

TVNH – das Jahr 2016



19. Ausgabe, Januar 2017

Editorial

Sport-verein-t

Liebe Turnerin, lieber Turner

Voll Freude und Stolz dürfen wir sagen:



Ende September erhielten wir nämlich von Bruno Schöb von den IG St. Galler Sportverbände folgende Nachricht:

„Die Gesamteingabe hat die Kommission «Sport-verein-t» an der Sitzung vom 29. September 2016 überzeugt. So freut es mich sehr,



Ihnen hiermit mitteilen zu dürfen, dass dem Turnverein Niederhelfenschwil unter Würdigung seiner Bewerbung das Gütesiegel «Sport-verein-t» für 2 Jahre erteilt wird!“

Anlässlich der 10. Hauptversammlung wird uns das Label am 17. Februar 2017 offiziell überreicht werden.

Werners Schlagerwelt on Tour!



Der Turnverein macht nicht nur mit sportlichen Leistungen von sich reden. Dass es auch ausserhalb von Halle und Sportplatz Spass machen kann, ein aktives Mitglied des Turnvereins Niederhelfenschwil zu sein, zeigte sich Mitte Juni 2016 in Wil. FM1/Radio Melody fragte den TVNH an, ob wir interessiert wären, anlässlich der Live-Radiosendung „Werner’s Schlagerwelt on Tour“ die Festwirtschaft zu führen. Natürlich waren wir das! Und so sorgten 12 von uns auf dem Hofplatz in Wil für das leibliche Wohl der gut 400 bestens gelaunten Besucherinnen und Besucher. Neben der Arbeit hörten wir live die lässigen Show-Acts aus der Schlagerszene. Dass das Wetter für einmal mitspielte, machte den Anlass zu einem tollen Event. Und unser ganzes Helferteam aus den verschiedensten Riegen sagte, dass sie so etwas wieder einmal machen würden. Gibt es ein schöneres Kompliment?

Die Einladung zur 10. ordentlichen Hauptversammlung findest du auf Seite 3 dieses Heftes.



Einladung zur ordentlichen

10. Hauptversammlung

Geschätzte Turnerinnen und Turner

Die Hauptversammlung des TVNH findet am

Freitag, 17. Februar 2016, 19.30 Uhr

im Langasthof Adler, Zuckenriet statt.

Programm

19.00 Uhr	Türöffnung/Apéro
19.30 Uhr	Offizielle Übergabe des Labels «Sport-verein-t»
20.00 Uhr	Nachtessen, anschliessend ordentliche Hauptversammlung und Dessert

Traktanden

1. Begrüssung
2. Feststellung der Präsenz
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung vom 12. Februar 2016
5. Jahresbericht der Präsidentin
6. Rechnungsablage, Bericht der Revisoren
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Vorlage des Budgets 2017
9. Wahlen
10. Ehrungen
11. Jahresprogramm 2017
12. Allgemeine Umfrage

Das Protokoll der 9. Hauptversammlung vom 12. Februar 2016 und die Jahresrechnung liegen ab 19.00 Uhr zur Einsichtnahme auf. Das Protokoll der letztjährigen Hauptversammlung findest du auch auf der Homepage tvnh.ch.

Die Teilnahme an der Hauptversammlung ist für jedes Vereinsmitglied obligatorisch. **Abmeldungen** sind **bis Freitag 03. Februar 2017** an die Präsidentin Ursula Künzle, Scholtinoss 16, 9527 Niederhelfenschwil, Telefon 071 947 10 17, E-Mail ursula.kuenzle@tvnh.ch, zu richten.

Vereinsaustritte und **Anträge** sind **bis Mittwoch 01. Februar 2016** der Präsidentin Ursula Künzle schriftlich mitzuteilen.

Der Vorstand

Inhalt

Editorial	1
Sport-verein-t	1
Werners Schlagerwelt on Tour!	1
Einladung zur ordentlichen	3
10. Hauptversammlung	3
Inhalt	4
Redaktion	4
Turnshow 2016	4
Riegenberichte Jugendsport	5
Rückblick aufs JUGI-Jahr 2016	5
Riegenberichte Erwachsenensport	8
Aktivriege	8
Aerobic	9
Freitagsfussballer	9
Volleyball Aktive	10
Fit + Fun Riege	11
Fit und Fun Frauen – Unser Name ist	
Programm!	12
Männerriege	13
GymFit	15
Männerfitness ab 60	18
Rückenturnen – Kraft und Beweglichkeit	
für den ganzen Körper!	20

Redaktion

Marcel Allenspach
 Waldeggstrasse 1
 9244 Niederuzwil
 allenspachmarcel@msn.com

Turnshow 2016

Einmal mehr ...

...war unser Plakat ein Hingucker, der seine Wirkung nicht verfehlte;

... wirkte der toll dekorierte Saal sehr einladend;

... durften wir in unseren beiden Aufführungen rund 750 Gäste zu unserer Turnshow begrüßen;

... zeigten wir in 12 abwechslungsreichen Darbietungen, was in uns steckt;



Bildunterschrift: Für einmal turnten J+S-Riege und die Fit+Fun Männer zusammen.

... kamen auf der Bühne Geräte und Gerätschaften zum Einsatz, die in der Halle sonst nichts zu suchen haben;

... entwickelte sich in den Riegen mit dem Üben auf die Darbietungen eine positive Dynamik, die nachhallt;

... waren die rund 200 Helferinnen und Helfer bestens gelaunt und zeigten über die Riegen Grenzen hinaus ein tolles „Miteinander geht's besser“;

... war die Stimmung in der Bar „Extrablatt“ bis in die frühen Morgenstunden ausgelassen und im besten Sinne Turner-like;

... war die Stimmung im OK super! Wir dürfen dankbar und stolz auf diese Turnshow zurückblicken;

Und einmal mehr möchte ich sagen: Herzlichen Dank Euch allen, die Ihr auch für „Extrablatt“ Euer Bestes gegeben habt!

Ursula Künzle, OK Präsidentin

Riegenberichte

Jugendsport

Rückblick aufs JUGI-Jahr 2016

Leiter

Die Leitersuche gestaltet sich nach wie vor schwierig. Teilweise werden 2 Riegen durch die gleichen Leiter betreut, was nicht ideal ist.

Nach zwischenmenschlichen Problemen mit den Teenies haben Sascha Spörri und David Künzle die Leitung der J&S Riege im Sommer abgegeben. Schade, dass es mit ihnen und den Kids nicht geklappt hat: vom Alter und Können wären Beide die idealen Leiter für diese Riege und wir bedauern ihren Abgang sehr.

Das MUKI konnte neu besetzt werden. Priska Boppart aus Niederhelfenschwil und Priska Forrer aus Zuckenriet leiten im Zweierteam.

Da Sascha Spörri bei den 1. – 3. Klass Buben Niederhelfenschwil alleine in der Halle stand, hat sich Silke Hoffmeister bereit erklärt, bis Weihnachten auszuweichen.

Anlässe

Am **16. Januar 2016** fand das alljährliche Unihockeyturnier für JUGI-Kinder statt. Aufgrund der mangelnden Anmeldungen externer

JUGI-Vereine haben wir die Schulen der Gemeinde angeschrieben und hofften auf einen Zulauf. Der Anlass ist bei unseren JUGI-Kindern sehr beliebt und es wäre schade, wenn wir das Turnier wegen mangelnder Beteiligung streichen müssten.

Mit 8 externen und 19 eigenen Teams konnten die Spiele problemlos durchgeführt werden. Wir haben auch fürs Turnier im 2017 die Schulen angeschrieben.



Für unseren 2. UBS KIDS CUP TEAM Wettkampf reisten wir am **13. Februar 2016** mit 9 Teams nach Chur. Ganz einfach war die Einteilung der Kinder in die verschiedenen Teams nicht: wir konnten nicht nur auf die Befindlichkeiten der Kinder Rücksicht nehmen sondern mussten vorallem die strengen Richtlinien der UBS befolgen.

Die Stimmung in der Halle war durch die Unterstützung der mitgereisten Eltern und Geschwister fantastisch. Die Kinder gaben ihr Bestes, sprangen schneller und höher wie in den Trainings zuvor!

Die ältesten Kids hatten eine besondere Herausforderung zu bewältigen: der Stabweitsprung war wegen eines Missverständnisses anders aufgebaut wie im Training. Nachdem Tim schwer gestürzt war, mussten vorallem die beiden Mädels des Teams ihren ganzen Mut zusammennehmen, um die Disziplin absolvieren zu können.

Schlussendlich standen 6 Teams auf den Podesten, welche sich dadurch für den Regionalfinal vom **21. Februar 2016 in St. Gallen** qualifizieren konnten. Dieser Regionalfinal sollte mir einige graue Haare einbringen! Die Grippe welle grassierte in unserer Gemeinde; am Wettkampftag um die Mittagszeit konnte ich den letzten Ersatzathleten aufbieten! Da die Teams nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte waren, reichte es leider nicht für einen Podestplatz. Um gegen die vielen Leichtathletikteams bestehen zu können, die ebenfalls am Regionalfinal teilnahmen, braucht es mehr als nur ein Quäntchen Glück.



Am **20. März 2016** fand der JUGI-Ausflug statt. Aufgrund des Erfolges vor 2 Jahren besuchten wir erneut das RLZ Ostschweiz. Sich in der riesigen Halle auszutoben, war für alle Kids ein Highlight. Die Kinder liessen sich von den Leitern in die riesige Schaumstoffgrube werfen oder standen Schlange beim Trampolin, um einen kontrollierten Salto zu absolvieren.

Der UBS KIDS CUP wurde erneut zusammen mit dem „Schnellsten Niederlenggenzuckenschwiler“ am **1. Mai 2016** durchgeführt. In den unteren Alterskategorien ist es kein Problem,



teilnehmende Kinder zu motivieren. Je älter die Kids werden, umso schwieriger gestaltet sich das Unterfangen. Dafür gingen einige Aktivriegler und Gym Fit Damen beim „Schnellsten“ an den Start und haben den Wettbewerb angenommen. Für den Kantonsfinal in St. Gallen haben sich schlussendlich 12 Kinder von unserer JUGI qualifiziert: ein stolzes Resultat!

Der JUGI-Tag fand am **28. Mai 2016** einmal mehr in Guntershausen statt. Der kleine Verein hat einen guten Zusammenhalt und hat bereits vor wenigen Jahren den JUGI-Tag organisiert. Von ca. 67 anwesenden Kindern haben sich 39 für den Ostschweizer JUGI-Final in Gossau qualifiziert. Bei der Pendelstaffette der grossen Mädchen gelang dem Team aus Niederhelfenschwil ein Spitzenresultat. Von 8 erforderlichen Teammitgliedern waren 4 Mädchen jünger als Jahrgang 2004. Teilnahmeberechtigt sind in der oberen Gruppe Kinder mit Jahrgang 2004-2000. Unser Team bestand aus Jahrgängen 2x2002, 2x2004, 3x2005 und 1x2006. Sich gegen viel ältere Mädels so durchzusetzen erfordert ganz schnelle Beine und viel Wille! Im Vorlauf noch auf dem 3. Platz verbesserte sich das Team in den Finalläufen sogar auf den 2. Platz!

Etwas unglücklich gestaltete sich die Qualifikation bei den Einzelwettkämpfen: in der Kategorie der Knaben 2002 nahmen nur gerade 6 Knaben am Wettkampf teil. Gemäss Ausschreibung qualifiziert sich die Hälfte davon für den Ostschweizer Final. Leider bedeutete somit der 4. Platz von einem JUGI-Buben kein Startplatz für den Final. Und dies obwohl er mir 2032 Punkten besser abgeschnitten hat, als der 2. Platzierte des Jahrganges 2001! Für die Kinder wie auch uns Leiter sind solche Tatsachen schwer nachzuvollziehen und ich habe beim Verband das Problem dargestellt. Es ist unsere Pflicht, die Kinder zu motivieren und ihnen mit solchen Vorschriften nicht unnötig die Teilnahme am JUGI-Tag zu verleiden. Der Einspruch hat beim Verband Gehör gefunden und ich hoffe, dass an unserem JUGI-Tag vom 20. Mai 2017 in Niederhelfenschwil die neue Qualifikationsregel bereits in Kraft treten wird.



Am **3. September 2016** bekamen wir durch eine Auslosung 2 Startplätze für den Biathlon am Schweizer Final des UBS KIDS CUP im Zürcher Letzigrund Stadion. Unseren älteren JUGI-Kids wurde die Belohnung für gutes Besuchen der JUGI-Lektionen die Teilnahme ermöglicht. Sie bekamen die Gelegenheit, vor Ort mitzuerleben, wohin fleissiges Training in der Leichtathletik und gute Resultate führen. Der Anlass ist absolut professionell gestaltet. Nebst der Teilnahme am Biathlon durften die Kinder auf Autogramm- und Photojagd gehen und bei

kleinen Wettbewerben der Sponsoren mitmachen. Der ganze Tag wird durch die UBS finanziert; Essen und Getränke sind gratis.



Der Ostschweizer JUGI-Final wurde am **11. September 2016** in Gossau durchgeführt. Wir waren nicht traurig, dass wir dieses Jahr für die JUGI-Wettkämpfe nicht weit reisen mussten. Für Podestplätze sorgten dieses Mal:

JG 2002: 2. Platz Tim Thalmann

JG 2005: 2. Platz Lia Thalmann

JG 2007: 3. Platz Flurina Senn

JG 2009: 1. Platz Leni Scherrer

Zudem sorgte das Team bei den grossen Mädchen mit der gleichen Besetzung wie beim JUGI-Tag den hervorragenden 3. Platz!

J&S-Riege

Das Leiten der J&S Riege stellt mich vor eine grosse Herausforderung. Letztes Jahr besuchten gerade mal 6 Kinder die Riege; mittlerweile ist die Beteiligung mit 8 Buben und 1 Mädchen etwas angestiegen. Es ist nicht einfach, eine Lektion für so wenig Kinder zu gestalten und setzt etwas Kreativität voraus. So sind wir am 30. August 2016 nach Flawil auf den Pumptrack gefahren. Auf dem Pumptrack gilt es, die wellen- und kurvenförmige Strecke mit dem Velo im Stand ohne zu pedalen zu absolvieren. Die Aufgabe ist sehr schweisstreibend und anstrengend; macht aber enormen Spass! Nach

etwas mehr als 1 Stunde waren die Kids so ausgepowert, dass wir müde und zufrieden den Heimweg antreten konnten.



Nichtsdestotrotz würden wir uns über etwas mehr Beteiligung in der Riege freuen! Der Zusammenhalt der Teenies ist sehr gut; auch jüngere Kinder (ca. ab JG 2006) können wir integrieren; vorausgesetzt sie mögen etwas „einstecken“. Wer also ein Kind zu Hause sitzen hat, welches nicht die ordentlichen JUGI-Riegen besuchen kann, soll sich doch mal bei mir für ein Probetraining melden!

Monique Näf-Huber
Verantwortliche Jugendsport

Riegenberichte Erwachsenensport

Aktivriege

Dieses Jahr waren wir erfolgreich wie nie im Sektionswettkampf am Turnfest. Der vierte Platz gibt Hoffnung auf einen Podestplatz im nächsten Jahr. Ebenfalls speziell erwähnen möchte ich den Sieg von David Künzle im Einzelwettkampf. Gratulation und weiter so!

Ebendieser organisierte die diesjährige Turnerreise. Es ging ins Appenzeller Land, wo wir eine Besichtigung und kleine Degustation der Alpenbitter AG geniessen durften. Später verzehrten wir unsere selbstgebratene Wurst auf der Höhe Äscher. Bei schönem Wetter sind wir weiter zum Mesmer gelaufen, wo wir auch die Nacht verbrachten. Am nächsten Tag machte uns der Regen einen Strich durch die Rechnung, wir mussten unsere Wanderung auch aus Sicherheitsgründen etwas abkürzen.



Im Spätsommer feierte unser neues Mitglied Andrea Jung ihre Hochzeit mit Peter Jung. Da am gleichen Tag das Volleyballturnier stattfand, mussten wir zwischen zwei Spielen auf Niederhelfenschwil rasen um Spalier zu stehen. Wir wünschen den beiden eine glückliche Ehe mit vielen spannenden Momenten.



Unser diesjähriges Ziel an der Turnshow war, getreu dem Motto: „Er sucht sie“ die beiden Geschlechter möglichst oft gemeinsam turnen zu lassen. Ich finde uns ist dies wirklich gut gelungen und der Auftritt bereitet schlussendlich allen Aktivmitgliedern grosse Freude.

Im Dezember kam der Samichlaus bei uns vorbei. Nebst lustigen Geschichten aus dem Jahr genossen wir feine, von Simon Zwick selbstgemachte Fonduebrötli und passend dazu Glühwein.

Corina Meier

Aerobic

Meist wärmten wir uns mit einem Dance- oder Steppaerobic auf. Danach brachten uns die Leiterinnen eine lässige Dance-Stepp-Choreographie bei, die wir bis am Ende der Stunde fast fehlerlos und mit großer Freude tanzen konnten. In den Aerobic-Stunden fehlten aber auch gezielte Kräftigungsübungen nicht. Um dem Muskelkater vorzubeugen gehörte natürlich auch das Dehnen am Ende der Lektion dazu.



Nach den Sommerferien fokussierten wir unsere Trainings auf die Turnshow im November. Mit viel Geduld und Leidenschaft brachten die beiden Leiterinnen uns die Michel-Jackson-Choreografie bei. Im November durften wir sie dann voller Freude und mit ein wenig Anspannung aufführen.

Am 8. Dezember trafen wir uns dick eingepackt beim Mehrzweckgebäude in Niederhelfenschwil. Zusammen liefen wir zur SRF Hütte im Hohrainwald. Dort angekommen erwartete uns ein reichlich gedeckter Tisch mit Kerzenlicht und einem Feuer, auf welchem wir das Fondue zubereiteten.

www.tvnh.ch

Wir verbrachten einen gemütlichen Abend im Wald. Vielen Dank!

Sandra Allenspach



Freitagsfussballer

Beim sportlichen Fussballjahr sind wieder viele Schweisstropfen geflossen!

Das Pfingstturnier vom 16. Mai 2016 musste wegen nassem Rasen in der Turnhalle Sproochbrugg durchgeführt werden. Die Spiele waren sehr fair. Es herrschte eine gute Stimmung. Kleinere Verletzungen gab es zum Glück nur sehr wenige.



Die Gruppe Mars Attacks ist am längsten dabei. 2017 feiert das Pfingstturnier das 50. Jubiläum.

Für das gelungene Turnier möchte ich dem Organisator Jürg Thalmann und Pius Scheiwiler

für die Leitung der Festwirtschaft, sowie allen Helfern ganz herzlich danken.

Hans Kleger

Volleyball Aktive

Im ersten Quartal steht jeweils die Rückrunde der Meisterschaft an. In der Saison 15/16 konnten wir mit zwei Mannschaften in verschiedenen Stärkeklassen an der Easy League Meisterschaft teilnehmen. Es waren ausgeglichene und meist hart umkämpfte Spiele. In der Rangliste belegte die 1. Mannschaft den tollen 2. Platz und die 2. Mannschaft belegte in ihrem ersten Meisterschaftsjahr den letzten Platz.

Im 2017 standen aber vor allem andere Grossereignisse im Vordergrund. Drei unserer Volleyballerinnen gaben sich das 'Ja' - Wort.

Lea Bänziger hat geheiratet und heisst neu Hofacher. Stefi Egold hat am 6. August 2016 Rouven Hanselmann geheiratet und Fabienne Bleichenbacher hat am 20. August 2016 Rico Pfiffner das 'Ja-Wort' gegeben.



Und dann einige Zeit später.... Der Nachwuchs,

- ➔ Angi Baldegger mit Nela Lynn
- ➔ Lea Hofacher mit Tim
- ➔ Daniela Gämperli mit Gian.

Wir freuen uns alle sehr über die glücklichen Ereignisse und wünschen den jungen Familien viel Glück Freude und unzählige schöne und spannende Stunden.

Noch vor den Sommerferien nahmen wir jede Gelegenheit war um uns am Beachvolleyball zu erfreuen. Zweimal durften wir in der Badi Münchwilen gastieren. Wiederum herzlichen Dank Claudia. Wie gerne hätten wir doch ein Beachfeld in der eigenen Gemeinde! ☺

Und gleich nach den Sommerferien findet die Spielplansitzung statt. Weil wir doch einige personelle Veränderungen zu verzeichnen hatten entschieden wir uns für die Saison 16/17 nur eine Mannschaft an der Easy League anzumelden. Bis jetzt verlief die Meisterschaft ziemlich durchzogen. Wir werden in der Rückrunde noch einmal alles daran setzen einige Ränge gut zu machen. Zwischenstand nach der Vorrunde ist der 4. Platz von sechs Mannschaften in der Gruppe.

Auch das Mittun an Turnieren gibt viel Spielerfahrung und so haben wir in Berneck, Andwil-Arnegg, Engelburg, Zuckenriet und Waldkirch tolle Spiele erlebt.

Unser eigenes Turnier vom 17. Sept. 2016 haben wir erfolgreich durchgeführt. Mit 16 angemeldeten Mannschaften war es eines unserer bestbesuchtesten Turniere. Und was mich besonders freute; wir konnten dieses Jahr 6 Teams in der Kategorie Mixed begrüßen. Das ist eine Premiere!

Die Organisation zusammen mit den Plausch-Volleyballerinnen läuft Hand in Hand. Was sie auch in diesem Jahr wiederum aus den gemeinsam gelieferten Gönnerpreisen auf dem Gabentisch präsentierten, ist einfach grandios. Ich möchte allen, die zu dieser erfolgreichen Turnierdurchführung beigetragen haben, ob beim stundenlangen Knobeln und Grübeln für die perfektsten Spielpläne oder die liebevolle und kreative Gestaltung der Preise aber auch allen anderen die ihre Arbeit gewissenhaft vielleicht auch eher im Hintergrund erledigten ganz herzlich danken. Ihr seid super!

Patricia Aeschbacher

Fit + Fun Riege

Im Engadin mit den Männern der Fit + Fun-Riege

Meine acht Turnkameraden waren vernünftig: Vielfach starteten die Turnerreisen mit der Abfahrt des ersten Postautos. Heuer wollten die sie erst um Mittag in Scuol sein. Also war nach der knapp vier stündigen Reise das Mittagessen in der Pizzeria der erste Fixpunkt. Von dort aus sahen wir bereits unser Tagesziel: Die Lischanahütte, 1303 Höhenmeter und rund 3,5 Stunden über uns. Die Stärkung war angebracht.

In der Hütte angekommen, waren die Strapazen nach einem kühlen Getränk bald vergessen. Auf die Dusche mussten wir aber verzichten. Das Gletscherwässerchen in der Hütte und ist ein rares Gut. Die italienische Dusche genügte.



In den SAC-Hütten gilt ab 22 Uhr Nachtruhe. Auch für uns. Ob es ein Glück oder Pech war, kann ich nicht mehr beurteilen. Der Abend war jedenfalls amüsant. Auch Männer können laut reden und lachen.

Frühstücken. Zähne mit dem eisigem Wässerchen putzen. Packen. Abmarsch. Die Sonne zeigte ihr schönstes Kleid. Wir stiegen über die auf 2940 m.ü.M gelegene Fuorcla da Rims, danach ging es stetig bergab über die Seenplatte der Lais da Rims auf rund 2 600 m.ü.M hinunter zu Gross Lager.



Nach der Mittagsrast erwartete uns bald der Höhepunkt der Tour: Die Val D'Uina. Der spektakuläre in den Felsen gehauene Weg ist eine



ehemalige Schmuggleroute und wurde danach für die Säumer «ausgebaut». Weit unten in der Schlucht tobt der Wildbach.

Danach öffnet sich das Tal. Der Weg das Tal hinaus ist der gleiche, bei dem im Schellen-Ursli-Film der mit Käse beladene Wagen in das tiefe Tobel abstürzte.

Kaum erreichten alle fitten Männer wieder Sur En unten im Tal, traf bereits das Postauto ein. So kamen wir auch zu einer vernünftigen Zeit daheim an. Aufzuzählen, was zwischen Sur En und Niederhelfenschwil ebenfalls passierte, würde den Rahmen sprengen – und interessiert wahrscheinlich nur die wenigsten. Sonst dürft ihr gern meine Turnerkameraden selbst fragen.

Philipp Hengartner

PS: Die Tour Scuol – Chamonna Lisachana – Furclla da Rims – Gross Lager – Uina Dadaint – Uina Dadora – Sur En ist auch unter www.wanderland.ch eingezeichnet.



Fit und Fun Frauen – Unser Name ist Programm!

Nachdem die Neuorganisation unserer Riege im letzten Jahr so gut geklappt hatte, konnten wir im 2016 so richtig durchstarten. Nebst den schweisstreibenden, aber abwechslungsreichen Sportlektionen mit hohem Spassfaktor, organisierte Sonja das Skiweekend in Davos. Zwar reiste nur eine eher kleine Gruppe in die Bündner Bergwelt, doch das trübte die gute Stimmung nicht. Während am Freitag zumindest bis mittags die Sonne vom Himmel lachte, so schneite es am Samstag dichte Flocken. Wir liessen die Skier im Tal und machten stattdessen eine Winterwanderung durch tief verschneite Tannen zur Clavadeler Alp. Nach einem gemütlichen Imbiss gings wieder zurück, so dass wir uns auf den Heimweg machen konnten, bevor auf den Strassen noch rutschiger wurde.



Viel Fit und Fun hatten wir auch während den Vorbereitungstrainings fürs Sportfest 2016 in Andwil. In einer eher kurzen Zeit übten die turnfestbegeisterten Frauen zusammen mit den Männern fleissig für Kettenlauf, Ballstafette, Hindernislauf und die verschiedenen Wahlmehrkampfdisziplinen. Genau wie die Trainings, war auch das Turnfest von Regen geprägt. Zwar hatten wir mit unseren Startzeiten grosses Glück, hielt sich doch jeweils genau dann der Regen stark zurück. Trotzdem schafften wir den Sieg nicht ganz und mussten uns von Grosswangen geschlagen geben. Am Nachmittag verdrängte die Sonne die Regenwolken,

was uns optimale Wettkampfbedingungen schaffte. Diese nutzten wir und so durften wir am Sonntag bei der Rangverkündigung sensationelle Einzelerfolge feiern.



Nach dem Turnfest kehrten wir schnell in unseren gewohnten Trainingsalltag zurück. Unterbrochen wurde er von den Sommerferien und Anfang September Sommerferien von unserem Riegenausflug. Bei wunderschönem Sommerwetter führte uns Sonja nach Bad Schinznach zum Pitch & Putt. Nach einer kurzen Einführung und einigen Übungsschlägen erprobten wir in zwei 4-er-Gruppen unser Golftalent auf der 9-Loch-Anlage. Während die Bälle von einigen unserer Gruppe das Loch fast wie von selbst zu finden schienen, hielt sich mein Talent eher in Grenzen. Dafür war wiederum für Unterhaltung gesorgt, wenn ich vergeblich versuchte meinen Ball innerhalb des Greens zu halten, oder er gar mit einem gut hörbaren „Platsch“ sein Ziel verfehlte. Am reichhaltigen Salatbuffet des Restaurants Bad Schinznach frisch gestärkt, reisten wir mit dem Zug zurück nach Baden. Während einem kleinen Rundgang entdeckten wir den Charme dieser kleinen Stadt. Unterdessen war das Thermometer gegen die 30-Grad-Marke geklettert und wir wünschten uns eine Abkühlung. Leider floss das Aare-Wasser unterreichbar an uns vorbei. Umso mehr freuten wir uns über den Anblick

einer schönen roten Bank! Was für eine tolle Erfindung, so dachten wir, zogen Schuhe und Strümpfe aus, um unseren Füßen eine Abkühlung zu gönnen. Daraus wurde jedoch nichts, denn das Wasser war warm! Direkt aus einer alten Heilquelle geleitet, umspülte es mit 47 Grad unsere Füße. Abkühlung mussten wir wo anders suchen... Ausklingen liessen wir den Tag bei einer feinen Pizza in Uzwil. Danke, Sonja, es war ein rundum gelungener Anlass!

Zum krönenden Abschluss unseres Turnjahres lud uns Jeannette zum Chlaus-Abend ein, allerdings tauschte sie die Nüssli gegen Fondue, die Mandarinen gegen Brot und die Schokolade gegen gegartes Gemüse. Fast vollzählig liessen wir es uns schmecken... Ein lustiges Spiel, in welchem es darum ging, unliebsame Geschenke gegen tollere einzutauschen, trug das Seine zu einem fröhlichen und unterhaltsamen Abend bei. Danke, Jeannette und Martin für eure Gastfreundschaft!

Sybille Strässle



Männerriege

Bereits schauen wir wieder auf ein abwechslungsreiches Jahr zurück. Als erstes stand am 19/20. Februar der Skitag auf dem Jahresprogramm. Werner Hengartner führte uns auf Parpan (Skigebiet Lenzerheide/Arosa). Leider war

der 1. Tag geprägt von viel Nebel, so genossen wir umso länger die Zwischenhalte in den Berg Häusern. Am 2. Tag lockten die Berge von der schönen Seite, sobald alle ihre sieben Sachen gefunden und gepackt haben ging's sofort ins Skigebiet Richtung Rothorn. Natürlich durfte auch ein Abstecher mit der neuen Bahn nach Arosa nicht fehlen.

Vor Frühlingsbeginn erhielten wir die Möglichkeit zum Curlingspielen in die Eishalle Uzwil. Nach kurzer Einführung von Helen Schildknecht wagten wir uns aufs Eis und übten den Stein nach vorne zu bewegen. Nach einem Wettkampf zeigte sich aber gleich, dass wir die Steine auch in den Kreis brachten und die Sieger erst nach ausmessen mit der Messstange feststand!



In den Turnstunden hielt ich die Turner fit mit Aufwärmübungen, Krafttraining, Denksportübungen, Ausdauertraining, aber auch Spiele durften nicht fehlen. Auch beim jährlich stattfindendem UBS Cup leisteten wir unseren Einsatz. Vor den Sommerferien durfte auch die Abendwanderung hoch zum Aescher mit der bekannten Rösti mit Beilagen nicht fehlen, aber auch der Durst musste gelöscht werden.

Anfangs September führte der Weg wieder ins Appenzellervorderland, Ernst Rotach organisierte eine abwechslungsreiche Turnerreise in seiner bestens bekannten Gegend. Nach einer Stärkung in der Zürchersmühle ging's direkt



hoch zu Hundwilerhöhe. Nachdem wir die Aussicht genossen und uns das mitgenommenen Picknick verzehrt haben, führte uns der Weg bereits wieder hinunter nach Gontenbad. Gestärkt mit einem Getränk leitete uns Ernst aber bereits wieder hoch zum Tagesziel auf der Scheidegg (1.Tag 5 ¼ Stunden Marsch mit 27'589 Schritten). Nach dem sehr ausgiebigem Abendessen durfte auch ein Jass nicht fehlen, bevor wir uns im Nachtlager zur Ruhe legten. Nach gemeinsamem Frühstück noch gestärkt mit einem „kleinem Fläschen“ wanderten wir weiter hoch bis zum höchsten Punkt unserer Tour dem Kronberg. Danach ging's runter, da einige seine Oberschenkel spürten, entschloss sich der Reiseleiter eine verkürzte Rückwanderung zum Ausgangspunkt Zürchersmühle (2.Tag 5Std+20Min Marsch mit 24'265 Schritten). Ernst vielen Dank für die gut organisierte und geführte Wandertour.

In den Turnstunden nach den Sommerferien waren geprägt vom Volleyballtraining, denn am 17. September beteiligten wir uns wie gewohnt beim Turnier in der Sproochbrugg. Nach spannendem Turnierverlauf belegten wir knapp hinter der Aktivriege den 3. Rang.

Nun war die Reihe an der Vorbereitung für die Turnshow, Roli hatte die gute Idee uns verkleidet als Müllmänner uns zu zeigen. 3 freiwillige Turner steckten wir in die Müllcontainer die

anderen 8 Turner wurden mit Besen ausgestattet. Nach intensiven Turnstunden und Bühnenprobe waren wir bereit für die Aufführungen, die uns auch mit viel Applaus belohnte, wir bekamen sogar eine Anfrage unsere Aufführung auswärts zu zeigen!!



Anfangs Dezember organisierte uns Willi und Roli den Klausabend. Nach einer kurzen Wanderung zu Willi's Waldhütte, wo er uns mit einem heissen Glühwein aufwärmte. Anschliessend ging's zurück ins „Lusthüsli“, wo wir ein feines gut mit Knobi gemischtes Fondue genossen. Aber nicht genug, Roli forderte uns mit der Wasserkübelspritze noch zu einem Wettkampf. Zu 2. ging's darum, Wasser in ein Loch in der Wand zu zielen, dahinter sammelte sich das Wasser in einem nicht sichtbaren Eimer. Ziel war es den Eimer möglichst genau mit 1.234 Liter Wasser zu füllen.

Nun möchte ich mich bei allen Turnern bedanken für das fleissige mitturnen, einige waren verletzt und konnten nicht immer mitturnen. Leider meldete sich Ueli verletzungsbedingt als Co-Leiter ab, zur Nachfolge ergab sich die Lösung, dass ein Turner aus der Riege mich vertritt, wenn ich geschäftlich oder sonst verhindert anwesend bin.

Turi Ziegler

GymFit

Das vergangene Jahr...

Im vergangenen Jahr nahm sich meine Co - Leiterin Sandra Dürig eine längere Leiter-Auszeit. Von April und bis auf Weiteres übt sie sich am Dienstag in Lindy Hop, einer Swing Tanzart. Da sich so auf die Schnelle kein Ersatz finden liess, leitete ich ihren Teil der Stunden. Ab Oktober haben sich dann Esther Spari und Elsbeth Zwick bereit erklärt, in Notfällen Stunden zu übernehmen. Besten Dank an sie beide und meiner Co-Leiterin Sandra Dürig für die kollegiale Zusammenarbeit. Im neuen Jahr wird Sandra Dürig vermehrt wieder leiten.

Ende Juni organisierten Ruth Hengartner und ich anstelle einer Turnstunde eine Rundwanderung in Oberuzwil. Vom Restaurant Freudenberg ging es über den Vogelsberg, Weiler Bettenau zum Bettenauer Weiher und zurück zum Freudenberg. Im Restaurant konnten wir bei einem feinen z'Nacht die tolle Aussicht über Oberuzwil geniessen.

Im September heiratete unsere Turnerkollegin Susi Wippel ihren Partner Elmar Voser. Wie es sich für eine Riege gehört, standen wir Turnerinnen dem neu vermählten Ehepaar Spalier. Alles Gute Susi und Elmar!



Den Chlausabend organisierte dieses Jahr Daniela Kappeler. Sie führte uns nach Neukirch. Bei dickstem Nebel und einem zügigen Marsch navigierte uns Daniela zur Chlaushütte ihrer

Schwester. In der wunderschön, phantasievoll und adventlich geschmückten Hütte wurden wir mit Speis und Trank versorgt. Das gemütliche Beisammensein gehört halt einfach auch dazu.

Ein herzliches Dankeschön gilt meinen Turnerkolleginnen für die gut besuchten Turnstunden in diesem Jahr. Toll, wie sich einige von ihnen zur Gewohnheit gemacht haben, sich bei Abwesenheit abzumelden. Das schätze ich sehr! Danke.

Maria Allenspach

Turnerinnenreise 2016

Für die Turnerinnenreise 2016 war ein Wanderwochenende im Toggenburg angesagt mit Übernachtung in der SAC-Hütte auf Alp Selamatt. So besammelten sich am 3. September neun wanderfreudige Turnerinnen in Niederhelfenschwil, von wo aus die Reise mit Privatautos Richtung Unterwasser startete. Dort angekommen, musste Sack und Pack geschultert werden, denn in der SAC-Hütte hatten wir ja dann selber für Verpflegung zu sorgen. Ein grosses Lob unserer Organisatorin Jeanette Frick, sie hatte alles sehr exakt vorbereitet. Die Sesselbahn brachte uns also mit der ganzen Baggage hinauf zur Selamatt. Die Bergbahnenbetreuerin nahm uns den grossen Rucksack mit Nacht- und Zmorgenverpflegung ab. Sie lege ihn auf das folgende Sesseli, da er doch ziemlich riesig sei..... und er sollte uns noch einige Schrecksekunden bescheren! Denn oben angekommen folgten zu unserem Erstaunen nur leere Sesseli, eins nach dem andern. Unser Puls stieg an und Jeanette fühlte sich schon wie kurz vor dem aus der Haut fahren als endlich zwischen den Sesseli ein geschlossenes Gondeli hinaufschwebte. Und, oh Wunder, wohlbehalten konnten wir unseren Esswaren rucksack herausheben.



Sehr beruhigt marschierten wir nun Richtung Berggasthaus um den Znünikaffee mit Gipfeli zu geniessen. Gestärkt traten wir dann den kurzen Marsch bis zur SAC-Hütte an. Es erwartete uns ein sehr heimeliges Chalet. Nachdem wir alle Ballast aus unseren Rucksäcken abgelegt hatten, die Fensterläden geöffnet, das Haus gelüftet und schliesslich auch die Schweizerfahne gehisst hatten, stiessen wir traditionell mit einem Schnäppli auf ein schönes Turnerinnenwochenende an.

Dann ging es zügig los. Gut ausgerüstet, zum Teil sogar mit Wanderstöcken, stiegen wir hoch Richtung Chäserrugg. Bei einem kurzen Halt beim Stöfeli entschieden wir statt einer Einkehr im Restaurant, unsere Trinkflaschen etwas zu erleichtern. Etwas unterhalb des Chäserrugg lud ein Bänkli ein zur Mittagsrast. Neun Frauen, ein(!) Bänkli und eine wunderschöne Panoramaaussicht, selbst die bissige Zugluft vermochte unsere Stimmung nicht zu trüben. So wurden dann halt munter Hosenstösse hin und her gereicht, und die glorreiche Erkenntnis, die meisten Hosenstösse können mit anderen Hosen „verreissverschluss“ werden.

Voller Energie machten wir uns auf zum Enspurt hoch zum Chäserrugg. Auf dem Gipfel angekommen, bot sich uns wiederum eine einzigartige, wunderbare Aussicht. Doch nun kam

das grosse Rätselraten: Wo ist denn was? Ist das da unten Flums, Mels oder etwa Sargans?

Oh ja, ob während dem Wandern oder beim Rasten, die Gesprächsthemen der Turnerinnen waren immer sehr vielfältig, interessant, amüsant und vor allem unerschöpflich!

Nach der wohlverdienten Kaffeepause mit Schlorzifladen nahmen wir die nächste Etappe unter die Füsse. Nach einer knappen Stunde Höhenwanderung zum Hinterrugg bot sich uns ein herrlicher Ausblick über den Walensee. Danach folgte ein recht happiger Abstieg, sodass mit der Zeit vor allem die weniger trainierten Frauen froh und freudig den Anblick unserer SAC-Hütte erwarteten.

Zurück in unserem Chalet überraschten uns Priska und Sandra bereits mit einem fein gedeckten Zobed-Tisch. Nach kurzer Erfrischung mit eiskaltem Bergwasser genossen wir aber erstmal die wunderbare Abendstimmung. Ein Gruppenbild vor unserer Hütte, natürlich mit Selbstauslöser, wurde zur lustigen Teamübung. Selun, Frümssel, Brisi, Zuestoll, Schibenstoll sowie Hinter- und Chäserrugg schauten uns dabei zu, während die Kartoffeln auf dem Herd schon garten. Mit einem feinen Raclette und, wie könnte es anders sein, fröhlicher Plauderei verflog der Abend schnell und es kehrte im Massenlager bald einmal Ruhe ein.

Wieder hatten Heintzelmännchen den Tisch gedeckt und ein reichhaltiges Morgenessen hergerichtet. Beim gemütlichen Zmorge beschlossen wir unsere Sonntagswanderung zeitig zu starten, da die Wettervorhersage im Laufe des Tages Niederschläge prophezeite. So begann

nach dem Essen ein tolles Teamworking. Abwaschen, Küche aufräumen, Wolldecken zusammenlegen, Waschraum putzen, Staub saugen.....es waren nur Profis am Werk, und so konnten wir schliesslich die Hütte tiptop sauber verlassen.

Die sonntägliche Wanderung mit Ziel Alp Chäseren war flacher und entgegen den Voraussagen, begleitete uns dabei wiederum herrliches Herbstwetter. Nach einem kurzen Abstecher ins Wildmannlisloch erreichten wir die Alp Chäseren. Kaum hatten wir uns im Alpstübli hingesetzt, stand auch schon der Suppentopf auf dem Tisch. Frische Bergluft gibt bekanntlich Appetit, so genossen wir Suppe, Salat und Älplermakronen. Mit einem gut gewürzten Alpenschümlipflümli brachten wir uns wieder auf Touren, buckelten unsere Rucksäcke und traten den Rückweg an. Bald standen wir wieder mit Sack und Pack bei der Bergbahn Selamatt. Wolken überzogen langsam den Himmel und auf der Talfahrt spürten wir doch vereinzelte Regentropfen.

So verabschiedeten wir uns schliesslich, glücklich über eine sehr gelungene, gemütliche und genial organisierte Turnerinnenreise.

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an Jeanette Frick. Dank ihrer Superorganisation durften wir ein unvergessliches Wochenende erleben. Danke Jeanette! Wer weiss, vielleicht dürfen wir das tolle Hüttenfeeling auf der Selamatt wieder einmal mit dir erleben.

Brigitte Brägger

Männerfitness ab 60





Auch die Riege mit den ältesten Teilnehmern des Turnvereins Niederhelfenschwil kann auf ein sehr aktives Jahr zurückblicken. Jeden Mittwochnachmittag treffen sich die pensionierten Männerturner in der Halle Sproochbrugg zum Fitnesstraining und Spielen. Die abwechslungsreiche Turnstundengestaltung durch die beiden Leiter Hugo Forrer und Martin Egold führten durchwegs zu einem guten Besuch. Rund zwei Stunden stärkten die Teilnehmenden jeweils ihr Herz-, Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und die kognitiven Fähigkeiten. Meistens standen die motivierten Männer schon fünf bis zehn Minuten vor Beginn in der Halle und hatten sich einiges zu erzählen.

Wenn die Halle infolge der Schulferien geschlossen war, füllte ein vielseitiges Rahmenprogramm die Lücken aus. So machten ein OL im Hohrein, Kegeln in Sulgen, die Velotour, das Gokartfahren, die Rösslifahrt, das Jass- und das Badmintonturnier und andere Anlässe viel Spass. Nicht zuletzt beteiligten sich die „alten

Boys“ an den Veranstaltungen des Gesamtvereins, zum Beispielspiel als Helfer an der Turnshow und am Vereinsabend, wo Paul Schefer und Hugo Forrer die Teilnehmer mit Grilladen verwöhnten.

Für ein überraschendes Highlight sorgte Martin. Er bereitete eine Turnlektion vor, bei welcher der Spass im Mittelpunkt stand. Dazu hatte jeder Turner ein passendes Tenü mitzubringen, wir haben uns krankgelacht, siehe Fotos. Es galt den Stärksten unserer Riege zu ermitteln. Dies in den drei Disziplinen Stossen, Drücken und Ziehen. Pro Disziplin hatte jeder dreimal gegen einen anderen Gegner anzutreten, also insgesamt neun Fights auszutragen. Am Schluss folgte die Rangverkündigung mit Fotoshooting. Peter Keller wurde zum „Herkules“ der Männerfitness-Riege gekrönt. Auf dem Podest standen Willi Wüthrich als Zweiter und Klaus Rütsche als Dritter.

Ernst Inauen
(Fotos: Ursi Egold)

Rückenturnen – Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper!

Im Frühling / Sommer 2016 widmete ich mich intensiv der Ausbildung zur Rückentrainerin. Während 8 Kurstagen an 3 Wochenenden, plus Prüfungstag, drehte sich alles um dieses Thema.

Dann, zwischen Sommer und Herbstferien startete ich mit einem 5teiligen Schnupperkurs. Zahlreiche Interessierte meldeten sich und turnen, teils auch jetzt noch, jeden Dienstagabend mit.

Nach einem kurzen Einwärmen dehnen und kräftigen wir vor allem unsere Rücken-, Schulter-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Was ganz schön schweisstreibend sein kann!

Hast du Interesse? Es hat noch Platz für weitere Teilnehmer/Innen...

Dienstag, 18.30-19.30 Uhr, Turnhalle Niederhelfenschwil

Sonja Kleger