



## Zuhause fit bleiben

Main Partner

cornercard

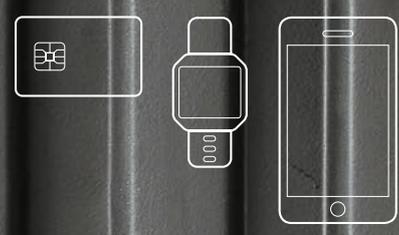
Co-Partner

SWICA

OCHSNER  
SPORT



The way to pay.



# i cashfree AND YOU?



Aufladen, fertig, los: Die praktische **Cornercard Reload** eröffnet Ihnen weltweit die Freiheit des bargeldlosen Bezahlens mit Karte, Smartphone und Wearable. Einfach, schnell und sicher.  
**I am cashfree. And you? #iamcashfree cornercard.ch**

cornercard



# Nicht stoppen lassen



Es hat leider auch die Turnwelt erwischt – das Coronavirus. Und obwohl ich mir für mein erstes Editorial vorgenommen habe, dieses Wort nicht zu verwenden, da es schon zur Genüge durch die Medien ging, komme ich nun leider nicht drum herum. Schliesslich haben das Virus und die diversen Beschlüsse des Bundes auch Auswirkungen auf den STV-Terminkalender und somit auf die Berichterstattung in dieser GYMLive-Ausgabe.

So mussten für diese Nummer geplante Geschichten gestrichen, neue Ansätze gesucht oder gar andere Ideen recherchiert werden. Auch wenn dieses Virus negativ assoziiert wird, machte es die journalistische Arbeit in Bezug auf die Verbandszeitschrift des Turnverbandes spannend und herausfordernd.

Flexibilität ist gefragt. Etwas, was mich in meinen rund zwölf Jahren im Journalismus an dieser Arbeit immer wieder begeistert hat. Nachdem mich die neue Chefredaktorin Alexandra Herzog im ersten Editorial 2020 bereits angekündigt hat, habe ich nun die Ehre, mit diesen Zeilen meine editoriale Feuertaufe als GYMLive-Redaktor zu feiern. Vor drei Jahren bin ich als Sportredaktor einer Lokalzeitung zum STV gestossen, um jetzt also Teil der GYMLive-Redaktion zu werden. Beinahe gleich lange wie im Journalismus bin ich auch als Präsident des TV Zuzgen tätig. Ich stamme also von der «Basis», wie es der ehemalige Chefredaktor Peter Friedli wohl nennen würde. Dass ich künftig an dieser Stelle über die verschiedenen Facetten der Turnwelt berichten darf, ist für mich sowohl ein grosses Privileg als auch eine schöne Herausforderung.

Nun freue ich mich aber auf viele Begegnungen auf den Sportplätzen und in Turnhallen. Denn: Die Turnschar wird sich von einem solchen Virus zwischenzeitlich vielleicht aufhalten, aber kaum unterkriegen und schon gar nicht stoppen lassen. Und bis wir wieder selber in der Halle stehen können, halten wir uns einfach zu Hause fit. Auch dabei schafft das GYMLive Abhilfe (s. Seite 10/11).

Thomas Ditzler, Redaktor GYMLive



## Aufgefallen

### Turnwelt ausgebremst

Die Corona-Krise trifft auch die STV-Welt. Zahlreiche Anlässe wurden abgesagt, in den Vereinen darf kein Training mehr stattfinden. Wie geht man damit um?

Seite 12–14



### Leichtathletik-Hallensaison

Der Mehrkämpfer Simon Ehammer vom TV Teufen hat die wettkampffreie Zeit genutzt. Er konnte sich in allen Disziplinen verbessern, was er an der SM bewies.

Seite 16/17



### Der STV im neuen Gewand

Seit diesem Jahr sind die STV-Athleten und -Funktionäre in Kleidern der Marke «JAKO» unterwegs. GYMLive stellt den neuen Bekleidungspartner vor.

Seite 18/19

INHALT	
Carte blanche mit Markus Gerber	5
Leute/O-Töne	6/7
«Fit & Gesund»/«Fit@home»	8–11
Aktuell: Die Turnwelt steht still	12–14
Praxistipps Rückenschmerzen	15
<b>Leichtathletik:</b>	
Simon Ehammer im Portrait	16/17
<b>Thema: Neue STV-Ausrüstungspartner</b>	18/19
<b>Aus allen Sparten</b>	20/21
<b>Spezial:</b>	
Erlebniswandern mit dem Turnverein	22/23
STV-Intern	24/25
Vereinsmanagement	26
Rendez-vous	27
Leserfotos/Wettbewerb	28/29
STV-Partner	30/31
STV-Stafette mit Géraldine Ruckstuhl	32/33
Der GYMLive-Schlusspunkt/Impressum	34
Mitgliederangebote	35–38

**Titelbild**  
Weil das Training im Turnverein ausfällt, gilt es, sich zuhause fit zu halten. Auch der Schweizerische Turnverband hält Übungen für euch bereit.



Seite 10/11

printed in  
switzerland



Gratis Anreise mit dem ÖV aus der ganzen Schweiz!

MARATHON HALF MARATHON DUO MARATHON 10KM 10KM FOR UNICEF

**SWISS + CITY MARATHON**  
25 OCTOBER 2020

LUCERNE

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING PARTNER **coop**

OFFICIAL PARTNER **asics** **GRUBER** **LUZERNER FREIZEIT**

**WAMS**

**BEKLEIDUNG FÜR VEREINE & TEAMS**

- Komplettes eigenes Design
- Keine Mindestbestellmengen
- Unbegrenzt nachbestellbar

**SWISSMADE**

**JETZT**  
UNVERBINDLICH OFFERTE ANFORDERN

[www.wams.ch](http://www.wams.ch)  
[info@wams.ch](mailto:info@wams.ch)



## Workbook Sportverein 2030

Der perfekte Begleiter für alle, denen die Zukunft ihres Vereins am Herzen liegt.

**Jetzt bestellen:**

[www.verein2030.ch/workbook](http://www.verein2030.ch/workbook)

# Coop Familienwanderung

Fast zwei Drittel aller Schweizerinnen und Schweizer bezeichnen sich als aktive Wanderer. In der Altersgruppe U10, also bei den unter 10-Jährigen, ist diese Begeisterung etwas geringer – das weiss, wer Kinder hat. Auf den Coop Familienwanderungen, die von Frühling bis Herbst an zehn Orten in der ganzen Schweiz durchgeführt werden, erfahren Eltern, dass es mit der richtigen Motivation auch anders geht. Peter Pan nimmt dabei die Kinder mit in sein Wandernimmerland.

Gemeinsam mit Peter Pan, Kling, Pirat Schmidli und allen anderen Figuren lösen die Kinder diverse Aufgaben auf einer vier bis sechs Kilometer langen Rundwanderung. Am Schluss werden sie Tiger Lili, die beste Spieleerfinderin, aus Kapitän Hucks Gefangenschaft befreit und dem alten Piraten auch noch eins ausgewischt haben. Eine Hör-geschichte, ein Wanderlied und ein Wanderbüchlein mit allen Infos zu den Orten und zum Schauspiel ergänzen das Package.

Die Coop Familienwanderung findet an 10 Destinationen in der Schweiz statt. Wer teilnehmen möchte, muss sich vorab online anmelden, die Teilnahme ist kostenlos.



Alle Daten und Destinationen finden Sie hier:

[www.coop-familienwanderung.ch](http://www.coop-familienwanderung.ch)

Markus Gerber, Präsident «PluSport Schweiz»

# Klassische Win-win-Situation

2020 feiert «PluSport» sein 60-jähriges Bestehen. Ausserdem arbeiten seit Januar dieses Jahres der Schweizerische Turnverband und «PluSport» offiziell zusammen. Der richtige Zeitpunkt, um Markus Gerber, dem Präsidenten von «PluSport», die «Carte blanche» zu überlassen.

Als «PluSport»-Präsident wird mir 2020 die Ehre zuteil, unseren Verband durch sein 60-Jahr-Jubiläum zu führen. Das bereitet mir grosse Freude und ich bin stolz auf die Leistungen und das Engagement unserer Sportlerinnen und Sportler. Die am 1. Januar 2020 in Kraft getretene Kooperation mit Ihnen, dem grössten und ältesten Sportverband der Schweiz, freut mich dabei persönlich ganz besonders. Sie gibt uns die Möglichkeit, eine gemeinsame Reise zu planen, die wir etappenweise nach den Bedürfnissen unserer Sportlerinnen und Sportler ausrichten können. Ziel dieser Reise ist es, durch den Sport die Selbstbestimmung und Gleichwertigkeit von Menschen mit einer Beeinträchtigung sicherzustellen.

«Ziel dieser Reise ist es, durch den Sport die Selbstbestimmung und Gleichwertigkeit von Menschen mit einer Beeinträchtigung sicherzustellen.»

In unserer Gesellschaft können und sollen Menschen voneinander lernen – seien es jüngere von älteren Generationen, Nicht-Behinderte von Behinderten und umgekehrt. Das gilt auch für die Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Turnverband. Denn im Vergleich zu den 188 Jahren, die Ihr Verband bereits auf dem Buckel hat, ist «PluSport» noch richtiggehend grün hinter den Ohren. Trotz des grossen «Altersunterschieds» lernen wir voneinander und unterstützen uns gegenseitig. So durften wir am Eidgenössischen Turnfest 2019 in Aarau eine nationale Plattform nutzen, die für unsere Bemühungen um Inklusion und Integration unbezahlbar war. Dank diesem prominenten Auftritt konnten wir «PluSport» in allen Landesteilen und Sprachregionen bekannter machen. Wir sind unserem Ziel näher gekommen, im ganzen Land und in allen Sprachregionen ausgewogen vertreten zu sein.

Was der Dachverband des Behindertensports in sechs Jahrzehnten alles erreicht hat, darf sich sehen lassen. Kinder oder Jugendliche mit einer Behinderung werden heute nicht mehr «versteckt», wie das früher der Fall war. Sie nehmen am öffentlichen Leben teil und fordern ihren Platz darin. Unsere Aufgabe ist es, sie

auf dieser nicht immer ganz einfachen Reise zu begleiten und ihnen durch Freude an Bewegung und Sport genügend Selbstvertrauen mit auf den Weg zu geben. Das Engagement von «PluSport» im Breiten- und Spitzensport wird heute in der Öffentlichkeit viel stärker wahrgenommen als noch vor zehn oder fünfzehn Jahren. Unsere «Marke» ist bekannt und genießt heute eine hohe gesellschaftliche Akzeptanz. Das hat zum einen mit internen Abläufen zu tun, in welchen die Zusammenarbeit zwischen Dachverband, Kantonalverbänden und Sportklubs gestärkt wurde. Zum anderen hat sich «PluSport Schweiz» in den letzten Jahren gezielt geöffnet und den Fokus auf die Nachwuchsförderung gelegt, was ich als Vater eines PluSportlers besonders begrüesse.

Um aber noch mehr Aufmerksamkeit zu bekommen, sind wir auf Synergien angewiesen. Es gibt keinen besseren Partner als den grössten nationalen Sportverband mit rund 380 000 Mitgliedern. Uns ist es dank Ihnen möglich, regionale, kantonale oder nationale Sportanlässe gemeinsam durchzuführen. Der Turnverband bietet uns an Verbandsanlässen eine Plattform, mit der wir unseren Bekanntheitsgrad steigern können. Dafür unterstützt «PluSport» den STV und seine Mitgliederverbände bei allen Inklusionsbestrebungen mit Beratungen, Coaching sowie Aus- und Weiterbildungen: eine klassische Win-win-Situation.

Die aktuell schwierige Zeit zeigt auf, wie wichtig das Miteinander und die Solidarität in unserer Gesellschaft sind. Im Namen von «PluSport Schweiz» danke ich Ihnen allen für die Möglichkeiten, die Sie uns durch diese Zusammenarbeit eröffnen und ich wünsche Ihnen gute Gesundheit. Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen, auf viele interessante Begegnungen zwischen unseren Sportlerinnen und Sportlern und auf unsere gemeinsame Reise.

Markus Gerber  
gerber@plusport.ch

Foto: zvg



**Markus Gerber-Rychener**

**Geburtsdatum**

8. Februar 1961

**Familie**

verheiratet, Vater von drei erwachsenen Söhnen

**Funktion**

Direktor der Stiftung Battenberg in Biel-Bienne

**Beruf**

Dipl. Betriebsökonom FH und dipl. Verbands-/NPO-Manager VMI

**Freizeit**

Familie, aktives Reisen, Nordic Walking, Skilanglauf und Wandern

## Eurogym 2022 aufgegleist

## Erste Pfeiler für das Turnfestival gesetzt

Foto: Thomas Ditzler



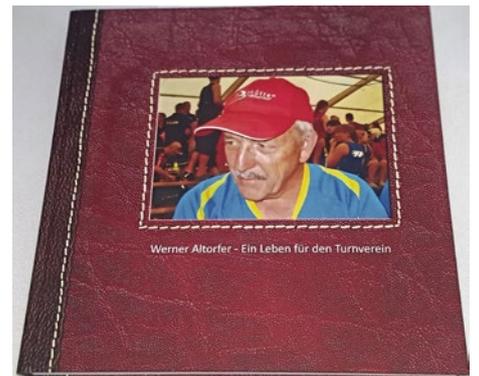
Ende Januar hat die Union Européenne de gymnastique (UEG) die Austragung der «Eurogym» 2022 an Neuenburg vergeben. Das europäische Festival der Turnjugend wird vom 7. bis 15. Juli 2022 stattfinden (s. Seite 24). Anfang März haben (hinten v. l.) **Jérôme Hübscher (STV)**, **Regina Beeler (UEG)**, **Marianne Vogt (STV)**, **Ruedi Hediger (STV)** und (vorne v. l.) **Christian Blandenier (OK-Präsident)**, **Martine Jacot (Technik)**, **Emmanuel Libert (OK-Vizepräsident)** die organisatorische Zeitplanung aufgegleist sowie die Aufgabenteilung vorgenommen.

ahv

## Ein Leben für den Turnverein

## 65 Jahre im Einsatz für den TV Brütten

In der Turnwelt gibt es zahlreiche treue Seelen, die sich jahre- oder gar jahrzehntelang für den Verein einsetzen. Stellvertretend dafür bekommt **Werner Altorfer** einen Platz in der GYMLive-Leute-Rubrik. 1955 trat er im Alter von 17 Jahren in den Turnverein Brütten ein. Drei Jahre später übernahm er das Amt des Oberturners. Dies in einer sehr schwierigen Phase des Vereins. Ohne sein Engagement wäre dieser stillgelegt worden. Die Funktion übte Altorfer bis 1970 aus. Er gehörte zu den Drahtziehern für die Gründung der Männerriege Brütten 1972. Für diese stand er dann 26 Jahre lang als Hauptleiter, neun weitere als Hilfsleiter in der Turnhalle. Auch andere Vereine und Institutionen wie die Feuerwehr, die Schulpflege oder der Gemeinderat konnten auf Altorfers Dienste zählen. Zwischen 1972 und 2004 war er ausserdem sechs Mal OK-Präsident von verschiedenen Turn- und Dorfanlässen. Der vielen Funktionen nicht müde amtierte er von 2007 bis Anfang 2020 als Obmann der Turnveteranen der Sektion Winterthur. An der Generalversammlung wurde ihm zum Abschied ein Fotobuch mit der bewegten Geschichte «seines» Turnvereins überreicht.



ahv

## Turngruppen besuchen die Zurlinden-Villa

## Von West und Ost nach Aarau

Auch zu Beginn des neuen Jahres war die Geschäftsstelle des Schweizerischen Turnverbandes in Aarau ein beliebter Zielort für interessierte Turngruppen, die einen Einblick in die Turnwelt und das Wirken auf der Geschäftsstelle erhaschen wollten. STV-Geschäftsführer Ruedi Hediger konnte Mitte Februar innert weniger Tage gleich zwei Gesellschaften durch die geschichtsträchtigen Räume der Zurlinden-Villa an der Bahnhofstrasse 38 in Aarau führen. Überwältigt vom prunkvollen Gebäude und seiner Geschichte zeigten sich so beispielsweise die 13 Män-

ner des **Suisse Gym Team** (Bild links) bei ihrem Rundgang. Die Turngruppe, deren Hauptziel jeweils der Auftritt an der Welt-Gymnaestrada ist, reiste für ihren Besuch aus dem Kanton Bern an. Derweil aus dem Osten die **Turnveteranen-Gruppe Rickenbach** nach Aarau kam. Die sieben Männer aus dem Kanton Zürich liessen sich von Ruedi Hediger unter anderem ebenfalls die wichtigen Aufgaben des STV erläutern und erhielten so einen Einblick in die STV-Welt.

tdi.

Foto: Thomas Ditzler



Foto: Thomas Greutmann

## Der STV beim närrischen Treiben

## Das Turnen als Fasnachts-Sujet

Auch wenn die diesjährige Fasnacht für manche Regionen wegen des Coronavirus ins Wasser fiel, konnte an einigen Orten der närrische Brauch dennoch ausgelebt werden. So auch in der Baselbieter Gemeinde Laufen. Unter all den lokalen, nationalen und internationalen Themen der insgesamt 50 Gruppierungen tauchte plötzlich auch das Logo des **Schweizerischen Turnverbandes** auf. Zu verdanken hatte der STV seine fasnächtliche Präsenz einer Kleininformation aus der Gemeinde Brislach. **«Die 7 Sieche vo Brislach»** präsentierten sich äusserst sportlich. Nicht nur was ihr Fortbewegungsmittel, zu Fuss mit einem kleinen Wagen, betraf. Zu ihrem Sujet «Mir si sportlich unterwägs ...» durfte neben dem bevorstehenden Eidgenössischen Schwingfest im Baselbiet, dem lokalen Fussball- oder Eishockeyverein natürlich der STV als grösster Sportverband der Schweiz keineswegs auf dem Fasnachtswagen fehlen. Das STV-Logo schaffte es bei der Gestaltung ihres Gefährts sogar an eine äusserst prominente Stelle. tdi.



Foto: Thomas Ditzler

## FIG-Kurs «Grundlagen des Turnens»

## Schweizer Turnexperte in Ägypten

Die 25. Ausgabe des FIG-Kurses «Turnen für alle – Grundlagen» fand im Olympischen Zentrum für Nationalmannschaften in Kairo (EGY) statt. Dies ist nach dem Kurs in Südafrika der zweite, der auf dem afrikanischen Kontinent organisiert wurde. Unter den 21 Teilnehmenden waren 20 Ägypter und ein Amerikaner. **Rogério Valerio** (PRT/oben, 2. von rechts), verantwortlich für den Kurs und Mitglied des FIG-Komitees «Turnen für alle», wurde von Monika Siskova (SK/oben links), Mitglied des FIG-Komitees «Turnen für alle», unterstützt. Beide haben bereits mehrmals solche Kurse unterrichtet. Sie konnten auf die Unterstützung eines Schweizer Experten zählen: **Cédric Bovey** (oben rechts), Präsident des Waadtländer Turnverbandes (ACVG). Die Teilnehmenden erlebten eine spannende Erfahrung, bei der sie in Übungen eingeführt wurden, die auf den Grundprinzipien des Turnens für alle und der Trainingsphilosophie «Spas, Fitness, Grundlagen und Freundschaft» basieren.

mwlahv



Foto: zvg

## STV-O-Töne ...

«I has spannend gfundä, dä andära zuä-zluägä. O we mir nid so guät gsi si, isch es glich ä guäti Erfahrig gsi. Mä gseht ou, wiä guät mäs chönnt machä, scho allei, we mir üs aui meh würdä spannä u uf dia andära luägä.»

So äusserte sich Jugimädchen **Sarah Meyer** im «Ostermundiger Turner» zu ihren Eindrücken zur SM Vereinsturnen Jugend in Bellinzona. – GYMlive meint: Genau. Solche Anlässe sind da, um wichtige Erfahrungen zu sammeln und zu lernen. Wenn die Körperspannung und die Synchronität stimmt, ist schon vieles richtig.

«Mein Vorstand ist der Meinung, dass wir als «Alte-Männerriege» sportlich gesehen doch zu unbedeutend sind, um im GYMlive vorgestellt zu werden. Wir gehören einfach nicht in diese Liga. Dennoch freuen wir uns über einen Eintrag in «Es jublieren.»

Dies antwortete **Gabriel «Gabi» Hugentobler**, Präsident der Männerriege Bassersdorf, auf die Frage, ob sich die Riege mit ihrem 100-Jahr-Jubiläum im «GYMlive-Rendezvous» präsentieren möchte. – Dazu sagt GYMlive: Nicht so bescheiden. Alle Mitgliedervereine sind wichtig und interessant für den Turnverband.

Der Männerturnverein heisst neu «Turn- und Sportverein Altdorf». Was vor zehn Jahren mit drei Männerturnerinnen begann, hat sich in den vergangenen Jahren weiterentwickelt und zu einer Aufwertung des Vereinslebens geführt. Mittlerweile ist mit sieben Frauen der Anteil an weiblichen Mitgliedern auf über zehn Prozent gestiegen. Für den Vorstand war dies Anlass, über einen Namenswechsel nachzudenken, um den Verein auch vom Titel her für Frauen attraktiver zu machen.

Diese Worte standen im Bericht zur 100. Vereinsversammlung des Männerturnvereins Altdorf in der **Urner Zeitung** geschrieben. – GYMlive meint: Es ist erfreulich, dass auch bei den älteren Generationen eine Durchmischung stattfindet. Der Namenswechsel bringt sicherlich nur Vorteile.

«Nicht jeder kann sich einfach ein Reck in den Garten stellen.»

Sagt Reck-Europameister **Oliver Hegi** in die SRF-Kamera, als er zu seinem derzeitigen alternativen Trainingsprogramm interviewt wird. Da geben wir dem Aargauer Kunstturner natürlich recht. Doch jeder Turnende hat mit Sicherheit zu Hause genügend Alternativen, um sich auch während der Zeit ohne Turnverein-Training fit zu halten, ehe es dann möglichst bald wieder mit dem Vereinstraining losgehen kann.

O-Tonmeister/-in: ahv/tdi.



In Zusammenarbeit mit Experten ermöglicht der Schweizerische Turnverband allen seinen Mitgliedern sich zielgerichtet zu bewegen.

### «Fit & Gesund»

# Grossen Nutzen generieren

Mit den «Fit & Gesund»-Angeboten bietet der Schweizerische Turnverband auch den Vereinen und Riegen, die nicht wettkampforientiert sind, einen Mehrwert. Ausserdem soll damit ein Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden von Vereinen, deren Mitgliedern sowie Leitern und Funktionären geleistet werden. Dazu gehören auch Formate, welche die Arbeit erleichtern.

Grundsätzlich gibt es mittlerweile eigentlich genügend solcher Angebote in der Schweiz. Laut Ressortchef Alexander Schneider seien jedoch nur die wenigsten davon tatsächlich zielgerichtet. Soll heissen, dass nicht spezifisch auf eine Gruppe von Interessierten eingegangen werde, um deren Bedürfnisse bestmöglich zu erfüllen. Hier würden die Angebote des

Schweizerischen Turnverbandes (STV) den grossen Unterschied machen, da sie sich genau daran orientieren. «Wir verfolgen den Ansatz, unsere Angebote zielgruppenorientiert zu entwickeln, um einen möglichst grossen Nutzen zu generieren», so Schneider. «Optimal wäre natürlich, wenn damit auch Vereine und Riegen, welche nicht mehr am Wettkampfsche-

hen teilnehmen wollen, im Verband gehalten werden können», so Schneider.

### Unterstützung von Leitenden

Die über 3000 Turnvereine in der Schweiz bieten eine grosse Vielfalt an Aktivitäten und Trainings, mit dem Fokus auf Spass, Fitness und Gesundheit an. Durch die stetig steigenden Ansprüche sind die Leiter/-innen zunehmend gefordert. Die Trainingseinheiten sollen kreativ, abwechslungsreich und neu sein. Nur so können bestehende Mitglieder im Verein gehalten oder neue gewonnen werden. Das komplette Angebot von «Fit & Gesund» unterstützt die Leitenden darin, ihre Tätigkeit weiterhin mit der gewohnten Qualität und noch weniger Vorbereitungsaufwand ausüben zu können.

## Wo kann ich «Fit & Gesund»-Angebote besuchen?

Als national tätiger Verband ist es dem STV ein Anliegen, die «Fit & Gesund»-Angebote ebenfalls in mehreren Regionen anzubieten. Aus diesem Grund wurden im Zuge des Ausbaus der Anzahl der Angebote auch die jeweiligen Standorte entsprechend gewählt. Aktuell finden Interessierte schweizweit Möglichkeiten, um «Fit & Gesund»-Angebote zu besuchen.

Auf diese Weise unterstützt der Verband jedoch nicht nur die Leitenden, sondern auch alle Turnenden. Sie können somit in den Genuss von Turnstunden kommen, in welchen sie sich gesund und nachhaltig bewegen. Der STV bringt somit Leitende wie auch Turnende auf den aktuellsten Wissenstand und bietet ihnen Einblick in die neusten Entwicklungen und den «State of the Art» der gesundheitsförderlichen Bewegung.

### Experten ins Boot geholt

Der STV ist Experte in den verschiedenen Turnsportarten. «Die «Fit & Gesund»-Angebote sind jedoch, wie bereits erwähnt, sehr zielgerichtet gestaltet. Aus diesem Grund greifen wir auf Experten zu, welche uns unterstützen», sagt Ressortleiter Schneider. Zurzeit

sind dies einerseits Florian Schmid (Sportphysiotherapeut und Leiter des Hirslanden Training in Aarau), der sein Fachwissen im Bereich Medizin und Rehabilitation einbringt, und andererseits Anita Weyermann (ehemalige Spitzensportlerin), die ihre langjährige Erfahrung im Bereich Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung beisteuert. Zusätzlich wirkt eine Vielzahl von Fachspezialisten aus verschiedensten Gebieten in der Erstellung und Verbreitung neuer Inhalte mit.

*Alexandra Herzog*



Ein Ziel ist es, auch nicht wettkampforientierten Vereinen einen Mehrwert zu bieten.

## Infos zu «Fit & Gesund»-Angeboten

- GYMLive, Bulletin Ausbildung, STV-Newsletter
- Ganzjährig sind alle Kurse im Online-Kursplan (<https://shop.stv-fsg.ch>) oder drei Mal pro Jahr als gedruckte Beilage im GYMLive zu finden.
- Über die STV-Website lassen sich zusätzliche nützliche Informationen zu den einzelnen Angeboten finden. «Winterfit» bietet gar eine eigene Unterseite, auf welcher Details zu den einzelnen Trainingsprogrammen erläutert werden und über den Turnverein-Finder ein Verein gesucht werden kann, welcher «Winterfit» anbietet.

[www.stv-fsg.ch/de/fit-gesund](http://www.stv-fsg.ch/de/fit-gesund)

## Warum ein solches Ressort?

Bereits 1996 hat der Schweizerische Turnverband zum ersten Mal ein Konzept im Bereich Gesundheitsförderung erstellt, welches mehrere Projektarbeiten im Breitensport verfolgte.<sup>1</sup> Die erste strukturell verankerte Nennung des Bereiches Gesundheit und Bewegung war im Zuge eines Konzeptes im Mai 2008, in welchem das folgende Ziel formuliert wurde: Erwachsenen (Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder) stehen mehr fitness- und gesundheitsorientierte Trainings- und Freizeitangebote zur Verfügung, die sie rege nutzen und als solche erkennen. Auslöser war eine mangelnde Verankerung der Thematik in den Strukturen des STV. Mithilfe einer konzeptionell abgestützten Organisation (ziel- und wirkungsorientiert) sollte dem Bereich Gesundheit und Bewegung mehr Gewicht gegeben werden. Weiter sollten die teils noch vorhandenen kantonalen Gesundheitsverantwortlichen wieder reaktiviert und unterstützt werden, um dem Gesundheitsgedanken der gesamten Turnlandschaft entsprechend Rechnung zu tragen. Der STV sollte sich als grösster Sportverband der Schweiz seiner Rolle als wichtiges Glied in der Gesundheitskette bewusster werden und sich entsprechend in diesem Bereich engagieren.

<sup>1</sup> Auszug aus dem Konzept «Gesundheit STV» des Jahres 2008: Als erster Sportverband hat der STV für den Bereich Gesundheitsförderung 1996 ein mehrjähriges Konzept entwickelt, das Projektarbeiten im Breitensport verfolgt. Auf dieser Basis und den gewonnenen Erfahrungen baut das «Gesundheitsprojekt 2009–2013» auf.

# Was genau bietet «Fit & Gesund»?

Die «Fit & Gesund»-Angebote verfolgen das Ziel, allen interessierten Personen qualitative hochwertige Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen und somit einen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden zu leisten.

Unterteilt ist das Ganze in drei Ebenen:

**1. Fachgruppe «Workshops und Kurse»:** diverse strukturierte und zielgruppenspezifische Angebote für Mitglieder mit und ohne Leiterfunktion in den Bereichen Fitness, Gymnastik & Tanz, Laufsport & Running, Gesundheit & Entspannung, Mentale Gesundheit und Rehasport.



Workshops und Kurse

**2. Fachgruppe «Winterfit»:** unterschiedliche und komplett aufbereitete Trainingsprogramme für alle Alters- und Leistungsstufen, welche die Vereine direkt selbst in ihren Turnhallen umsetzen können.



«Winterfit»

**3. Fachgruppe «Zentralkurse»:** Fortbildung der kantonalen Ausbilder in den Bereichen Frauen/Männer und Senioren. Vermittlung neuer Erkenntnisse der Bewegungsmechanik sowie deren Nutzen. In diesem Bereich steht die Bewegungsqualität besonders im Fokus.



Zentralkurse/Thementage

«Fit@home»

# Zuhause in Bewegung bleiben

Turnstunden sind gestrichen, Fitnessstudios geschlossen. Bis mindestens am 19. April 2020 müssen sich alle in ihren eigenen vier Wänden fit halten. Auch der Schweizerische Turnverband hat deshalb ein Trainingsprogramm für zuhause zur Verfügung gestellt. Einige Übungen aus «Fit@home» gibt's nun hier im GYMLive.

## Allgemein

- Ein Trainingsdurchgang dauert 15 Minuten (ohne Aufwärmen).
- Aufwärmen
- Jede Übung wird 60 Sekunden ausgeführt, danach ist 30 Sekunden Pause.
- Bei Bedarf den Trainingsdurchgang zwei- oder dreimal hintereinander durchführen



Fotos: Blue Yeti studios/Michael Klausner



### 1. Kniebeugen mit Absprung

Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge mit direkter Folge der nächsten Kniebeuge.

**Durchführungshinweise:** Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Fussspitzen immer sichtbar. Komplette Hüftstreckung beim Absprung.

### 2. Liegestütz rüchlings mit gebeugten Beinen

Rüchlings am Boden aufstützen. Die Beine sind angewinkelt, die Füße auf dem Boden aufgestellt. Die Arme beugen und somit den Körper senken. Anschliessend den Körper wieder hochstossen.

**Durchführungshinweise:** Die Hüfte ist immer so hoch wie möglich und die Arme sind immer leicht gebeugt.



### 3. Unterarm-Stütz – Liegestütz-Position im Wechsel

Aus der Liegestützposition in den Unterarmstütz wechseln und wieder zurück.

**Durchführungshinweise:** Der Körper bleibt gerade.

### 4. Ausfallschritt mit Wechselsprung

Mit einem Bein in die Ausfallschrittposition und zurückspringen. Dabei mit den Armen seitlich eine gegengleiche Hoch- und Tiefbewegung ausführen. Beinwechsel mit jedem Sprung.

**Durchführungshinweise:** Das vordere Knie bleibt hinter der Fussspitze.



### 5. Schräge Rumpfbeugen mit Armzug

In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Arme strecken und die Handflächen zusammenlegen. Bei den Rumpfbeugen mit den gestreckten, geschlossenen Armen abwechselnd links und rechts an den Knien vorbeiziehen.

**Durchführungshinweise:** Der Lendenwirbelsäulenbereich bleibt stets am Boden.

### 6. Flügel heben in Bauchlage

In der Bauchlage den Oberkörper ein wenig anheben, die Arme sind seitlich ausgestreckt. Durch das Zusammenziehen und Lösen der Schulterblätter die Arme heben und senken.

**Durchführungshinweise:** Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt immer am Boden.



### 7. Unterarmdrücken an Wand

Zirka 30 Zentimeter vor einer Wand stehen, mit dem Rücken an der Wand, die Arme angewinkelt und 90° zur Seite abgespreizt an die Wand drücken. Mit den Ellenbogen den Körper von der Wand wegdrücken und wieder zurück.

**Durchführungshinweise:** Während der Übung die Wand nie ganz mit dem Rücken berühren.



### 8. Kopf zur Seite neigen

Im stabilen Stand mit angespanntem Rumpf den Kopf auf eine Seite neigen. Der Gegenarm zieht dabei leicht nach unten und intensiviert die Dehnung.

**Durchführungshinweise:** Den Körper lang machen und mit dem oberen Ohr in Richtung Decke ziehen.



### 9. Bein überkreuzen

Im Langsitz ein Bein über das andere und am Boden aufstellen. Mit dem Arm das Bein fixieren und sich gegenseitig ausdrehen.

**Durchführungshinweise:** Der Rumpf bleibt stabil und der Körper wird so lang wie möglich gemacht.



### 10. Schulterstretch im Kniestand

Im Kniesitz die Arme vor dem Körper ausstrecken, am Boden auflegen und mit den Schultern in eine Dehnung gehen. Abwechslungsweise die rechte oder linke Schulter etwas tiefer ziehen.

**Durchführungshinweise:** Der Rumpf bleibt stabil und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. *Powered by «Winterfit»*



Keine Feststimmung im STV-Land: Wegen des Coronavirus sind viele Anlässe gestrichen worden, so auch das STV-Skifest in Graubünden.

Vom Coronavirus ist der Breiten- und Spitzensport betroffen

## Die Turnwelt steht still

Skifest, «Gym'n'Move», Kurse, Versammlungen oder Turnabende – sie alle fielen in den vergangenen Wochen dem Coronavirus zum Opfer. In den meisten Fällen bleibt den Teilnehmenden nur das Warten auf die Durchführung im kommenden Jahr übrig. Ein Überblick (Stand: 24. März 2020).

Die Bestimmungen und Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus vonseiten des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Bundesrates haben auch einschneidende Folgen für die gesamte Turnnation Schweiz. Zahlreiche Wettkämpfe, Versammlungen oder Kurse wurden verschoben oder gar abgesagt. Auch der Turnbetrieb der zahlreichen Turnvereine und Riegen ist auf Geheiss der Regierung und auf Empfehlung des Schweizerischen Turnverbandes (STV) über weite Strecken für mehrere Wochen eingestellt worden.

Dem Coronavirus ebenfalls zum Opfer gefallen ist der diesjährige «Gym'n'Move» in Aarau. Der vielseitige Sport- und Ausbildungsevent des Schweizerischen Turnverbandes, der am Wochenende vom 14./15. März geplant gewe-

sen war, musste ersatzlos gestrichen werden. «Aufgrund der zahlreichen Referentinnen und Referenten, die für jenes Wochenende vorgesehen gewesen wären, und auch wegen der Reservation der diversen Hallen war eine Verschiebung des Anlasses auf einen späteren Zeitpunkt gar nicht erst möglich gewesen», begründet Tanja Burkart, Leiterin «Gym'n'Move», den Beschluss, den Event für dieses Jahr ganz zu streichen. Insgesamt 641 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren angemeldet, um in den 132 Lektionen von den rund 80 Referenten einen Einblick in verschiedene Sportthemen zu erhalten. Für die betroffenen Teilnehmenden bleibt als einziger Lichtblick, sich auf den «Gym'n'Move» 2021 in Aarau zu freuen. «Das Datum ist bereits fix»,

sagt Burkart und empfiehlt, das Wochenende vom 13./14. März 2021 in der Agenda vorzuzeichnen.

### STV-Skifest erst 2021

Ebenfalls gestrichen wurde die Verbandsleiterkonferenz vom 24./25. April in Sursee. An gleicher Stätte war am 20./21. März zudem auch die Konferenz Breitensport (s. Seite 24) geplant gewesen. Auch sie wurde abgesagt. Kein Fest zu feiern gab es am selben Wochenende für die 190 Teilnehmenden, die sich eigentlich für das 4. STV-Skifest 2020 in Arosa angemeldet hatten. 21 Vereine hätten in Graubünden am zweitägigen Anlass teilgenommen, bei dem unter anderem Disziplinen wie «Fachtest Aprés Ski», «Swiss Cup Riesenslalom» oder «Foto

Contest» auf dem Programm gestanden hätten. «Wir bedauern die Absage natürlich zutiefst», sagt Roland Häuptli. Der Projektverantwortliche des STV ermuntert die Turnenden jedoch: «Wir wollen nun einfach im Jahr 2021 gemeinsam ein richtiges Fest steigen lassen.» Wenigstens müssen sich die Vereine bis dahin nicht ein ganzes Jahr gedulden. Das 5. STV-Skifest wird nämlich nicht wie bis anhin im März, sondern bereits am 16./17. Januar 2021 in Arosa über die Piste gehen. Ebenfalls erst im kommenden Jahr werden sich die Delegierten des Eidgenössischen Nationalturnverbandes zu ihrer Versammlung treffen. Der ENV musste, wie dutzende Verbände und Vereine, seine geplante Delegiertenversammlung ebenfalls streichen. «Für die Versammlung vom 21. März 2020 in Kesswil gibt es kein Verschiebedatum, die nächste Delegiertenversammlung wird somit erst 2021 stattfinden», so ENV-Zentralpräsident Kurt Zemp in einem Communiqué.

### SMs abgesagt

Reagiert wurde auf die Corona-Krise auch im Bereich Ausbildung. So hat das Bundesamt für Sport (BASPO) alle Kurse bis am 30. Juni 2020 abgesagt. Der STV hat daraufhin nachgezogen. Für die Jugendlager wird es keine Ersatztermine geben. Ob einzelne Kurse zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden, sei derzeit noch offen, so Olivier Bur, Chef Ausbildung. Auch auf den Wettkampf-Betrieb hat das Virus Auswirkungen. So wurden alle

Schweizer Meisterschaften (SM) auf Spitzensport-Ebene, die bis Ende Juni geplant waren, gestrichen. Dies betrifft unter anderem die SM Trampolin (Lausen) und jene der Rhythmischen Gymnastik (Yverdon-les-Bains) von Anfang Juni. Ebenfalls gestrichen wurden alle Schweizer Meisterschaften Kunstturnen.

### Diverse EMs betroffen

Neben der nationalen ist auch die internationale Turn- und Sportwelt stark vom Virus betroffen. So wurden zahlreiche Weltcups wie jener in Doha oder der DTB-Pokal in Stuttgart abgesagt. Auch die ersten beiden nationalen Olympia-Selektionen Kunstturnen Männer von Ende April in Magglingen wurden auf Eis gelegt. Denn auch bei der UEG (European Union of Gymnastics) wurde auf die Pandemie reagiert. Sämtliche Europameisterschaften, welche für den Frühling angesetzt waren, können vorerst nicht stattfinden. Das Ziel sei es, so der europäische Verband in einer Mitteilung von Mitte März, die Veranstaltungen in die zweite Jahreshälfte zu verlegen. Betroffen davon sind die Kunstturn-EM der Frauen (Paris), die Trampolin-EM (Göteborg), die EM Rhythmische Gymnastik (Kiew) sowie die Kunstturn-EM der Männer (Baku). Das Virus hat nicht nur die STV-Schweiz, sondern die ganze Turnwelt zum Erliegen gebracht. Dank des Einsatzes und des Engagements vieler Personen wird es jedoch nach dem Überstehen der Pandemie auch im Turnsport wieder weitergehen können – sei es in den ein-



Foto: Jasmin Schneebeli-Wöchner

**Taha Serhani und seine Kunstturn-Kollegen müssen sich derzeit gedulden, ehe sie wieder zum Höhenflug ansetzen können.**

zelen Turnlektionen oder aber auch bei den grossen Wettkämpfen.

Aktuelle Corona-Informationen in Bezug auf das Turnen im STV-Land unter [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch).

*Thomas Ditzler*

Foto: Stephan Boegli



**Geduld ist gefragt. Auch der beliebte STV-Anlass «Gym'n'Move» konnte wegen Corona nicht über die Bühne gehen.**

Virus stoppt Korbball-Saison abrupt

# «Wir möchten noch lange spielen»

Wie auf den vorherigen Seiten geschrieben stand, mussten zahlreiche Wettkämpfe und Turniere aufgrund der Pandemie verschoben oder gar abgesagt werden. Einer der ersten turnerischen Höhepunkte, die dem Virus zum Opfer gefallen sind, war der Abschluss der Korbball-Hallensaison, der Cup-Final.

Kein Sieger im Korbball-Hallencup 2020, eine womöglich verkürzte Feldsaison im kommenden Sommer und die geplante U20-Aufstiegsrunde in den Oktober verschoben. Das Coronavirus hat auch in der Korbballszene für einigen Wirbel und gar ein abruptes Ende der Hallensaison 2019/2020 gesorgt. Die Korbballerinnen und Korbballer waren als eine der ersten STV-Sportarten von Spiel-Verschiebungen und letztlich auch Absagen betroffen.

Gefordert war hierbei nicht zuletzt auch Fachbereichsleiter Markus Fellmann und sein Team. Einst auf Mitte März angesetzt, wurde die Korbball-Cup-Finalrunde der Damen und Herren zuerst um einen Monat auf Mitte April verschoben. Nachdem sich die Lage in der Schweiz weiter verschärft hatte und die nationale Notlage ausgerufen wurde, sahen sich die Korbball-Verantwortlichen zu erneuten Massnahmen gezwungen. «Die Absage des Cups ist uns sehr schwergefallen, gerade weil dieser Anlass für viele immer speziell ist», sagt Fellmann.

## Ein Novum in der Cup-Geschichte

Eine Korbball-Saison ohne Cupsieger? Ein Novum in der Geschichte dieser Sportart. Aber: «Eine erneute Cup-Verschiebung hätte mit all den anderen bereits bevorstehenden Korbball-Terminen keinen Sinn gemacht», so



Keine Cup-Finals in diesem Jahr. Das Coronavirus sorgt für ein Novum in der Korbball-Historie.



Das Coronavirus stoppt nicht nur die Meisterschaft, sondern auch die Siegesserie des DTV Täuffelen (grün).

der Fachbereichsleiter weiter. Die Absage aller STV-Termine bis Ende Juni hat nun auch Auswirkungen auf die Feldsaison, die Schweizer Meisterschaften 2020. Diese hätten sowohl bei den Damen als auch bei den Herren Anfang Mai gestartet. «Mit der Weisung des nationalen Verbandes fällt aber die ganze Vorrunde aus», sagt Fellmann. Deshalb war auch hier Flexibilität gefragt. So seien Überlegungen im Gange, die Meisterschaft in diesem Jahr als Alternative nur mit einer einfachen Spielrunde auszutragen. «Es wäre durchaus denkbar, anstatt Vor- und Rückrunde, die Saison einfach nur mit der Rückrunde durchzuführen», lässt Fellmann verlauten. Der Rückrundenstart wäre derzeit auf Anfang August terminiert.

Auch in Bezug auf die U20-Aufstiegsspiele musste eine Lösung gefunden werden. Diese wurden neu auf den 25. Oktober angesetzt, zwei Wochen bevor die neue U20-Meisterschaft beginnen wird. «Für uns war klar, dass es unpassend gewesen wäre, diesen Anlass während der Sommersaison durchzuführen», sagt Fellmann. Neben den potenziellen Terminkonflikten, die es nun ebenfalls zu bewältigen gäbe, wollten es die Verantwortlichen vermeiden, im Sommer einen Hallen-Wettkampf durchführen zu müssen. «Da wir davon ausgehen, dass im Sommer schönes Wetter herrscht, haben wir bewusst davon abgesehen,

die Turnenden dann noch für diese Spiele in eine Halle zu bringen», so Fellmann weiter.

## Verständnis bei den Vereinen

Die Situation war auch für die betroffenen Vereine, die sich eigentlich für die Cup-Finalrunde qualifiziert gehabt hatten, nicht einfach zu verarbeiten. «Wir waren mit der Vorbereitung eigentlich auf Kurs. Die Vorfreude im Team auf den Saisonhöhepunkt war gross, die Enttäuschung dann natürlich auch», sagt beispielsweise Stefan Kaufmann, Coach des TV Pieterlen. Die Berner hatten in diesem Jahr eigentlich den Titel-Hattrick im Cup angestrebt. Gar ihren zehnten Podestplatz in Serie hatten die Korbballerinnen des DTV Täuffelen dieses Jahr zum Ziel. Doch nun macht das Coronavirus auch den Seriensiegerinnen (zuletzt fünf Cup-Siege in Folge) einen Strich durch die Rechnung. «Natürlich sind wir etwas enttäuscht, war die Titelverteidigung doch unser grosses Saisonziel», so Ursina König. Doch die Korbball-Verantwortliche des DTV Täuffelen relativiert zugleich auch: «Jede Massnahme, welche die Inzidenzrate von Covid-19 etwas bremsen kann, schützt uns und unser Gesundheitssystem. So etwas ist an dieser Stelle viel wichtiger. Schliesslich wollen wir alle ja auch in Zukunft noch lange Korbball spielen können.»

Thomas Ditzler

## «Fit &amp; Gesund»

# Praxistipps Rückenschmerzen

Wie können Rückenschmerzen gelindert oder noch besser, wie kann ihnen vorgebeugt werden? Das ist jetzt nichts Neues, aber dennoch kann es nicht schaden, wieder einmal von einigen Praxistipps zu lesen.

## Rückenschule

Die Rückenschule vermittelt die richtige Haltung und rückschonende Bewegungsabläufe, um Rückenschmerzen zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Die zehn goldenen Regeln der Rückenschule lauten:

1. **Viel bewegen:** Regelmässige Bewegung ist wichtig. Denn der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe sorgt für eine ausreichende Durchblutung und Ernährung des Gewebes.
2. **Haltung bewahren:** Unser Rücken fühlt sich bei gerader Haltung am wohlsten. Deshalb ist es sinnvoll, wenn die Rumpf- und Bauchmuskulatur mit gezielten Übungen gestärkt wird. Denn eine schlechte Haltung führt auf Dauer zu einem Hohlrundrücken.
3. **Aktiv bücken:** Beim Bücken sollte die Hauptbelastung auf den Beinen liegen. Rückenschonendes Bücken erreicht man, indem man stets mit geradem Rücken in die Hocke geht.
4. **Nicht schwer heben:** Das Heben schwerer Gegenstände belastet in erster Linie die Bandscheiben im unteren Wirbelsäulenbereich. Deshalb sollte man unbedingt darauf achten, das Gewicht mit breit gegrätschten Beinen und so körpernah wie möglich anzuheben.
5. **Lasten verteilen:** Die zu tragenden Lasten möglichst gleichmässig verteilen. Beim Einkaufen beispielsweise anstelle einer Tasche lieber zwei nehmen und diese beidseits tragen. Das schont nicht nur Wirbelsäule und Bandscheiben, sondern führt auch zu einer geraden Körperhaltung.
6. **Richtig sitzen:** Rückenschonend und entspannt sitzt man, wenn man folgende Punkte beachtet: Ober- und Unterschenkel sollten beim Sitzen einen rechten Winkel bilden, die Füsse flach auf dem Boden stehen. Ober- und Unterarme sollten einen rechten Winkel bilden, wenn die Hände auf der Tastatur liegen. Die gesamte Sitzfläche des Bürostuhls nutzen und sich anlehnen. Nicht zu starr sitzen, sondern die Sitzposition immer wieder mal ändern.
7. **Locker stehen:** Denn beim Stehen mit gestreckten Beinen verfällt man allzu schnell in eine Hohlkreuzhaltung. Jede Möglichkeit zum Anlehnen nutzen, so wird die Lendenwirbelsäule geschont. Auch das richtige Schuhwerk mit flachen Absätzen entlastet die Wirbelsäule.
8. **Entspannt liegen:** Ob beim Stehen, Sitzen oder Liegen – man sollte sich stets bemühen, die physiologische Krümmung der Wirbelsäule beizubehalten. Beim Liegen in der Rückenlage ist es deshalb ratsam, sich eine zusammengerollte Decke oder ein Kissen unter die Knie zu legen. In der Seitenlage lässt sich die Wirbelsäule am besten gerade halten, in dem man ein Kissen zwischen die Beine nimmt. Die Bauchlage ist für den Rücken eher ungünstig.
9. **Sport treiben:** Jede Art von Bewegung fördert den Stoffwechsel der Bandscheiben und kräftigt die Muskeln, Sehnen und Bänder. Speziell die Rücken- und Bauchmuskulatur geben der Wirbelsäule Halt und balancieren sie in optimaler Stellung aus. Sehr gut geeignet für den Rücken ist das Kraul- oder Rückenschwimmen, denn dadurch wird der ganze Rücken gestreckt und abwechselnd be- und entlastet.
10. **Wirbelsäule trainieren:** Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik ist so wichtig wie das tägliche Zähneputzen. Deswegen sollte man sich wirbelsäulengerecht strecken und dehnen, um der Wirbelsäule einen Gefallen zu tun. Denn falsche Übungen können wahre Bandscheibenkiller sein. Unbedingt von einem Experten beraten lassen, bevor man sich ein tägliches Übungsprogramm zusammenstellt.

Alexander Schmeiterlahv

Foto: Stephan Boegli



Es kann nicht schaden, sich die zehn goldenen Regeln regelmässig in Erinnerung zu rufen.

## Behandlungsmethoden

- Wärmeanwendungen (besonders bei leichten Rückenschmerzen)
- Medikamente
- Akupunktur
- Massage
- Entspannungsverfahren und Sport
- Operationen
- Verhaltenstherapie



Foto: athletix.ch

Simon Ehammer kann nicht nur weit springen – er könnte es auch weit bringen.

**Simon Ehammer, Schweizer Rekordhalter Siebenkampf**

# Aufstiegsspirale als Sprungfeder

Simon Ehammer vom TV Teufen hat im Winter seinen Steigerungslauf ungebrochen fortgesetzt. Bereits ist der U20-Zehnkampf-Europameister des vergangenen Sommers Elite-Siebenkampf-Rekordhalter.

Das Wintertraining entspricht nicht dem Charakter von Simon Ehammer. «Du willst den Wettkampf und hast ihn nicht», sagt er zu den vielen Wochen in den Monaten Oktober bis Januar. Von «gemischten Gefühlen» spricht er. Trotzdem ist der nun 20-jährige Appenzeller in den letzten Monaten zu erfreulichen Anhaltspunkten gekommen. «Ich konnte während des ganzen Winters Vollgas geben», sagt er. Nie krank, nie verletzt war er – und die Folge davon: In sämtlichen Sparten und Disziplinen vermochte er sich stark zu steigern. Der Hallen-Siebenkampfrekord von 5915 Punkten ist ein Indiz dafür. Ebenso die 7,80 Meter im Weitsprung oder die 7,81 Sekunden über 60 Meter Hürden. Ehammer freut sich: «Diese Resultate zeigen mir, wo ich stehe.» Dass er den 24 Jahre alten Mehrkampf-Rekord von Rolf Schläfli hat brechen können, manifestiert Qualität. Dass er sich mit seiner Hürdenzeit letztes Jahr für die Hallen-EM qualifiziert hätte, ebenso. Und das Weitsprung-Re-

sultat verdeutlicht erst recht Sonderklasse. Aber ebenso sah er sich von Ärger betroffen: Im Hürdenfinal an der Schweizer Hallenmeisterschaft wurde ihm, dem impulsiven Perfektionisten, ein Fehlstart angelastet – «ein zweifelhafter», wie er sagt. Und mit Bedauern hält er fest: «Das wäre ein grossartiges Rennen geworden mit mir als Schnellstarter und mit Jason Joseph, der hintenhin aus aufzutrumphen weiss.» Bei Jason Joseph handelt es sich um den Hürden-Rekordhalter und U23-Europameister.

## Aha-Erlebnis

Simon Ehammer ist ein Phänomen. Sein Aufstieg ist kontinuierlich verlaufen. Öfter eine Schwierigkeit gewesen aber: der Umgang mit seinem Ehrgeiz. Folge davon: immer wieder Wutausbrüche, Enttäuschungen, Hemmendes. Vielfach schränkten ihn diese Emotionen bei der Entfaltung seiner Möglichkeiten ein. Eine Art Aha-Erlebnis brachten die U20-Weltmeis-

terschaften in Tampere (FIN) im Sommer 2018. Als 15. der Jahresweltbestenliste konnte er nicht auf den Sieg und auch nicht auf eine Medaille aspirieren. «Was nimmst du dir vor?», fragte ihn Trainer Karl Wyler vor dem Wettkampf. «Persönliche Bestleistungen», war die (adäquate) Antwort. Der Fokus von Disziplin zu Disziplin zahlte sich aus. Acht von zehn Mal glückten ihm persönliche Bestmarken. Er steigerte sich um über 300 Punkte. Und der Clou: Ehammer gewann Bronze.

Der Aufstieg ist weitergegangen. Im vergangenen Sommer sicherte er sich an den U20-Europameisterschaften den Titel souverän – auch wenn im abschliessenden 1500-Meter-Lauf die Energie plötzlich fehlte und der Traum von 8000 Punkten abzuschreiben war. Deutlich machte er an den beiden Wettkampftagen im schwedischen Borås, dass ihn Emotionen und eine immense Energie tragen. Damit, zu jubeln, die Freude auszuleben und zu geniessen oder auch den Ärger zuzulassen, fährt er gut.

«Ich habe gemerkt, dass ich mit Lockerheit mehr erreiche», sagt er. Immer wieder denkt er daran zurück, wie er seinen persönlichen Weg im Umgang mit der eigenen Innenwelt hat erlernen müssen. Einen wertvollen Rat erhielt er zu jener Zeit von seinen Eltern: «Zieh dich zurück und lasse die Gefühle zu. Rege dich auf, schreie, weine und hake dabei ab, dann bist du bald wieder bereit zum Weitermachen.» Simon Ehammer begann diese Sichtweise zu verinnerlichen.

### Die Elite aufmischen

Wie viele Talente der Region besuchte Ehammer die Sportschule in Teufen und nachdem

sein Jugendcoach Beat Schluop den riesigen Aufwand nicht mehr betreiben konnte, wechselte er 2018 vom TV Herisau zum TV Teufen zu den Gebrüdern Karl und René Wyler. Letzteren kannte er als Leiter der Sportschule schon länger. Karl erwies sich schnell als passender Haupt-Coach. Im Nachhinein weiss Ehammer den Schritt zu schätzen: «Alle ziehen am selben Strick.» Er denkt dabei auch an Yves Zellweger und Andrea Koster, die ihn von der Sportschule her betreuen – auch jetzt, nach abgeschlossener Sportartikelverkäufer-Lehre (Ehammer arbeitet derzeit mit einem Pensum von 50 bis 80 Prozent weiter in seinem Lehrbetrieb).

Vorgezeichnet scheint die nahe Zukunft. Ende Oktober wird er in die Spitzensport-RS einrücken. Vorher freut er sich auf die Freiluftsaison: eine Saison, die zahlreiche Höhepunkte bereithält und in der er seine Fortschritte unter Beweis stellen will. Erster Fixpunkt: die Premiere am internationalen Meeting in Götzis (AUT) am 30. und 31. Mai. Für Ende August steuert er die Europameisterschaften in Paris an. Und Olympia? Seine Antwort ist pragmatisch: «Für Tokio sehe ich meine Chance minim, sollte es aber dennoch klappen: Nein würde ich sicher nicht sagen.»

Jörg Greb

## Schweizer Hallen-Meisterschaften in St. Gallen

# Lang zeigt Perspektiven und sorgt für Glanzpunkt

Hochspringerin Salome Lang (22, LAS Old Boys Basel) sorgte an den Schweizer Hallen-Meisterschaften der Leichtathleten von Mitte Februar 2020 für den finalen Glanzpunkt – mit dem einzigen Hallen-Schweizer-Rekord des Winters bei den Frauen.

Sie waren anders, die Schweizer Meisterschaften der Leichtathleten im Athletik-Zentrum von St. Gallen. Statt um eine der letzten Möglichkeiten aufs Ticket für den internationalen Höhepunkt der Indoor-Saison lockte diesmal allein der Meistertitel. Der Grund: die Verschiebung der Hallen-Weltmeisterschaften in Nanjing (CHN) aufgrund des Corona-Virus. Diese Perspektivlosigkeit raubte den Titelkämpfen das Element der letzten Chance. Und den Anreiz auf Glanzergebnisse – wenn wohl auch nur unbewusst.

Eine Athletin aber liess die äusseren Umstände vergessen. Hochspringerin Lang sorgte mit ihrem Rekordsprung über 1,94 Meter für den klaren Höhepunkt und den finalen Schlusspunkt. Alle anderen Wettkämpfe der zweitägigen Titelkämpfe waren zu jenem Zeitpunkt bereits beendet. Lang aber belohnte das Verweilen. Nachdem sich die Baslerin die Goldmedaille mit ihrer zweiten Höhe von 1,84 Meter gesichert hatte, steigerte sie sich über 1,88, 1,91 auf die Rekordhöhe von 1,94 Meter. Diese meisterte sie im dritten Anlauf. Damit verbesserte sie ihren eigenen Rekord von Mitte Januar um einen Zentimeter. Lang versuchte auch drei Mal die 1,96 Meter. Vor allem im ersten Anlauf scheiterte sie nur knapp. Darum sei die Prognose gewagt: Lang springt bald noch höher. Der nächste Anreiz: Der Freiluft-Rekord von Sieglinde Cadusch aus dem Jahr 1995 steht bei 1,95 Meter.

### Schnelle Sprinter

Bis auf vier Hundertstel an die letztjährige Rekordmarke heran lief Jason Joseph (LC Therwil) mit seinen 7,66 Sekunden über 60 Meter Hürden – um eine eindruckliche Kurzvisite auf dem Wettkampffeld handelte es sich beim U23-Europameister. Die SM-Rennen waren seine einzigen Hallen-Wettkämpfe. Keine Hallen-Saison bestritt Rekordsprinterin Mujinga Kambundji (ST Bern): Trotz des Fehlens der Rekordhalterin (7,07 Sekunden), gab es am ersten Wettkampftag eine famose Sprintzeit zu bejubeln. Ajla del Ponte (US Ascona) siegte in 7,20 Sekunden – von allen Schweizerinnen ist

einzig Kambundji und sie selbst (7,17 Sekunden im Jahr 2019) schon schneller gewesen. Bei den Männern meldete sich Titelverteidiger Silvan Wicki (BTV Aarau) mit starken 6,62 Sekunden zurück. Und da war auch ein hochklassiger Dreikampf über 800 Meter der Frauen: Die zweifache Hallen-Europameisterin Selina Büchel (28, KTV Bütschwil) wehrte die Hierarchie-Änderungswünsche von Delia Sclabas (19, LAC Wohlen BE) und Lore Hoffmann (23, ATHLE.ch) erfolgreich ab – auch ohne Hallen-WM-Aussicht.

Jörg Greb



Salome Lang überspringt an den Schweizer Hallen-Meisterschaften ihren eigenen Rekord.



Foto: Thomas Ditzler

Der STV präsentiert sich ab diesem Jahr ausrüstungstechnisch in einem neuen Kleid. Die Farbe Rot hat aber nach wie vor eine zentrale Rolle.

**Ochsner Sport und Jako – neue Ausrüstungspartner des STV**

# Der Turnverband im neuen Glanz

Der Schweizerische Turnverband präsentiert sich seit Anfang Jahr sprichwörtlich im neuen Kleid. Die Marke Jako zielt für die kommenden sechs Jahre alle STV-Funktionäre und -Athleten. Was steckt alles hinter dieser Marke und was waren die Schwierigkeiten beim Wechsel des Ausrüsters? GYMLive klärt auf.

## Wenn zwei Flüsse Jako ergeben

Was genau steckt eigentlich hinter den vier Buchstaben Jako? GYMLive hat sich auf Spurensuche gemacht und landete im Nordosten des Bundeslandes Baden-Württemberg. Genauer gesagt in Stachenhausen. Hier wurde am 9. November 1989 in einer Garage die «Jako Sportartikelvertriebs GmbH» von Rudi Sprügel aus der Taufe gehoben. Der Name Jako lässt sich aus den beiden Flüssen der Region – Jagst und Kocher ableiten. 1992 wechselt der Standort von der einstigen Garage zum neuen Standort nach Hollenbach. Auch heute ist der Firmensitz nach wie vor in Hollenbach beheimatet. Rund 280 Personen arbeiten im Unternehmen. Vereine wie der VfB Stuttgart, der FC St. Gallen oder auch die Augsburger Panther tragen derzeit die Ausrüstung von Jako.

tdi.

Alles neu macht das Jahr 2020. Jedenfalls was die Bekleidung der 10 000 STV-Funktionäre und -Athleten betrifft. Nachdem sich der Schweizerische Turnverband (STV) in den vergangenen Jahren mit der Marke Asics präsentiert hat, wurde nun für die kommenden sechs Jahre eine neue Partnerschaft mit Jako und Ochsner Sport als Vertriebspartner abgeschlossen. Doch wieso überhaupt dieser Markenwechsel? «Der Verbandsvertrag mit Montana Sport und Asics war von Beginn auf sechs Jahre ausgelegt gewesen», sagt Bruno Cavelti, Sponsoring-Verantwortlicher beim STV. Wie bei jedem Partner sei somit am Ende der Vertragslaufzeit eine Evaluierung angestanden. «Der STV hatte anhand der Ausgangslage, dass mit dem Verkauf von Athleticum an eine französische Firma eine Partnerschaft verschwand, die Vision, neben einem neuen Vertriebspartner auch einen neuen Bekleidungspartner zu finden», so Cavelti weiter. Eines der «Killerkriterien» bei der Findung des neuen Ausrüsters sei in erster Linie die Sicher-

heit für eine langjährige Partnerschaft gewesen. «Eine sechsjährige Partnerschaft hängt in erster Linie auch mit dem nächsten Eidgenössische Turnfest 2025 in Lausanne zusammen», erklärt Cavelti. Zudem seien im Bereich der Vielfalt neue Optionen und Möglichkeiten für die Vereine sowie Mitglieder entstanden. Dieser Aspekt habe zusätzlich für einen Wechsel gesprochen. Auf die Frage, weshalb die Wahl gerade auf Jako gefallen ist, meint Roland Häuptli, Projektleiter Marketing und Sponsoring beim STV: «Jako hat den Kriterienkatalog und die Vorstellungen des Turnverbandes am besten erfüllt.» Entscheidend hinzu kam, dass Jako als einziger potenzieller Partner einen Sechsjahres-Vertrag zugesichert hatte.

## Mehr Details, umso komplexer

Bereits beim Entscheidungskriterien-Katalog mussten die relevanten Faktoren eingebaut werden. «Basierend auf diesen Kriterien haben dann die Gespräche begonnen», erzählt Häuptli. Die vorgenommene Priorisierung ge-

mäss verschiedener Punkte wurde anschliessend der Geschäftsleitung und dem Zentralvorstand des STV präsentiert. Anhand dieser Daten haben danach die beiden Gremien den Entscheid zugunsten des neuen Ausrüsters gefällt. «Die Knochenarbeit begann jetzt jedoch erst richtig», so Häuptli weiter. Je mehr Details geplant werden mussten, umso komplexer wurde die Ausarbeitung.

«Die Herausforderung bei einem Ausrüsterwechsel liegt darin, dass die Abläufe im Vorfeld nicht getestet werden können», sagt Häuptli. Es sei ein Abwägen zwischen eigener Erfahrung und den Informationen des Partners gewesen. So seien denn auch die Grössen und Schnitte eine der grössten Herausforderungen bei der Neuanschaffung gewesen, so Häuptli: «Diese unterscheiden sich von Marke zu Marke. Manchmal sind sie sogar von Artikel zu Artikel unterschiedlich.» Zugleich ist sich der Projektleiter bewusst: «Über den Geschmack lässt sich sowieso immer diskutieren.» Für den STV ging es jedoch in erster Linie darum, eine neue Kollektion zusammenzustellen, welche dem Zweck dient und ins Budget passt.

### Jedes STV-Einzelmitglied profitiert

Beim STV ist aber nicht nur Jako als Kleidungspartner neu, sondern auch Ochsner Sport als Vertriebspartner. «Neben dem grossen Verkaufsnetz profitieren wir davon, dass Ochsner Sport als Ausrüstungspartner von Jako sichergestellt werden konnte», sagt Bruno Cavelti und ergänzt, dass dies für den STV durchaus sinnvoll ist, da grundsätzlich nur mit einem Partner verhandelt werden muss. Von der neuen Partnerschaft profitieren aber nicht nur die rund 10 000 Funktionäre und Athleten, die nun neu eingekleidet werden, sondern



Das Teamcenter der Firma Jako im deutschen Hollenbach. Der Firmensitz wurde 2016 um ein Verwaltungsgebäude erweitert.

auch alle 3000 STV-Vereine. «In jeder Ochsner-Sport-Filiale erhalten alle Vereine Rabatt auf das Jako-Teamsport-Sortiment», sagt Cavelti und fügt an: «Einzelmitglieder haben die Möglichkeit, dass ihre STV-Mitgliederkarte zukünftig auch als Ochsner-Sport-Club-Karte eingesetzt werden kann.»

Auch wenn sich beim Schweizerischen Turnverband mit dem Jahreswechsel ausrüstungsmässig optisch einiges geändert hat, bleibt der Verband einem optischen Erkennungsmerkmal weiterhin treu. Die Farbe rot hat auch in der neuen Kollektion eine zentrale Bedeutung. «Rot widerspiegelt den STV und die Schweiz am besten und passt deshalb auch weiterhin perfekt zum Turnverband. Daran wird sich

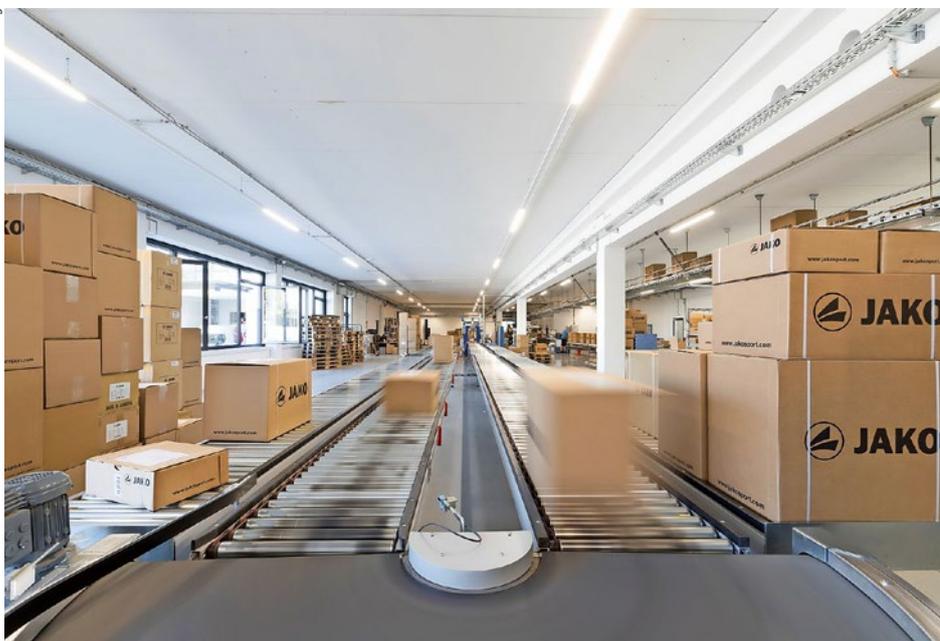
auch in den kommenden sechs Jahren nichts ändern», sagt Roland Häuptli.

Thomas Ditzler

## 5 Tipps für die perfekte Ausrüstung

Was müssen Vereine wissen, wenn sie eine neue Vereinsausrüstung planen? Sascha Heyer, Leiter Abteilung Teamsport Ochsner Sport, gibt fünf nützliche Tipps, die es den Vereinen vereinfachen soll, ihre passende Kollektion zu finden.

1. Die wichtigsten Wünsche, Bedürfnisse und Anforderungen zur neuen Vereinsausrüstung klären, damit die Rahmenbedingungen definiert respektive der Handlungsspielraum gegeben ist.
2. Für Abklärungen, Produktauswahl, Design, Bemusterung, Bestellprozess, Druck und Feinverteilung der Ware seitens des Vereins genügend Ressourcen einplanen.
3. Bei der Markenwahl und Bestimmung der Artikel die Kollektionslaufzeit beachten, damit eine allfällige Nachbestellung problemlos möglich ist.
4. Komplexität, Planungsaufwand, Logistik und Kosten der Veredelung der Textilien nicht unterschätzen und einen optimalen Druckdienstleister für die gestellten Anforderungen wählen.
5. Vor- und Nachteile von Sonderanfertigungen abwägen. Kann ich beispielsweise für eine individuelle Sonderanfertigung die Mindestbestellmenge garantieren und drei Monate auf die Ware warten?



Mehr als 100 000 Teams präsentieren sich derzeit in Jako-Ausrüstung. Ein moderner Versandbereich sorgt dafür, dass weltweit über 50 Länder beliefert werden können.

# «GYMLive-SMS ... / GYMLive-SMS ...»

## Aus den Verbänden

### Aargau / Viertelmillion für neues

**Aargauer Turnzentrum:** Das Turnzentrum Aargau am geplanten Standort in Lenzburg ist das Thema Nummer 1 in der Aargauer Turnwelt. Rund 1300 einzelne Personen und Organisationen spendeten in den vergangenen Wochen gegen 300'000 Franken. Zunehmend überzeugt das Projekt weitere Personen, die durch eine Spende ebenso Teil des Jahrhundertprojekts werden wollen. Das Turnzentrum Aargau ist insbesondere durch den Rückhalt der 430 Turnvereine sehr breit abgestützt. Diese unterstützen

Foto: zug



das Projekt durch die Organisation von Spenden- und Sammelaktionen sowie grössere Geldspenden aus den Vereinskassen. Auch das Bundesamt für Sport (BASPO) hat das Projekt als Sportanlage von nationaler Bedeutung eingestuft. Jüngst verabschiedete das Parlament in der Wintersession einen Übergangskredit, wovon das Turnzentrum dank der nationalen Bedeutung von Bundesgeldern aus dem Förderinstrument NASAK (Nationales Sportanlagenkonzept) profitiert. Zudem kann der Aargauer Turnverband auf die Unterstützung des Kantons aus dem Swisslos-Sportfonds Aargau, des Schweizerischen Turnverbands und weiterer Partner zählen. Durch die nationale Bedeutung und die Ausstrahlungskraft bietet das Turnzentrum Aargau eine attraktive Plattform, um sich in einem sportlichen Umfeld zu präsentieren und vom grössten polysportiven Verbandsnetzwerk im Aargau zu profitieren. – [www.aargauer-turnzentrum.ch](http://www.aargauer-turnzentrum.ch)

### St. Gallen/Abgeordnetenversammlung SGTV:

Die 32. AV des St. Galler Turnverbandes (SGTV) in Bronschhofen stand ganz im Zeichen einer Umstrukturierung in der Verbandsleitung. Im Vorstand wurde ein grosses Sesselrücken vorgenommen. Hubert Lehner (Bild, Diepoldsau) steht als neuer Präsident dem grössten Sportverband im Kanton vor. Zurückgetreten sind Paul Bucher (Marbach), Martin Senn (Wil) und Jürg Litscher (Rebstein). Neu in den Vorstand wurden Walter Schlegel (Wattwil) und Roland Brändli (Steinach) gewählt. Vakant sind noch die Ressorts Jugend und Dienste. Zu Ehrenmitgliedern wurden Heidi Egli (Weite) und Martin Senn ernannt. Thomas Hofstetter (Rapperswil) durfte die STV-Verdienstnadel entgegennehmen. Das Kantonalturnfest vom Juni

2021 wird vom TV Benken organisiert. 7000 Turnerinnen und Turner werden am grössten Sportevent im Linthgebiet erwartet. – [www.sgtv.ch](http://www.sgtv.ch)

### St. Gallen / Neustart Regionales Leistungszentrum Ostschweiz:

Das Regionale Leistungszentrum Ostschweiz (RLZ Ostschweiz) hat an der Delegiertenversammlung Anfang März einen neuen Vorstand gewählt: Alex Brochier (Präsident), Roland Brändli (Chef Spitzensport), Ramona Eichenberger (Finanzen), Marcel Altherr (Marketing/Sponsoring), Markus Züblin (Projekt Neustart/Sport-Verein-t) und Eva Eisenring (Kontaktperson Eltern/Gastfamilien). Dieser Wechsel soll einen Neustart möglich machen. Dieser Neustart könne aber aus betrieblichen und strukturellen Gründen nicht auf einer grünen Wiese erfolgen, sondern wird innerhalb der bestehenden Strukturen und gegebenen Rahmenbedingungen realisiert. – [www.rlzo.ch](http://www.rlzo.ch)

Foto: zug



**EGAL WIE DU PERFORMST,  
BEI UNS GEWINNST DU IMMER.**

**OCHSNER SPORT UND JAKO  
SIND STOLZE AUSTRÜCKER  
DES SCHWEIZERISCHEN  
TURNVERBANDES.**



Als STV-Verein profitierst du von mindestens 40% Rabatt auf deine JAKO-Vereinsausrüstung. Komm in deiner OCHSNER SPORT Filiale vorbei, wir beraten dich gerne.

[OCHSNERSPORT.CH](http://OCHSNERSPORT.CH)



**OCHSNER  
SPORT**

**Zürich/Neuer Chef Spitzensport:** Reto Huber (Wangen b. Olten) übernimmt per 1. Mai 2020 als neuer Chef Spitzensport (100%) des Zürcher Turnverbandes (ZTV) die Leitung des operativen Betriebes der fünf regionalen Leistungszentren der Sportarten Kunstturnen Männer, Kunstturnen Frauen, Rhythmische Gymnastik, Trampolin und Akrobatikturnen des ZTV. Der heutige Teamleiter der Migros Klubschule in Olten und Zofingen hat nach der Kantonschule den «Bachelor of Science in Exercise and Health» in Basel und anschliessend in Lausanne den «Master of Sciences in Sciences du mouvement et du sport» erfolgreich absolviert. Der 34-Jährige kennt die Bedürfnisse des Turnsports im Breiten- wie Spitzensport aus erster Hand. So war er Kunstturner in Solothurn (erw. Juniorenkader, P6), OK-Präsident der Mittelländischen Kunstturnertage und ist aktuell Leiter im TV Oberbuchsiten (Vereinsturnen Barren). – [www.ztv.ch](http://www.ztv.ch)

**Swiss Faustball / Neues Trio unterstützt den Verband:** Gleich drei neue Funktionäre kann Swiss Faustball willkommen heissen. Andreas Steinbauer wird Chef Leistungssport, Katrin Lüchinger übernimmt den Vorsitz der Frauenkommission und Thomas Rüeegsegger wird Co-Trainer der U18-Männer. Nach dem Rücktritt von Hanspeter Brigger als Chef Leistungssport im Herbst übernimmt Steinbauer aus Münchwilen dieses Amt. Der zweifache Familienvater und Projektleiter ist in der Faustballszene kein Unbekannter.

Seit den 80er Jahren ist er in seinem Verein in Affeltrangen als Spieler und Trainer aktiv, wo er verschiedene Nachwuchsabteilungen und auch die erste Mannschaft betreut hat. Einen Wechsel gibt es auch an der Spitze der Frauenkommission. Dort hat Simone Eicher ihren Rücktritt gegeben und wird von Katrin Lüchinger abgelöst. Sie ist noch immer aktive Faustballerin, spielt für den SVD Diepoldsau-Schmitter in der Nationalliga A und gehörte in den letzten drei Jahren zum Team der Schweizer Nationalmannschaft. Der dritte neue Funktionär ist Tom Rüeegsegger. Der frühere NLA-Spieler von Faustball Neudorf übernimmt den Posten als Co-Trainer der U18 Männer Nationalmannschaft an der Seite von Fabio Kunz. Dieses Amt hatte zuletzt Benjamin Kuhn inne. Zudem wird Rüeegsegger auch als Stützpunkttrainer West tätig sein. Er war schon an verschiedenen Orten als Trainer aktiv. Zuletzt hat er 2019 die U14-Junioren aus Schlossrued zum Schweizer Meistertitel geführt. – [www.swissfaustball.ch](http://www.swissfaustball.ch)

**Swiss Faustball / Nachwuchsförderpreis verliehen:** Die Gewinner des Nachwuchsförderpreises 2019 von Swiss Faustball sind bekannt: Auf dem ersten Platz landeten ex aequo STV Dozwil und STV Affeltrangen (je 2250 Franken). Auf dem zweiten Rang klassierten sich ebenfalls ex aequo FBV Ettenhausen und der TV Oberwinterthur (je 1500 Franken). Weiter erhalten Faustball Widnau 750 und die FG Rickenbach-Wilen 500 Franken.



Foto: Swiss Faustball

Den Faustballnachwuchsförder-Anerkennungspreis, dotiert mit 2000 Franken, erhält Markus Fehr als Initiator des regionalen Nachwuchsprojektes stellvertretend für das WM2019-OK und die beteiligten 13 Trägervereine. Swiss Faustball setzte die eine Hälfte für diesen Preis aus, die andere Hälfte bekam der WM-Organisator für ein regionales Nachwuchsprojekt, das die Trägervereine der WM zur Nachwuchsförderung anregen sollte. Auch im Jahr 2020 schreibt Swiss Faustball einen Nachwuchsförderpreis aus. Allerdings justiert Swiss Faustball die Beurteilungskriterien etwas und richtet sie besser auf die Strategie 2022 aus. Neu können zum Beispiel auch Aktivitäten im Rahmen des Projektes «Faustball Kids Future» ausgezeichnet werden. «Kids Future» mutiert so zu einem strategischen Projekt und profitiert indirekt von diesem Preis. Teilnahmeberechtigt sind alle Turn- und/oder Faustballvereine in der Schweiz sowie alle Nachwuchscenter von Swiss Faustball und «Botschafter/innen» des Projektes «Faustball Kids Future». – [www.swissfaustball.ch](http://www.swissfaustball.ch)

**Internationales Olympisches Komitee / Tokio 2020 verschoben:** Das Olympische Komitee hat bekannt-

gegeben, die Sommerspiele in Japan wegen der weltweit anhaltenden Corona-Pandemie auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Die Olympischen Sommerspiele waren eigentlich für die Zeitspanne vom 24. Juli bis 9. August 2020 geplant gewesen. In einer Mitteilung des IOC heisst es, dass «unter den gegenwärtigen Umständen und auf der Grundlage, der heute von der WHO vorgelegten Informationen die Spiele in Tokio auf einen Zeitpunkt nach 2020 verschoben werden müssen.» Man wolle damit die Gesundheit der Athleten, aller Beteiligten und der internationalen Gemeinschaft schützen, so weiter. Die Spiele werden nun exakt ein Jahr später als geplant, vom 23. Juli bis 8. August 2021, stattfinden. Ebenfalls verschoben werden die Paralympics (25. August bis 6. September). Es wurde jedoch vereinbart, dass die Spiele den Namen Olympische und Paralympische Spiele Tokio 2020 behalten werden. Der internationale Turnverband (FIG) begrüsst den Beschluss des IOC: «Diese Entscheidung wird es den Turnerinnen und Turnern ermöglichen, ihre Vorbereitung auf die Olympischen Spiele mit mehr Gelassenheit anzugehen.» Die FIG bekräftigt zudem, dass sie alles Notwendige tun werde, um den Veranstaltungskalender an die neuen Termine anzupassen. – [www.olympic.org](http://www.olympic.org)





weltklasse turnen  
[www.swiss-cup.ch](http://www.swiss-cup.ch)

# Weltklasse Turnen

## 8. November 2020, Hallenstadion Zürich

Am 8. November 2020 ist es wieder soweit: Eine Auswahl von Weltklasseturnern aus den verschiedensten Nationen misst sich beim 38. Swiss Cup Zürich, einem der hochkarätigsten Sportevents der Schweiz. Fiebern Sie mit, wenn Ausnahmeathleten wie Giulia Steingruber und Pablo Brägger in einem äusserst spannenden Paarwettkampf ihr Können zeigen. Der Swiss Cup Zürich 2020: Wer Ästhetik, Präzision und Dynamik liebt, darf ihn nicht verpassen. Bis bald im Hallenstadion Zürich!

Presenting Partner



Main Partner



Official TV-Partner



Ticketing-Partner



www.turn-consulting.ch



Fotos: Fribourg Tourismus

Die Entdeckung einer Stadt durch ihre gastronomische Szene wird Liebhaber von lokalen Spezialitäten und guten Adressen begeistern.

### Erlebniswandern mit dem Turnverein

# Ort für städtische Abenteuer

Der Winter hat dem Frühling Platz gemacht. Es ist also die Zeit, wo Turnvereine ihre Ausflüge an der frischen Luft planen. Die Schweizer Städte sind auch Spielplätze für aussergewöhnliche Erlebnisse. GYMLive hat eine Auswahl aus den zahlreichen Möglichkeiten getroffen, die im ganzen Land geboten werden. Lasst euch inspirieren.

Schatzsuchen und Schnitzeljagden ermöglichen einen ungewöhnlichen Einblick in die Geschichte, in originelle Anekdoten, verschiedene Kuriositäten und ebenso in die Kulinarik von Schweizer Städten. Auf diesen Routen lösen die Teilnehmenden Rätsel, deren Antworten sie zum nächsten Posten führen. Solche Abenteuer sind ideal für Gruppen. Sie fördern den Teamgeist und stärken so den Zusammenhalt. Und dies mit Freude und guter Stimmung. Ein weiteres Plus: Sie können sowohl

bei schönem als auch bei schlechtem Wetter durchgeführt werden. «Diese Aktivitäten werden meist von lokalen Tourismusbüros angeboten. Aber es gibt auch private Anbieter», erklärt Marleen Fässler, Marketing Managerin bei «Fribourg Région».

#### In der Haut eines Entdeckers

Bei den städtischen Schnitzeljagden schlüpfen die Teilnehmenden in die Schuhe von Entdeckern. So stellt Freiburg Tourismus den Grup-

pen beispielsweise eine Mappe mit nützlichen Informationen und einen Kompass zur Verfügung. Mit diesen begeben sie sich auf die Suche nach verschiedenen historischen Denkmälern und müssen dabei verschiedene Fragen beantworten. Sie können die Altstadt und ihr reiches architektonisches Erbe aus dem Mittelalter entdecken: die berühmte St.-Niklaus-Kathedrale, Brücken, Brunnen, Kirchen und Klöster sowie mehr als 200 perfekt erhaltene gotische Fassaden. Auch private Unternehmen

bieten solche spielerischen Abenteuer. Mit «Foxtrail» können durch das Lösen von raffinierten Rätseln und geheimen Nachrichten Städte erkundet werden. Das für Vereine entwickelte Format ist einfach zu organisieren, garantiert ein einzigartiges Gruppenerlebnis und schafft starke Verbindung zwischen den Teilnehmenden. Hat man das Ziel erreicht, wartet ein Apéro (separat zu buchen), bei dem die Höhepunkte nochmal Revue passiert werden können.

### Auf den Spuren von Sherlock Holmes

Eine weitere ungewöhnliche Variante ist die, eine Stadt in der Rolle als Ermittler zu erkunden? Durch die kriminalistische Spurensuche erforschen die Teilnehmenden bekannte und weniger bekannte Örtlichkeiten. Zum Beispiel in Genf, wo der Verein «Qui veut pister Genève» Abenteuer wie «Raub am Seeufer» oder «Krimi in der Altstadt» organisiert. In der Deutschschweiz ist das Angebot von «Krimi-Trails» noch vielfältiger: Mordaufklärung im Herzen der Aarauer Altstadt, Bernhard Luginbühls zerstörte Skulpturen in Burgdorf oder ein Einbruch mitten im Zürcher Niederdörfli, um nur einige davon zu nennen. Das reelle Lösen von Rätseln und der gemeinsame Austausch machen dieses Ausflugsmodell spannender als das Brettspiel «Cluedo».

### Genussvolle Schatzsuche

Die Stadterkundung via deren gastronomische Szene begeistert Geniesser. Bei den Führungen von «Taste my Swiss City», welche von Schweiz Tourismus organisiert werden, folgen die Teilnehmenden einem virtuellen, lokalen Guide, der ihnen die Lieblingsadresse und die regionalen Spezialitäten vorstellt. Bellinzona zum



Bei einigen dieser Abenteuer-Trails schlüpft man in die Rolle von Ermittlern.

Beispiel strahlt mit seiner unberührten Natur, der malerischen Altstadt und den gut erhaltenen Schlössern. Die einheimische Führerin Valentina schlendert gerne über die bunten Märkte, auf denen viele köstliche Tessiner Spezialitäten angeboten werden. «Foodtrail» bietet einen Gourmet-Spaziergang nach dem Motto «Posten finden und belohnt werden». Mittels Rätsel finden die Teams einen Gourmetstopp nach dem anderen. Die Belohnung: essen, trinken und ein originelles Erlebnis. Während man unterwegs ist, erfährt man ausserdem

spannende Fakten über die Geschichte der Region.

Den Organisatoren von Turnverein-Ausflügen steht also eine breite Palette zur Wahl. Reservationen können im Internet vorgenommen werden – und das meist mit nur wenigen Klicks.

*Marylène Waltherlahv*

## Nützliche Links

### Schatzsuche

- [www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse](http://www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse)
- [www.foxtrail.ch](http://www.foxtrail.ch)
- [www.detektiv-trails.com](http://www.detektiv-trails.com)
- [www.fribourgtourisme.ch/fr/P4635/chasse-aux-tresors](http://www.fribourgtourisme.ch/fr/P4635/chasse-aux-tresors)

### Detektiv

- [www.krimi-trails.ch](http://www.krimi-trails.ch)
- [www.stadt-krimi.ch](http://www.stadt-krimi.ch)
- [www.krimisspass.ch](http://www.krimisspass.ch)
- [www.quiveutpistergeneve.com](http://www.quiveutpistergeneve.com)

### Kulinarisch

- [www.foodtrail.ch](http://www.foodtrail.ch)
- [www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/staedte-kultur/staedtereisen/taste-my-swiss-city](http://www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/staedte-kultur/staedtereisen/taste-my-swiss-city)



Das Lösen von Rätseln und das Entschlüsseln von geheimen Botschaften sind die Markenzeichen der städtischen Schatzsuche.

## Konferenz Breitensport 2020

# Auswertungen ETF 2019, neue Weisungen und «Eurogym»

**Ende März hätten sich die kantonalen und regionalen Technikverantwortlichen zur Breitensport-Konferenz in Sursee getroffen. Aus bekannten Gründen konnte diese Zusammenkunft nicht stattfinden. GYMLive zeigt an dieser Stelle einige wichtige Themen auf, die dort zur Sprache gekommen wären.**

### Neue Weisungen ab 2021 – Jugendparcours:

Die neuen Weisungen wurden am Zentralkurs Mädchen/Knaben vorgestellt und aufgrund der Rückmeldungen angepasst. Gegenüber den alten Weisungen gab es Änderungen in diversen Bereichen wie dem Hindernislauf, dem Spielparcours Unihockey und dem Spieltest Allround. – **Leichtathletik:** Gegenüber den Weisungen 2020 wurden im Schleuderball Vereinswettbewerb Jugend für U18, U16, U14 einige Änderungen vorgenommen. Auch wurden redaktionelle Anpassungen wie Verweise auf Anhänge und Korrekturen an Skizzen sowie die Überprüfung der französischen Übersetzung realisiert. – **Geräteturnen Sie+Er:** Für die neuen Weisungen 2021 wurden einige Ergänzungen und Spezifikationen gemacht. Neu gelten Elemente aus der Einstufungstabelle Einzelgeräteturnen (EGT) und der Technikbeschreibung Schulstufenbarren als zählend für die Wertung. In der Disziplin Boden wurden die Definitionen «Partnerelement», «Indirekter Partnerbezug» und «Synchron geturnte Elemente» angepasst. Ebenso müssen in den Jugendkategorien an den Schaukelringen neu mindestens fünf verschiedene Elemente geturnt werden. Auch die Materialliste wurde ein wenig vereinfacht.

*(Anm. d. Red.: Diese Weisungen befanden sich bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch in der Vernehmlassung.)*

**Auswertungen ETF 2019:** Die Abteilung Breitensport hat das Eidgenössische Turnfest 2019 in Aarau detailliert ausgewertet. Diese Analysen dienen einerseits dazu, die Wertungstabellen zu bearbeiten. Andererseits legen sie die Basis für die Definition des Wettkampfangebotes am nächsten ETF 2025 in Lausanne.

### Einige Zahlen:

- **Sparte mit dem tiefsten Notendurchschnitt Aktive:** Leichtathletik 8,24 Punkte
- **Beliebteste Disziplinen über alle Sparten und Kategorien:** Weitsprung (663 Vereine); Pendelstafette (660 Vereine); Fachtest Allround (634 Vereine)
- **Sparte mit höchstem Notenschnitt Aktive/Jugend/Frauen+Männer:** Gym 8,90 Punkte / Gym 8,94 / Fachtest Unihockey 9,26
- **Sparte mit tiefstem Notenschnitt A/J/F+M:** LA 8,24 / Parcours 8,29 / Fachtest Volleyball 8,20
- **LA-Disziplin mit tiefstem Notenschnitt:** 800 Meter (7,87)
- **Getu-Disziplin mit tiefstem Notenschnitt:** Gerätekombination (8,70)

**Eurogym 2022 in Neuenburg:** Die Turnjugend aus ganz Europa trifft sich im Sommer 2022 in Neuenburg. Dann nämlich geht dort vom 7. bis 15. Juli die 13. «Eurogym» und die darin integrierte 3. «European Gym for Life Challenge» über die Bühne. Das europäische Festival findet alle zwei Jahre statt und hat das Ziel, die ganze Turnjugend zusammenzubringen. Es werden keine Wettkämpfe durchgeführt. Im Zentrum des Programmes stehen sportliche Aktivitäten, Spass, Austausch und Begegnung. Eine Vielzahl von Workshops gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, zusammen mit gleichaltrigen Turnerinnen und

Turnern neue Formen von Bewegung und Sport zu entdecken. – Also jetzt schon das Datum vormerken und dabei sein, wenn rund 4500 Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren am Neuenburgersee zusammenkommen, um gemeinsam zu turnen, sich zu bewegen und das Leben zu feiern.

Alexandra Herzog



Foto: Alexandra Herzog

Am Eidgenössischen Turnfest 2019 in Aarau war der Weitsprung die beliebteste Disziplin.

## «Jugihit» 2020

### Der neue «Jugihit» steht bereit

In diesem Jahr kann jeder Verein wieder vom «Jugihit» profitieren. Die neue Broschüre umfasst spannende und abwechslungsreiche Übungsformen aus den Sportarten Leichtathletik, Korbball und Faustball. Über eine festgesetzte Zeitspanne können erstellte Themen in die Trainings eingebaut werden. Somit gibt man den Kindern die Gelegenheit, sich mit den Sportarten aus dem «Jugihit» auseinanderzusetzen. Jede Teilnahme wird mit einem grossartigen Jonglierball-Set belohnt. Gleichzeitig findet zwei Mal eine Verlosung statt, an der jeweils drei Preise vergeben werden. Jeder teilnehmende Verein macht automatisch

mit. Weil die Turnbetriebe wegen des Coronavirus zurzeit eingestellt sind, finden die Wettbewerbs-Verlosungen am 27. November 2020 sowie am 24. März 2021 statt. Es lohnt sich also die Feedbacks zum neuen «Jugihit» einzureichen, sobald es mit den Trainings wieder los geht. Die offizielle «Jugihit»-Broschüre 2020 sowie die Feedback-Karte können auf der STV-Website heruntergeladen werden: [www.stv-fsg.ch/turnen-kinder/jugihit](http://www.stv-fsg.ch/turnen-kinder/jugihit).



Illustration: Janine Manns

**Der Fuchs rät:**  
«Ausprobieren geht über studieren.»

Fachbereich Mädchen/Knaben

## GYMLive-Kleininserate

### Anlässe/Wettkämpfe

**57. Internationales Auffahrts-Faustballturnier SATUS Frauenfeld:** Aufahrt 21. Mai 2020 (bei jeder Witterung). Kategorien: Kat. A (Nat. A, B, 1. Liga), Kat. B (2.+3. Liga), Kat. C (4.+5. Liga), Kat. D (Damen), Kat. S (Senioren), Kat. U1 (Schüler Jg. 2006, 2007 und U15-Schülerinnen Jg. 2003, 2004, 2005), Kat. U12 Mini 2 (Jg. 2006, 2007), Kat. U10 Mini 1 (Jg. 2008 und jünger), Sportanlagen Kleine Allmend, Frauenfeld. Anmeldeschluss: 3. Mai 2020. Ausschreibung/Anmeldeformular: [www.satus-frauenfeld.ch/faustball-auffahrtsfaustballturnier](http://www.satus-frauenfeld.ch/faustball-auffahrtsfaustballturnier). Kontakt: Benno Ruckstuhl, Scheuchenstrasse 26, 8500 Frauenfeld, benno.ruckstuhl@gmail.com.

### Leiter/-innen-Börse

**Hast Du Zeit und Lust, für unser Muki-Turnen in Münchenstein die Leitung zu übernehmen?** Einmal die Woche mit Kindern von 2,5 bis 4 Jahren deren Bewegungsvielfalt mit Rollen, Hüpfen, Rutschen, Schwingen, Klettern, Balancieren, Werfen, Raufen, Tanzen entdecken? Spannende Geschichten erzählen und verschiedene Geräte ausprobieren? Dir sind keine Grenzen gesetzt. Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich gleich auf [familienforummuenchenstein@gmail.com](mailto:familienforummuenchenstein@gmail.com) oder auf 077 535 20 90 (Telefonanrufbeantworter). Wir freuen uns auf dich.

### Coronakrise

#### Website konsultieren

Auf der STV-Website sind jeweils die neusten Informationen bezüglich Durchführung/Absage von Wettkämpfen und Kursen sowie die aktuellen Empfehlungen für Turnverbände/-vereine zu finden. – [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

PD STV

## STV-Ausschreibungen

### STV-Cup Korbball Halle 2020/2021

**Teilnahmeberechtigung:** Teilnahmeberechtigt sind alle Korbball spielenden Turnerinnen und Turner. Modus: In den unteren Ligen wird eine Vorrunde gespielt, in der jede Mannschaft zwei Spiele austrägt. Die übrigen Spiele werden in vorgegebenen Zeitperioden im Cup-System ausgetragen. – **Anmeldung:** Anmeldeformulare sind auf der STV-Geschäftsstelle erhältlich, Telefon 062 837 82 10, oder im Internet unter <https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/korbball/anlaesse-meisterschaften.html>. – **Anmeldeschluss:** 10. Juli 2020.

### STV-Mitgliederkarte 2020

#### Mitgliederkarten verteilen

Der Versand der STV-Mitgliederkarten 2020 an die Vereine ist erfolgt. Die Verantwortlichen werden gebeten, die Karten, sobald sich die Lage normalisiert hat, an die Mitglieder zu verteilen, damit alle von den Angeboten ([www.stv-fsg.ch/de/mitglied/mitgliederangebote/](http://www.stv-fsg.ch/de/mitglied/mitgliederangebote/)) profitieren können. – Eine weitere Info: Der Stichtag für die Verbandsbeiträge wird von eurem Kantonalturnverband bestimmt/mitgeteilt.

STV-Geschäftsstelle



### Zum Gedenken

## Hans Winteler

11. März 1946 – 15. Januar 2020



Foto: zyg

Mitte Januar hat uns Hans Winteler, Ehrenmitglied des Eidgenössischen Nationalturnverbandes (ENV) und Träger der Verdienstnadel des Schweizerischen Turnverbandes, für immer verlassen. Die grosse Leidenschaft von Winteler war das Nationalturnen. Er gründete die Biltner Nationalturnriege und amtierte während 30 Jahren als deren Leiter. In seinem Palmarès konnte Winteler 30 Nationalturnkränze sowie einen eidgenössischen

Kranz sein Eigen nennen. Winteler war Mitgründer des Nationalturnlagers von Tenero. Im Turnverband an der Linth war er 13 Jahre im Vorstand tätig, wovon 6 Jahre als dessen Oberturner.

Innerkantonal war er 12 Jahre Oberturner und 2 Jahre Präsident des Turnvereins Bilten. In der Technischen Kommission des Glarner Turnverbandes wirkte Hans Winteler zwölf Jahre lang. Hans war bekannt für die Erstellung von schönen Ehrengaben wie verzierten Holzsitzbänken etc. Trotz seiner Krebserkrankung war es Hans noch vergönnt, aktiv am Eidgenössischen Turnfest in Aarau sowie an der Gymnaestrada in Dornbirn teilzunehmen. Hans hinterlässt in der Turnszene eine grosse Lücke. Wir werden Hans ein ehrendes Andenken bewahren.

Kaspar Elmer

### Zum Gedenken

## Kurt Hauri

8. April 1942 bis 19. Februar 2020



Foto: zyg

Die Turnkarriere von Kurt Hauri begann in jungen Jahren im Turnverein Schaffhausen. Seine grosse Leidenschaft fand er aber schon bald im Kunstturnen. Hier konnte er viele Wettkämpfe bestreiten und erreichte auch viele sehr gute Resultate. So entdeckte der Schaffhauser Kunstturnverband Hauris Talente und berief ihn als Technischen Leiter in den Verband. Diese Tätigkeit übte er während 20 Jahren mit viel Liebe und Engagement

aus und konnte so sein Können und Wissen an junge Turner weitergeben. An vielen nationalen Wettkämpfen konnte Hauri sein Organisationstalent beweisen und war der zuverlässigste Gerätechef. Wir verlieren eine engagierte Persönlichkeit, die sich ehrenamtlich für den Turnsport eingesetzt hat. Wir werden Kurt ein ehrendes Andenken bewahren.

Doris Zürcher

## Vereinsmanagement: Vier Jahre Zertifikatslehrgang

# Kann auf viel Wertvolles zurückgreifen

2016, also vor vier Jahren, führte der Schweizerische Turnverband den ersten Zertifikatslehrgang im Vereinsmanagement durch. Andrea Schalch, mittlerweile Präsidentin des Turnvereins Thayngen, war damals eine der Teilnehmenden. Sie berichtet über ihre Erfahrungen.

### In welcher Funktion warst Du tätig, als Du den Zertifikatslehrgang besucht hast?

**Andrea Schalch:** Als ich den Zertifikatslehrgang besuchte, hatte ich das Amt als Hauptleiterin der Geräteriege inne. Ich wusste aber bereits, dass ich das Amt als Vereinspräsidentin übernehmen werde.

### Was hat Dich damals dazu bewogen den Zertifikatslehrgang zu besuchen?

Reine Neugier. Ich wollte mein Wissen und meinen «Rucksack» für das bevorstehende Amt als Präsidentin erweitern und packen. Zudem habe ich die Weiterbildung genutzt, damit ich auch privat etwas vorweisen kann.

### Inwiefern war der Zertifikatslehrgang für Dich hilfreich und unterstützend?

Er lieferte mir viele neue Inputs, Ideen und andere Sichtweisen. Vor allem war auch der rege Austausch mit den anderen Teilnehmenden sehr hilfreich.

### Inwiefern hilft Dir der Zertifikatslehrgang in Deiner jetzigen präsidialen Tätigkeit?

Ich kann auf viele Unterlagen sowie Tipps und Tricks von damals zurückgreifen und diese nun in den verschiedenen Situationen anwenden. Dafür bin ich sehr dankbar.

### Erzähle uns eine bewegende Situation Deiner Präsidenschaft, die Dich geprägt hat und die Du dank dem Zertifikatslehrgang erfolgreich gemeistert hast?

Eines meiner bisher grössten «Projekte» war sicherlich die Anschaffung eines neuen Tartanplatzes in Zusammenarbeit mit der Schule und der Gemeinde. Unser Verein hat sich mit einem finanziellen Beitrag in fünfstelliger Höhe daran beteiligt. Nach der Budget-Streichung des Gemeinderates gingen wir vor den Einwohnerrat. Es war für mich eine herausfordernde und «Bauchweh»-Zeit. Ich konnte dabei jedoch in verschiedenen Situationen immer wieder mal von den im Lehrgang gelernten Fähigkeiten profitieren und diese umsetzen.



Foto: zyg

Zu den Aufgaben von Präsidentin Andrea Schalch (links) gehört es auch, Ehrungen vorzunehmen.

### Fühltest du Dich für Dein neues Amt besser gewappnet, weil Du den Zertifikatslehrgang besucht hast?

Vielleicht schon etwas, aber eher im Unterbewusstsein. Ich hätte ja das Präsidialamt so oder so übernommen. Aber so wusste ich, dass ich etwas habe, worauf ich mich stützen kann.

### Würdest Du den Zertifikatslehrgang wieder besuchen?

Ja, da man mit jedem Kurs etwas Neues lernen und mitnehmen kann. Es ist wichtig, dass man am Ball bleibt, um den Verein weiterhin aktiv vorantreiben zu können. Die gewonnenen Freundschaften und der Austausch untereinander ist ebenfalls ein grosses Plus. Wenn man am Schluss noch ein Zertifikat erhält, ist es das «Pünktli ufem i».

### Wem würdest Du den Zertifikatslehrgang weiterempfehlen und warum?

Sicherlich amtierenden und angehenden Vorstandsmitgliedern, welche in organisatorischen Bereichen tätig sind oder in Ressorts arbeiten, in denen man viele Projekte und Entscheide zu tragen und mitverantworten hat.

### Sollte es einen nachgelagerten Kurs oder einen Austausch zwischen bisherigen Teilnehmenden geben?

Ja, ein «Refresher»-Kurs mit den damaligen Teilnehmenden, mit neuen Inputs und Ideen wäre sicherlich ein tolles Angebot. Analog einem Fortbildungsmodul im Turnen.

### Welchen Nebeneffekt hatte der Zertifikatslehrgang?

Sicherlich neue Freundschaften. Aber auch im privaten Bereich ist es von Vorteil, wenn man dieses Zertifikat bei einer Bewerbung vorweisen kann.

*Interview: Manuela Geiserlahn*

[www.stv-fsg.ch/de/ausbildung/vereinsmanagement/ausbildung](http://www.stv-fsg.ch/de/ausbildung/vereinsmanagement/ausbildung)

### Zur Person

## Andrea Schalch

**Alter:** 27

**Wohnort:** Thayngen

**Verein/Funktion:** TV Thayngen/Präsidentin

**Beruf:** KV (Branche öffentliche Verwaltung)

125 Jahre TV Kaufleute Solothurn

# Doppeltes Jubiläum an der Aare

4500  
Solothurn

Einst ein Verein aus Kaufleuten charakterisiert sich der TV Kaufleute Solothurn heute als «bunt gemischter Haufen» mit einem starken Vereins- und Geräteturnen. Der Turnverein aus der Barockstadt an der Aare feiert in diesem Jahr grosses Jubiläum – genauso wie die Stadt Solothurn auch.

Der Turnverein Kaufleute Solothurn kann in diesem Jahr auf 125 Jahre Vereinsbestehen zurückblicken. «Das hohe Jubiläum wurde jedoch bereits im vergangenen Jahr eingeläutet», erklärt Vereinspräsident Patrick Wachsmuth. Angesichts der Turnshow von Ende 2019 wurde ein Motto gesucht. «So entstand unser Motto, dass wir kein Motto haben und uns während der Turnshow auf die Suche begaben», erzählt Wachsmuth. Zum Schluss der Show habe man sich dann auf das Thema Jubiläum geeinigt, erklärt der Präsident die Turnshow-Geschichte. Die Turn-Unterhaltung war somit der eigentliche Startschuss ins Jubiläumsjahr, welches in diesem Jahr mit drei Anlässen gebührend gefeiert werden soll. Mit dem Freiluft-Anlass «TV Kaufleute uf dr Gass» präsentiert sich der Solothurner Verein am Freitag, 15. Mai 2020 auf dem Kreuzackerplatz. «Wir möchten den Solothurnerinnen und Solothurnern unseren Turnverein damit etwas näherbringen», sagt Wachsmuth. Hinzu kommt, dass man bewusst die Stadt Solothurn, die in diesem Jahr 2000 Jahre alt sein wird, in das Jubiläum einbeziehen wollte.

## Turnshow als krönender Abschluss

Den eigentlichen Geburtstag feiert der Verein, der sich in jüngster Vergangenheit vor allem aufs Geräteturnen spezialisiert hat, am 15. August 2020. Mit einem gemütlichen Fest für die Vereinsmitglieder und deren Familien wolle man am besagten Samstag in der Solothurner Rythalle den 125. Geburtstag feiern.

«Der krönende Abschluss unseres Jubiläumsjahres wird die Jubiläumsturnshow sein», so Wachsmuth weiter. Dieser findet am 18./19. Dezember 2020 statt. Die Show, welche am Freitag mit einem Gala-Dinner erweitert wird, soll für die Gäste ein spezielles Erlebnis bieten, so der Präsident – und: «Mit der Rythalle als Austragungsort wollen wir unsere Turnshow für einmal auch in einer speziellen Lokalität durchführen.» Den Zuschauern mehr bieten, als sie es vom TV Kaufleute Solothurn gewohnt seien, so das Credo.

## Reorganisation im Jahr 2013

Der Turnverein Kaufleute Solothurn, der 1895 gegründet wurde und ursprünglich aus Kaufleuten bestand, habe sich in all der 125-jährigen

## Steckbrief TV Kaufleute Solothurn

**Internet:** www.tv-kaufleute.ch – **Gründungsdatum:** 1895 – **Anzahl Mitglieder:** 324 – **Wichtigste Sparten:** Geräteturnen, Vereinsgeräturnen, Polysportiv, Gymnastik 35+ – **Schwerpunkte im Jahresprogramm:** Diverse Wettkämpfe Einzel-/Vereinsgeräturnen Aktive und Jugend. – **Stärke:** Geräteturnen/Vereinsgeräturnen. – **Schwäche:** Keine polysportive Jugend.

Geschichte zu einem «bunt gemischten Haufen» entwickelt. Einst hatte der Verein noch mehr Sparten als heute. «Einige davon haben sich im Laufe der Jahre abgespalten, um neue Vereine zu gründen oder sich im Spitzensport zu professionalisieren», blickt Wachsmuth in der Geschichte seines Vereins zurück.

Der Verwaltungsapparat des TV Kaufleute war im Jahr 2013 derart gross, dass sich die Verantwortlichen gezwungen sahen eine Reorganisation zu machen, um die Kräfte zu bündeln: «Seither haben wir den Fokus aufs Geräte- und Vereinsturnen gelegt.» Eine Entscheidung, die dazu geführt hat, dass die Solothurner mittlerweile auf kantonaler Ebene schon zahlreiche Erfolge feiern durften und auch schweizweit mit den besten Vereinen mithalten können.

Wachsmuth hofft, dass sich daran auch in Zukunft nichts ändern wird. Auch wenn er an der derzeitigen Stärke im Geräteturn-Bereich festhalten möchte, betont der TV-Präsident: «Wir möchten auch in Zukunft ein möglichst breites Angebot für Jung und Alt anbieten.» Ganz im Sinne davon, dass die Grundwerte und die Traditionen des Vereinslebens auch über das hohe Jubiläum hinaus Bestand haben und weitergeführt werden.

*Aufgezeichnet: Thomas Ditzler*

Fotos: zvg



Der Turnverein Kaufleute Solothurn feiert sein 125-Jahre-Jubiläum in diesem Jahr unter anderem auch «uf dr Gass».

## GYMLive-Leserreporter/-innen

# 24 Stunden am Stück Korbball gespielt

Die ersten Monate des Jahres sind jeweils die Zeit, in der Vereine diverse Hallenturniere und -wettkämpfe durchführen. So geschehen auch im Thurgau, genauer in Märwil.

Die turnenden Vereine von Märwil und Affeltrangen spielten am Wochenende vom 7./8. März 2020 während 24 Stunden ununterbrochen Korbball. 140 Spieler/-innen von der Jugend- bis zur Männerriege standen unter dem Motto «Miteinander statt gegeneinander» im Einsatz. Das Resultat war zweitrangig und

doch wurden insgesamt 661 Körbe erzielt. Sechs Personen durften einen Preis entgegennehmen, weil sie mit ihren Tipps zum Korbtotal am nächsten lagen. «Alle Teilnehmenden an diesem Anlass sind Sieger. Aus einer Idee ist ein gelungener Anlass geworden», schreibt Leserreporter Thomas Fröhlich.



Leser/-innen-Fotos: zug

## Es jublieren ...

**Ganz herzlich gratulieren wir unseren Ehrenmitgliedern zu ihren speziellen oder erfreulich hohen Geburtstagen:**

- **Werner Kaufmann**, Sonnmatstrasse 21, 9032 Engelburg, 85 Jahre am 12. April 2020.
- **Daniel Burnand**, Case postale 37, 1008 Prilly, 85 Jahre am 20. April 2020.
- **Gilbert Longchamp**, Route du Bugnon 2, 1752 Villars-sur-Glâne, 80 Jahre am 25. April 2020.
- **Jean Reumer**, In der Oele 12, 8867 Niederurnen, 92 Jahre am 7. Mai 2020.
- **Käthi Murer**, Spätrain 15, 5037 Muhen, 70 Jahre am 14. Mai 2020.
- **Verena Regard**, Rue des Fortifications 8B, 1844 Villeneuve, 70 Jahre am 14. Mai 2020.
- **Daniel Wunderlin**, Hofstättlistrasse 1, 6467 Schattdorf, 60 Jahre am 18. Mai 2020.
- **Otto Muggli**, Alte Schmitte/Dorf 41A, 4955 Gondiswil, 91 Jahre am 30. Mai 2020.
- **Walter Bosshard**, Trottenstrasse 24, 8180 Bülach, 75 Jahre am 10. Juni 2020.

**2020 ist für viele Turnverbände bzw. -vereine im STV-Land ein ganz besonderes Jahr, mit einem ganz besonderen Geburtstag.**

**100 Jahre (1920):** Association Cantonale Neuchâteloise de Gymnastique à l'Artistique (ACNG)

**200 Jahre (1820):** TV Zürich Alte Sektion (ZH) – **175 Jahre (1845):** TV Herisau (AR), FSG Lausanne-Bourgeoise (VD), STV Winterthur (ZH), 1845) – **150 Jahre (1870):** TV Schwanden (GL), TV Samedan (GR), TV Töss Winterthur (ZH) – **125 Jahre (1895):** TV Bülach (ZH), SC Biel-Benken (BL), TV Gossau (ZH), TV Gretzenbach (SO), TV Grüningen (ZH), TV Kauflaute Solothurn (SO), TV Kleindietwil (BE), TV Münsingen (BE), TV Schwellbrunn (AR), STV Vorderwald

(AG) – **100 Jahre (1920):** MTV Altdorf (UR), Satus Baar (ZH), TV Bärau (BE), MR Balsthal (SO), MR Bassersdorf (ZH), FSG Les Brenets (NE), FSG Gym-Hommes Châtel-St-Denis (FR), FSG Courroux-Courcelon (JU), DTV Elgg (ZH), MR Hinwil (ZH), TV Kerenzerberg (GL), MTV Kölliken (AG), TV Küblis (GR), FSG Sec. dames Lausanne-Sports (VD), TV Leissigen (BE), STV Mägenwil (AG), TV Mandach (AG), TV Matt (GL), STV Mönthal (AG), FSG Gym-Hommes Monthey (VS), MTV Nidau (BE), TV Niederscherli (BE), MR Niederurnen (GL), TV Niederwil (AG), TV Ramsen (SH), TV Regensdorf (ZH), TV Schlatt (TG), Satus Trimbach (SO), DTV Uster (ZH), TV Zeglingen (BL), Satus SV Zürich-Altstetten (ZH), TV Zweisimmen (BE) – **75 Jahre (1945):** FSG Amis-Gym Ballaigues (VD), DTV Arch (BE), FR Bauma (ZH), MR Bottighofen (TG), FSG Collonge-Bellerive (GE), SFG Conthey Etoile (VS), DR Effingen (AG), TnR Engi (GL), DR Eschlikon (TG), DR Güttingen (TG), FR Hausen a. Albis (ZH), DTV Herbetswil (SO), MR Hittnau (ZH), TiV Littau (LU), TV Meltingen (SO), DTV Oberurnen (GL), FR Obfelden (ZH), TV Ramlinsburg (BL), MR Schleitheim (SH), DR Schwellbrunn (AR), STV Stüsslingen (SO), DR Thalheim (AG), TV Ursenbach (BE), DR Wald (ZH), TV Wohlen (BE), DTV Zunzgen (BL) – **50 Jahre (1970):** Vita-Gym Arbaz (VS), DR Aristau (AG), FSG Féminine Bassecourt (JU), FTV Bözberg (AG), FSG «La Coccinelle» fém. Chamoson (VS), Fémina-Club Delvelier (JU), TV Eriswil (BE), FSG «La Grönarde» Sté fém. Gröne (VS), MR Grüt (ZH), FSG Fémina Hauterive (FR), SV Dällikon (ZH), TSV Ferenbalm (BE), TV Greifensee (ZH), TV Kaltenbach-Etzwillen (TG), FR Kungoldingen (AG), TV Lütisburg (SG), FTV Lütisburg (SG), DTV Messen (SO), TZ Neuhausen (SH), FTV Oberentfelden (AG), FTV Obermumpf (AG), DTV Pfyn (TG), FR Ried (FR), FTV Rüfenach (AG), Sté fém. de gym. Rue (FR), La Senoge (Vullierens) Sté de gym (VD), Sportclub Schliern (BE), Muki St. Gallen-Winkeln (SG), STV Schwarzenbach (SG), DR Naters (VS), MR Stalden (VS), DTV Stalden (VS), TV Tenna (GR), Gym Center Emme Utzenstorf (BE), FTV Wiler (BE), FTV Wolfhalden (AR), FSG Groupement fém. Yverdon (VD)

Die GYMLive-Redaktion ist der Meinung, dass es eine grosse Leistung ist, ein Verbands- und/oder Vereinsschiff über so lange Zeit durch ruhige und weniger ruhige Gewässer zu steuern. GYMLive verneigt sich und wünscht ein erfolgreiches Jubiläumsjahr. Jubiläumsverbände und -vereine 2020 können der Redaktion laufend gemeldet werden (E-Mail: red-aarau@stv-fsg.ch).



**Leser/-innen-Bilder**

GYMlive publiziert an dieser Stelle Leser/-innen-Bilder. – Anforderungen: Die digitalen Bilddaten müssen eine gute Qualität (hohe Auflösung) aufweisen und einen Turnbezug haben. Die Fotos sind nach Aarau zu übermitteln (E-Mail: red-aarau@stv-fsg.ch). Zusammen mit dem Foto sind Bild-Kurzinfos zu liefern (was, wer, wie, wann, wo?).

Über das Erscheinen entscheidet die GYMlive-Redaktion, Korrespondenz wird keine geführt. Ausgeschlossen sind Gratulations-, Glückwunschbilder und solche mit PR-Charakter.

**GYMlive-Forum**

**Hilfe, unser Verein stirbt aus!**

Einerseits haben wir vom Männerturnverein Rothrist Mitgliederschwund aus Altersgründen oder Tod. Andererseits schrumpft unser Vermögen jährlich. Aus dem Aktivverein fehlt uns der Nachwuchs. Dieser gründete für die älteren Mitglieder eine Fitness-Riege (Frauen und Männer gemischt) sowie eine Riege GYM35+ (Frauen). Der letzte Aktivturner ist 1996 zum Männerturnverein übergetreten. Wir haben 2014 und 2016 Schnupperkurse durchgeführt und damit über 10 neue Mitglieder (Quereinsteiger!) erhalten. Auch für Vorstands- oder Leitertätigkeit fehlen uns die erfahrenen ehemaligen Turnverein-Mitglieder. Für Einsätze an Turnabenden (Bühne, Küche etc.) sind die alternden Turnkameraden nicht mehr bereit. Ist sich der Schweizerische Turnverband bewusst, dass die Frauen- und Männerturnvereine früher oder später aussterben wer-

den? Die vermehrten Vereinsaustritte aus dem STV sprechen ein deutliches Zeichen. Im Zofinger Kreisturnverband sind in den letzten Jahren bereits drei Vereine aus dem STV ausgetreten. Wir hatten auch schon einen GV-Antrag, in dem der Austritt aus dem STV gefordert wurde. Dabei spielte auch die finanzielle Belastung der Vereinskasse eine wichtige Rolle (zurzeit 59 Franken pro Aktivmitglied/Jahr bei 100 Franken Vereinsbeitrag!).

Eine Möglichkeit, um die Vereinsfinanzen zu entlasten, wäre es, die Verbandsabgaben für Frauen- und Männerturner zu halbieren. Der STV könnte damit willkommene «Sponsoren» bei der Stange halten. Mich würde interessieren, wie das in anderen Vereinen (F+M), Kreis- und Kantonturnverbänden aussieht und wie der Schweizerische Turnverband diesen betrüblichen Aussichten begegnen will.

*Robert Bär (MTV Rothrist)*

**Liebe Turnerinnen, liebe Turner, eure Meinung interessiert uns sehr.**

Bei Leser/-innen-Briefen und E-Mails unbedingt Vorname, Name, Wohnort oder Turnverein und eventuell den Artikel angeben, auf den sich die Rückmeldung bezieht. Denkt daran: In der Kürze liegt die Würze (um die 1500 Anschläge, mit Leerzeichen, sind optimal). Vielen Dank!

Redaktion GYMlive, Leserbriefe, Postfach, 5001 Aarau. Oder E-Mail: red-aarau@stv-fsg.ch. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen. Korrespondenz wird keine geführt.

**Wettbewerb**



**Attraktive Preise zu gewinnen:**

Auf die ersten drei Gewinner/-innen warten **Gutscheine von «Ochsner Sport»**. Weiter verlosen wir sieben Trostpreise.

**Mitmachen – ganz einfach:**

Fragen beantworten und per Online-Formular auf [www.stv-fsg.ch/wettbewerb-gymlive](http://www.stv-fsg.ch/wettbewerb-gymlive), E-Mail (red-aarau@stv-fsg.ch) oder Postkarte mit dem Betreff «Wettbewerb 2/20» und den vollständigen Adressangaben senden an:

**Schweizerischer Turnverband, Redaktion GYMlive, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau**

**Einsendeschluss: Dienstag, 12. Mai 2020 (Poststempel, A-Post)**

Die Gewinner des Wettbewerbes werden schriftlich benachrichtigt und werden in der nächsten GYMlive Ausgabe/Online-Wettbewerbsformular publiziert (Name, Vorname, Ort). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

**Auflösung des Wettbewerbs aus GYMlive 1/2020:**

- 1. Frage: A Day to Remember
- 2. Frage: PluSport
- 3. Frage: 5/6

**Gewinner des Wettbewerbs aus GYMlive 1/2020:**

- 1. Dora Enza Paggi (Chiasso)
- 2. Karin Gschwend (Oberriet)
- 3. Christine Degoumois (Yens)

**4.–10. Preis:**

Laura Beck (Sursee), Sylvie Burdet (Ursins), Alexandra Huber (Winterthur), Murielle Lugon (Riddes), Angelo Ruspini (Lamone), Ursula Schwertfeger (Studen), Lisbeth Spiess (Hergiswil)

**1. Frage:**

**Was ist die Lieblingsdisziplin von Géraldine Ruckstuhl?**

**Antwort:** .....

**2. Frage:**

**Um welche Sportarten geht es im neuen «Jugihit»?**

**Antwort:** .....

**3. Frage:**

**Woraus ist der Markenname «JAKO» zusammengesetzt?**

**Antwort:** .....

Ich möchte den STV-Newsletter erhalten, welcher mich monatlich und kostenlos über aktuelle Themen, neue Angebote und Dienstleistungen informiert. **E-Mail-Adresse:**

.....



STV-Partner: Graubünden Ferien

# Wanderung zum Ursprung des Rheins

«Lai da tuma, tgina dil rein» – dies ist Romanisch und heisst übersetzt: Tomasee, die Wiege des Rheins. Hier entspringt also der Rhein, einer der bedeutendsten Flüsse Europas. Nur, wo genau liegt dieser Tomasee?

Wir schnüren die Wanderschuhe und machen uns auf den Weg, auf den Weg zum Ursprung des Rheins. Wir starten unsere Wanderung auf dem Oberalppass. Hier, auf 2046 Metern über Meer, steht ein 14 Meter hoher Leuchtturm. Unübersehbar. Er steht symbolisch für die Reise des Rheins. 1230 Kilometer liegen zwischen der Quelle in Graubünden und der Mündung in Holland, vom Bergbächlein zum Strom.

Zurück zu unserer Wanderung. 8 Kilometer und 400 Höhenmeter trennen uns vom Tomasee. Zuerst wandern wir auf einem Höhenweg von der Passhöhe ins Val Maighels. Ein Tipp für Blumen-Fans: Im Juli blühen am Weg Alpenrosen und Türkenbund – eine wahre Farbexplosion. Die letzten 300 Höhenmeter geht es im Zickzack den Berg hoch. Der Weg wird steiler, steiniger. Und dann – die letzten Kehren hoch – geschafft. Der Tomasee liegt uns zu Füssen und wir lassen es uns nicht nehmen, eine der bedeutendsten Wasserstrassen Europas mit nur einem Schritt zu überspringen. Übrigens, im August verwandeln sich die sattgrünen Matten rund um den See in einen weissen Teppich aus Wollgras. Zur Abkühlung gönnen

wir uns sogar ein erfrischendes Bad im Tomasee. Danach lösen wir unsere Blicke von dieser beeindruckenden Landschaft und machen uns auf den Rückweg.

Wir planen aber noch einen Abstecher zur Maighels-Hütte. Dort angekommen, serviert uns das junge Hüttenwart-Paar Nora und Mauro eine feine Apfelwähe, dazu einen Hüttenkaffee. Gestärkt machen wir uns auf den Weg zurück zum Oberalppass. Wir schauen nochmals hoch zum Leuchtturm und bereuen keinen Moment unserer Entdeckungstour zum «Lai da tuma, zur tgina dil rein».

PD/Graubünden Ferien



Foto: Sedam Disentis Tourismus / Twintheworld

Der Tomasee, die Wiege des Rheins ...



Foto: Sedam Disentis Tourismus / M.Nütt

... ist allemal eine Wanderung wert.

## Profiwanderer Ernst «macht di parat»

Kraftübungen beim Tomasee oder ein Berglauf zur Segantini-Hütte. Profiwanderer Ernst verrät dir in diesem Sommer, wie er sich in der Natur Graubündens – in der grössten Turnhalle der Schweiz – fit hält.

[www.graubuenden.ch/stvwandern](http://www.graubuenden.ch/stvwandern)

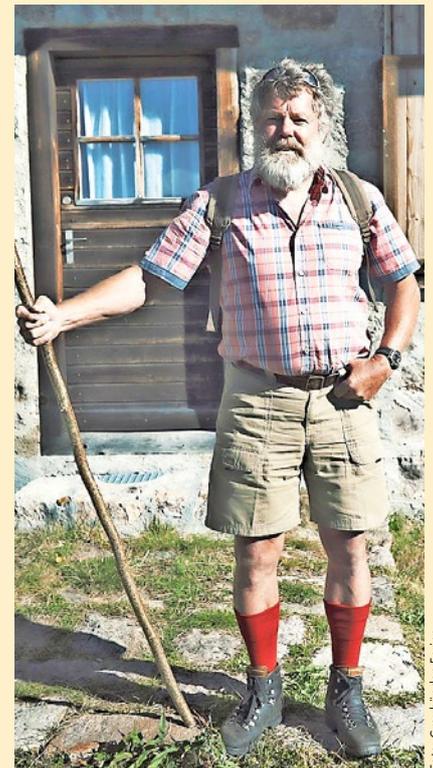


Foto: Graubünden Ferien

Ernst macht dich fit für den Wandersommer in Graubünden.

STV-Partner: Swica

# Das Richtige zur rechten Zeit

**Gutes Training ist das A und O für einen erfolgreichen Wettkampf. Aber noch effektiver wird das Training mit der richtigen Ernährung. Die Kunst dabei: Zeitpunkt, Menge und Qualität der Verpflegung optimal zu planen.**

Zwar reagiert jeder Mensch anders auf verschiedene Lebensmittel, dennoch gibt es ein paar Grundregeln, die Wettkampfsportler/-innen in Bezug auf ihre Ernährung beachten sollten.

## Vor dem Wettkampf: Speicher füllen

Die Energie- und Flüssigkeitsspeicher sollten vor dem Wettkampf aufgefüllt werden. So, dass der Athlet sich während des Wettkampfs nicht mit Verdauungsproblemen herumschlagen muss. Die letzte Hauptmahlzeit sollte drei bis fünf Stunden vor dem Wettkampf eingenommen werden. Es eignen sich Pasta, Mais, Kartoffeln, weisser Reis und helles Brot – alles Träger von leicht verdaulichen Kohlenhydraten. In der letzten Stunde sollte der Sportler nur noch kleine Happen oder flüssige Produkte zu sich nehmen.

## Während des Wettkampfs: Kohlenhydrate und Wasser

Essen und trinken während des Wettkampfs bringt erst einen Vorteil, wenn dieser länger als 45 Minuten dauert. Je nach Temperatur, Intensität der Belastung und dem Gewicht der Person gilt: 0,4 bis 0,8 Liter pro Stunde trinken. Kohlenhydrate sollten bei einem län-



Fotos: Swica

## Vor dem Wettkampf braucht es leichtverdauliche Kohlenhydrate.

ger andauernden Wettkampf in flüssiger Form eingenommen werden. Sie stellen sicher, dass der Sportler nicht so schnell ermüdet.

## Nach dem Wettkampf: Proteine dürfen nicht fehlen

Die Kohlenhydratreserven im Körper sind nach einem Wettkampf zu einem grossen Teil aufgebraucht. Der Flüssigkeitshaushalt ist im Minus. Zudem stehen Reparatur- und Aufbauprozesse der Muskeln an. Das heisst, dem Körper müssen Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Proteine zugeführt werden. Eine leicht gekühlte Schokoladenmilch (¾ Liter) vereint Proteine, Kohlenhydrate und Flüssigkeit. Sie ist das ideale Regenerationsgetränk.

PD/Swica

## SWICA beteiligt sich an Ihrem Mitgliederbeitrag

Haben Sie die Rechnung für Ihren Mitgliederbeitrag schon erhalten? SWICA übernimmt bis zu 95 Prozent der Aktivmitgliedschaft bei Turnvereinen,

die dem STV angehören. Anspruch haben sämtliche Personen mit den entsprechenden SWICA-Zusatzversicherungen.



Je nach Begebenheiten sollte man 0,4 bis 0,8 Liter pro Stunde trinken.

## STV-Sponsoren & Partner

Der STV dankt seinen Partnern für ihre tatkräftige Unterstützung zugunsten des Turnsports. Gemeinsam können wir das Turnen weiterentwickeln und Emotionen auslösen.

Dafür herzlichen Dank!

### Main Partner



### Co-Partner



### Partner



### Supplier





**Géraldine Ruckstuhl , die bodenständige Mehrkämpferin**

# «Macht den Reiz»

Die im STV Altbüron gross gewordene Mehrkämpferin Géraldine Ruckstuhl ist mit Gold an der U23-EM und als WM-Neunte im vergangenen Jahr definitiv in der Weltspitze angekommen. Der Stafettenlauf gehört zwar nicht zum Siebenkampf, dennoch wird ihn die 22-Jährige problemlos meistern. – Auf die Plätze. – Fertig. – Los.

**Géraldine Ruckstuhl, wie charakterisierst du dich als Mensch selbst, stelle dich doch bitte den GYMLive-Lesenden vor.**

Géraldine Ruckstuhl: Ich bin ehrgeizig, habe einen grossen Willen, bin bodenständig und natürlich.

**Wie bist du zum Siebenkampf gekommen?**

Durch den Verein und den UBS Kids Cup, an dem ich aus Spass teilgenommen habe. Da ich mich für den Kantonalfinal qualifiziert hatte, musste ich auch ins Leichtathletik-Training. Das hat mir gefallen. Eigentlich war ich damals im Geräteturnen. Irgendwann musste ich mich entscheiden, ob Leichtathletik oder Geräteturnen. Ich wählte die Leichtathletik. Mir lagen mehrere Disziplinen gut und als mit der U18 der Siebenkampf möglich wurde, bin ich da hineingewachsen.

**Dein Stafettenvorläufer Fulvio Castelletti möchte wissen, warum es dir ausgerechnet der Mehrkampf angetan hat?**

Weil einem dabei nie langweilig wird. Mehrkampf ist abwechslungsreich und vielseitig. Für mich wäre eine Disziplin definitiv zu öde. Mir gefällt es, wenn ich meinen Körper immer wieder aufs Neue herausfordern kann – sei es im Kraft-, Ausdauer-, Sprint- oder Technikbereich. Man muss alles beherrschen und polysportiv gut sein.

«Der Mehrkampf macht mir grossen Spass.»

**Ist es nicht auch manchmal schwierig, sich in so vielen verschiedenen Disziplinen auskennen zu müssen?**

Klar ist es einfacher, wenn man sich in der Trainingswoche statt auf sieben Disziplinen nur auf eine konzentrieren kann. Es braucht ein gutes Zeitmanagement, gute Trainer und ein Umfeld, das einem möglichst viel Zeit fürs Training bleibt. Diese Challenge, alles unter einen Hut zu bringen, ist einer der Reize des Siebenkampfes.

**Weiter möchte Castelletti wissen, welches deine Lieblingsdisziplin ist und warum?**

Eindeutig das Speerwerfen. Das mache ich «mega» gerne, wie früher auch schon das «Bälleliwerfen». Darin war ich ziemlich gut. Es ist einfach eine coole Disziplin. Es braucht Kraft, Schnelligkeit, aber auch Technik. Man muss eine gute Athletin sein, um den Speer weit zu werfen. Mir gefällt auch, dass man nach dem Abwurf den Flug des Speeres mitverfolgen kann.

**Und welche Disziplin magst du am wenigsten?**

Der 800-Meter-Lauf müsste wirklich nicht sein.

## Auf einen Blick: Géraldine Ruckstuhl

**Vorname, Name:** Géraldine Ruckstuhl ([www.geraldineruckstuhl.ch](http://www.geraldineruckstuhl.ch))

**Geburtsdatum/Sternzeichen:** 24. Februar 1998 / Fische

**Grösse/Gewicht:** 175 cm / 65 Kilo

**Wohnort:** Altbüron/Brügg

**Ausbildung/Beruf:** Sachbearbeiterin im Personalbüro

**Zivilstand/Kinder:** ledig

**Verein/Funktion:** «STV Altbüron – Ich bin aktive Athletin und möchte in Zukunft bei der Leichtathletikriege mithelfen.»

**Lebensmotto:** «Immer Spass und Freude haben an dem, was man tut.»

**Aktive Sportarten:** «Leichtathletik und wenn ich Zeit habe alle anderen.»

**Bestzeit über 100 m:** «Das müsste ich nachschauen.

Über 100 Meter Hürden sind es 13,76 Sekunden.»

**Bestweite im Kugelstossen:** 14,58 Meter

**Erstes Turnement:** «Wahrscheinlich der Purzelbaum im Mukiturnen.»

**Schönstes sportliches Erlebnis:** «Der U23-Europameistertitel, den ich letztes Jahr in Schweden gewonnen habe.»

**Hobbys:** Familie, Freunde treffen, Essen, Reisen, Backen und Kochen

**Lieblingsessen:** Lasagne

**Lieblingsmusik:** «Eigentlich mag ich alles. Es muss einfach zur Stimmung passen.»

**Literatur:** Krimis, Biografien

**Zuletzt gesehener Kinofilm:** Bad Boys 3

**Kleiderstil:** sportlich-elegant

**Das nervt:** «Dass wir Schweizer manchmal Probleme haben, die gar keine sind.»

**Ein Wunsch:** «Ich würde gerne mal ins Weltall fliegen und auf die Erde runterschauen.»

«Ich mag es, wenn ich den Körper immer wieder aufs Neue herausfordern kann.»

### Hallen- oder Aussensaison?

Ganz klar die Aussensaison. Die Hallensaison ist mehr als Training gedacht. Ausserdem gibt es in der Halle nur den Fünfkampf. Ich bin ein Naturmensch und nicht gerne drinnen. Das war sicher auch ein Grund, warum ich mich damals gegen das Geräteturnen und für die Leichtathletik entschieden habe.

### Gibt es Momente, in denen du deine Kolleginnen beneidest, die sich nur auf eine einzige Disziplin fokussiert haben?

Manchmal möchte man schon auch gerne nach dem Techniktraining aufhören und nicht noch Sprint- oder Kraftübungen anhängen. Doch ich habe so grossen Spass an allem, dass mir das eigentlich nichts ausmacht.

### Wie sieht bei dir eine normale Trainingswoche aus?

Ich trainiere täglich, ausser am Sonntag. Das ist mein heiliger Ruhetag. Wir versuchen, jede Disziplin mindestens einmal pro Woche zu trainieren. Insgesamt absolviere ich wöchentlich ungefähr neun Trainings à zwei bis drei Stunden. Dazu kommen Sponsoren-Events, Medientermine und mein Teilzeitjob bei der «SWISS KRONO AG».

### In deinem jungen Alter konntest du schon einige Erfolge verbuchen. Was denkst du, hat den Ausschlag dafür gegeben?

Der U18-Weltmeistertitel 2015. Das war mein erster internationaler Wettkampf. Ich wusste selbst noch nicht wie, wo, was und holte gleich Gold. Das hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

### Im Februar 2016 bist du beim Hürdenttraining schwer verunfallt. Wie prägend war dieses Ereignis für deinen weiteren Weg?

Man sagt ja, dass auch eine Verletzung etwas Gutes hat. Das ist wirklich so. Es hat mir gezeigt, dass nicht alles selbstverständlich ist. Ab und zu geht das vergessen. In dieser Zeit lernte ich auch meinen Körper schätzen. Mir wurde bewusst, was ich ihm jeden Tag antue, wie er tickt und dass ich auf ihn hören muss.

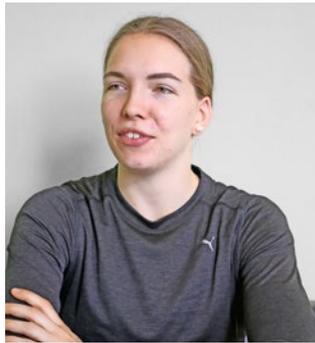
### Die körperliche Regeneration ist das eine. Wie hast du den Unfall mental verarbeitet?

Zuerst sagte man mir, dass ich nicht mehr auf das Leistungssport-Niveau werde zurückkehren können. Das war ein ziemlicher Dämpfer. Doch ich wollte mit dem, was ich so liebe, weitermachen. Ich habe gekämpft, um zurückzukommen. Wie man sieht, ist mir das gelungen. Dazu haben auch mein gutes Team und Umfeld beigetragen. Ich konnte jederzeit voll auf sie zählen.

### Die vergangene Saison war mit dem U23-Europameistertitel und dem neunten Rang an der Elite-WM die erfolgreichste. Wohin soll die Reise noch gehen?

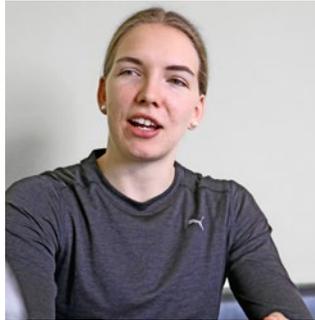
Ich hoffe natürlich, sie ist noch lange nicht zu Ende. Mein Ziel ist es, weiterzumachen, bis ich 30 bin. Aber jetzt möchte ich zuerst einmal bei der Elite vorne mitmischen. Irgendwann will ich auch an den Olympischen Spielen ein Wörtchen mitreden können.

### In der SRF-Sendung «Zambo» hast du einem jungen Mädchen den Wunsch erfüllt, mit dir zu trainieren. Was rätst du einem Kind, das eine Leichtathletik-Karriere anstrebt?



Fotos: Thomas Ditzler

«Regeneration ist das A und O.»



«Das ganze Umfeld muss stimmen.»

Es soll ein Ziel vor Augen haben und dieses mit Spass und Freude verfolgen. Wenn man mit Leidenschaft dahinter ist, kommt der Erfolg meist von ganz allein.

### Wie beurteilst du die Nachwuchsförderung in der Schweiz?

Diese hat sich in den letzten Jahren stark verbessert. Formate wie «UBS Kids Cup», «Mille Gruyère», «Athletic Sprint» oder kantonale Sprint-Wettbewerbe ermöglichen Kindern, die nicht in einem Verein sind, den Zugang zur Leichtathletik. Sicherlich kann man noch mehr machen, aber wir sind auf dem richtigen Weg. Für mich ist die Nachwuchsförderung ein möglicher Weg nach meiner Karriere. Ich arbeite gerne mit Kindern und sie mögen mich.

### Was ist dir im Leben neben der Leichtathletik noch wichtig?

Meine Familie und Freunde. Diese sehe ich zwar nicht so oft, weil ich viel unterwegs bin. Wenn ich dann Zeit habe, geniesse ich diese mit ihnen. Wie schon gesagt, muss im Leistungssport das ganze Umfeld stimmen. Wenn das nicht passt, kannst du noch so gut trainieren und es funktioniert trotzdem nicht.

### Welche Bedeutung hat für dich dein Stammverein, der STV Altbüren, heute noch?

Ich bin meinem Verein sehr dankbar. Durch ihn bin ich dahin gekommen, wo ich heute bin. Ich werde auch immer für den STV Altbüren starten. Es ist meine Heimat. Leider kann ich nicht mehr so oft dort trainieren, weil ich andere Bedingungen benötige. Gehe aber immer gern zurück – sei es an eine GV oder an die Fasnacht, wo man zusammen etwas unternimmt. Das schätze ich sehr, denn dort habe ich nach wie vor einen guten Kollegenkreis.

### Zum Schluss noch drei Stichworte:

**Olympische Spiele:** Das grosse Ziel dieser Saison. Es wären meine ersten Olympischen Spiele, an denen ich gute Erfahrungen sammeln könnte, damit ich zukünftig an Olympia vielleicht vorne mitmischen kann.

**Regeneration:** Das ist das A und O. Alle können gleich viel trainieren, aber diejenigen, welche der Regeneration mehr Zeit geben, stehen meistens am Ende auf dem Podest.

**Lieblingsort:** Bei meinem «Grosi» in Knutwil, etwas abseits in einem Wald. Dort ist man schön für sich und kann von allem abschalten.

Das Interview fand am 4. März 2020 statt.

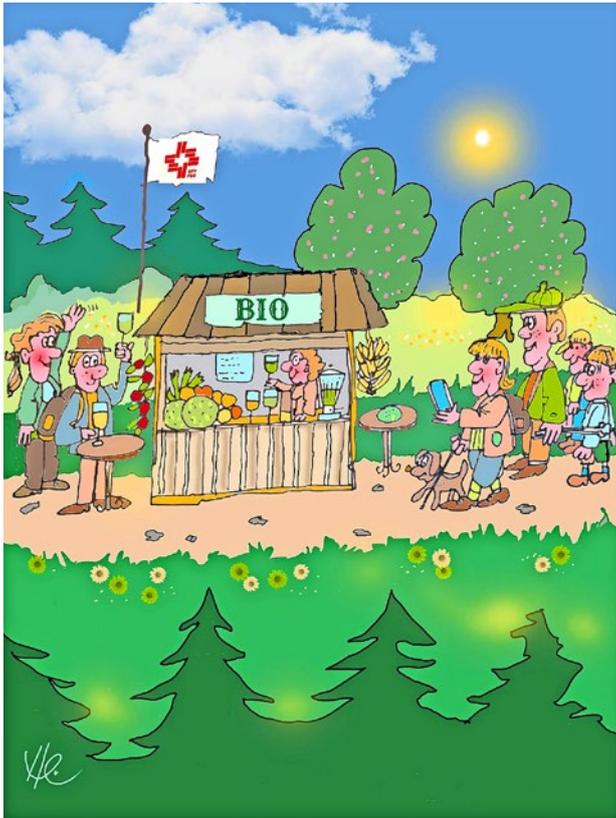
Interview: Alexandra Herzog



### Stabübergabe noch nicht möglich

Aufgrund der aktuellen Situation mit dem Coronavirus ist es der Redaktion derzeit noch nicht möglich, die Stafettennachfolge von Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl bekannt zu geben. Vielen Dank für das Verständnis.

Die Redaktion



**Der GYMLive-Schlusspunkt:**  
Beim Erlebniswandern frönt man dem Genuss. In der momentanen Situation man aber darauf warten muss.

## Vorschau auf GYMLive 3/2020

In der momentanen Situation ist es schwierig einen verbindlichen Ausblick auf die kommende Ausgabe zu machen. Zahlreiche Anlässe, über die im GYMLive 3/2020 berichtet worden wäre, mussten abgesagt oder verschoben werden. Die Redaktion ist jedoch darauf bedacht, andere interessante Inhalte zu generieren.

Geplant wäre die Ausgabe 3/2020 für Donnerstag, 11. Juni 2020 (Redaktionsschluss: 12. Mai 2020) mit folgendem Inhalt:

### Titelgeschichte

Turnfestorganisation – Immer weniger, warum?

### Das Thema

Hallenbau – Planung, Vorgehen, Finanzierung

### Spezial

«Running» – Laufveranstaltungen, Laufgruppen in Vereinen

### GYMLive-Dauerbrenner

- Serie: «Rendez-vous», STV-Stafette
- Leute/O-Töne
- Leser/-innen-Forum, -Fotos



**Redaktionsschluss vom GYMLive 4/2020: Dienstag, 30. Juni 2020.**

## Impressum

GYMLive ist das Magazin des Schweizerischen Turnverbandes STV mit spannenden Infos und Geschichten über das Verbands-geschehen sowie Mitteilungen vom Eidgenössischen Nationalturnverband (ENV). Das Turnmagazin erscheint in Deutsch, Französisch und Italienisch.

### Herausgeber

Schweizerischer Turnverband (STV)

### Jahrgang

2020: 163. Jahrgang

### Ausgaben

GYMLive erscheint sechsmal pro Jahr.

### Beglaubigte Auflage

Gesamtauflage 110 233 (d/93 037, f/14 379, i/2817)

### Abonnementspreise

GYMLive 30 Franken/Jahr. – (Einzelnummer: Fr. 6.–)

### Redaktion Ausgabe deutsch

Schweizerischer Turnverband, GYMLive

Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau

Telefon: 062 837 82 00

E-Mail: red-aarau@stv-fsg.ch, www.stv-fsg.ch

### Redaktoren

Alexandra Herzog

(Chefredaktorin, ahv, E-Mail: alexandra.herzog@stv-fsg.ch)

Thomas Ditzler (Redaktor, tdi., E-Mail: thomas.ditzler@stv-fsg.ch)

### Redaktionelle Mitarbeiter

Peter Friedli (fri.), Jörg Greb (gg), Wolfgang Rytz

### Sekretariat/Fotoarchiv

Chantal Brogli (Sekretariat, E-Mail: chantal.brogli@stv-fsg.ch)

Thomas Ditzler (Fotoarchiv, E-Mail: thomas.ditzler@stv-fsg.ch)

### Gestaltung/Produktion

ZT Medien AG

ztp rint | Der Printbereich, Regula Kobel, Henzmannstrasse 20,

4800 Zofingen, E-Mail: regula.kobel@ztmedien.ch

### Druck/Versand

ZT Medien AG, ztp rint | Der Printbereich

Henzmannstrasse 20, 4800 Zofingen, www.ztp rint.ch

### Abonnemente/Adressänderungen

Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau,

Telefon: 062 837 82 36, E-Mail: red-aarau@stv-fsg.ch, www.stv-fsg.ch

### Inserate

ZT Medien AG

Natalie Fröhlich, Henzmannstrasse 20, 4800 Zofingen

Telefon: 062 745 94 85, E-Mail: gymlive@ztmedien.ch

### STV

Zentralpräsident: Erwin Grossebacher,

Im Grünen 4, 6206 Neuenkirch,

E-Mail: erwin.grossebacher@stv-fsg.ch

## GYMLive-Ausgaben 2020

Erscheinungsdaten und Beilagen

Nummer	1	2	3
Redaktionsschluss	21. Januar	10. März	12. Mai
Erscheinen	20. Februar	9. April	11. Juni
Beilagen 2020	STV-Kursplan 2/2020*		STV-Kursplan 3/2020*
Nummer	4	5	6
Redaktionsschluss	30. Juni	8. September	17. November
Erscheinen	30. Juli	8. Oktober	17. Dezember
Beilagen 2020		STV-Kursplan 1/2021*	

\* Der STV-Kursplan-Beihemer geht an alle GYMLive-Empfänger/-innen (dff).



## Geschäftsstelle Öffnungszeiten

Die STV-Geschäftsstelle steht für Informationen und Auskünfte wie folgt zur Verfügung:

Telefon 062 837 82 00

Verkauf 062 837 82 00

Adress-Hotline 062 837 82 36

Montag–Donnerstag 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00 Uhr

Internet www.stv-fsg.ch

E-Mail stv@stv-fsg.ch

# MITGLIEDERANGEBOTE 2/2020

[www.stv-fsg.ch/mitgliederangebote](http://www.stv-fsg.ch/mitgliederangebote)

**Nespresso  
Essenza Mini Rot**  
Kaffeemaschine  
**CHF 69.–**  
anstatt CHF 109.–

+

**CHF 100.–**  
Kaffee  
gschenkt\*



**NESPRESSO®**



**20%**

## Rabatt auf das ganze Eventzubehör wie Falt- und Grillzelte sowie Festmobiliar

[www.ecotent.ch](http://www.ecotent.ch)

Code: **Mitgliedschaft STV erwähnen**

- Grillzelte, Getränkezelte, Faltzelte, Luftzelte uvm.
- Barthecken, Verkaufstheken etc.
- Werbetransparente & Fahnen
- Alles TÜV geprüft und ISO zertifiziert
- Persönliche Beratung und schnelle Lieferung
- Bestelle direkt im Onlineshop, per Mail an [info@ecotrade-group.ch](mailto:info@ecotrade-group.ch) oder telefonisch unter 055 212 72 72

**Gültigkeit: 01.01. – 31.12.2020**

Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen.

**ECOTENT**  
SHOW AND FUN FOR EVERYONE



**15%**

## Rabatt auf das ganze Standard-Drucksortiment

[www.flyerline.ch](http://www.flyerline.ch)

Code: **STV15JU**

- Flyer für Vereinsanlässe, Vereinsbroschüren, Allwetterleichtplakate®, Blachen, Outdoor-Theken, Sammelboxen uvm.
- Erstklassiger Service, schnelle Lieferzeiten
- Ab 100 Franken kostenloser Versand an eine Lieferadresse in der Schweiz
- Hilfe bei der Erstellung einer Druckdatei unter: 071 686 84 70

**Gültigkeit: 01.01. – 31.12.2020**

Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen.

**flyerline.ch**  
Mehr als eine Online-Druckerei



**15%**

## Rabatt auf deine Buchung bei über 40 Schweizer Jugendherbergen

[www.youthhostel.ch](http://www.youthhostel.ch)

Code: **STV20-21**

- Ferien an den schönsten Orten in der Schweiz – für dich und deine Familie.
- Turnvereine und Clubs profitieren zudem von 50% auf die Gruppenmitgliedschaft bei den Schweizer Jugendherbergen
- Jetzt eine Gruppenmitgliedschaft bestellen und von CHF 7.– Rabatt pro Mitglied und Nacht profitieren.
- Bitte beachte die gültigen Jugendherbergen und Bedingungen unter [www.stv-fsg.ch/jugendherbergen](http://www.stv-fsg.ch/jugendherbergen)

**Gültigkeit: 16.03.2020 – 31.12.2021**

Nicht buchbar während Weihnachten/Neujahr.

Alle weiteren Bedingungen unter: [www.stv-fsg.ch/jugendherbergen](http://www.stv-fsg.ch/jugendherbergen)

**Schweizer  
Jugendherbergen**  
HOSTELLING  
INTERNATIONAL



**30%**

## Rabatt auf unsere beliebtesten Yoga- und Pilatesartikel (für Klein & Gross)

[www.vistawell.ch/page/stv-fsg](http://www.vistawell.ch/page/stv-fsg)

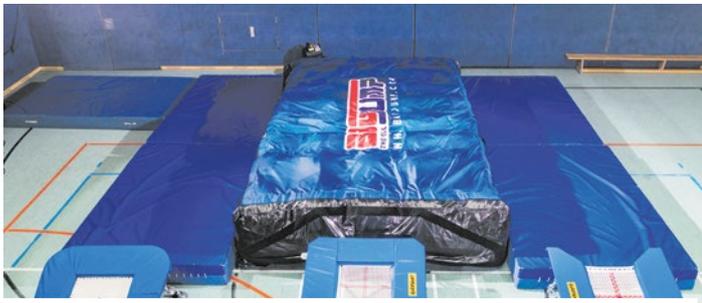
Code: **yoga2020**

- YogaMat (blau und violett), Yoga Block KLEIN und GROSS
- Faszien-Massagerollen LUA und Lua mini
- Slings Myofascial Training: Massage- und Trigger Ball
- Akupressur Kopfstütze, -Matte und -Kissen
- Kinderyoga: Peda Yoga Würfel, Miniposter, Minikarten & Starter Kit
- Bestellung per Webshop, telefonisch (032 841 42 52) oder per E-Mail: [office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)
- Kleinmengenzuschlag von CHF 9.00 bei Einkauf unter CHF 100.–

**Gültigkeit: 01.04. – 01.07.2020**

Keine Kumulation mit anderen Angeboten oder Rabattgutscheinen.

**VISTAWELL**  
sport . health . movement



**Spare bis CHF 900.-**

**beim Kauf eines Air-Pits von BAGJUMP bei Alder + Eisenhut**

**info@alder-eisenhut.swiss**

Code: **Aktion STV**

- Überall, wo es hoch hinaus geht, wo gesprungen und geturnt wird, ist Fallschutz ein elementares Thema
- Die perfekte Alternative zu einer fixen und teuren Schnitzelgrube
- Die perfekte Lösung für Turnvereine mit Ringsektion
- Aufbau in ein paar Minuten, sehr platzsparend zum Lagern
- In den Grössen 5x3m und 6x4 m erhältlich, Höhe jeweils 1 m, Gewicht 50 – 60 kg, Top Qualität, TÜV-geprüft
- Jetzt kostenlos testen- rufen Sie uns an!

**Gültigkeit: 09.04. – 10.07.2020**

Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen.



**alder + eisenhut**



**CHF 79.- statt 99.-**

**Hotelcard für ein Jahr – neu auch 10% Rabatt bei Ebookers mit der Hotelcard**

**www.hotelcard.com/gymlive-2001**

Code: **kein Code notwendig**

- Als Hotelcard-Mitglied übernachtet du in mehr als 600 Hotels in der Schweiz beliebig oft zum halben Preis
- Du wählst aus einer breiten Auswahl an Wellness-, Wander- und Stadthotels in allen Sternekategorien aus
- Du sparst Hunderte von Franken bei jedem Aufenthalt
- Zudem: Du profitierst von 10% Rabatt auf über 200'000 Hotels weltweit über den Hotelcard-Partner *ebookers.ch*

**Gültigkeit: 01.04. – 30.06.2020**

Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen.

**H+HOTELCARD®**



**32%**

**Rabatt auf Samsung Galaxy black A40 inkl. Samsung Galaxy Buds white**

**b2b.mobilezone.ch/stv**

Code: **Registrierung erforderlich**

- Im Business to Business Onlineshop von mobilezone warten jeden Monat exklusive Angebote auf dich
- Jetzt zum Beispiel das Samsung Galaxy black A40 64 GB inkl. Samsung Galaxy Buds white für nur CHF 299.- statt 439.90
- Da der Business to Business Onlineshop exklusiv ist, ist eine Registrierung mit deiner STV-Mitgliedernummer erforderlich
- Im Onlineshop kannst du auch ganz einfach exklusive Swisscom Mobile-Abos ab CHF 18.- /Monat abschliessen

**Gültigkeit: 12.03. – 30.06.2020**

Keine Kumulation mit anderen Angeboten oder Rabattgutscheinen.

**mobilezone®**  
better be clever



**35%**

**Rabatt auf Nespresso Kaffeemaschine und CHF 100.- Kaffee geschenkt**

**www.nespresso.com/ch/de/stv**

Code: **STVESS**

- Essenza Mini Rot Kaffeemaschine für nur CHF 69.- statt 109.-
- Zusätzlich erhältst du Kaffee kapseln im Wert von CHF 100.- geschenkt
- Kauf oder Bestellung ist auch in einer Nespresso Boutique oder per Telefon unter der kostenlosen Nummer 0800 55 52 53 möglich

**Gültigkeit: 31.03. – 30.06.2020**

Angebot solange Vorrat.

\*Bedingungen unter: [www.nespresso.com/ch/de/stv](http://www.nespresso.com/ch/de/stv)

**NESPRESSO®**



## Wettbewerb

### Gewinne einen Vereinsausflug für 30 Personen in den Europa-Park

[www.europapark.de/stv](http://www.europapark.de/stv)

- 1. Preis: Vereins-Tagesausflug für 30 Personen in den Europa-Park inkl. Carfahrt
- 2. Preis: 20 Vereins-Gruppeneintritte in den Europa-Park
- 3. Preis: 20x2 Eintritte in die neue Indoor-Wasserwelt Rulantica
- Hast du Lust auf Action oder einfach einen gemütlichen Tag mit deinen Vereinskollegen? Dann nimm jetzt gleich teil und vielleicht reist du schon bald mit deinem Verein in den Europa-Park – der beliebteste Freizeitpark der Schweizer

**Gültigkeit: 15.03. – 30.06.2020**

Teilnahmebedingungen auf: [www.europapark.de/stv](http://www.europapark.de/stv)



## CHF 20.–

### Rabatt auf Stehplatztickets der Zusatzshow vom 23.8.2020 im Zürcher Letzigrund

[www.ticketcorner.ch](http://www.ticketcorner.ch) (Im Suchfeld Bützer Buebe eingeben)

Code: **Turnen** (unter Sonderaktion «STV Mitglieder»)

Die Bützer Buebe haben am ESAF 2019 in Zug zusammen mit 300 Mitgliedern des STVs in der Schwingarena einen gewaltigen Auftritt hingelegt.

Auch am grössten Schweizer Konzert aller Zeiten im Zürcher Letzigrund werden wieder aktive Turner mit Gölä & Trauffer auf der Bühne stehen. Durch diese Zusammenarbeit ermöglicht der Schweizerische Turnverband allen Mitglieder Tickets zum Spezialpreis.

**Gültigkeit: ab 05.04.2020**

Nur solange Vorrat.

MIR SI  
*Bützer  
Buebe*

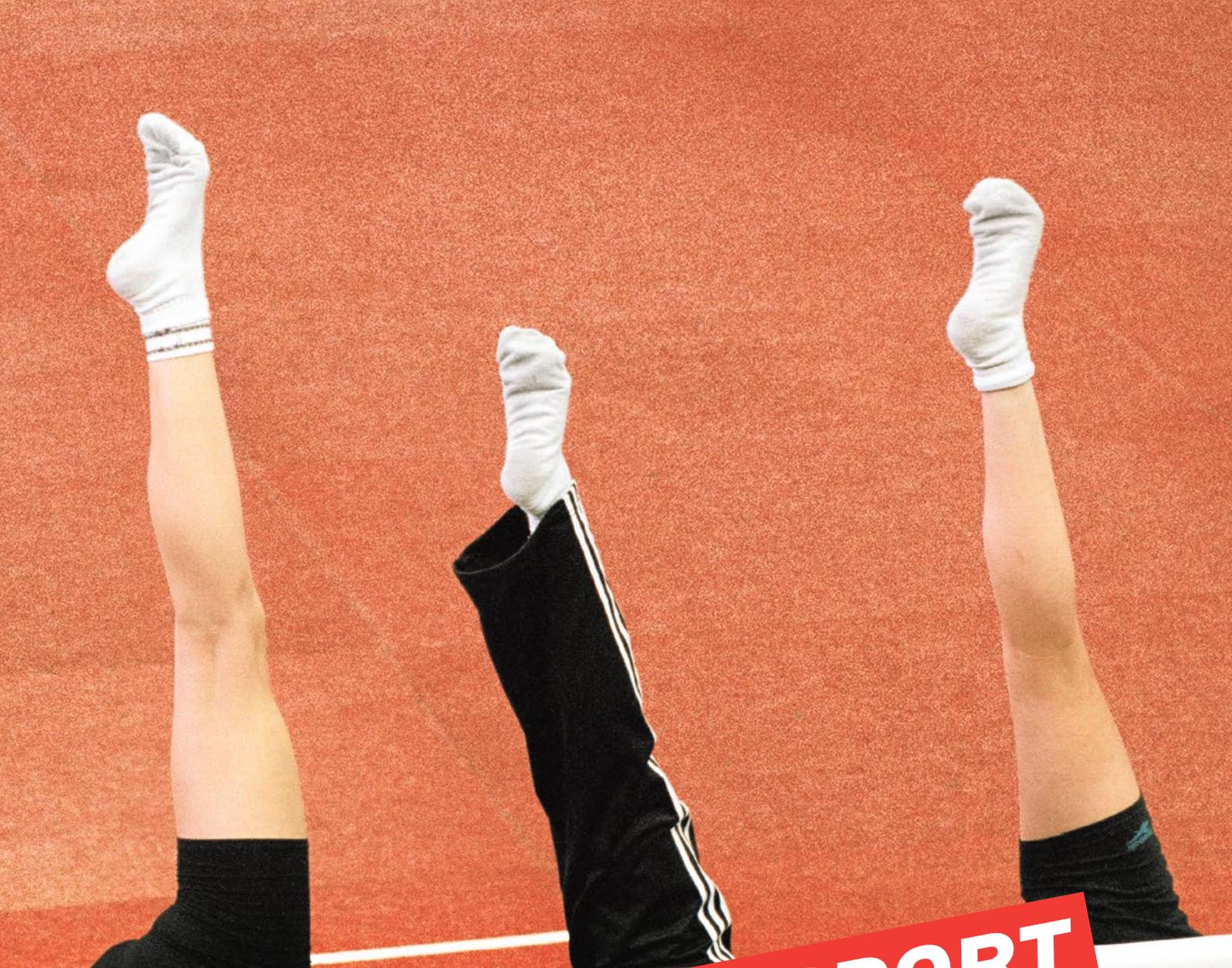
## Vorteile STV-Mitgliedschaft

Als STV-Mitglied profitierst Du immer

- Vielseitige Aus- und Weiterbildungsangebote mit Vergünstigungen bis zu 50 Prozent
- Sonderangebote von STV-Partnern
- Startberechtigung an allen Wettkämpfen und Turnfesten
- Lehrmittel, Weisungen und Reglemente einfach online bestellen
- Ergänzende Leistungsversicherungen der Sportversicherungskasse (SVK)
- Verbandszeitschrift GYMLive – sechs Ausgaben pro Jahr für STV-Mitglieder ab 17 Jahren



**Weitere Infos und Angebote unter:**  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)



# VON SPITZENSPORT BIS TRAININGSORT

**Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:**

Mit unserem Gewinn von rund 380 Millionen  
Franken unterstützen wir Jahr für Jahr  
über 17'000 gemeinnützige Projekte  
aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.

Mehr auf [swisslos.ch/guterzweck](https://www.swisslos.ch/guterzweck)

**SWISSLOS**

*für eine reichere Schweiz*



10%  
Rabatt

Gutscheincode  
GL2004

# Kontaktlinsen bei lensvision.ch sicher nach Hause bestellen

- Schweizer Kontaktlinsen-Spezialist
- Originalprodukte direkt vom Hersteller
- Bis zu 70% günstiger als im stationären Handel



 **Lensvision**



4.89 / 5.00



SEHR GUT

Einmal pro Person einlösbar und nicht kumulierbar. Gültig bis 30.06.2020. Es gelten die auf lensvision.ch publizierten Preise.