den ersten paar Lektionen fleissig zu üben. Gar nicht immer so einfach mit den kleinen Knöpfen! Aber bekanntlich macht Übung den Meister und nach kleinen Anlaufschwierigkeiten schlugen die Mädchen und Buben schöne Purzelbäume und tanzten den Twist.

Im November war es dann soweit. Was für eine Aufregung für die jüngsten Turnvereinmitglieder – vor so einem grossen Publikum auftreten und dazu noch so lange aufbleiben. Die beiden Auftritte gelangen aber tip top und müde, aber stolz wurden die MuKis unter grossem Applaus von der Bühne verabschiedet. Wir Leiterinnen waren so stolz!

Nach der Unterhaltung stand bereits die Adventszeit vor der Tür. Etwas vorgezogen fand unsere mittlerweile traditionelle Adventsschnitzeljagd durchs Dorf statt. Die Aufgaben und Rätsel wurden schnell gelöst und zur Belohnung gab es für all einen Schatz in Form eines Grittbänzes. Mhmm, der hat geschmeckt.

In der letzten Adventswoche vor den Festtagen liessen wir das MuKi Jahr 2023 gemütlich in der Halle ausklingen. Auf's neue Jahr kommen noch weitere 3 Kinder dazu – es ist schön und macht uns Leiterinnen Freude, dass wir so eine grosse, tolle Truppe sind.

Sandra Hellmüller



Jugi Knaben 1.-3. Klasse

Am ersten Highlight des Jahres, dem vereinseigenen Unihockeyturnier, nahmen zwei Mannschaften von uns teil. Es wurde um jeden Ball gekämpft und ihm nachgerannt. Wie in dem Alter üblich, häufig alle gleichzeitig. Auch wenn es nicht für den Turniersieg reichte, hatten alle Buben viel Spass und waren am Ende glücklich und ausgepowert.

Nach dem Üben für das Unihockeyturnier ging das Jugi-Jahr gewohnt abwechslungsreich weiter. Bis dann im Frühling mit der Vorbereitung für den Jugitag begonnen wurde. Auch wenn nur etwa die Hälfte aller Buben daran teilnahm, war es ein gelungener Anlass und wir durften bei der Rangverkündigung die Silbermedaille von Matthis bejubeln. Anschliessend an den Jugitag konzentrierten wir uns wieder vermehrt auf unser Kernthema: das polysportive Turnen drinnen und draussen.

Nach den Sommerferien bekamen wir viele neue Kinder und so sind wir seither 27 Jugikinder. Da ist es nicht immer einfach, den Überblick zu behalten. Schon nach wenigen Wochen mit der neuen Rasselbande mussten wir beginnen für die Turnshow das Programm einzustudieren. Dabei war es uns wichtig, dass möglichst alle Kinder viel Zeit auf der Bühne verbringen konnten und dass die Bühne möglichst immer voller turnender Kinder war. Trotz der grossen Zahl ans 'Lusbuebe' verliefen die

Trainings meist sehr effizient. So konnten wir dann am 18. November allen Besuchern eine tolle Nummer zeigen. Dies auch wenn die Kinder vor lauter Nervosität noch aufgedrehter waren als üblich. Ein Kompliment für den tollen Einsatz von allen!

So haben sie sich das allseits beliebte und vielfach gewünschte Burgenvölk in der nächsten Jugistunde mehr als verdient.

Marco Künzle



Jugi 1.-3. Kl. Mädchen Niederhelfenschwil

Anfangs Februar konnte die kleine aber feine Kinderschar von 8 Mädchen eine neue Leiterin dazu gewinnen. Andrea Jung konnte wieder als Leiterin einsteigen und somit Silke Lendi unterstützen und Sie in Ihrer doppelten Leitertätigkeit entlasten. Mit einer so geringen Anzahl an Jugikindern, kann nicht einfach das «normal Programm» an Lektionen hervorgeholt werden und Silke und Andrea mussten in manch einer oder andere Stunde ziemlich erfinderisch sein um ein abwechslungsreiches Turnen zu gestalten.

Besonderen Anklang fanden bei den Mädels, wie Silke sie liebevoll genannt hat, die zwei Lektionen von den grossen Sommerferien. Wir konnten an einem strahlenden Dienstag eine tolle Wasserspass-Lektion draussen durchführen und die Kinder fanden die Abkühlung an diesem heissen Abend toll.



Auch die letzte Stunde vor den Ferien war speziell und wir verbrachten diese Zeit rund ums Dorf und nicht in der Turnhalle. Wir hatten eine Schnitzeljagd durchs Dorf gemacht und der Jugischatz, eine feine und kühlende Glace, wurde zum Schluss auch gefunden und sofortgenossen.

Nach den Sommerferien konnte Andrea mit einem schönen Grüppli von 14 Girls ins neue Jugijahr starten. Nun konnte auch gut mal ein

Völk oder kleines Turnier in die Lektionen eingeplant werden, was auch die Kinder freute. Nach den Herbstferien stiess Joel Keller als Hilfsleiter dazu und war von der ersten Sekunde als Leiter voll mit dabei und half wo er nur konnte. Nun gestaltet sich auch der Auf- und Abbau von Geräten und Parcours einfacher und es konnte auch mal ein etwas grösseren Parcours aufgestellt werden ohne dass die Männer vom Rückenturnen helfen mussten beim Aufräumen, weil es sonst Nacht geworden wäre bis die Turnhalle frei geworden wäre. (-:



Es wurden Jasskarten, lässige Musik und sogar Kochkellen in die Stunden eingebaut und so konnten die Turnstunden abwechslungsreich gestaltet werden. Die Mädchen konnten sich auch sehr schnell für die Musik der Turnshow begeistern und steckten sich gegenseitig mit der dem Üben für den Ententanz an. Unsere «Entchen» machten auch in den etwas weniger abwechslungsreichen Übungseinheiten (mit etwas Bestechungsmaterial (-;)) toll mit und konnten somit einen bunten Auftritt an den Turnshows abliefern.

Andrea Jung

Riegenberichte Erwachsene- nensport

Aktivriege

Wir beginnen diesen Jahresrückblick mit dem grossen Höhepunkt des Vereinsjahres 2023: Das Turnfest in Oberriet. Dank minuziöser Vorbereitung gelangen vielen von uns tolle Leistungen und persönliche Bestwerte. Insbesondere gratulieren möchten wir unseren drei Podestturnern: Sascha (2. Platz Kategorie 30-39), Christian (2.) und Tim (3., beide Kategorie 20-29). Unvergessen bleibt der Weitsprung-Wettkampf von Tim: Er setzte zum ersten Sprung an - und sprang einfach mal 6.20m weit - absolute Turnfest-Bestweite, und locker die Maximalpunktzahl erreicht. Das Beste daran: Diese Disziplin hatte er im Vorfeld nicht einmal trainiert. Und mangels Aussenturnschuhen oder Nagelschuhen sprang er barfuss. Ein Wahnsinnskerl!



Weiter wird auch die diesjährige Turnreise lange in Erinnerung bleiben: Wie immer unwissend über das Programm und die Destination trafen wir uns eines Samstagmorgens im August. Da Wanderschuhe auf der Packliste standen, ahnten wir, dass wir in die Berge gehen. Nach einer 75-minütigen Autofahrt trafen wir in Dallenwil (NW) ein, wo wir mit der Seilbahn nach Wirzweli hochfuhren. Nach einer einstündigen Wanderung assen wir Zmittag auf einem Grillplatz. Zum Glück wussten wir zu diesem Zeitpunkt nicht, dass das Berggasthaus 150m neben dem Grillplatz unsere abendliche Zieldestination war. Die Hälfte der Gruppe wäre wohl nicht weitermarschiert.



Nach dem Mittagessen machten wir uns auf eine Wanderung, die es in sich hatte. Beim Aufstieg zum Arvigrat (2013 m.ü.M.) mussten einige von uns ziemlich leiden, einerseits aus körperlichen Gründen, andererseits aus Höhenangst. Trotzdem war die Wanderung extrem schön, vor allem auch dank des coolen Wurzelweges und der Landschaft auf dem Berg. Oben angekommen konnten wir die wunderbare Aussicht auf die beiden Täler westlich und östlich des Grates geniessen (ausser natürlich jene Person, welche an Höhenangst leidet). Aufgrund der Anstrengung waren aber alle froh, als wir endlich den Abstieg unter die Füsse nehmen konnten und wussten, dass die Wanderung nicht mehr allzu lange dauert.

Den Abend liessen wir im Restaurant ausklingen. Mangels Kraftreserven bei einigen von uns änderten die Organisatoren das geplante Sonntagsprogramm: Anstatt einer erneuten wo wir im Vierwaldstättersee abkühlten und auch unsere beeindruckenden (Beach-)Volleyballfähigkeiten unter Beweis stellten.



Zum ersten Mal seit vielen Jahren beging die Aktivriege ein Skiweekend. Wir fuhren nach Davos, wo wir bei besten Schneebedingungen unsere Carvingqualitäten auspackten. Leider wurde es am Nachmittag aufgrund der Sonneneinstrahlung relativ warm und der Schneedementsprechend sulzig, weshalb wir diesen zumeist im Restaurant oder an der Bar verbringen mussten. Trotzdem blieb die Stimmung bei uns heiter. Auch am Sonntag zeigten sich die Bedingungen von der besten Seite, so dass das Skifahren wiederum sehr viel Spass machte.



Den Chlausobig verbrachten wir bei Christian Jung. Er organisierte ein grosses Feuer inkl. Glühwein, und anschliessend assen wir Raclette im Stallstübli. An diesem Abend wurden zudem zum ersten Mal jene Turnerinnen und Turner prämiert, welche die wenigsten Trainings und Anlässe verpassten. Doch diese Wertung ist eigentlich gar nicht wichtig - viel wichtiger ist der Dank an unsere drei Leiter Corina, David und Christian, welche Woche für Woche ein Programm für die Turnstunde zusammenstellen.

Vielen Dank an die Organisatoren unserer Anlässe: Simona und Florian für die Turnreise, Livia für das Skiweekend, und Christian für den Chlausobig.



Wir gratulieren dieses Jahr den beiden langjährigen Mitgliedern Marcel (mit Evelyn) und Marco (mit Andrea) zur Hochzeit. Marcel und Evelyn gratulieren wir gleich nochmals, nämlich zur Geburt von Sohn Flavio - sowie auch Tanja (und Matthias), welche ihre zweite Tochter Ladina gebar. Allen drei Paaren alles Gute!

Dominik Allenspach

Männerturnen

Da die Turnhalle noch geschlossen war, begannen wir das Turnerjahr gemütlich mit einem Abendspaziergang durch wenig bekannte Wege rund um Bischofszell mit anschliessendem Nachtessen.

Die Skitage verbrachten wir im Montafon. An zwei Tagen konnten wir flott die Pisten runter sausen und gelegentlich die trockenen Kehlen etwas befeuchten. Der dritte Tag fiel wegen einsetzendem Regen buchstäblich ins Wasser.

Etliche Mitglieder übten im Frühling in Zusatztrainings zusammen mit Turnerinnen der Fit & Fun Frauen-Riege unter den Fittichen von Ueli Moser auf das Sportfest in Oberriet. Im Rheintal erwarteten uns zwei herrliche Tage mit Sport und Festivitäten. Der Trainingseffort hat sich insofern gelohnt, erreichte doch Paul Allenspach im Wahlmehrkampf 60+ einen Podestplatz.



Im Sommerprogramm organisierte Marcel Zwick einen Abendbummel mit Start in Züberwangen. Wie immer, wenn er etwas organisiert, herrscht schönstes Wetter. Über teils verschlungene Kiessträsschen ging es rund um Zuzwil. Ein währschafter Znacht, ein lauer Sommerabend unter freiem Himmel, doch die wohlgelaunte Turnerschar wurde etwas frühzeitig von einem äusserst heftigen Sommergewitter zur raschen Heimkehr gezwungen.

Markus Kleger war verantwortlich für unseren zweitägigen Ausflug. Gerade so etwa bei unserer Ankunft in Brugg hörte der Regen auf. Die Region wird als Wasserschloss der Schweiz bezeichnet. Wir erwanderten Zusammenflüsse von Aare, Reuss und Limmat, mit Abschluss beim 2000 Jahre alten Amphitheater von Windisch.



Das Mittagessen wurde unter lauschigen Platanen eingenommen, um nachher vom Weinbauer Käser in Oberflachs im Schenkenbergtal in das Geheimnis der Reben und des Weins eingeführt zu werden. Die Verköstigung mit wortreichen Anpreisungen liessen die Weinbestellungen nach oben schnellen. Der Bauer dürfte sich am Abend ob es guten Geschäftes vergnügt die Hände gerieben haben.



Dann ging es mit dem Bus weiter ins Emmental. Das Schloss Burgdorf, ein majestätisches Bauwerk, nahm uns in Empfang, wo wir unter riesigen Gewölben das Nacht- und später das Morgenessen einnahmen.

Einige verirrten sich abends noch in die Gassen der Altstadt. Zu unserem Vergnügen war eine offenerzige Coiffeuse mit losem Mundwerk ganz von uns angetan. Freche Sprüche, Hand in

Hand mit schallendem Gelächter und ein paar Schnäppli brachten grossen Rabatz in die Gasse. Nach der zweiten Ruhemahnung des Wirtes verzogen wir uns ins Bett.

Am Vormittag spielten wir gruppenweise City-Golf im Zentrum von Burgdorf, eine Art Mini-golf mit natürlichen Hindernissen. Mit dem Bus fuhren wir danach, schliesslich begann wieder der Regen, nach Hettiswil. Die Wirtschaft Traube in Schleumen ist ein Geheimtipp, Speis und Trank im urigen Emmentalerhaus waren vorzüglich.

Rasch brachte uns der Chauffeur Johann Jung wieder zurück in die Ostschweiz.



Unser Motto der Turnshow war 'autofreie Sonntage'. Es bedurfte doch einigen Stunden, bis die Velo-, Gummitwist- und die Oelfässer-Übungen klappten. Ein herzliches Dankeschön für das engagierte Mitmachen. Das Herausklatschen bestätigt, dass die Nummer dem Publikum gefallen hat.

Zum Jahresausklang gehört natürlich ein Chlausabend. Markus Kleger offerierte zu Hause einen Apéro. Ein Quiz mit Bezug zum Turnerjahr und ein feines Nachtessen im Rest. Eintracht rundeten den fröhlichen Abend ab.

Willi Brändle hat uns verlassen und trat der Riege 'Männerfitness ab 60' bei. Paul Furer ist aus der Gemeinde weggezogen und hat leider den Austritt gegeben.

Die Turnstunden wurden insgesamt rege benutzt. Wir Leiter sind natürlich immer wieder sichtlich erfreut, wenn die vorbereiteten Lektionen bei den Riegenmitgliedern auch gut ankommen.

Für die Riege versuchen wir drei für eine angenehme Abwechslung zu sorgen, seien es Stationstrainings, Kraftübungen, Ausdauertrainings oder Faszienübungen. Jeder hat so seine Schwerpunkte, und das sorgt für sportliche Abwechslung.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Co-Leitern Ueli Moser und Philipp Hengartner für ihre interessanten Turnstunden bedanken. Krankheitsbedingt konnte ich mehrmals nicht leiten, spontan wurden die Stunden von den beiden übernommen - nochmals ein ganz herzlicher Dank meinerseits.

Von uns Leitern auch ein herzliches Dankeschön an die Riegenmitglieder, die während des Jahres etwas organisiert haben und natürlich allen, die mit dem Besuch der Turnstunden für einen kameradschaftlichen Touch gesorgt haben.

Paul Allenspach

Dance & Toning

Unsere Riege hat sich in diesem spannenden Jahr fast verdoppelt. Auf das sind wir alle sehr stolz und freuen uns über immer mehr Mitglieder, welche die Abwechslung zwischen Dance und Toning suchen.

Toning und nicht Tonic! Mit Tonic hat unser Name nämlich genau so wenig zu tun wie die Gin-Fit Frauen. (-:



In unserem Trainingsjahr durften wir im September gemeinsam auf dem Foodtrail die Sonne geniessen. Gestartet wurde in Wattwil. Ausgestattet mit einer leuchtend grünen Tasche ging es auf die Schnitzeljagd. Eigentlich war noch eine Runde Minigolf geplant, aus unbekannten Gründen wurde diese auf unbestimmte Zeit verschoben. Wir hatten uns etwas verirrt, was natürlich vorkommen kann im grossen Wattwil. (-: Anschliessend konnten wir uns im Restaurant Osteria in St. Gallen stärken und den Abend ausklingen lassen.





Nach den Sommerferien ging es ans Proben für die Turnshow 2023. Für die meisten von uns war es die erste Turnshow. Unser Thema: Baywatch! Wir sind stolz auf unsere Riege, denn Vorschläge für Outfit und gewisse Elemente der Choreografie haben wir gemeinsam erarbeitet. So entstand etwas ganz Besonderes.

Ende November durften wir dann beim Eisstockschiessen beim »Winterzauber Bazenheid« unser Talent zum Besten bringen. Organisiert hat dies unsere liebe Doris. Der Winterzauber in Bazenheid war ein perfekter Abschluss unseres Turn- und Tanzjahres. Wer hat eigentlich gewonnen? Das spielt bei uns keine Rolle. Wir genossen den Abend bei etwas Glühwein und sehr feinem Essen.

Ein riesiges Dankeschön an alle Ladies unserer Riege. Schön seid ihr jede Woche mit uns am Schwitzen!

Severine Hernandez



Fit und Fun Frauen

Unser Riegenstart ins 2023 war eher verhalten. Durch hartnäckige Verletzungen oder privaten Veränderungen unserer Turnerinnen waren wir bis Ende Juni selten mehr als fünf bis sechs Frauen in der Halle. Wir liessen uns die Freude an der gemeinsamen Betätigung jedoch nicht nehmen und genossen dafür das Mehr an Platz.

Etwas Kopfzerbrechen bereitete uns die Planung unseres Riegenausflugs. Es liess sich einfach kein Tag finden, an welchem sich alle dafür hätten frei nehmen können. So beschlossen wir, sowohl einen Tagesausflug, als auch einen Abendausflug ins Auge zu fassen, damit möglichst viele in den Genuss des grosszügigen Zustupfs aus der Vereinskasse kommen konnten.

Riegenausflug «Foodtrail Vaduz» (Bericht von Melanie, Margot, Claudia, Silvia, Karin)

Gut gelaunt fuhren wir mit den ÖV nach Vaduz. Angekommen bekamen wir unser leuchtend grünes Foodtrail Rucksäckli. Das erste Rätsel konnten wir souverän lösen. Weiter ging unser Rätselspass über Brücken, Feldwege zum Hofladen. Mit Alpkäse im Gepäck marschierten wir zur Hofkellerei, wo ein feiner Tropfen auf uns



wartete. Die nächste Etappe durften wir mit dem Bus zurücklegen. Das Mittagessen gabs dann in Schaan beim halben O, somit war ein weiteres Rätsel gelöst! Langsam aber sicher wurden die Hirnzellen etwas müde, daher fanden wir nicht sofort auf die richtige Spur. Eine Abkürzung konnte es dann richten und führte uns noch rechtzeitig zum Ziel. Den schönen, erlebnisreichen Tag durften wir in St.Gallen in einem italienischen Restaurant gemütlich ausklingen lassen.



Riegenausflug «Bowling Sonnmatt» (Bericht von Andrea, Simona, Priska, Martina)

Nach einigen kurzfristigen Abmeldungen machten sich noch acht Frauen, total overdressed, mit dem Böss auf zum Bowlen ins Zentrum Sonnmatt in Rickenbach. Bestens gelaunt knallten sie die Kegel auf alle Seiten. *Strike!*

Doch plötzlich kam der Befehl von oben (so kurz vor Weihnachten!) diesen Bericht zu verfassen. Erst nach der zweiten Runde Bier lief es beim Schreiben und auch beim Bowlen wieder etwas flüssiger. *Strike!* Was sollen wir sagen, es war ein lustiger, geselliger Ausflug mit einer überragenden Silvia am Start. *Strike!* Dank den seitlichen Gräben, fanden jedoch auch bei allen anderen die Kugeln den Weg nach vorne. *Strike!* – *naja, fast...* Sodeli, jetzt reicht es mit der Berichterstattung. *Strike!* Und wir verschieben uns nun – wohlverdient – ins gemütliche Sonnmattrestaurant, wo wir unsere Bowlingkönigin Silvia feiern! *Strike!*

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Co-Autorinnen für die Berichterstattung, ich bin froh um die erhaltene Unterstützung. Ausserdem darf ich ein Dankeschön weiterleiten an das Gremium, das den neuen Trainier ausgewählt hat: Er ist bequem und wir tragen ihn mit Freude. Zu guter Letzt folgt nun noch eine sehr erfreuliche Meldung: Seit den Herbstferien können Sonja und ich wieder regelmässig über zehn Frauen begrüßen, was uns natürlich zusätzlich anspricht, mit dem jeweiligen Programm unserem Riegenmotto gerecht zu werden: Fit und Fun!

Sybille Strässle



Freitagsfussballer

Das 54. Pfingstturnier war am 29. Mai 2023 wieder bei besten Bedingungen durchgeführt worden. Der Rasen war dieses Jahr in optimalem Zustand. Es haben sich zwölf Mannschaften beteiligt, davon vier Schüler-Mannschaften. Wir hoffen, dass es wieder etwas mehr Anmeldungen geben wird.

Jürg Thalmann hat das Turnier wieder hervorragend organisiert! Ihm gebührt ein besonderer Dank. Die Festwirtschaft wurde von der Aktivriege super durchgeführt. Auch ihnen einen herzlichen Dank.

Im 2023 konnten wir wieder viel Fussball spielen. Traditionsgemäss sind wir an die Fasnacht nach Wil gefahren. Zusammen verbrachten wir einige lustige Stunden. Vor den Sommerferien genossen wir am Freitagabend am Bodensee in Arbon das gewohnte Nachtessen.

Nochmals vielen Dank allen Helfern im ganzen Jahr.

Hans Kleger



Männerfitness ab 60

D ü60ger im 23gi Ueses Turnerjoor isch prägt gsii vo vilnä Usfäll, segs dur Chranked, Ufäll und vor allem dur Operazionä. Dank Neuitritt und vorallem Uebertritt us dä Männeriege hend mer trotzdem jedä Mittwoch no ä schös Schärli i de Halä gha. Erfreulich isch au, dass mer mit em Leo Angst en neue Leiter hend chönä gwünä und so au d Usfäll vo Leiter hend chönä überbrüggä. Leider hät jetzt aber dä Ernst Rotach uf endi Joor sin Rücktrit als Leiter geh.

Ueses Sommerprogramm hät onder em schlächtä Wätter glittä. Immerhin hend mer üsen Usflug is benochberät Oestriech chöne durä füärä. Zemä mit üsenä Frauä send mer mit dä Auto noch Dornbirn Gütle gfahrä mit em Ziel dä Karren en Bärg oder ä Aahöchi aber mit enerä Seilbahn und enerä schönä Ussicht.

Mer hend üs aber scho no sportlich betätiged. Z fuäss send mer dur diä imposanti Rappälochschlucht, mit me oder weniger Müä, 180 Stufä bis zom Stauffäsee hoch stampfet. Döt hend sich üsi Wäg trennt, di eintä send wider zrug und denn mit dä Seilbahn uf dä Bärg ufä, di anderä send witer glauffä. Bi fascht tropischä Verhältnis dä Wald deruf bis zom Panorama-restaurant. Döt hend mer üs alli wider troffä, hend d Ussicht i Schwiz überä, is Riital und an Bodäsee abä gnossä, äs Fotoshuting gmacht



und denn häts bi fröhlichem zemäsii dä verdiänti Zmittag geh.

Abä send mer ali mit dä Bahn und denn mit dä Auto wider heizuä. Nöd fälä dörfä hät dä obligati Abschluss i dä Eintracht z Zuckeriät. Isch en schönä gmütlichä Tag gsii, vilä Dank dä Organisatorä Chläus und Leo.

Ueses Ersatzsommerprogram wäg em schlächtä Wätter isch gsii, en Bsuäch im Flügermuseum im Altärii und emnä Spielnomitag im Säntispark z Abtwil. Sowohl di abseiti Velotur wiä au s Minigölflä z Gossau hend mer dank äm Altwiebersommer bi schönstem Wätter später no chönä nooholä. D Velotour isch meischt ab Sitz vo dä grossä Strossä, onder kundigerä füärig vom Werner, zerscht noch Berg zom änä Kaffihalt gangä. Denn witer zom Bommerweiher denn Lengwilerweiher an Bodäsee abä. I dä Seemövä z Güttingä häts en feinä Zmittag ge und frisch gstärkt isch äs nochher mit Zwüschehalt z Donzhuusä wider heizuä gangä.

Vilä Dank Werner för diä tol Velotour. Dä traditionäll Jooresabschluss hend mer wiä gwohnt i dä Eintracht fröhlich gfürät. Vilä Dank allnä wo uf irgend anerä Art zom guätä Glingä s ganzi Joor durä biitreit hend. Mer hend wider vili schöni Stundä zemä chönä gnüssä, sigs i dä Hallä, bi dä Aläss oder im Restaurant. No öpis neu chönd sich au d ü60ger im Vereinstenü präseintiärä.

Willi Wüthrich

Gym Fit-Frauen

Im vergangenen Jahr organisierten die GymFit Turnerinnen zwei eintägige Städtetrips. Allem Anschein nach sind Tagesausflüge in unserer Riege beliebt, kamen doch fast alle vollständig mit. Brigitte Brägger und Esther Spari schreiben dazu separate Reiseberichte.

Unser jährlicher Abendbummel führte uns nach Bischofszell. Priska Bürge zeigte uns dieses Städtli und seine nähere Umgebung auf einer wunderschönen Rundwanderung, wie ich es persönlich nicht gekannt habe. Ausklingen liessen wir den Abend bei einem feinen und gemütlichen Nachtessen im Restaurant Linde am Grubplatz mitten in Bischofszell.

Für die Organisation unseres Chlausabends haben sich Karin und Jeannette gemeldet. Leider liess das Wetter – es war kalt, regnerisch, die Wege und Strassen eisig – den von den Organisatorinnen vorbereiteten Spaziergang nicht zu. So trafen wir uns direkt bei der Jagdhütte in Zuzwil. Direkt trifft es nicht ganz, mussten wir doch vom Parkplatz aus noch fast 100 Meter zur Hütte hochgehen, und das wie gesagt bei eisigen Verhältnissen. Bei der Hütte angekommen staunten wir nicht schlecht. Eine wunderschön und adventlich dekorierte Hütte fanden wir vor: Samichläuse, Elche, Tännli, Laternen und Lichter wohin man schaute. Zu erwähnen ist, dass es wegen Glatteis auch den Organisatorinnen nicht möglich war, mit dem Auto zur Hütte zu fahren. So haben Jeannette und Karin kurzerhand ihren Bob vom Estrich geholt, diesen entstaubt und das gesamte Dekomaterial inklusiv Essen im Bob hochgezogen! An Fitness haben sie sicher nicht eingebüsst.

Wir wurden mit einem feinen Raclette verwöhnt. Mit Mandarinli und Nüssli und dem obligaten Likör liessen wir den Abend bei gemütlichem Beisammensein ausklingen. Dass Karin



und Jeannette gleich auch in der Hütte übernachteten, um dann am Morgen aufzuräumen, das Dekomaterial zurück ins Auto verladen und die Hütte wieder sauber zu übergeben, dafür waren wir alle dankbar.

Im vergangenen Jahr mussten sich gleich drei GymFit-Frauen Operationen unterziehen. Schön, dass alle wieder fit sind.

Herzlichen Dank allen, die sich in irgendeiner Weise organisatorisch in die Riege eingebracht haben.

Ein spezieller Dank gehört meiner Co-Leiterin Sandra Dürig für die gute und kollegiale Zusammenarbeit und euch GymFit Turnerinnen für das aktive Mitturnen.

Maria Allenspach

Gym-Fit Ausflug nach Zürich

Dienstagmorgen 08.25 Uhr fuhr uns das Postauto, das bei jeder Haltestelle wo eine TN stand mit dem Dreiklanghorn begrüßte, nach Wil. Dort bestiegen wir den Zug nach Zürich.

Die Bahnhofkirche im Hauptbahnhof Zürich ist der erste Höhepunkt des heutigen Tages. Es ist ein ökumenisches Angebot der katholischen und der reformierten Kirche von Stadt und Kanton Zürich und offen für alle Menschen, gleich welcher Religion oder Konfession. Sie ist eine Kirche am Weg, eine Werktagskirche. Sie

ist täglich geöffnet. Unsere ehemalige Seelsorgerin Kathrin Blome arbeitet hier; sie hatte eine gute ½ Std für uns und informierte uns über ihr Werk und die täglichen Arbeiten der jeweiligen Seelsorger. Anschliessend genossen wir den wohlverdienten Kaffee gleich in der Bahnhofshalle. Um 11.30 Uhr ging es weiter mit der 2-Stündigen Stadtführung mit Jürg Schloss, dem Stadtflüsterer von Zürich.

Durch den HB ging es in die Bahnhofstrasse, wo wir das Denkmal von Alfred Escher bestaunten (er war seiner Zeit weit voraus), weiter die Bahnhofstrasse entlang bis zum einzigen grünen Fleck der Strasse, wo sich auch das Pestalozzi-Denkmal befindet und nie überbaut werden darf, bis zur Altstadt, dem Lindenhof. Auch da befindet sich ein Denkmal, das auf starke Frauen hinweist, die damals im Krieg die Habsburger mit dem Schlagen auf Kochtöpfe vertrieben. Im Untergrund bestaunten wir die alte Stadtmauer, von den Römern gebaut und kleine Teile immer noch erhalten sind.

Über die Schipfe ging es weiter zur Wirtsstube Münsterhöfli, früher verschrien als «der Lustgarten», wo die Frauen ihrer Lust nachgingen, nei, nei..., der Kaffeelust!!

Dann weiter zur Wasserkirche, mit der Geschichte zu Zürichs Stadtheiligen und anschliessend durch den Ehgraben..., wie war das im Mittelalter mit der menschlichen Notdurft? Und zum Schluss noch das Grossmünster, auf dem der Kopf des Kaisers, Karl der Grosse mit Krone thront. Es war eine spannende und kurzweilige mit Witz und Schalk verbundene Stadtführung dank Jürg Schloss. Regina bedankte sich mit Schlosskugeln bei ihm. (-:

Weiter ging es zum Take Away, es war inzwischen doch schon nach Mittag, zum wohlverdienten Schmaus (-:

Anschliessend genossen wir eine 40-min. Bootsfahrt bis zum Landesmuseum. Dann spazierten wir durch den ehemaligen Drogenumschlagsplatz Blattspitz, der Limmat entlang bis zur Hardbrücke und dann..... genau, standen wir vor dem Prime Tower, wow. Hier durften wir mit dem Lift bis in 36-Stock hochfahren, ein Apéro geniessen und eine atemberaubende Aussicht bis zu den Alpen geniessen. Der Feierabendverkehr und der Lärm weit weg...

Jetzt jedoch plagte uns langsam der Hunger und wir fuhren mit der Bahn in den HB zurück. Auf Schuster Rappen ging es zurück ins Niederdorf zum Johanniter, um dort einen feinen Znacht zu essen. Wir hatten genügend Zeit, um auch die Dessertkarte zu studieren und anderes zu probieren und so konnten wir dann in guter Laune zurück zum Bahnhof laufen und in den Zug nach Wil steigen. Dort wechselten wir ins Postauto, das jede von uns wieder sicher nach Hause brachte.



Herzlichen Dank euch drei, Klär, Regina und Cornelia für diese großartige Reise in die grösste Stadt der Schweiz. Es war ein herrlicher, kurzweiliger, interessanter und informativer Tag.

Esther Spari

GymFit Überraschungsreise nach Bern

Mit dem Reiseziel Überraschung wurden wir zur diesjährigen Turnerinnenreise eingeladen. Die Vorgabe war einzig, dass jede Turnerin für sich eine Gemeindetageskarte organisierte für besagten Tag. Zwischenverpflegung, Zmittag und Nachtessen gehörten ebenso zur Überraschung.

Nachdem wir Frauen uns auch einig waren welches Schuhwerk und welche Kleidung dafür ideal wären, meldeten sich sehr schnell 16 Turnerinnen, fast alle, für dieses Abenteuer an.

So trafen wir uns wohlgelaunt und natürlich neugierig um halb sieben im Postauto Richtung Wil. Die Wetteraussichten versprachen für diesen Tag alles!!!

So begleitete uns leichter Regen Richtung Zürich. Doch das konnte uns nichts anhaben. Verwöhnt mit Gipfeli und frohem Geplauder belebten wir das Zugabteil. Und siehe da, als die «Engel» das Reiseziel erreicht hatten, erwartete uns Bern mit Sonne und angenehmen Temperaturen. Ein Znünikäffeli, natürlich im Cafe federal wie es sich gehört, gab uns dann die nötige Energie für das folgende knifflige Team-Spiel mitten auf dem Bundesplatz. In zwei Gruppen stellten wir uns im Kreis auf, jede über die Mitte verbunden über eine Schnur mit einer Kollegin. Die Aufgabe war mittels dieser Schnüre ein volles Petfläschli in den nebenan platzierten Becher zu giessen. Was uns anfänglich fast unmöglich schien, gelang irgendwann doch beiden Gruppen kurz hintereinander. So viel zu kniffligen Aufgaben in Bern..... Wir haben sie geschafft!!!



Auf der Aare-Seite des Bundeshauses fanden wir schliesslich ein passendes Plätzli für unser Gruppenfoto und die bald traditionelle Schnäpslirunde, Prost wohl auf ein frohes Beisammensein und einen gemütlichen Tag!!! Nun waren wir bereit für den ca. stündigen Aufstieg zum Berner Hausberg, dem Gurten. Nach kurzer Busfahrt marschierten wir gemütlich los, hinauf durch den Wald. Oben angekommen erwartete uns eine wundervolle, eindruckliche Aussicht auf unsere Bundeshauptstadt und Umgebung. Nach feiner Verköstigung im Selbstbedienungsrestaurant rüsteten wir uns wieder für den Abstieg auf der anderen Gurtenseite. Die Gurtenbahn kam jenen willkommen, deren Gelenke grad frisch oder eben noch nicht revidiert waren.

So trafen wir uns schliesslich wieder beim Bundeshaus um den Rest des Nachmittages noch an der Aare zu geniessen. Wir gönnten uns ein feines Dessert oder einen spritzigen Apero an der wild rauschenden Aare. Friedlich spazierten wir dann dieser entlang bis zum allseits bekannten Bärengraben. Und siehe da, wie für uns gebucht, hatten die Bären grad ihr Nachmittagsgemüseplättli erhalten und präsentierten sich uns so aus nächster Nähe. Eindrücklich.

Im alten Tramdepot direkt an der Aare konnte dann jede nach eigenem Geschmack und Hun-

ger ihren Znacht bestellen. Ein letzter Spaziergang durch Berns malerische Gassen vorbei am Münster und zurück zum Bahnhof rundete den gemütlichen Tag ab.

Es hat Maria und mich riesig gefreut, dass so viele Turnerinnen diesen Überraschungstag zu einem tollen Erlebnis haben werden lassen.

Brigitte Brägger



Netzballerinnen Turnerausflug

Am Wochenende vom 26. + 27. August 2023 begaben sich neun Netzballerinnen auf einen Ausflug nach Neuchâtel, der von Gemütlichkeit geprägt sein sollte. Gestartet sind wir morgens um halb sieben mit dem Postauto, das alle Reisenden in den zwei Dörfern einsammelte. Die dreieinhalbstündige Zugreise in die Westschweiz bot reichlich Zeit für angeregte Gespräche.

Nach der Ankunft konnten wir das Gepäck im Bed & Breakfast, das nahe beim Bahnhof lag, deponieren. Anschließend machten wir uns mit der Standseilbahn auf zum Chaumont auf 1'171 m ü. M., dem Hausberg von Neuchâtel. Die ursprüngliche Absicht war es, die atemberaubende Aussicht zu genießen, doch das Wetter spielte leider nicht mit. Der Regen verstärkte sich noch und Nebel zog auf. Glücklicherweise ging uns der Gesprächsstoff noch lange nicht aus und so konnten wir im warmen altertümlichen Wartesaal Zuflucht finden und während der Zwischenverpflegung unsere Unterhaltungen fortsetzen.



Nachdem alle gestärkt waren, gingen wieder zurück in die Stadt bis hinunter zum See. Eine Wanderung entlang des Sees führte uns zum Hafen, wo wir auf das Schiff warteten. Während der Wartezeit hatten die noch hungrigen Spielerinnen die Gelegenheit, sich beim Street-food-Festival gleich beim Hafen eine Zwischenverpflegung zu gönnen. Die Regenpause kam genau rechtzeitig für die anderthalbstündige Schifffahrt auf dem Neuenburgersee, bei der sogar ein paar Sonnenstrahlen genossen werden konnten.

Nach der stimmungsvollen Schifffahrt begab sich die Gruppe zum Schloss, um an einer Schlossführung teilzunehmen. Als krönenden Abschluss liessen wir uns in einer Brasserie kulinarisch verwöhnen.

Am Sonntag, leider erneut bei Regen, unternahmen wir eine Zugfahrt nach Le Locle, um die Moulins Souterrains zu besichtigen. Dabei tauchten wir per Audioguide in die Geschichte der unterirdischen Mühlen ein. Zum Abschluss unserer Turnerinnenreise gab es zurück in Neuchâtel, nach einem kurzen Stadtrundgang und einem Aperitif im Strassencafé noch eine traditionelle Crêpe.

Mit einem herzlichen "Au revoir Neuchâtel" endete der Ausflug der Netzballerinnen, der trotz des unbeständigen Wetters mit vielen unvergesslichen Momenten und tollen Gesprächen gefüllt war.

Isabelle Atz



Volleyball Aktive

Es war wieder ein aufregendes Jahr für unsere Volleyballriege, und wir freuen uns, euch über die Highlights und Ereignisse des Jahres 2023 zu berichten.

Ein freudiges Ereignis gab es noch zum Jahresende 2022- Tim, der Sohn unserer Trainerin, kam auf die Welt. Herzlichen Glückwunsch an die stolze Mama! Zum Jahresbeginn beschäftigt uns vor allem die Meisterschaft. Wir erreichten zum Beispiel einen Sieg mit einem beeindruckenden 3:1 gegen Gommiswald und zeigten dabei super Spielzüge. In der EasyLeague befanden wir uns nun auf dem 2. Zwischenrang. Danach folgten Kreuzspiele gegen Feldkirch, die wir leider verloren und wir belegten schlussendlich den vierten Platz von insgesamt acht Mannschaften in der besten Kategorie der EasyLeague. Wir sind zufrieden mit dieser Leistung und hoffen nächste Saison noch etwas weiter oben auf dem Siebertreppchen zu landen.



Im April starteten wir mit einem Spaghetti-Plausch bei Angi, bei dem wir die Preise von einem vergangenen Volleyballturnier verköstigen konnten. Es war auch der vorläufige Abschied von Tunc, unserem Trainerersatz. Aber keine Sorge, denn Martina kehrte als Trainerin und Spielerin zurück, um uns zu unterstützen. Eine Woche darauf war unsere Halle besetzt. Deshalb reservierten wir die Beachhalle in Amriswil, was eine großartige Abwechslung bot.



Im Mai nahmen wir am Andwiler Pizzaturnier teil und genossen als Preis eine leckere Pizza. Wir starteten auch die Beachsaison, und weil Niederuzwil oft besetzt war, wichen wir nach Zuzwil aus, wo die Felder immer für uns frei waren. Das Sandtraining half uns, höher und schneller zu springen.

Im Juni waren wir nicht nur auf dem Volleyballfeld aktiv, sondern halfen auch beim Sportfest in Zuzwil mit. Einige von uns haben zum Beispiel den Boden verlegt und in der Festwirtschaft mitgemacht, was allen schlussendlich Spass machte. Zudem erhielten wir einen positiven Entscheid des Turnvereins: Tunc bleibt uns als Zusatztrainer für die neue Saison erhalten.

Der Herbst brachte die ersten Ligamatches für uns. Am 28. September spielten wir gegen Arbon und gewannen gegen neue Gegner. Am 25. Oktober traten wir gegen Gommiswald an, und obwohl wir dieses Mal verloren haben, bleiben wir motiviert und geben unser Bestes.



Ein weiterer Höhepunkt war unser 2. Rang beim Herbstvolleyballturnier in Waldkirch am 29. Oktober. Als Preis erwartete uns ein Raclette-Plausch, den wir im Dezember bei Patricia veranstalten. Ein feiner, gemütlicher Jahresabschluss im Volleyball. Zudem hatten wir zwei Meisterschaftsspiele gegen Engelburg 1 und Engelburg 2. In einem Match konnten wir einen Sieg verbuchen, beim anderen mussten wir uns nach 5 Sätzen geschlagen geben. Zum Glück gibt es noch eine Rückrunde, wo wir nochmals die Chance auf einen Sieg haben.

Insgesamt war das Jahr 2023 voller Höhen und einigen wenigen Tiefen, aber wir haben gemeinsam gelacht, gespielt und oft gewonnen. Wir freuen uns auf das kommende Jahr und hoffen, dass es genauso aufregend wird wie dieses.

Martina Kleger