

# inform

Ausgabe 1/25



**Neuer STV-Direktor**  
Stefan Riner

**Schweizer**  
**Meisterschaft Getu**  
in Saanen-Gstaad BE

**Delegierten-**  
**versammlung**  
in Neuenkirch



## Geht es Ihnen gut, geht es uns allen gut.

Und damit das so bleibt, unterstützt die CONCORDIA ihre Versicherten bei Fragen zur psychischen Gesundheit.

Lesen Sie mehr dazu auf unserer Website unter: [www.concordia.ch/psyche](http://www.concordia.ch/psyche)



**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund



## Liebe Turnerinnen Liebe Turner

Zuerst wünsche ich allen ein tolles neues Jahr 2025 voller Freude und Gesundheit für dich und deine Familie. Möge das dir das kommende Jahr viele glückliche Momente, unvergessliche Erlebnisse und natürlich in euren Vereinen viele interessante Turnerlebnisse bringen.

Gemeinsame Turnerlebnisse erlebten wir am Verbandsturnfest 2024 in Neuenkirch – für jedes Alter. Die Besten konnten Medaillen in Empfang nehmen und sich daran freuen. Vergessen sind die Regengüsse, der schlammige Boden und negative Bewertungsnoten – in Erinnerung bleiben die Begegnungen und die tollen Gespräche. Das Jahresprogramm für 2025 sieht auf Verbandsbasis keinen Riesenanlass vor, abgesehen von Meisterschaften und Wettkämpfen, Meetings sowie Männer- und Frauenturntag und Nationalturntag.

Auf einen Riesenanlass können wir uns allerdings freuen, auf das 77. Eidg. Turnfest in Lausanne vom 12. bis 22. Juni 2025. Angeboten werden 17 offizielle Disziplinen mit Zusatzangeboten wie Volleyball, Unihockey etc. Das Anmeldetool für das Wettkampfangesuch ist seit 1. Dezember 2024 geschlossen. Freiwillige werden allerdings immer noch gesucht.

# ETF-Turnjahr 2025

Das Organisationskomitee Lausanne 2025 informiert immer wieder über die Fortschritte in der Planung. Neu wurde die Choreographie zur offiziellen Hymne von Lausanne 2025 veröffentlicht – eine Hymne an die Inklusion und die Bewegung mit symbolischen Gesten für Lächeln, Freude, Gemeinsam, Immer und Bravo. Wir werden wohl nicht um das Lernen herumkommen. Kurz vorher wurde die offizielle Kleider-Kollektion Lausanne 2025 vorgestellt.

Viel Arbeit für Cédric Bovey, OK-Präsident Lausanne 2025, Stefan Riner, Direktor des Schweiz. Turnverbandes und Gaël Lasserre, Generaldirektor Lausanne 2025. Mit einer Träne in den Augen erinnere ich mich an die offizielle Bewerbung des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden vor sechs Jahren, als an der Abgeordnetenversammlung vom 20. Oktober 2018 in Suhr die Vergabe des ETF 2025 an Lausanne ging. Auch die flammende Rede-Werbung für Luzern von Botschafter Damian Müller, die vielen verteilten Schoggi-Herzlis in den Luzerner Farben zeigten keine Wirkung. Der ETF-Traum von Luzern 2025 war geplatzt. Im Nachhinein sind wohl viele froh, dass wir auf ein entspanntes 2025 anstossen können. Denn – was wäre wohl – hätte Luzern den Zuschlag bekommen?

Ich wünsche allen viel Vergnügen am ETF in Lausanne, genießt den Aufenthalt.

Ursula Hunkeler

## Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes  
Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV  
Jahrgang 25, Nr. 1/2025

### Präsidentin Turnverband Verbandsvorstand

Evi Hurschler, Willisau  
079 547 77 86  
evi.hurschler@turnverband.ch

### Abteilungsleiterin Kommunikation

Olivia Muff, Steinhausen  
079 614 14 47  
olivia.muff@turnverband.ch

### Redaktion

Marco Oetterli, Eschenbach  
041 449 50 60 (G)  
inform@oetterliag.ch

### Fotograf:innen

Fabienne Felder, Willisau, 079 485 47 93  
fabienne.felder@hotmail.com

Franz Blättler, Horw, 077 428 16 33  
franz.bla@gmx.ch

Markus Huber, Buttisholz, 079 699 54 63  
huber-felder@epost.ch

Walter Linke, Kriens, 079 778 95 38  
foto.linke@bluewin.ch

### Berichterstatter:innen

Christine Zoppas, Ennetmoos, 079 540 33 00  
christine.zoppas@gmx.ch

Daniel Schneider, Schenkon, 041 920 21 07 (P)  
duesi.schneider@gmx.net

Gabriel Gerber, Grosswangen, 079 961 56 14  
gabrielgerber@hotmail.com

Isabelle Ziegler-Weibel, Kerns, 079 221 47 50  
isaloha@hotmail.com

Ursula Hunkeler, Ebikon, 041 440 36 85  
ursula.hunkeler@sunrise.ch

### Anzeigen

Olivia Muff, Steinhausen  
079 614 14 47  
olivia.muff@turnverband.ch

### Internet / [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

Stefan Weibel, Malters  
webmaster@turnverband.ch

### Geschäftsstelle / Finanzen / Abos /

### Adressen / Mutationen:

Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden  
Karin Hüsler, Panoramastrasse 8, 6221 Rickenbach  
079 848 64 66  
info@turnverband.ch

### Redaktionsschluss inform Nr. 2/2025

Sonntag, 13. April 2025

Auflage: 2500 Exemplare

### Druck und Versand

Oetterli AG, Rothlistrasse 3, 6274 Eschenbach  
041 449 50 60  
inform@oetterliag.ch

**Titelbild:** Franz Blättler

**Abo-Preis** inform / CHF 15.–, erscheint viermal jährlich

**P & M**  
PHOTO · MEDIA · LUZERN

BUOBENMATT 1  
6003 LUZERN  
[WWW.PMPHOTOMEDIA.CH](http://WWW.PMPHOTOMEDIA.CH)

DEIN FOTOFACHGESCHÄFT

DEIN SPORT  
DEINE KAMERA

UNSERE LEIDENSCHAFT

The advertisement features a blue and white color scheme. At the top, the logo 'P & M' is displayed in a black box, with 'PHOTO · MEDIA · LUZERN' below it. The address and website are listed in the middle. On the right, the text 'DEIN FOTOFACHGESCHÄFT' is written vertically. The central image shows a silhouette of a gymnast performing a handstand on a blue background. Below the gymnast, several hands are shown holding various cameras and a smartphone, with a camera flash visible. At the bottom, the text 'DEIN SPORT DEINE KAMERA' and 'UNSERE LEIDENSCHAFT' is written in white on a black background.



Finde uns auf Instagram

[www.instagram.com/turnverband](http://www.instagram.com/turnverband)



Finde uns auf Facebook

[www.facebook.com/turnverband](http://www.facebook.com/turnverband)



## 9 Einblick in den BTV Luzern

## SM Getu in Thun 22



# Inhalt

Vorwort	1
Impressum	2
Blickpunkt	4–6
Gesundheit	7–8
Verein Spezial	9–11
Neue Köpfe	12–13
Schweizerischer Turnverband	14–15
Sportberichte	16–24
Ausschreibungen	25–27
Sportberichte	28–29
Vorschau	31
Kursberichte	32–34
Aus den Vereinen	35
Diverses	37–40
Kunstturnerverband	41–44
Nationalturnverband	45–47
Veteranen	48–49
Gratulation	51
Nachruf	52
Technikerseiten	Mitte



## 49 Herbstanlass der Eidg. Turnveteranen

# Fünf neue Ehrenmitglieder

**Thomas Ettlin (Kerns), Reto Künzli (Egolzwil), Reto Schurtenberger (Ettiswil), Daniel Sigrist (Luzern) und Marcel Wolfisberg (Neuenkirch) heissen die neuen Ehrenmitglieder. Roger Hafner (Wolhusen) wird neuer Abteilungsleiter Aktive plus. Franz Rööslü (Neuenkirch) und Sepp Imfeld (Schüpfheim) erhalten die STV-Verdienstnadel. Der Concordia-Award geht an die kleine Wettkampfleitung des Verbandsturnfestes 2024 in Neuenkirch.**

Am 23. November 2024 fand im Pfarreiheim in Neuenkirch die 24. Delegiertenversammlung des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden statt. Präsidentin Evi Hurschler konnte 334 Anwesende aus Sport und Politik begrüßen, darunter 278 Delegiertenstimmen aus 89 Vereinen und Riegen. Speziell begrüsst wurden die ältesten anwesenden Ehrenmitglieder Josef Blum (1929) und Evi Rüfenacht (1945).

Das Grusswort der Gemeinde Neuenkirch überbrachte Gemeindepräsident Marcel Wolfisberg und machte darauf aufmerksam, dass die Gemeinde Neuenkirch mit Sempach Station und Hellbühl aus drei Dorfteilen bestehe und 92 Vereine zähle. Martin Hebeisen (STV Zentralvorstandsmitglied) blickte 2024 auf 18 kleinere und grössere Turnfeste zurück, wobei bei einigen die neue Disziplin «Schwimmen im Schlamm» Einzug hielt und bedankte sich bei allen für ihre Organisation. Er informierte über dem Wechsel im Zentralvorstand (er tritt per Ende 2024 als Mitglied aus) und warb für das ETF in Lausanne (12.–22. Juli 2025). Mit Stolz überreichte er Franz Rööslü (Neuenkirch) und Sepp Imfeld (Schüpfheim) die STV-Verdienstnadel.

Michaela Tschuor, Regierungsrätin des Kantons Luzern überbrachte die Grüsse der Luzerner Regierung, bedankte sich bei unserem Verband für sein Engagement vom Nachwuchs bis zum Seniorensport. Sie erinnerte an Turnvater Jahn und sein Moto «Frisch/Fromm/Fröhlich/Frei», das sie kurzerhand in «Fitness, Werterhaltung, Lebensfreude und Selbstbestimmung» umwandelte.

Damian Müller, Ständerat des Kantons Luzern, war Botschafter des Turnverbandes für die Kandidatur ETF Lu-



zern 2025. Mit viel Engagement erläuterte er die positiven Auswirkungen eines Turnfestes. Es bringe Menschen zusammen und man treffe Leute, welchen man im Alltag nie begegnen würde. Mit einem Blick in die Zukunft, (an Martin Hebeisen und den Verbandvorstand) erwähnte er, dass es für ihn einen einzigen Verband in diesem Land gebe, der prädestiniert sei, ein ETF durchzuführen – das sei der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Er bedankte sich bei allen Anwesenden für ihren grossen Einsatz im Vereinsleben.





Ein erstes Highlight waren die Ehrungen der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler. Mit viel Applaus wurden die Medaillengewinner:innen, alle Schweizermeister:innen sowie Zweit- und Drittplatzierten von nationalen Wettkämpfen empfangen. Zuerst die Gruppe der Einzelsportler, dann die Gruppe Teams/Mannschaften. Der Platz auf der Bühne wurde jedes Mal sehr eng.

Erwin Grossenbacher, OK-Präsident vom Verbandsturnfest in Neuenkirch, liess in einem Video die Turnfestbilder wieder aufleben. Drei Jahre Vorbereitungszeit, ein idealer Wettkampfpfplatz nahe dem Bahnhof, tolle Wettkämpfe und die Turner:innen hätten die Wetterkapriolen akzeptiert. Finanziell schloss das Fest positiv ab, auch Dank den Sponsoren, die ihm im Vorfeld Sicherheit gaben. 25000 Helferstunden wurden geleistet. «Das Ablaufdatum ist nun erreicht», meinte Erwin und überreichte seinen Schlussbericht, auf einem Stick zusammengefasst, der Präsidentin Evi Hurschler. Der Turnverband bedankte sich mit einem «schweren» Geschenk bei den OK-Mitgliedern: «Turnfreud pur».



Dominik Schawalder, Abteilungsleiter Finanzen, präsentierte die Jahresrechnung 2023/24, die mit einem Gewinn von CHF 1627.63 abschloss. Einstimmig genehmigten die Delegierten dieses Traktandum, ebenfalls das Budget 2024/25, welches einen Gewinn von CHF 4000.– vorsieht. Aus diesem Grund können die Jahresbeiträge für 2025 nochmals reduziert werden (Aktive/Aktive plus neu CHF 8.–, Lizenzierte CHF 6.– und Jugend gratis).

### Concordia Award 2024

Zum 3. Mal wurde der Concordia-Award vergeben – an sechs Personen, die massgeblich dazu beitrugen, dass der Ablauf am Verbandsturnfest 2024 in Neuenkirch funktionierte. Er ging an die kleine Wettkampfleitung mit Ursi Bucher, Lukas Hecht, Ruedi Krummenacher, Reto Künzli, Dieter (Didi) Peter und Thomas Waller. Die Übergabe des Checks erfolgte durch Lorena Stalder, Geschäftsstellenleiterin der Concordia Neuenkirch.

**Mutationen:** Den Austritt aus dem Turnverband gab Muki Stansstad. Neu durfte der Turnverein Grossdietwil mit einem kleinen Geschenk willkommen geheissen werden. Die Demission aus dem Verbandsvorstand gab Franz Röösl. Ihm wurde für die neun Jahre Engagement mit einem Geschenk gedankt. Mit viel Applaus wurde sein Nachfolger Roger Hafner (Wolhusen) von der Männerriege Wolhusen willkommen geheissen.

**Ehrungen:** Mit einem kleinen Geschenk wurden langjährige Vereinsfunktionär:innen geehrt, welche 55, 50, 45, 40, 35 und 30 Jahre ehrenamtlich in einer Funktion tätig waren. Für 55 Jahre konnte Erika Oetterli vom ESV Eschenbach geehrt werden.

Das Silberverdienstabzeichen des Vereins erhielten: Raimund Bucher (STV Beromünster), Vito Competiello (MR Nebikon), Andrea Grüter (TiV Sempach), Walter Langenstein (MR Fischbach), Monika Odermatt (TiV Stans), Peter Oetterli (ESV Eschenbach), Prisca Vogel (STV Büron), Andy Vögtli (STV Beromünster) und Hans Wymann (MR Nebikon). Verbandsmeldungen: Mélanie Bucher (Emmenbrücke), Séverine Budmiger (Aesch), Fabienne Felder (Willisau), Manuela Ferreira (Triengen), Walter Linke (Kriens), Carina Marty (Luzern), Tobias Meier (Oberkirch), Stefanie Meier (Ruswil), Olivia Muff (Steinhausen), Nicole Odermatt (Kerns), Achim Rehm (Cham), Daniel Schacher (Sursee) und Thomas Waller (Römerswil).

### **Neue Ehrenmitglieder**

Mit Spannung warteten alle auf die Ernennung der neuen Ehrenmitglieder. Evi Hurschler und Olivia Muff hielten die Laudationen.

Thomas Ettlin (Kerns), Mitglied des STV Kerns und Experte im Nationalturnen; Reto Künzli (Egolzwil), Mitglied der Männerriege Nebikon und Abteilungsleiter Aktive; Reto Schurtenberger (Ettiswil), Mitglied des TV Grosswangen und Ressortleiter Geräteturnen; Daniel Sigrist (Luzern), Mitglied TiV Littau und Experte Allround; Marcel Wolfisberg (Neuenkirch), Mitglied des STV Neuenkirch, Präsident Kunstturnverband, Ehrenmitglied STV und Stiftungsrat Stiftung Turnwerkstatt Zentralschweiz.



Mit viel Applaus wurde den Geehrten für ihre Arbeit gedankt. Sie erhielten eine Urkunde und weitere grosszügige Geschenke. Fahnendelegationen der betreffenden Vereine gratulierten ihrem neuen Ehrenmitglied im Anschluss.

Zum Schluss bedankte sich Evi Hurschler beim örtlichen OK unter OK-Präsident Pascal Hurschler für ihren Einsatz, bei ihrer Vorstandscrew für die tolle Unterstützung während des Jahres, bei den Anwesenden für ihr Kommen und wünschte allen besinnliche Festtage, ganz im Sinne von «ohne dich kein mich». Pascal lud alle zum Apéro und feinen Bankett ein. Dazwischen unterhielten sportliche Darbietungen die Anwesenden – bis hin zur originellen Saalwette (Handstand-Wettkampf).

Bericht: Ursula Hunkeler  
Fotos: Fabienne Felder und Franz Blättler





# Der Fuss – ein Zehnkämpfer des Bewegungsapparates

Interview mit Dr. med. Daniel Krapf – Fusszentrum Luzern

## Warum nennt man den Fuss «Zehnkämpfer des Bewegungsapparates»?

Der menschliche Fuss ist ein wahres Wunderwerk der Anatomie. Wussten Sie, dass fast 25 % aller Knochen in Ihrem Körper sich in den Füßen befinden? Jeder Fuss besteht aus 26 Knochen, was insgesamt 52 Knochen ergibt – ein beträchtlicher Anteil der **206 Knochen** des gesamten Körpers. Diese komplexe Struktur wird durch 13 Gelenke und zahlreiche Sehnen und Knorpel vervollständigt. All diese Bestandteile arbeiten zusammen, um die faszinierende Funktionalität des Fusses zu ermöglichen. Der Fuss ist nicht nur ein tragendes Element, sondern auch ein echtes **Multitalent**. Eingebettet in ein Kugelgelenk, ermöglicht er Bewegungen in alle Richtungen und federt das Körpergewicht ab – beim Laufen bergab sogar bis zu 300 % des Körpergewichts.

## Warum ist die Fussgesundheit wichtig?

In unserer modernen Gesellschaft führen Füße oft ein unbeachtetes Dasein. Barfusslaufen, das die natürliche Bestimmung der Füße ist, kommt viel zu kurz. Dabei ist Barfusslaufen eine der besten Massnahmen für gesunde Füße sofern keine Fehlstellungen oder Beschwerden vorliegen. Doch viele Menschen gehen diesen Weg nicht, was zu diversen **Fussleiden** führen kann. Dabei können **einfache Übungen** und das richtige Schuhwerk viele Probleme vermeiden.

## Wie beeinflusst der Fuss den gesamten Bewegungsapparat?

Der Zustand Ihrer Füße hat direkte Auswirkungen auf Knie, Gelenke und Hüfte. Diese Systeme sind eng miteinander verbunden. Eine gute Fussgesundheit heute sichert die **Mobilität** im Alter. Wer sich ab 40 oder 50 Jahren um seine Füße kümmert, bleibt auch mit 70 oder 80 Jahren aktiv und mobil.

## Wie kann ich meine Fussgesundheit verbessern?

Egal, in welchem Zustand Ihre Füße heute sind, es ist nie zu spät, etwas zu verändern. **Muskeln und Sehnen** bleiben anpassungsfähig und können durch ge-

zielte Übungen und Dehnung gestärkt werden. Auch im fortgeschrittenen Alter können Sie die Fussgesundheit positiv beeinflussen. Ein schmerzender oder erschlaffter Fuss kann wieder gestärkt und in Ordnung gebracht werden.



## Dr. med. Daniel Krapf

### Auszug aus seinem Palmarès

- Von 2015 bis 2018 Leiter der Orthopädie sowie des Fusszentrum St. Anna/Hirslanden am Bahnhof
- 2018 Gründer des Fusszentrums Luzern am heutigen Standort an der Töpferstrasse
- Belegarzt in den Hirslandkliniken Luzern und Meggen, Andreasklinik Cham sowie dem Schweizer Paraplegikerzentrum SPZ Nottwil
- Teamarzt des Fussballclubs Luzern

Vollständige Angaben zu Dr. med. Daniel Krapf siehe [www.fusszentrum-luzern.ch/team](http://www.fusszentrum-luzern.ch/team)

### Wann sollte ich mit der Fusspflege beginnen?

Die Gesundheit Ihrer Füße ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden und Ihre Mobilität. In unserem Blog finden Sie zahlreiche Fachartikel zur Fussgesundheit, die Ihnen helfen, das Beste für Ihre Füße zu tun. **Starten Sie noch heute**, denn gesunde Füße sind der Schlüssel zu einem aktiven Leben.

### Was sind die häufigsten Fussleiden?

Da der Fuss der am meisten beanspruchte Abschnitt des Bewegungsapparates ist, führt eine zusätzliche, erblich bedingte Schwäche des Bindegewebes, zu einer Deformierung und somit häufig zu Schmerzen. Weiter kann es zu Abnützungserscheinungen und chronischen Überlastungssymptomen kommen. Angesichts der Häufigkeit von Fussleiden hat die Fusschirurgie erst in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen.

### Was ist der häufigste Grund, warum Personen in das Fusszentrum kommen?

Im Fusszentrum behandeln wir alle bestehenden Beschwerden im Bereich der Füße, hierbei kann es sich sowohl um Sportverletzungen, angeborene Fehlstellungen, erworbene Fehlstellungen wie z.B. schräge Grosszehe (Hallux valgus) oder auch Krallenzehen handeln. Ebenfalls werden Abnützungen und unfallbedingte Folgen oder Verletzungen behandelt.



### Kann ihnen geholfen werden?

Den meisten Patienten kann deutlich geholfen werden, je nach Ursache der Beschwerden kann eine konservative Therapie oder auch eine operative Therapie erforderlich werden. **Die Spezialisierung des Fusszentrums** beruht nur auf Füße – deshalb sind alle bei uns im Team arbeitenden Kollegen besonders fokussiert und erfahren in diesem Bereich. Neben den konventionellen Abklärungen in anderen Kliniken **verfügen wir schweizweit über das erste stehende 3 D-CT** (Cone Beam CT), welches eine deutlich verbesserte Darstellung von krankhaften Veränderungen (Pathologien) ermöglicht und dies einzigartig im Stand, um die funktionelle dynamische Komponente erfassen zu können. Hiermit und mit den Partnern, mit welchen wir zusammenarbeiten aus anderen Fachbereichen – medizinisch sowie auch physiotherapeutisch – können wir ein ideales Setting für die Abklärung und Therapie anbieten.

**Sehr geehrter Herr Dr. Krapf, ich bedanke mich für das Interview und bin sicher, dass sich die eine oder andere Leser:in bewusst wird, wie wichtig ihre Füße sind.**

Interview: Ursula Hunkeler  
Bilder: zvg



Übungen rund um die Fussgesundheit sind auf dem Instagram-Kanal des Fusszentrums zu finden

# Die Welt der Kunstturnerinnen des BTV Luzern

Hinter der Anmut und Eleganz der Kunstturnerinnen verbirgt sich harte Arbeit, eiserne Disziplin und ein starkes Team. Der Bürgerturnverein Luzern (BTV) bietet jungen Talenten eine Plattform, auf der aus spielerischem Training beeindruckende Spitzenleistungen entstehen. Ob am Schwebebalken, Stufenbarren, Sprung oder Boden – mit beeindruckender Körperbeherrschung meistern die Turnerinnen jede Herausforderung, die dieser anspruchsvolle Sport stellt.

Der Weg in die Welt des Kunstturnens beginnt früh. Bereits ab einem Alter von vier Jahren können Mädchen beim Schnuppertraining ihre Freude am Turnen entdecken und erste Schritte in diese faszinierende Welt wagen.

Bettina Schurtenberger, technische Leiterin und engagierte Trainerin, gewährt in einem Gespräch spannende Einblicke in ihre Arbeit. Mit grosser Leidenschaft und Hingabe führt sie junge Talente an den Kunstturnsport heran und erzählt von Erfolgen, Herausforderungen und unvergesslichen Momenten, die diesen besonderen Sport auszeichnen. Ihr Bericht lässt die Leser:innen tief in die faszinierende Welt der Kunstturnerinnen eintauchen.



Der BTV Luzern nimmt im Verbandsgebiet eine besondere Rolle ein. Er ist der einzige Verein mit einer Abteilung für Kunstturnerinnen. Diese Exklusivität bringt eine grosse Verantwortung mit sich, den jungen Talenten ein optimales Umfeld für ihre sportliche und persönliche Entwicklung zu bieten. «Den Kindern den schönen Sport näherzubringen und ihnen eine Lebensschule mitzugeben», beschreibt Bettina Schurtenberger als eine der zentralen Aufgaben ihrer Arbeit. Dabei geht es nicht allein um sportliche Erfolge, sondern auch darum, Werte und Fähigkeiten zu vermitteln, die die Mädchen ein Leben lang begleiten. «Sie lernen Rückschläge zu verkraften und sich auf ihre Ziele zu konzentrieren», ergänzt sie. Der Kunstturnsport prägt die Mädchen weit über die Turnhalle hinaus. «Sie werden disziplinierter und wissen, wie sie Herausforderungen bewältigen», erklärt Schurtenberger. Auch schulisch sind die meisten Turnerinnen erfolgreich, da sie ihren Alltag effizient strukturieren und Prioritäten setzen. «Für Dinge wie Gamen bleibt da einfach keine Zeit», fügt sie mit einem Lächeln hinzu.

Von den vier Geräten stellt der Stufenbarren die grösste Herausforderung dar. «Es ist das anspruchsvollste Gerät, da es viel Kraft und Schwung erfordert», erklärt Schurtenberger. «Hier trennt sich die Spreu vom Weizen.» Besonders fordernd sind die Flugelemente, bei denen Mut und die Fähigkeit gefragt sind, das Körpergewicht nur mit den Händen zu halten. Im Gegensatz dazu erfreuen sich Reck und Trampolin bei Schnuppertrainings grosser Beliebtheit – denn Kinder lieben es, zu hangeln, zu klettern und zu springen. Das ideale Einstiegsalter für das Kunstturnen liegt zwischen vier und



sechs Jahren. In diesem Alter bringen viele Mädchen bereits wichtige Grundlagen wie Beweglichkeit, Mut, Lust an Bewegung und Körperspannung mit. «Manche sind auch richtige Rampensäue – das hilft ihnen enorm», sagt Schurtenberger augenzwinkernd. Zu Beginn steht die Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung im Fokus, die die Basis für anspruchsvollere Übungen bilden.

Im Schnuppertraining lassen sich Talente oft schnell erkennen. «Es zeigt sich an der Umsetzung der Koordination, der Körperwahrnehmung und daran, wie rasch die Kinder Fortschritte machen», erläutert Schurtenberger. Dennoch verzichtet sie bewusst darauf, Eltern zu früh Hinweise zu geben, um keinen Druck auszuüben.

Auch Mädchen, die erst mit neun oder zehn Jahren mit dem Kunstturnen beginnen, erhalten im BTV Luzern eine Chance. Die Trainerinnen beobachten genau, ob die Kinder Talent und Motivation mitbringen. Diese Mädchen trainieren in ihrer Altersklasse mit, was zusätzliche Herausforderungen mit sich bringt. Wichtig dabei: Die Initiative muss von den Kindern selbst ausgehen, nicht allein von den Eltern. Die Verbindung von



## Bettina Schurtenberger

### Geburtsdatum

10. Juni 1969

### Wohnort

Alpnach Dorf

### Beruf

Zahntechnikerin, Instruktor in Aquafitness und leidenschaftliche Kunstturntrainerin

### Motivation

Ich liebe diese Sportart und gebe gerne mein Herzblut für diesen Sport weiter.

### Funfaktor im Leben

Meine Familie und Sport in vielen Variationen ist mein Funfaktor – von Raceboarden, Wandern, Tanzen und Wassersport, aber keine Ballsportarten.

Schule, Alltag und Leistungssport ist oft eine grosse Herausforderung. «Es geht darum, alles unter einen Hut zu bringen und für jedes Mädchen eine individuelle Lösung zu finden», erklärt Schurtenberger. Manchmal bedeutet das, Wettkämpfe vorübergehend auszusetzen, um den Trainingsrhythmus aufrechtzuerhalten. Das oberste Ziel bleibt jedoch immer, die Mädchen langfristig für den Sport zu begeistern und im Verein zu halten.

Der Teamgeist unter den Turnerinnen ist ein zentraler Bestandteil des Erfolgs. «Wenn ein Mädchen ein neues Element lernt und es endlich klappt, freuen sich alle mit ihr und klatschen sie ab», beschreibt Schurtenberger die besondere Atmosphäre. Diese Momente des Zusammenhalts und der gegenseitigen Motivation sind für die Gruppe von unschätzbarem Wert.

Nach Verletzungen oder Rückschlägen steht die Motivation der Turnerinnen im Fokus. «Wir sorgen dafür, dass sie trotzdem ins Training kommen und die nicht betroffenen Körperpartien trainieren», erklärt Schurtenberger. Ein Armbruch, so schildert sie, hält die Turnerinnen nicht davon ab, weiter an ihrer Bein- oder Rumpfmuskulatur zu arbeiten.

### Der Weg an die Spitze beginnt mit einem ersten Sprung

Für viele Mädchen beginnt mit vier oder fünf Jahren ein aussergewöhnlicher Weg: der Einstieg in die Welt des Kunstturnens. Was mit einem spielerischen Schnuppertraining beginnt, entwickelt sich zu einer beeindruckenden Reise, geprägt von Disziplin, Talent und harter Arbeit. Der BTV Luzern ist eine der ersten Stationen, an denen junge Talente entdeckt, gefördert und systematisch auf die Anforderungen des Spitzensports vorbereitet werden.

Die Trainer:innen des Vereins verbinden Anmut und Eleganz mit Kraft und Technik. Mit Geduld und Professionalität begleiten sie die jungen Turnerinnen – vom Erlernen erster Elemente bis hin zu anspruchsvollen Übungen an Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Für viele steht ein klares Ziel vor Augen: der Übertritt in



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

### Leistungsstufen

Kids Gym	(4 bis 5-jährig)
Einführungsprogramm EP	(5 bis 6-jährig)
Programm 1 P1	(bis 9-jährig)
Programm 2 P2	(bis 11-jährig)
Programm Open	(ab 11-jährig)
Programm 3 P3	(bis 12-jährig)
Programm 4 P4	(bis 13-jährig)
Programm 5 P5 A	(bis 15-jährig)
Programm 6 P6 A	(ab 16 Jahren, Alter frei)



ein Regionales Leistungszentrum, die Aufnahme in ein Kader und die Teilnahme an bedeutenden Wettkämpfen. Vor allem aber soll die Freude und Leidenschaft für diesen Sport geweckt werden – als Grundlage für aussergewöhnliche Leistungen und lebenslange Erinnerungen.

Bericht: Christine Zoppas  
Fotos: Bettina Schurtenberger

**Name**

Roger Hafner

**Wohnort**

Wolhusen

**Geburtsdatum**

14. August 1977

**Zivilstand**

Verheiratet

**Beruf**

Gelernter Maurer, jetzt  
Speditionsleiter bei Trisa  
electronics

**Hobbies**

Sport allgemein (Turnen,  
Skifahren, Langlaufen,  
Wandern, Jassen)

## Abteilungsleiter Aktive Plus

**Lieblingsessen**

Gut bürgerliche Küche,  
wie Zürcher Geschnet-  
zeltes, Cordon bleu ...

**Mein Verein**

Turnverein Wolhusen,  
Männerriege

**Vereinstätigkeit**

Vorstand Männerriege

**Verbandstätigkeit**

Abteilungsleiter  
Aktive Plus

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Die Freude am Turn-  
sport, gemeinsam Ziele  
erreichen, das Kollegia-  
le, etwas zurückgeben,  
wovon ich jetzt bereits  
einige Jahre profitiere

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Dass man mit wenig  
Aufwand (auch ohne

technische Geräte) viel  
für die körperliche Fit-  
ness, Beweglichkeit und  
das Wohlbefinden tun  
kann. Bewegung hält fit  
und macht uns stärker,  
bis ins hohe Alter.

**Was findest du, sollten die Turner:innen aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?**

Ich habe als Kunsttur-  
ner und Jugibub im TV  
Wolhusen angefangen,  
danach ein paar Jahre  
in der 1. Mannschaft  
FC Wolhusen Fussball  
gespielt, bevor es mich  
2002 wieder zurück in  
den TV in die Aktivriege  
zog. Seit 2017 turne ich  
fleissig in der Männer-  
riege mit. 2020 wurde  
ich in den Vorstand ge-  
wählt. Es macht mir sehr  
viel Spass, gemeinsam  
mit meinen Turnkame-  
raden zu trainieren. Ein  
Highlight ist jedes Jahr

der Männerturntag!  
Auch das Skiweekend  
oder die Männerriege-  
reise gehören dazu.  
Das Kameradschaftliche  
und Gesellige darf nicht  
fehlen! Ich bewege  
mich gerne in der freien  
Natur. Ich laufe keinen  
Marathon, ich helfe  
lieber beim Auf- und  
Abbau. Ich packe gerne  
mit an, gemeinsam gibt  
es fast nichts, was nicht  
machbar oder lösbar ist!

**Bisher unerfüllter Traum?**

Vielleicht ein längere  
Reise in den hohen  
Norden

**Slogan für deine Abteilung?**

Mit Turnsport fit bis ins  
hohe Alter

**Name**

Roman von Büren

**Wohnort**

Neuenkirch

## Abteilung Kommunikation, Fotograf

**Zivilstand**

verheiratet

**Beruf**

Logistiker

**Hobbies**

Viel Sportliches

**Lieblingsessen**

Alles, ausser Reis

**Mein Verein**

MTV Neuenkirch

**Vereinstätigkeit**

Mitturnen und helfen

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Hoffentlich freudige  
Freizeitbeschäftigung

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Schauen was man  
mit viel Fleiss machen  
könnte

**Was findest du, sollten die Turner:innen aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?**

Am besten nichts

**Bisher unerfüllter Traum?**

Ein Sechser im Lotto

**Slogan für deine Abteilung?**

Anderen eine Freude  
machen



**Name**  
Lorena Studer

**Wohnort**  
Schüpfheim

**Geburtsdatum**  
14. März 2006

**Zivilstand**  
ledig

## Abteilung Kommunikation, Social Media

**Beruf**  
Kauffrau

**Hobbies**  
Geräteturnen, Skifahren,  
Wandern, Reisen,  
das Leben geniessen!

**Lieblingsessen**  
Lasagne

**Mein Verein**  
TV Schüpfheim

**Vereinstätigkeit**  
Turnerin K5,  
J&S-Leiterin K1

**Verbandstätigkeit**  
Funktionärin Social Media

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Die Leidenschaft für den Turnsport seit Kindesalter.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Der Turnsport fasziniert mich, weil er eine beeindruckende Kombination aus Kraft, Beweglichkeit, Präzision und Eleganz erfordert.

**Was findest du, sollten die Turner:innen aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?**

Ich bin mit viel Herzblut und Engagement im Turnsport dabei.

Turnfeste sind für mich immer ein Highlight – die Atmosphäre und die Freude am Sport machen sie einfach besonders.

**Bisher unerfüllter Traum?**

Eine Reise nach Australien

**Slogan für deine Abteilung?**

Verbindet, teilt und inspiriert – Social Media für unsere lebendige Turnfamilie!



**Name**  
Lara Fries

**Wohnort**  
Sursee

## Abteilung Kommunikation, Berichterstatterin

**Geburtsdatum**  
28. September 2000

**Zivilstand**  
ledig

**Beruf**  
Hochschulpraktikantin

**Hobbies**  
Sport allgemein

**Lieblingsessen**  
Vieles und möglichst abwechslungsreich

**Mein Verein**  
STV Ettiswil

**Vereinstätigkeit**  
Leiterin

**Verbandstätigkeit**  
Berichterstattung inform

**Was hat mich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Ich habe das Inserat mehrmals gesehen und schreibe gerne, dann habe ich gedacht, wieso nicht?

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Cooler Leute, neue Herausforderungen, Freude am Turnen

**Bisher unerfüllter Traum?**

Noch ein bisschen mehr von der Welt sehen

# Der Turnsport – die grosse Leidenschaft von Stefan Riner

## 100 Tage im Amt – wie geht es dem neuen STV-Direktor Stefan Riner?

Seit 1. September arbeitet Stefan Riner vollzeitlich als neuer Direktor des Schweizerischen Turnverbandes, dem grössten polysportiven Verband der Schweiz.

### Was hat dich bewogen, den Posten als Direktor des STV anzutreten?

Nach dem Abschluss der Anstellung beim Eidg. Turnfest Aarau 2019 wollte ich meinen beruflichen Weg neu ausrichten. Aufgrund meiner früheren Tätigkeit bei der Polizei, versuchte ich im privaten Sicherheitsbereich Fuss zu fassen. Ich merkte aber schnell, dass mich die Sportwelt nicht loslässt. Als schliesslich die Direktoren-Stelle beim STV ausgeschrieben wurde, witterte ich die Chance, Sport, Betriebswirtschaft und Politik kombinieren zu können und bewarb mich. Heute bin ich happy, diese drei Disziplinen für den Turnsport verbinden zu können. Für den Sport, der mich von klein auf begleitet und geprägt hat.

### Was kann ein neuer Direktor bei einem so grossen Sportverband überhaupt bewegen?

Ich glaube sehr vieles, aber nichts allein. Mit der Strategie 2032 hat der STV eine klare Ausrichtung beschlossen, die aber auch viel Spielraum lässt. Zusammen mit dem Zentralvorstand und der Geschäftsleitung gilt es nun, die Umsetzung der Strategie zu gestalten. Hier kann ich meine Ideen auf jeden Fall einbringen.

### Was sind aktuell deine Hauptthemen?

Im ersten Halbjahr 2025 stehen Themen wie der Abschluss der verschiedenen Revitalisierungsprojekte, das Eidgenössische Turnfest und natürlich die Finanzen des Verbandes generell im Vordergrund. Die Überprüfung und Optimierung der Organisation steht dabei an oberster Stelle. Zudem wollen wir weitere Partnerschaften mit Sponsoren abschliessen.



### Was möchtest du verändern?

Ich möchte den Verband, welcher heute eher träge wirkt, flexibler und agiler machen. Damit wir die Herausforderungen der Zukunft gut meistern können. Der Sport, unsere Mitglieder und die Gesundheitsförderung für die gesamte Bevölkerung stehen im Mittelpunkt.

### An welche Veränderungen denkst du konkret?

Wir sind heute noch oft mit uns selbst beschäftigt. Ich denke dabei an die Trägheit, die eine Verbandsstruktur durch verschiedene statutarische Regelungen hat. Die Entscheidungskompetenzen müssen stufengerecht sein, damit wir effizienter werden können.



**Dein Engagement bei sportlichen Grossanlässen ist bekannt? Du warst Geschäftsführer beim Eidg. Turnfest in Aarau 2019. Was reizt dich daran?**

Der Reiz am Organisieren von Grossanlässen liegt darin, zusammen mit einem Team auf einen gemeinsamen Anlass hinzuarbeiten, der vielen Menschen Freude bereitet und Emotionen weckt. Die Vorbereitungen sind meist intensiv und schweissen zusammen. Es gibt viele Herausforderungen zu meistern, bei denen man immer viel lernt. Der Lohn dafür ist zu sehen, dass die Teilnehmenden begeistert sind.

**Wie erlebst du das kommende Eidgenössische vom Juni 2025 in Lausanne?**

Ich freue mich riesig auf die Austragung in der Roman-die. Ich werde sicher die ganze Zeit über in Lausanne sein. Mir möglichst viel anschauen und möglichst viel von der Stimmung aufsaugen. Ich bin auch darauf gespannt, ein ETF wieder einmal von einer neuen Seite kennenzulernen. Es wird grossartig.

**Breitensport versus Spitzensport – sind olympische Medaillen wichtig?**

Ja, nicht nur für die Einstufung bei Swiss Olympic, was sich am Ende finanziell auswirkt. Auch die dadurch gewonnene Medienpräsenz animiert viele Kinder und Jugendliche, ebenfalls in unserem Sport aktiv zu werden und einem Sportverein beizutreten. Da nicht alle Kunstturner:innen werden, profitiert auch der Breitensport vom Zuwachs. Sei es im Geräteturnen, in der Gymnastik oder wo auch immer. Den Schritt in einen Turnverein zu machen, fördert es auf jeden Fall.

**Wie kann der Dachverband die Vereine unterstützen, um den Problemen mit den Vakanzen im Vorstand, aber auch bei den leitenden Personen entgegenzuwirken?**

Mit unseren Weiterbildungsangeboten und Vereinscoachings bieten wir den Vereinen die Möglichkeit, einerseits geeignete Personen auszubilden und andererseits den Verein fit und attraktiv für ehrenamtliches Engagement zu machen. Letztlich ist es aber immer wichtig, dass die Arbeit der Ehrenamtlichen auch innerhalb des Vereins wertgeschätzt wird. Sind die ehrenamtlich Aktiven überzeugt von ihrem Amt, strahlen sie dies aus und motivieren andere dazu, sich zu engagieren.

**Sollen sich die Vereine öffnen und auch Angebote für Leute schaffen, die nicht dem Verein angehören. Siehst du das genauso?**

Ich denke, als Einstiegsangebot ist dies eine Chance, neue Mitglieder zu gewinnen und vom Verein zu überzeugen. Ich persönlich bin aber vom Charakter des Vereinslebens überzeugt und bin der Meinung, dass dieses nicht komplett ersetzt werden sollte. Es kann durchaus Sinn machen, sich mit bestimmten Angeboten zu öffnen. Der Kern sollte aber das Vereinsleben bleiben.

**Wo steht der Verband aktuell hinsichtlich der Aufarbeitung der Negativmeldungen im Leistungssport?**

Hier hat man in den letzten Jahren sehr grosse Anstrengungen unternommen und sehr viele Massnahmen umgesetzt. Ich habe den Eindruck, dass sehr viel unternommen wurde, auch wenn man bedenkt, dass die Negativmeldungen im Verhältnis zur Gesamtgrösse des Verbandes einen sehr kleinen Bereich betrafen. Die eingeleiteten Massnahmen waren wichtig und sind weiterhin richtig. Es bleibt eine Daueraufgabe, alles dafür zu tun, dass diese Entwicklung so weitergeht.

**Wie sieht dein Blick in die Zukunft aus? Gibt es Steigerungspotentiale?**

Die gibt es auf jeden Fall. Der deutsche Unternehmer Philip Rosenthal hat mal gesagt: «Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein». Dieser Meinung bin ich auch. Wir müssen uns finanziell breiter abstützen und stabilisieren, um auch die Möglichkeit zu haben, uns in verschiedenen Bereichen weiterzuentwickeln. Wir wollen unsere Mitgliederzahlen weiter steigern und der grösste Sportverband der Schweiz bleiben.

**Wie sehr bist du eigentlich selbst noch aktiv?**

Ich bin noch ein aktives Mitglied im Turnvereins Schafisheim. Leider hängt meine Anzahl Trainings sehr von meinen Abendterminen ab. Ich habe mir aber vorgenommen, dies im 2025 wieder etwas zu intensivieren.

Lieber Stefan, wir danken dir herzlich für das Interview. Wir wissen es sehr zu schätzen, dass du dir dafür Zeit genommen hast und wünschen dir viel Erfolg, besonders im ETF-Jahr 2025.

# Die 20. SM im Aerobic begeistern mit Power und Emotionen

Lausen BL – 26./27. Oktober 2024: Schweizer Meisterschaft Aerobic 2024

Am Wochenende des 26. und 27. Oktober 2024 feierten die Schweizer Meisterschaften im Aerobic ihr 20-jähriges Jubiläum. Auch der Organisator und Gastgeber, der TV Sissach, blickte auf 20 Jahre Vereinsgeschichte zurück. In spannenden Wettkämpfen traten Teams und Paare in den Kategorien Team-Aerobic Jugend, Team-Aerobic Aktive, Team-Aerobic 35+, Paar sowie 3er- bis 5er-Teams an, um die begehrten Schweizer Meistertitel zu erringen. Die Turner:innen begeisterten das Publikum mit mitreissenden Vorführungen voller Präzision, Dynamik und origineller Choreografien – und sorgten so an beiden Tagen für beeindruckende Höhepunkte.

Der TV Sissach hiess am ersten Wettkampftag alle Turner:innen zur Vorrunde willkommen. Die Kategorien Team-Aerobic Jugend, Team-Aerobic 35+, Paar und 3er- bis 5er-Teams standen zuerst auf dem Programm. Im zweiten Block eröffnete das erste Team aus dem Verbandsgebiet den spannenden Wettkampf. Die Turnerinnen des STV Ettiswil, die im Vorjahr in der Kategorie Paar angetreten waren, präsentierten sich dieses Jahr wieder als Trio mit Andrea Blättig, Sandra Hofstetter und Nathalia Lütolf. Für ihre ausdrucksstarke Darbietung erhielten sie die hervorragende Note 9.717 und zogen ins Finale der 3er- bis 5er-Teams ein. Ein weiteres Highlight folgte im vierten Block, als der TV Schüpfheim in der Kategorie Jugend antrat. Stolz prä-



sentierten sie ihr neu kreierte Programm und erzielten eine Gesamtnote von 8.850, die ihnen den 25. Rang einbrachte.

Im fünften Block beeindruckten dann die acht Turnerinnen des STV Hitzkirch. Ihre kraftvollen Elemente und ihre Akrobatik begeisterten das Publikum. Unter der Leitung von Laura Müller sicherten sie sich mit der besten Note der Jugendkategorie den Einzug ins Finale am Sonntag. Auch die elf Turnerinnen des TV Schötz traten engagiert auf und erreichten mit einer Note von 9.033 den 18. Rang.

In der Kategorie 35+ gingen mehrere Teams aus dem Verbandsgebiet an den Start. Der STV Altbüron zeigte mit originellen Variationen der Grundformen eine starke Vorführung und sicherte sich mit der Note 9.450 den 5. Rang. Der TV Wolhusen, der mit sieben Turnerinnen angetreten war, strahlte Stärke und Selbst-



bewusstsein aus und erreichte den undankbaren 4. Platz mit 9.583 Punkten – knapp am Einzug in den Finalwettkampf am Sonntag vorbei. Das Team des STV Hitzkirch lieferte ebenfalls eine beeindruckende Leistung mit viel Energie und Körperspannung. Mit einer Note von 9.383 erreichten sie den 6. Rang. Insgesamt qualifizierten sich zwei Vereine aus unserem Verband für den Finaldurchgang am Sonntag. Herzliche Gratulation an den STV Ettiswil (3er- bis 5er-Team) und den STV Hitzkirch (Jugend). Für die übrigen Vereine war das Teilnehmerfeld leider zu stark, um weiterzukommen.

Am Sonntag präsentierten sich in der Kategorie Aktive drei Teams aus dem Verbandsgebiet mit herausragenden Leistungen. Die elf Turnerinnen des STV Hitzkirch beeindruckten mit Präzision und Energie. Sie sicherten sich mit der Note 9.733 den Einzug ins Finale. Auch die zehn Turnerinnen des TV Schüpfheim traten konzentriert und ausdrucksstark auf und erreichten eine Note von 9.367. Dies brachte ihnen den 23. Rang einbrachte. Der DTV Rickenbach kam mit 9.300 Punkten auf den 28. Platz.



Im Finale lieferten die Teams aus dem Verbandsgebiet nochmal alles. Der STV Hitzkirch erreichte in der Kategorie Jugend den 4. Rang mit einer Note von 9.667 und in der Kategorie Aktive den 6. Rang mit einer starken Note von 9.775. Besonders erfolgreich war das 3er-Team des STV Ettiswil, welches im Finale den hervorragenden 3. Platz mit 9.658 Punkten belegte – herzliche Gratulation!

Die Aerobic-Wettkämpfe der beiden Tage waren ein wahres Fest und eine eindrucksvolle Demonstration von Teamgeist, Körperbeherrschung und Ausdrucksstärke. Ein herzliches Dankeschön an alle Turner:innen für ihre fantastischen Leistungen und Momente voller Power und Emotionen!

Bericht: Christine Zoppas  
Fotos: Sara Brand, Robin Ravasio,  
David Widmer, Naima Jutz, Lino Röllli



# Schweizer Meisterschaften Turner Einzel & Mannschaften

Saanen-Gstaad BE – 26./27. Oktober 2024

## Dreimal Gold und einmal Silber für Luzern, Ob- und Nidwalden

Mit dem Einmarsch der sechs K5-Turner in die Sporthalle Ebnit in Gstaad startete das Schweizer Meisterschafts-Wochenende der Turner. Am Startgerät Barren galt es solide und ohne grosse Fehler in den Wettkampf zu starten. Nach seiner glanzvollen Saison war die hohe Note 9.25 von Fabian Kneubühler keine Überraschung. Auch die anderen Luzerner starteten gut in ihre zum Teil erste SM. Insbesondere Fabian konnte einen starken Wettkampf turnen – am Boden gar mit der Höchstnote (9.45). Mit dem Abschluss des Wettkampfes begann das Bangen um eine Medaille. Das Resultat fiel knapp aus, mit dem unglücklicheren Ende für Fabian. Er erreichte den dennoch ausgezeichneten vierten Rang. Mit ihm durften auch David Müller (9. Rang), Gil Müller (10. Rang) und Jonas Kneubühler (19. Rang) eine Auszeichnung entgegennehmen.



Den Luzerner K6-Athleten glückte der Start in den Wettkampf. Es resultierten Noten wie 9.25, 9.20 und 9.15 an den ersten beiden Geräten Reck und Boden. Die meisten konnten dieses gute Niveau durch den Wettkampf hindurch halten oder gar steigern. So konnte an den beiden Sprüngen von Gian Vassali, benotet mit 9.65, kaum ein anderer mithalten. In der Endabrechnung schaffte es Aris Hildebrand als bester Luzerner in die Top 10. Die weitere Auszeichnungsgewinner waren Rik Fransen (14. Rang), Rafael Wilhelm (18. Rang) und Gian Vassali (21. Rang).



## «Es fühlte sich an wie in einem Traum»

Grosses nahm sich Christian Hofstetter in der Kategorie Herren vor. Sein Ziel war in die Top 3 des Landes zu turnen. Ein Unterfangen, das nur durch winzige Fehler unmöglich zu erreichen wird. Dem Ettiswiler gelang der Wettkampfstart wunschgemäß. «Ich wusste, dass ein Podestplatz nah war, und wenn ich so weitermache ein Spitzenresultat drin liegt», sagte der Ettiswiler über seine Gedanken beim Wettkampf. Nach dem Sprung, dem ihm nicht so wie gewollt gelang, wusste er aber auch, dass er an den letzten beiden Geräten, Barren und Reck, nochmal über sich hinaus turnen muss. Und genau dies tat Chregi: 9.75 am Barren und 9.60 am Reck! Damit begrub der Ettiswiler die letzten Zweifel und holte sich den Schweizer Meistertitel der Kategorie Herren! Seine Gefühle bei der Siegerehrung beschreibt Chregi wie folgt: «Es war unglaublich! Ich konnte gar nicht wahrnehmen, was gerade passiert ist und was ich erreicht habe. Ich habe die Gefühle und Emotionen einfach genossen. Es fühlte sich an wie in einem Traum». Als weiterer Luzerner gewann Benedict Portmann auf dem 15. Rang eine Auszeichnung.





### Mission Titelverteidigung

Stefan Meier und Simon Stalder träumten im Vorfeld der SM von einem gemeinsamen Kopf-an-Kopf-Rennen um den Meistertitel. Vor dem letzten Gerät führten die beiden punktgleich das Feld an. «Während des Wettkampfes wusste ich, dass Ste und ich immer sehr nahe beisammen waren. Als wir zum letzten Gerät kamen, waren Ste und ich punktgleich und ich wusste, wenn es gut läuft, werden wir den Titel unter uns ausmachen», sagt Simon Stalder. Auch Stefan war die Ausgangslage sehr präsent: «Ich rechne immer mit und höre bei der Verkündung der Bestnoten und Zwischenresultaten immer genau hin. Wenn ich das ausblenden würde, kriege ich die nötige Spannung gar nicht hin.» Die beiden Rickenbacher sowie auch die weiteren Luzerner Spitzenturner konnten unter lautstarken Zurufen der Fans spektakuläre Bodenübungen nahe an der Perfektion zeigen. Das Kampfgericht verlieh die Noten 9.80 für Ste und 9.75 für Simi. Das bedeutete auch, dass die beiden nur fünf Hundertstelspunkte trennten. Dann begann das Zittern bis zur Rangverkündung. Reicht es für die Titelverteidigung? Um 21 Uhr war es soweit, die Turnhalle verstummte und hörte gespannt dem Speaker zu. Es folgten lautes Klatschen und Pfiffe als Stefan Meier als Schweizer Meister der Kategorie 7 ausgerufen wurde. «Ich war einfach überglücklich und stolz, dass ich die Titelverteidigung geschafft habe», so Ste. Auch Simi, der den Rickenbacher Doppelsieg realisierte, war hin und weg: «Das war ein unglaubliches Gefühl. Nach der Verletzung von letztem Jahr jetzt wieder ganz vorne mitkämpfen zu können und mit Ste einen Doppelsieg zu feiern war einfach nur überwältigend.» Mit Janis Fasser auf dem tollen 9. Rang turnte ein weiterer Luzerner in die Auszeichnungsränge.

### Mannschafts-Titel zurück in der Zentralschweiz

Am Sonntag stand der Mannschaftswettkampf auf dem Programm. Die B-Mannschaft mit Fabian Kneubühler, Aris Hildebrand, Rik Franssen, Pascal Bättig und Jonas Huwyler legten einen konstanten, starken Wettkampf an den Tag. Mit dem 4. Rang verpassten sie nur knapp das Podium. Nachdem in der Kategorie A im letzten Jahr die Aargauer den Titel an sich reissen konnten, nahmen Christian Hofstetter, Mario Meier, Janis Fasser, Simon Stalder und Stefan Meier die Revanche in Angriff. Ein schon eingespieltes Team fuhr dort weiter, wo sie am Samstag aufgehört hatten. Mit einer Spitzennote nach der anderen. «Es hat einfach alles gepasst mit der Mannschaft. Jeder war locker drauf und es lieferten alle ab. Es war sehr entspannt so zu turnen. Man hat gemerkt, dass wir schon viel zusammen trainiert haben», sagte Chregi zu der Stimmung im Team während des Wettkampfes. In der Schlussabrechnung war es jedoch äusserst eng. Das Team Aargau war dicht auf den Fersen, doch fehlten zum Schluss einige wichtige Zehntelspunkte. So konnten die fünf Luzerner den Mannschafts-Schweizermeistertitel zurück in die Zentralschweiz holen!

Bericht: Gabriel Gerber  
Fotos: Franz Blättler und Walter Linke



# Schweizer Meisterschaften Turnerinnen Einzel & Gerätefinals

Kirchberg BE – 9./10. November 2024

In dem 73-kopf grossen Teilnehmerfeld der Kategorie 5 traten nicht weniger als zehn Luzernerinnen, Ob- und Nidwaldnerinnen an. Die Turnerinnen zeigten beeindruckend schöne Übungen, wofür das Wertungsgerecht regelmässig Top-Noten verlieh. Fünftbeste Schaukelring-Note und zweitbeste Reck-Note gelangen Eva Sophie Dormann. Die Turnerin im Dress des TZN Nidwalden überzeugte auch an den anderen beiden Geräten und turnte sich mit der Punktzahl von 37,55 zum sensationellen 6. Rang! Für die weiteren Auszeichnungen sorgten Ria Ottiger (12. Rang), Emelie Bregenzer und Mona Mathis (punktegleich auf dem 15. Rang) und Philia Schäfer (24. Rang).

## Vize-Schweizermeistertitel für Lara Dillschneider

Von den K6-Turnerinnen gab es eine eindrückliche bisherige Saison zu erleben. Von Wettkampf zu Wettkampf konnten sich die Spitzenathletinnen von ihrer besten Seite zeigen. Nach dem Sieg an der SM Challenge freute sich Lara Dillschneider dementsprechend auf die Schweizer Meisterschaften. Unterstützt von der guten Stimmung konnte Lara ihre Übungen wie gewünscht, fokussiert durchturnen. Die Turnerin vom STV Büron glänzte an allen vier Geräten und sicherte sich den Vize-Schweizer Meistertitel! «Ich war über-



glücklich und stolz, dass mir dies gelungen ist. Es war ein grossartiges Gefühl», so Lara über den Gewinn der Silbermedaille. Auch Lara Bühlmann und Stefanie Zurkirchen legten einen nahezu perfekten Wettkampf an den Tag und erreichten den siebten bzw. elften Rang. Ebenfalls eine Auszeichnung gewannen Amélie Loose (20. Rang), Ena Erni (24. Rang) und Lou Dimmler (29. Rang).

Bei den Damen sorgten Laura Stütz und Monika von Rotz für einige Highlights. Laura, die Überfliegerin der Saison – beste Luzernerin an allen vier Quali-Wettkämpfen – turnte am Boden (9.50) und am Sprung (9.60) ganz vorne mit. Die vergleichsweise etwas grösseren Abzügen am Reck und an den Schaukelringen hielten sie von einem Top-Ten-Ergebnis nicht ab. Es resultierte der 9. Rang für die Beromünsterin. Lauras Sprungnote wurde von nur einer Turnerin getoppt. Monika von Rotz erhielt für ihre Sprünge, wobei ihr Doppelsalto eine Seltenheit bei den Damen ist, die Note 9.75. Die Kernserin platzierte sich auf dem 14. Rang. Ebenfalls eine Auszeichnung gewannen Noémie Käch und Flavia Meier-Imfeld (beide auf dem 16. Rang).



### Vier Auszeichnungen in der Königskategorie

Mit Jenny Scherer und Emely Fries waren nicht nur die Jüngsten der diesjährigen SM vom STV Beromünster, sondern auch die älteste Turnerin, Léonie Zemp-Wisner, trat im Beromünster Dress an. Unglaublich: Léonie turnt ihre 16. Saison in der Kategorie 7! Ein souveräner Wettkampf reichte schlussendlich jedoch knapp nicht für eine Auszeichnung. Kaya Dimmler konnte wie erwartet vorne mitturnen. Die Luzernerin überzeugte einmal mehr mit ihrer unfassbaren Konstanz und durfte mit dem 14. Rang eine Auszeichnung entgegen nehmen. Auch die Beromünsterinnen Christelle Brengener (26. Rang) und Angela Günther (28. Rang) sowie die zweite Turnerin vom BTV Luzern, Larissa Bänninger (29. Rang), erreichten die Auszeichnungsplätze.



### Vier Medaillen für drei Rickenbacher

An den Gerätefinals standen mit Stefan Meier, Simon Stalder und Janis Fasser drei Rickenbacher am Start, welche in absoluter Top-Form sind. Alle drei konnte ihren Medaillenschrank mit einer SM-Gerätefinal-Medaille erweitern. Simon Stalder stand am Boden zusammen mit Simon Müller (STV Wettingen) auf dem dritten Rang – ein schönes Bild, als sie sich freundschaftlich dieselbe Medaille um beide Köpfe hängten. Auch am Reck schaffte «Simi» den Sprung aufs Podest, ebenfalls Rang drei. Nach dem letztjährigen Vize-Schweizermeistertitel am Boden hatte Janis Fasser auch in diesem Jahr wieder allen Grund zum Jubeln: Vize-Schweizermeister am Sprung! Und Stefan Meier, der vor zwei Wochen den Mehrkampf-Titel verteidigen konnte, polierte seine Medaillensammlung mit einer Silbermedaille am Barren auf.

Herzliche Gratulation an alle Turnerinnen und Turner!

Bericht: Gabriel Gerber  
Fotos: Markus Huber

# Schweizer Meisterschaften Turnerinnen Mannschaft & Sie + Er

Thun – 16./17. November 2024

## Auch am letzten SM-Wochenende sorgten die Turnerinnen für einige Höhepunkte!

In den Kategorien 6, 7 und Damen bestehen die Teams aus den jeweils fünf besten Turnerinnen der Verbands-Jahreswertung. Nicht so bei den K5-Turnerinnen. Um den vielen Turnerinnen aus dem Turnverband eine angemessene Chance auf eine SM-Teilnahme zu ermöglichen, setzt sich das Team aus denjenigen fünf Turnerinnen zusammen, die die Qualifikation für die Einzel-SM knapp verpasst haben. In diesem Jahr waren dies Luana Odermatt, Muriel Gloor (beide TZN Nidwalden), Melina Sonderegger (STV Beromünster), Elin Amrein (STV Hochdorf) und Vivienne Hunziker (ESV Eschenbach). In einem überzeugenden Wettkampf turnten sie in der vorderen Hälfte mit. Die vergleichsweise tieferen Noten am Sprung, konnten sie aber auch mit starken Auftritten am Reck und Boden nicht mehr wettmachen. Mit dem 10. Rang verpassten sie die Auszeichnung um nur einen Rang.

## «Es hat unglaublich Spass gemacht im Team zu turnen»

Nach einem erfolgreichen ersten SM-Wochenende in Kategorie 6 waren die Hoffnungen auf eine Auszeichnung, ja vielleicht sogar eine Medaille mehr als realistisch. Sämtliche fünf Turnerinnen zeigten einen bestechenden Wettkampf. Doch manchmal kann eben ein missglückter Stand oder eine winzige Unsicherheit in der Übung ein Resultat massgebend beeinflussen. Das K6-Team mit Lara Dillschneider (STV Büron), Stefanie Zurkirchen (BTV Luzern), Amélie Loose (STV Beromünster), Lara Bühlmann (STV Sursee) und Lara Kuchler (Geräteriege Sachseln) erreichte den hervorragenden vierten Rang. Die nur 0.025 Punkte Rückstand aufs Podest schmerzten zwar ein bisschen, das Hauptziel konnten sie dennoch erfüllen. «Es hat unglaublich Spass gemacht im Team zu turnen mit der lautstarken Unterstützung von den Fans vom Verband», hiess es aus der K6-Mannschaft.



## Silber für die Damen

Müsste man konstantem Turnen auf höchstem Niveau einen Namen geben, dann wäre das vermutlich «K Damen-Team Luzern, Ob- und Nidwalden». An den Ringen erreichten sie eine Punktzahl von 37.40 Punkte, am Sprung 37.35, am Reck 37.20 und am Boden 37.10 (es zählten die jeweils vier besten Noten). Top-Noten von einem Team, dessen Zusammenhalt bis auf die Tribüne spürbar war. Noémie Käch (STV Luzern), Monika von Rotz, Flavia Meier-Imfeld (beide STV Kerns), Laura Stütz und Tatjana Wey (beide STV Beromünster) mussten sich nur dem favorisierten Aargauer-Team geschlagen geben und sicherten sich den Vize-Schweizermeistertitel!

## K7 mit Auszeichnung

Auch die Mannschaft der Kategorie 7 erlebte ein gelungener letzter SM-Wettkampf. Die fünf Turnerinnen Kaya Dimmler, Larissa Bänninger (beide BTV Luzern), Paciane Bo Studer (TZN Nidwalden), Christelle Breggenzer und Angela Günther (beide STV Beromünster) bewiesen, dass sie zu den besten Teams der Schweiz zählen. Zwar konnten sie nicht ganz um die Medaillen kämpfen, nahmen auf dem starken 6. Rang aber freudestrahrend eine Auszeichnung entgegen.





### Sie+Er mit eineinhalbfacher Luzerner Beteiligung

In der Kategorie Sie+Er turnten zwei Teams (bzw. eineinhalb Teams) vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden mit. Aline Kaufmann (TV Grosswangen) trat zusammen mit Severin Ender (TSV Rohrdorf) an. Die Premiere in dieser Kategorie ist den beiden geglückt. Notentechnisch konnten sie am Gerät Reck (das einzeln geturnt wurde) überzeugen. Sehenswert war aber vor allem auch die Boden-Aufführung, wo sie turnerische, akrobatische und tänzerische Elemente vereinten und Aline sich nicht scheute, auch Severin in einem Partner-Element in die Höhe zu heben. Mit dem 12. Rang gewannen sie eine Auszeichnung. Das zweite Luzerner Team, mit Nadja und Andrea Meile (STV Hochdorf), klassierte sich mit dem 15. Rang nur knapp hinter den Auszeichnungen.

Herzliche Gratulation allen Turnerinnen für ihre Leistungen!

Bericht: Gabriel Gerber  
Fotos: Walter Linke, Beni Boos und Reto Zumbrunn



# Meisterliches Menznau

Thayngen SH / Urtenen BE: Jugendschweizermeisterschaft Korbball Halle

An zwei Spieltagen in Thayngen SH und Urtenen BE wurden die Schweizermeister im Korbball Halle Mädchen/Knaben U16 ermittelt. Nach dem Rasentitel sichern sich die Mädchen vom Frauensport Menznau auch in der Halle den Titel.

Je sieben der besten Teams der Rasenmeisterschaft nahmen an der SM Halle teil. Diese wurde in Thayngen am 2. November und in Urtenen BE am 4. Januar ausgespielt. Menznau konnte sowohl bei den Mädchen wie auch bei den Knaben ein schlagkräftiges Team stellen.

Die Menznauer Jungs erreichten in den sechs Gruppenspielen sieben Punkte, mussten sich aber aufgrund der Niederlagen in den Direktbegegnungen gegen Hallau-Löhningen SH und Zihlschlacht-Hauptwil TG mit dem 4. Rang begnügen.

Nach dem Rasentitel waren die Mädchen aus Menznau auch in der Halle als favorisiertes Team gestartet. Mit sieben Siegen in der Vorrunde wurden die Erwartungen erfüllt. In den Finalspielen konnten sie mit zwei klaren Siegen gegen Nennigkofen-Lüsslingen SO (10:4) und Zihlschlacht TG (15:5) erneut den Schweizermeistertitel erspielen.

Bericht und Foto: Daniel Düsi Schneider

## Rangliste

### SM Halle Korbball Knaben U16

1. Erschwil SO
2. Zihlschlacht-Hauptwil TG
3. Hallau-Löhningen SH
4. Menznau LU
5. Güttingen-Altnau TG
6. Roggwil BE
7. Hindelbank BE

### SM Halle Korbball Mädchen U16

1. Menznau LU
2. Zihlschlacht TG
3. Nennigkofen-Lüsslingen SO
4. Urtenen BE
5. Meltingen-Nunningen SO
6. Madiswil-Aarwangen BE
7. Löhningen SH



## Januar 2025

Do	23.	Info- und Austauschrunde Jugend	online
Sa	25.	J+S MF Turnen	Eschenbach
Sa	25.	J+S MF Geräteturnen	Eschenbach

## Februar 2025

Sa	1.	Verbandsinterner Zentralkurs Ressort Geräteturnen	Kerns
So	2.	Jump-in Ressort Geräteturnen	Sarnen
Sa	8.	Check in – Check out	Willisau

## März 2025

Sa	15.	J+S MF Turnen	Willisau
Sa	15.	J+S MF Allround (Kindersport) Hauptsportart Turnen	Willisau
Sa	15.	Aerobic Update Wettkampf	Buchrain
Do	20.	Schiedsrichterkurs Fachtest Korbball, Modul 1 (GK) & Modul 3 (FK)	Grosswangen
Sa–So	22.–23.	Geku Tu/Ti K1–K3	Rickenbach
Di	25.	Schiedsrichterkurs Fachtest Allround, Modul 1 (GK) & Modul 3 (FK)	Langnau
Mi	26.	Ehrung langjährige Vereinsfunktionär:innen	Willisau
Sa	29.	Spieltturnier Jugend	Wolhusen

## April 2025

Mi	2.	Schiedsrichterkurs Fachtest Unihockey, Modul 1 (GK)	Dagmersellen
Fr–Sa	4.–5.	Gerätemeeting Büron Ti/Tu K5–K7/KH/KD	Büron
Sa	5.	MF esa Turnsport 35+ / 55+	Ruswil
Sa	5.	Teku Aktive plus 35+ / 55+	Ruswil
Di	8.	J+S MF Coach	Sursee
Fr	11.	Abendmeeting Gymnastik & Aerobic	Wolhusen
Sa	12.	Frühlingsmeeting Tu K1–K4/Ti K4	Altbüron
Sa	12.	Schiedsrichterkurs Fit+Fun Modul 3	Eschenbach
Sa	12.	Jugendnationalturntag	Kerns

## Achtung: Gilt für alle Kurse!

### Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe

Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer:innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen **Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz** versichert.

Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden kann während der Veranstaltung Film- und Fotoaufnahmen machen. Er kann diese für eigene Zwecke (Werbung, Berichterstattung, Internet, Publikationen, **inform** etc.) weiterverwenden und ist ermächtigt, Fotoaufnahmen auch an Sponsoren zur Veröffentlichung weiterzugeben. Durch die Anmeldung für die Veranstaltung geben die Teilnehmenden automatisch ihr Einverständnis.

Die **Kontrolle der Mitgliederkarte STV** erfolgt am Kurstag!

Aus- und Weiterbildungsangebote (ausgenommen Grundkurse) sind für unsere Verbandsmitglieder gratis!

### Dank Sponsoring der **CONCORDIA**

Bitte beachtet die **AGB** für Kurse des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden.

Diese sind auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) aufgeschaltet.

### Kurskosten für nicht STV-Mitglieder:

– Kurs bis 4 Stunden: CHF 50.–/Person

– Kurs länger als 4 Stunden: CHF 100.–/Person

## J+S-Modul Fortbildung Allround (Kindersport) Hauptsportart Turnen

<b>Kurs-Nr.</b>	Allround (Kindersport) Hauptsportart Turnen: STV-69 1062659.3720 Turnen: STV-69 1062651.3720	<b>Mitbringen</b>	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn auf die (NDS) Nationalen Datenbank geladen werden. – Schreibzeug
<b>Datum</b>	Samstag, 15. März 2025	<b>Anmeldung</b>	<b>bis Montag, 20. Februar 2025</b> Über den J+S-Coach des Vereins. Dieser tätigt die Anmeldung (online) auf der Nationalen Datenbank Sport (NDS)
<b>Zeit</b>	08.00 bis 16.30 Uhr	<b>Wichtig:</b>	Bitte stellt sicher, dass euer J+S Coach das korrekte Sportfach anmeldet und Eure Adresse sowie-Mailadresse gültig ist.
<b>Ort</b>	Sporthalle BBZ, 6130 Willisau	<b>Veranstalter</b>	Ressort Ausbildung J+S, Melanie Monnerat
<b>Kursziel</b>	– J+S-Weiterbildungspflicht erfüllt – J+S-Leiter:innen technisch, methodisch weiterbilden – J+S-News 2025		
<b>Bedingung</b>	J+S-Leiter:in im entsprechenden Sportfach		
<b>Zielgruppe</b>	J+S-Leiter:innen Allround (Kindersport) Hauptsportart Turnen/Turnen		
<b>Leitung</b>	Janina Frank janina.frank@hotmail.com		
<b>Kosten</b>	Aktives Turnverbandsmitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Nicht-Turnverbandsmitglieder: – CHF 100.– pro Tag Profil A (Aktive Leitertätigkeit) – CHF 150.– pro Tag Profil P (Nicht Aktive Leitertätigkeit)		

## TEKU Aktive plus 35+ / 55+

<b>Datum</b>	Samstag, 5. April 2025	<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag, 29. März 2025</b> Online über das Turnverband-Anmeldetool unter <a href="http://www.turnverband.ch">www.turnverband.ch</a> oder per E-Mail an Margrit Weber: webma4@bluewin.ch
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.00 Uhr	<b>Veranstalter</b>	Abteilung Aktiveplus, Roger Hafner
<b>Ort</b>	Ruswil, Wolfsmatt und Bärenmatthallen		
<b>Kursziel</b>	Warm up Variationen, Tiefenmuskulatur- Training mit Brasils. Herz-Kreislauftraining Atem gezielt einsetzen, Thema innovieren und Umfeld pflegen in Theorie und Praxis.		
<b>Zielgruppe</b>	Aktive plus 35+/55+		
<b>Leitung</b>	Abteilung Aktive plus		
<b>Kosten</b>	Aktives Turnverbandsmitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives/Nicht-Turnverbandsmitglieder: CHF 100.–		
<b>Mitbringen</b>	STV- Mitgliederausweis und Bildungspass, Gymnastikmatte		

## Mehr Beweglichkeit erzielen durch dehnen und kräftigen

Ich bin Partnerin bei den Schmerzspezialisten «Liebscher und Bracht» und habe im Herbst 2024 über dieses Thema einen Teku gegeben. Auf diese Weise können auch andere von der Thematik profitieren. Es gibt noch mehr Übungen, die nachfolgenden sind also nicht abschliessend.

**Erklärung:** Faszien können verkleben und Schmerzen auslösen sowie uns unbeweglich und steif werden lassen. Wenn die Muskeln und Faszien nicht mehr in der Länge gebraucht werden, kriechen sie «zurück». Das Gute ist aber, dass diese Beweglichkeit durch regelmässiges Üben in jedem Alter verbessert werden kann! Es geht mehr um die Gewohnheiten im Alltag als um das zunehmende Alter. Alle von uns kennen bestimmt ältere Menschen, die z.B. ohne Probleme in den Fersensitz kommen, weil sie dies regelmässig tun.

**Alle unterhalb gezeigten Übungen werden in drei Schritten ausgeführt:**

- 1) **Passiv reinsinken (durch Halten oder mittels Schwerkraft)**
- 2) **Isometrisch anspannen, (ohne sichtbare Bewegung) - das ist das Krafttraining in der Länge des Muskels; somit wird der Gegenmuskel angespannt, damit der Hauptmuskel danach mehr entspannen kann. Spannung immer wieder aufbauen und danach wieder lösen.**
- 3) **Aktiv anspannen, aus eigener Kraft in die Dehnung gehen, mit dem Ziel, den neuen Winkel im Hirn abzuspeichern (ca. 10 sek. bleiben)**

**WICHTIG:**






- **In den Übungen jeweils 2 bis 2 ½ Minuten drinbleiben. Die Faszie braucht Zeit um elastischer zu werden.** Erst ab 30 Sekunden passiert überhaupt etwas. Dies weiss man aus der Faszienforschung. Wir bleiben in der Endposition ruhig (kein Federn). Jedoch kannst du immer weiter in die Position einsinken, wenn die Spannung nachlässt während der Zeit des Bleibens.







**Grundsätze:**




- Eine gewisse Intensität ist wichtig, damit wir in der Beweglichkeit weiterkommen. Dafür nutzen wir eine Schmerzskala von 1 bis 10. 10 ist die Schmerzgrenze, da wollen wir nicht hin. Die Intensität soll bei 8, 9 sein. Muss jedoch immer unter 10 bleiben.
- **WICHTIG:** Wir gehen immer langsam in die Übung rein und langsam aus der Übung wieder raus.
- Die Übung wird von dir so ausgeführt, dass sie gerade noch gut erträglich ist. Ansonsten ist es zuviel. Signale des Körpers müssen wir unbedingt beachten: plötzlich auftretende Schmerzen, schnellerer Herzschlag, Unwohlsein, Gesicht verziehen... Treten solche oder ähnliche Symptome auf, machen wir die Übung weniger intensiv oder gehen langsam raus.
- Es gibt für alle Übungen Varianten, wenn jemand die Übung aus Schmerz- oder Beweglichkeitsgründen nicht hinkriegt.
- Immer dort, wo die höchste Spannung ist, spürt man es in der Übung als erstes.
- Wir machen die Übungen selbstverständlich nacheinander immer auf beiden Seiten.

Ein Einwärmen ist nicht zwingend nötig. Die oben beschriebenen Grundsätze müssen jedoch eingehalten werden. Die Reihenfolge der Übungen kann beliebig gewählt werden. Ihr könnt die Übungen ebenso beliebig einsetzen, am Anfang einer Lektion, zwischendurch oder als Ausklang.

Wenn jemand für sich üben will: Es reicht, die entsprechenden Übungen 1x pro Tag zu machen, mit einem Tag Pause pro Woche.

Übungsbeschreibung		Absicht / Wirksamkeit / Material	
<p><b>Obere Brust-Übung 45°</b></p>  <p>1) rechten Arm im 45° Winkel an Wand, Arm ganz durchstrecken, Oberkörper wegdrehen / 2) rechte Hand und Arm in die Wand drücken wollen 3) weg von der Wand gehen, Arm aus eigener Kraft nach oben und hinten ziehen</p>	<p><b>Absicht / Wirksamkeit / Material</b></p> <p>An der Wand / Befreit die Brustmuskulatur vorne ZB bei Brennen zwischen Schulterblättern</p> <p>Varianten: Beide Arme nach oben in 45° positionieren, in einen Türrahmen hängen oder in eine Ecke: mit dem oberen Brustbein einsinken</p>		
<p><b>Innere Oberschenkel-Übung</b></p> <p>Hände auf Brusthöhe an Wand platzieren</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Beine in Grätsche bringen</li> <li>2) Füße zusammenziehen wollen</li> <li>3) auf Boden in Rückenlage, Beine in Grätsche, aktiv auseinanderziehen</li> </ol>	<p><b>Absicht / Wirksamkeit / Material</b></p> <p>Innere Oberschenkel dehnen</p> <p>Varianten:</p>   <p>Vierfüßler, Knie auseinander oder Beine gegrätscht, an Stuhl oder Tischkante lehnen</p>		
<p><b>Äussere Bein-Rumpf-Übung</b></p>  <p>Auf dem Boden seitlich aufstützen seitlich auf einen Sessel lehnen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Becken durchhängen lassen / 2) unteres Bein in den Boden spannen wollen</li> <li>3) unteres Bein aktiv vom Boden abheben</li> </ol>	<p><b>Absicht / Wirksamkeit / Material</b></p> <p>Seitliche Fasziennetze aufdehnen</p> <p>Varianten:</p>  <p>Fuss hinten kreuzen, mit einem Band seitlich runterziehen: oder seitlich an Stuhl oder Wand lehnen</p>		

Übungsbeschreibung	Absicht / Wirksamkeit / Material
<p><b>Hintere Bein-Übung</b></p>  <p>Langsitz, ein Bein strecken, ein Bein angewinkelt            1) Sich langsam am Band richtig Fuss vorarbeiten            2) Beinrückseite und Kniekehle in Boden drücken            3) in Rückenlage gehen: Bein senkrecht hochstrecken und Richtung Kopf ziehen</p>	<p>Dehnt die Beinrückseite            Evtl Turnbändel, Seil oder ähnliches            Varianten:            Ohne Bändel - Kannst du deine Fussspitze berühren?            Auf einem Stuhl sitzen, Beine strecken, Fersen berühren den Boden, Oberkörper gestreckt runterbeugen (Hüftfaltung)</p>
<p><b>Bauch-Übung</b></p> <p>Vierfüßler, Hände etwas breiter als schulterbreit und eine Handlänge weiter nach vorne schieben.</p>  <p>1) die Leisten langsam nach vorne unten sinken lassen</p>  <p>2) Füße in den Boden spannen / 3) Oberkörper abheben            Am Schluss in der Kinnposition entspannen (Gegenbewegung)</p>	<p>Vorderseite aufdehnen            Varianten:            Wie links gezeigt, aber auf Unterarmen / Im Stand: Hände an die Wand, Leisten nach vorne schieben und der</p>  <p>Bauchnabel will zurück. / Läuferstellung wie Bild – oder für mehr Intensität Zehen aufstellen, Unterschenkel des vorderen Beins genug nach vorne nehmen; langsames Vorschieben des hinteren Oberschenkels</p>
<p><b>Wirbelsäulen-Übung</b></p>  <p>Fussflächen aufeinander legen, Rücken rund werden lassen            1) Eine Hand an Kopf, die andere am Fuss oder wohin man kommt, einsinken            2) Rumpf gegen Widerstand aufrichten wollen</p>  <p>3) rund bleiben im Rücken, beide Arme aktiv nach vorne ziehen</p>	<p>Dehnt die Wirbelsäule            Zusatz am Ende der Übung als Schritt 3:            In Rückenlage, Beine gestreckt, zuerst Kinn zum Kehlkopf ziehen, dann Lendenwirbelsäule, Kniekehlen und Schultern kraftvoll zum Boden ziehen, immer wieder lösen            Variante: auf Stuhl, mit Hilfe eines Bändels (eingehängt an Füßen), sich immer weiter nach unten ziehen.</p>

Übungsbeschreibung	Absicht / Wirksamkeit / Material
<p><b>Waden-Übung</b></p>  <p>für besseren Stand mit den Händen die Wand berühren, sonst wie Foto, die Füße stehen parallel, hinteres Bein vollständig strecken, die Fersen berühren den Boden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reinsinken, vorderes Knie mehr biegen zur Intensitätssteigerung</li> <li>2) hinterer Fersen in den Boden stossen / 3) Fuss ranziehen und Vorfuss abheben</li> </ol>	<p>Dehnt die Waden; bei gestrecktem hinteren Bein den m. gastrocemijs, bei angewinkeltem hinteren Bein den m. soleus (der tiefer liegende Wadenmuskel) – schauen, was mehr zieht</p>
<p><b>Vordere Oberschenkel-Übung</b></p>  <p>Knie zueinander führen</p> <p>wie Bild links oder auf Unterarmen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ein Bein anwinkeln, Fuss so nahe wie möglich an Gesäss bringen / 2) Bein strecken wollen / 3) Bein aktiv aus eigener Kraft an Gesäss ziehen</li> </ol>	<p>m. rectus femoris dehnen (ein zweigelenkiger Muskel, der mm. quadriceps) für gesunde Hüfte und Knie</p> <p>Varianten: Fersensitz / Bauchlage und Beine ranziehen (evtl. mit Bänder) / Seitstütz und Unterschenkel ranziehen</p>
<p>In Rückenlage</p>  <p>Rechtes Bein gestreckt zur linken Seite abdrehen, mit der linken Hand halten, rechten Arm im 45° Winkel nach oben strecken. Kopf zur Decke oder Richtung Arm drehen. In die Dehnung einsinken.</p>	<p>Rotation der Wirbelsäule (Torsion), Dehnung Brustmuskel</p> <p>Wenn der obere Arm den Boden berührt, als 2. Schritt den Arm in den Boden stossen wollen, wenn der Arm in der Luft ist, die Dehnung geniessen 😊.</p>

**Auf YouTube findet ihr unter «Liebscher & Bracht – die Schmerzspezialisten» zu vielen Stichworten tolle, kostenlose Übungen.**

Viel Spass!

Für den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Abteilung Aktive plus, Barbara Bolzern



## MF esa Turnsport / gute esa Aktivitäten: Innovieren und Umfeld pflegen

<b>Kurs-Nr.</b>	STV-69 1062717.3715	<b>Kosten</b>	Aktives Turnverbandsmitglied Luzern, Ob- und Nidwalden: Gratis Passives/Nicht-Turnverbandsmitglieder: CHF 100.–
<b>Datum</b>	Samstag, 5. April 2025	<b>Anmeldung</b>	<b>bis Mittwoch, 5. Februar 2025</b> an Beatrice Thöny, Städerried 1, 6053 Alpnachstad oder per E-Mail: hthoeny@bluewin.ch
<b>Zeit</b>	08.30 bis 16.30 Uhr	<b>Wichtig:</b>	Bitte um Angabe von: Name, Vorname, Adresse, Tel. und E-Mail, Geburtsdatum, Verein, sowie <b>persönliche esa Nummer</b>
<b>Ort</b>	Ruswil	<b>Veranstalter</b>	Abteilung Aktive plus
<b>Beschreib.</b>	In den Lektionen: Warm up Variationen, Tiefenmuskulatur-Training mit Brasils, Herz-Kreislauftraining, Atem gezielt einsetzen, wird das Thema Innovieren und Umfeld pflegen in Theorie und Praxis umgesetzt. Das MF esa wird in den TeKu integriert.		
<b>Zielgruppe</b>	esa Leiterinnen- & Leiteranerkennung verlängern, persönliche Weiterbildung unterstützen		
<b>Bedingung</b>	esa Leiterin & esa Leiter		
<b>Zielgruppe</b>	Turnsport 35+/55+		
<b>Leitung</b>	Beatrice Thöny und Team		

## J+S-Modul Fortbildung Coach

<b>Kurs-Nr.</b>	LU Coach 3-25	<b>Verpflegung</b>	Getränke und Imbiss werden offeriert
<b>Datum</b>	Dienstag, 8. April 2025	<b>Mitbringen</b>	Gemäss Kursunterlagen, die ca. 14 Tage vor Kursbeginn auf TrainingPlus geladen werden und Notizmaterial
<b>Zeit</b>	18.00 bis 22.00 Uhr	<b>Anmeldung</b>	<b>bis Donnerstag, 27. März 2025</b> Online auf der Nationalen Datenbank Sport (NDS)
<b>Ort</b>	Berufsschulzentrum Wirtschaft, Informatik & Technik, Kottenmatte 4, Sursee	<b>Wichtig:</b>	Bitte stellt sicher, dass Eure Adresse sowie-Mailadresse gültig ist.
<b>Kursziel</b>	– Verlängerung der J+S-Coach-Anerkennung – J+S-Coach sind technisch, methodisch und ethisch bereit für die Zukunft – J+S-News 2025 inkl. Schwerpunktthema «Lager/Events» – News aus dem STV und dem Kant. Turnverband	<b>Veranstalter</b>	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden zusammen mit der Sportförderung Kanton Luzern
<b>Zielgruppe</b>	J+S-Coach Turnsportarten		
<b>Bedingung</b>	Gültige oder weggefallene J+S-Coach-Anerkennung		
<b>Zielgruppe</b>	J+S-Coach Turnsportarten		
<b>Leitung</b>	Claudia Diltz		
<b>Kosten</b>	Gratis		

# Schweizer Meisterschaften Vereinsturnen Jugend

Sins & Oberrüti AG – 7./8. Dezember 2024

## Podestplatz für den BTV Luzern an einem begeisterten Wettkampf!

Der ESV Eschenbach startete gleich in zwei Disziplinen: Mit der U13 am Schulstufenbarren und der U17 an den Schaukelringen. Schnell wurde im Schulstufenbarren deutlich, welche Vereine um die Medaillen kämpfen. Von Rang vier (letzter Auszeichnungsplatz) auf Rang fünf war die Differenz knapp vier Zehntelpunkte. Zum Vergleich: Die Differenz von Rang vier zum Sieger war weniger als die Hälfte davon. Die Eschenbacher Jugendsektion, die mit 26 Turnenden der grösste Verein am Start war, gehörte nicht zu den vier Überfliegern. Sie platzierten sich auf dem siebten Rang. Die U17 klassierten sich im Mittelfeld, verpassten den Finaldurchgang um nur rund zwei Zehntelpunkte. Für die 20 Schaukelring-Turnenden resultierte Rang 6.



## Grosse Nervosität

Am Boden, das Gerät mit der grössten Teilnehmeranzahl – 22 Vereine in der U17 und acht Vereine in der U13 – startete der STV Ettiswil. Die 22 Kinder und Jugendlichen, unter der Leitung von Lara Fries und Ivana Müller, traten gegen sieben Vereine in der Kategorie U13 an. «Für viele war es die erste Erfahrung auf Vereinsturn-Ebene, die Nervosität war entsprechend gross. So schlichen sich leider auch ein paar Übungsfehler ein», sagt Lara. Der STV Ettiswil erreichte den sechsten Rang.



### Bronze für Luzern

«Auch Luzern knapp geschlagen» – das war die Überschrift vom Bericht der SMV Jugend des letzten Jahres. In diesem Jahr schlugen die Luzerner zurück! Sie qualifizierten sich klar für den Sprung-Finaldurchgang. Auch die Jugendsektion Rickenbach/Beromünster schafften den Einzug ins Finale. Im Finaldurchgang, getrieben von einem lautstarken Publikum, legten sämtliche Finalisten noch einmal einen drauf. Während der STV Mels in einer eigenen Liga turnte und den Schweizermeistertitel nach St. Gallen holte, wurde es um die Ränge zwei bis vier eng. Nur ganz knapp setzte sich der letztjährige Schweizer Meister Wettingen durch. Luzern holte die Bronzemedaille, Rickenbach/Beromünster belegten Rang vier. Nicht nur resultatmässig war die SMV Jugend ein Erfolg. Die Worte von Jacqueline Frei, Leiterin BTV Luzern, nach dem Wettkampf sprechen für sich: «Es war der Hammer und hat mega Spass gemacht!»

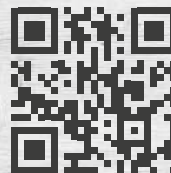
Bericht: Gabriel Gerber  
Fotos: zvg Vereine/Jan Walker





# DEIN PARTNER FÜR VEREINSAUSRÜSTUNG

- BERATUNG
- ANPROBE
- BESTELLUNG
- DRUCK
- AUSLIEFERUNG
- INKASSO
- DIVERSE MARKEN



[go-in.ch/teamwear](https://go-in.ch/teamwear)

**KUNZ** 

sportshop

willisau

# 16. GeKu-Wettkampf in Rickenbach

Am **Wochenende vom 22./23. März 2025** findet in Rickenbach bereits zum 16. Mal der GeKu-Wettkampf statt. Der Anlass ist seit vielen Jahren fester Bestandteil in der Agenda des Turnverbands Luzern, Ob- und Nidwalden und zieht zahlreiche Kunst- und Geräteriegen an. Der STV Rickenbach ist stolz darauf, Gastgeber dieses Events zu sein und wartet bereits voller Vorfreude darauf, die jungen Turner:innen, sowie viele Besucher:innen in der Halle zu begrüßen.

**Samstag, 22. März:** Wettkämpfe Geräteturnerinnen K1–K3

**Sonntag, 23. März:** Wettkämpfe Geräteturner K1–K3, Kunstturner EP–P2

Aktuelle Informationen rund um den Wettkampf sind unter [www.geku.ch](http://www.geku.ch) zu finden.

## Gerätemeeting in Büron

Wie jedes Jahr beginnt für die Aktivkategorien die Wettkampfsaison in Büron. Am **Freitagabend, 4. April 2025**, starten die Turner der Kategorien K5–K7 und KH. Am **Samstag, 5. April 2025**, dürfen dann die Turnerinnen K5–K7 und KD ihr Können unter Beweis stellen. Auch dieses Jahr sind Gastvereine an diesem Wettkampf zugelassen.

Das OK des STV Büron und der Turnverband freuen sich auf faire und spannende Wettkampftage.

Die aktuellen Informationen zum Gerätemeeting findet ihr jeweils unter [www.stvbueron.ch](http://www.stvbueron.ch) oder [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)



Der **79. Männer-/Frauen-Sporttag** findet am Samstag, 17. Mai 2025, in Eschenbach statt. Unter der Leitung von Peter Oetterli organisiert das OK der Männerriege ESV Eschenbach den sportlichen Jahreshöhepunkt der Männerturner und Frauenturnerinnen. Die Wettkampfanlagen werden auf einer übersichtlichen und kompakten Sportanlage eingerichtet – und für den geselligen Austausch wird selbstverständlich auch gesorgt.

### Jetzt anmelden!

Das Anmeldeformular ist auf folgenden Webseiten abrufbar: [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)/[www.esv-eschenbach.ch](http://www.esv-eschenbach.ch)  
Der Anmeldeschluss ist am Sonntag, 6. April 2025.

### Bei Fragen stehen gerne zur Verfügung:

Koni Tanner (Wettkampf)	Peter Oetterli (OK-Präsident)
079 219 61 33	079 654 52 07
<a href="mailto:koni1@bluewin.ch">koni1@bluewin.ch</a>	<a href="mailto:poetterli@bluewin.ch">poetterli@bluewin.ch</a>

# TEKU Aktive plus (35+/55+) mit Hauptleiterkonferenz

Meggen – 16. November 2024

Gestartet wurde am Samstagmorgen 16. November in der Sporthalle Hofmatt in Meggen zuerst gemütlich mit der Hauptleiterkonferenz. Hier wurden die neusten Weisungen und Information vom STV weitergegeben und auf Fragen der Anwesenden eingegangen. Eine Stunde später ging es dann aber «ad Säck». Alle Teilnehmenden wurden in 4 Gruppen aufgeteilt und es wurde mit den ersten Kursblöcken gestartet. In der einen Halle zeigte Barbara Bolzern-Koller, was es für verschiedenen Arten vom Dehnen gibt und welche Muskelgruppen mit welchen Übungen gezielt angesteuert werden können. In der anderen Halle gab Silvia Butscher eine Lektion zum Thema Netzball. Ulrike Modl gab eine Lektion wie man Reifen vielseitig im Training einsetzen kann. In der Halle 4 beim Schwimmbad zeigte Hedy Gasser zu mitreissender Party-Musik, wie man sich mit Drumsticks fithalten kann.



## Überraschung geglückt

Am Nachmittag, nachdem die letzten zwei Kursblöcke durch waren, stand als letzter Programmpunkt ganz unschuldig «Gemeinsamer Kursschluss» auf dem Programm. Dies war aber eine geheime Überraschung und Abschiedsfeier für Sepp Imfeld und Franz Rööfli. Die übrigen Kursteilnehmer:innen hatten klammheimlich in den Pausen eine Tanzchoreografie einstudiert. Nichtsahnend und etwas überrumpelt mussten sich die beiden auf zwei für sie hergebrachten Stühlen in die Mitte der Halle setzen. Dann wurde das Lied «Du muesch dini Seel ä chli la bambälä lah...» abgespielt und alle tanzten, in einem grossen Kreis sie eigens einstudierte Choreo, um die beiden herum. Sepp wie auch Franz waren sichtlich gerührt. Als das Lied fertig war, kam als Gag Margrit Weber als Kellnerin verkleidet in die Halle und servierte den beiden ein Gläschen Weisswein. Die Zwei wussten nicht was auf sie zukam. Anschliessend dankten die Funktionäre der Abteilung «Aktive plus», indem sie zu allen Buchstaben der Vornamen der beiden deren positiven Stärken und Eigenschaften hervorhoben, danach wurden beide mit einem tosenden Applaus aus ihrem Amt entlassen.



Sepp Imfeld und Franz Rösli waren jahrelang Funktionäre in der Abteilung «Aktive plus». Sie haben tatkräftig mitgeholfen, unzählige Kurse gegeben und Unmengen an Fronstunden geleistet. Auf Ende Jahr geben beide ihr Amt weiter. Wer jetzt aber denkt, dass die beiden es sich auf dem Sofa gemütlich machen werden, liegt falsch. Beide werden weiter aktiv bleiben und den einen oder anderen Kurs einfach als Teilnehmer besuchen.

Anschliessend offerierte der Turnverband einen Apéro bei welchem sich die Gelegenheit bot, mit Sepp und Franz persönlich anzustossen und zu plaudern. Es war ein wirklich sehr gelungener und stimmiger Abschluss.

Bericht und Fotos: Isabelle Ziegler-Weibel



# Dance Hits for Kids

Alpnach – 17. November 2024: J+S MF Allround Hauptsportart Gymnastik und Tanz

Als ich an einem kalten und nebligen Sonntagvormittag im November im Tanzstudio von Heidi Ruckstuhl in Alpnach eintraf, schwappte eine Welle voll fröhlicher und positiver Stimmung über mich. In einer Begrüssungsrunde stellte sich jede Teilnehmerin kurz vor. Interessant war, dass die Leiterinnen aus diversen Sparten und aus verschiedenen Beweggründen diesen Kurs besuchten. Über Jugileiterinnen, bis Mädchenriegenleiterinnen über Tanzlehrerinnen und Pädagogin war alles dabei.



Heidi Ruckstuhl forderte die Gruppe danach auf, sich gegenseitig detaillierter vorzustellen und aus einem kurzen Gespräch Gemeinsamkeiten zu finden. Interaktiv wurden weitere Begrüssungs- und Kennenlernrituale diskutiert und geteilt, um zu ermöglichen, dass auch eher schüchterne Kinder den Weg in die Gruppe finden. Anschliessend zeigte Heidi einige Beispiele von Tänzen mit Musik für das Warm-Up. Nahtlos ging es weiter mit einigen Dance Hits zur Stärkung der Teambildung. Heidi zeigte Ideen für Bewegungsspiele zur Verbesserung der Koordination und Improvisationsmuster zur Stärkung des Selbstvertrauens. Um sicher zu stellen, dass zum Mittagessen alle hungrig sind, zeigte Heidi einige Tanzchoreografien zu verschiedenster Musik für alle Altersgruppen. Um sich in den Mittag zu verabschieden brachte Heidi noch einige Ideen für Schlussspiele. Nun waren aber alle hungrig und freuten sich auf ein stärkendes Essen. Dies übernahm der Turnverband in einem benachbarten Restaurant, was alle Teilnehmenden sehr freute.



Nach dem Mittagessen wurde mit einem Theorieblock gestartet, bei welchem Heidi die neusten Weisungen und Information zu J+S weiter gab. Zudem wurde das MF-Thema «Innovieren & Umfeld pflegen» diskutiert. Anschliessend wurden die «Hausaufgaben» besprochen oder besser gesagt vorgeführt. Es sollten nämlich alle zum Kurs einen eigenen Dance Hit mitbringen. Dies konnte ein Bewegungsspiel, ein Rhythmuspiel, ein Begrüssungsritual, ein Tanz etc. sein. Einfach etwas, welches sich im Unterricht bewährt hat und sie nun mit den anderen Kursteilnehmerinnen teilen und austauschen konnten. So konnten alle von den Ideen gegenseitig profitieren. Es war ein sehr schöner, gelungener Tag. Die Kursteilnehmerinnen verliessen das Studio in guter Stimmung und mit einem Lächeln auf den Lippen.

Bericht und Fotos: Isabelle Ziegler-Weibel





# Aus den Vereinen

Seit der **inform**-Ausgabe 1/2024 gibt es die Rubrik «Aus den Vereinen». Diese Rubrik beinhaltet maximal zwei Seiten. Wenn keine Einreichungen eingehen, wird die Rubrik im Inform nicht gedruckt.

Vereine können unter dieser Rubrik Neuigkeiten aus ihrem Verein einreichen. Das Redaktionsteam prüft die Eingaben und druckt diese nach Meldeeingang.

Einreichungen sind an [medien@turnverband.ch](mailto:medien@turnverband.ch) zu senden. Die maximale Textlänge pro Beitrag beträgt 550 Zeichen inkl. Titel.

Wir freuen uns auf eure Beiträge.

# *medice*

KÄLTEKAMMER -110°C



## FÜR DEIN WOHLBEFINDEN!



**Sport**



**Medizin**



**Wellness**

**med-ice Luzern AG** | Sportgebäude Allmend | Zihlmattweg 46 | 6005 Luzern  
 T +41 41 318 61 60 | WhatsApp +41 79 834 89 36 | [info@med-ice.ch](mailto:info@med-ice.ch) | [www.med-ice.ch](http://www.med-ice.ch)

---

## AKTIONSBON

Gegen Abgabe dieses Bons oder bei einer Online-Buchung unter [www.med-ice.ch](http://www.med-ice.ch) mit dem Kennwort Turnverband LU – OW – NW erhältst du einen einmaligen Zutritt für CHF 20.– statt CHF 50.– Teste uns – buche noch heute deinen Termin!



# KM

KREUZ MALTERS

HOTEL & RESTAURANT



Seit Jahren für den Sport engagiert

Gerne begrüßen wir dich bei uns!



[www.kreuz-malters.ch](http://www.kreuz-malters.ch)

Starte Deine Karriere – Jetzt informieren!



DICKERHOF  
EMMENBRÜCKE

## Massageschule für professionelle Massage-Ausbildungen

Der Schwerpunkt unserer zertifizierten Fachschule für Massage liegt im Bereich «Klassische Massage-Ausbildung». In unserem Bildungszentrum erhalten Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie professionell auf die spätere berufliche Tätigkeit vorbereitet.

MEDIZINISCHE FACHSCHULE  
DICKERHOF AG EMMENBRÜCKE

6020 Emmenbrücke

T +41 41 544 95 35

[info@dickerhof.ch](mailto:info@dickerhof.ch)



Luzerner  
Kantonalbank

## Höchste Konzentration und staunende Gesichter.

Meine Bank - nah dran. [lukb.ch](http://lukb.ch)

# Langjährige Vereinsfunktionär:innen

## 55 Jahre

<b>Oetterli Erika</b>	ESV Eschenbach	1969–heute
	TV Emmenstrand	1969–1990
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1985–2009

## 50 Jahre

<b>Bucher Roland</b>	STV Kerns	1974–heute
	MTV Kerns	2001–heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1986–2013
	Schweiz. Turnverband	1995–2017
<b>Murpf Edi</b>	BTV Luzern	1973–2024
<b>Stocker Paul</b>	STV Hitzkirch	1974–heute
	Verbandstätigkeiten	1977–2018
	Veteranen Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2021–heute

## 45 Jahre

<b>Geiser Martha</b>	ESV Eschenbach	1979–2024
<b>Imbach Toni</b>	BTV Luzern	1973–2024
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2001–2004
	Kunstturnerverband	1994–2009
<b>Imboden Beat</b>	BTV Luzern	1979–2024
	Kunstturnerverband	1982–2002
<b>Muff Tony</b>	MR Sursee	1979–2024
<b>Scheuber Peter</b>	STV Beromünster	1976–2024

## 40 Jahre

<b>Barmettler Jakob</b>	STV Buochs	1984–heute
<b>Bernet Regula</b>	TnV Kriens	1984–heute
<b>Blum Bernadette</b>	ESV Eschenbach	1984–heute
<b>Helfenstein Robert</b>	SV Mauensee	1981–heute
<b>Iten Werner</b>	MR Root	1984–2024
<b>Notz Esther</b>	FSV Root	1975–heute
<b>Scheuber Richard</b>	STV Wolfenschiessen	1980–heute
<b>Schmidiger Romy</b>	FSV Root	1979–heute
<b>Schnarwiler Elsbeth</b>	BTV Luzern	1984–2024
<b>Wyser Markus</b>	STV Meggen	1980–2002
	MR Meggen	2008–heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	1986–2012
	Schweiz. Turnverband	2011–heute

## 35 Jahre

<b>Amrein Urs</b>	STV Willisau	1982–heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2004–2023
<b>Anderhalden Marlys</b>	BTV Luzern	1989–2024
<b>Büchler Antonia</b>	TV Stadt Luzern	1989–heute
<b>Röthlin Doris</b>	TnV Kriens	1990–heute
<b>Thürig Doris</b>	TnV Kriens	1990–heute
<b>von Rohr Erwin</b>	BTV Luzern	1989–2024
<b>Zumbühl Margrit</b>	STV Wolfenschiessen	1989–heute

## 30 Jahre

<b>Achermann Irene</b>	STV Ruswil	1994–2024
<b>Arnold Martin</b>	TV Kriens	1994–2024
<b>Arnold Peter</b>	Sportgruppe Schlierbach	1994–heute
<b>Bachmann Mathilde</b>	STV Ruswil	1987–2024

### 30 Jahre

<b>Bachmann Ruedi</b>	SV Mauensee	1994 – heute
<b>Bättig Alois</b>	STV Buchrain	1981 – heute
<b>Bühlmann Petra</b>	TnV Neuenkirch	1993 – heute
<b>Butscher Silvia</b>	ESV Eschenbach	1994 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2006 – heute
<b>Gander Graziella</b>	FSV Root	1996 – heute
<b>Häfliger Matthias</b>	STV Altbüron	1995 – heute
<b>Hebler Claudia</b>	STV Buttisholz	1994 – 2024
<b>Herzog Silvia</b>	STV Perlen	1994 – heute
<b>Küng Richard</b>	TV Dagmersellen Aktive	1994 – heute
<b>Kunz Mathias</b>	STV Willisau	1985 – heute
<b>Lander Agnes</b>	STV Buttisholz	1985 – 2024
<b>Meyer Anita</b>	SVKT + FSV Root	1985 – 2024
<b>Murer Hanspeter</b>	STV + MTV Sempach	1975 – heute
<b>Nay Albert</b>	MTV Ebikon	1994 – heute
<b>Ragonesi Aldino</b>	BTV Luzern	1981 – 2024
<b>Scheiber Adrian</b>	TV Grosswangen	1993 – heute
<b>Schürmann Lukas</b>	STV Sempach	1986 – heute
<b>Wyss Sandra</b>	TiV Littau	1994 – heute

### 25 Jahre

<b>Baggenstos Patrick</b>	MTV Neuenkirch	1989 – heute
<b>Blättler Alexandra</b>	BTV Luzern	1999 – 2024
<b>Bucher Mélanie</b>	TSV Emmenstrand	1999 – 2024
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2016 – 2024
<b>Bürgi Evi</b>	STV Hitzkirch	1999 – 2024
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2014 – heute
<b>Duttwiler Hansjörg</b>	MTV Ebikon	1999 – heute
<b>Feuz Evelyne</b>	FTV+DTV Winikon	1998 – 2024
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2015 – 2024
<b>Gretener Eveline</b>	TiV Sempach	1999 – heute
<b>Gut Marietta</b>	FR Triengen	1997 – heute
<b>Krauer Hanspeter</b>	MTV Neuenkirch	1988 – 2024
<b>Krauer Walter</b>	MTV Neuenkirch	1981 – heute
<b>Luternauer Agnes</b>	STV Roggliswil	1994 – 2024
<b>Luternauer Vinzenz</b>	MR Roggliswil	1999 – heute
<b>Niederberger Gabriela</b>	STV Buochs	1999 – 2024
<b>Richli Erich</b>	STV Beromünster	1999 – 2024
<b>Röllli Lars</b>	STV Altbüron	1994 – heute
<b>Thürig Dominik</b>	STV Sempach	1999 – heute
<b>Wicki Andrea</b>	TiV Littau	1999 – heute

### 20 Jahre

<b>Abt Franz</b>	STV Hitzkirch	1993 – 2024
<b>Besson Violetta</b>	TV Stadt Luzern	2004 – heute
<b>Bieri Christa</b>	Frauenriege TV Wolhusen	1989 – 2024
<b>Blättler Franz</b>	TV Kriens	1997 – 2024
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2021 – heute
<b>Blum Urs</b>	STV Roggliswil	2004 – 2024
<b>Bucher Romina</b>	STV Langnau	2004 – 2024
<b>Bürki Alexandra</b>	TV Kriens	2004 – 2024
<b>Christen Valérie</b>	STV Büron	2005 – heute
<b>Erni Marianne</b>	FTV Zell	1984 – heute
<b>Hafner Margrit</b>	STV Ruswil	2004 – 2024
<b>Imgrüth Nicole</b>	TSV Emmenstrand	2004 – 2024
<b>Isenschmid Peter</b>	STV Perlen	2004 – heute
<b>Knüsel Michael</b>	TV Grosswangen	2004 – heute
<b>Konzelmann Corinne</b>	ESV Eschenbach	2004 – heute
<b>Krauer Ursi</b>	FSV Grossdietwil	2004 – 2024
<b>Kronenberg Christian</b>	ESV Eschenbach	2004 – heute
<b>Kugler Fabian</b>	STV Roggliswil	2004 – heute
<b>Luternauer Daniela</b>	STV Roggliswil	2004 – 2024
<b>Ortelli Adele</b>	TV Stadt Luzern	2004 – heute
<b>Purtschert Dominik</b>	STV Roggliswil	2004 – heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2020 – heute

## 20 Jahre

<b>Ragonesi Sandra</b>	BTV Luzern	2004–2024
<b>Scherer Karin</b>	ESV Eschenbach	2004–heute
<b>Schürch Martin</b>	STV Sempach	2004–heute
<b>Steinmann Ruedi</b>	MTV Neuenkirch	2002–heute
<b>Töngi Carmen</b>	STV Wolfenschiessen	2003–heute
<b>Troxler Kandid</b>	MR Sursee	2004–2024
<b>Willi Lukas</b>	STV Ettiswil	2007–heute
<b>Zeder Petra</b>	STV Hitzkirch	2004–2024

## 15 Jahre

<b>Amstutz Heidi</b>	STV Wolfenschiessen	2009–heute
<b>Bammert Ottilia</b>	TiV Littau	1974–2024
<b>Bättig Guido</b>	STV Beromünster	2009–2024
<b>Birrer Lucia</b>	TV Grosswangen	2009–heute
<b>Burki Kerstin</b>	ESV Eschenbach	2009–heute
<b>Estermann Eveline</b>	STV Hitzkirch	2009–2024
<b>Fischer Marietheres</b>	FR Triengen	2009–heute
<b>Furger Peter</b>	MTV Emmenstrand	2010–2024
<b>Geiser Pascal</b>	STV Roggliswil	2009–heute
<b>Graber Patrick</b>	MTV Neuenkirch	1993–heute
<b>Häfliger Madeleine</b>	FTV Zell	2009–heute
<b>Hecht Lukas</b>	STV Sempach	2009–heute
	Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	2013–heute
<b>Hefti Fredy</b>	TiV Littau	2009–2024
<b>Heini Miriam</b>	ESV Eschenbach	2009–heute
<b>Heller Sibylle</b>	Frauen Sportgruppe Kottwil	2009–2024
<b>Hermann Roger</b>	MTV Neuenkirch	1985–heute
<b>Kämpf Raphael</b>	STV Sempach	2009–heute
<b>Kramis Patrick</b>	STV Hitzkirch	2009–heute
<b>Luternauer André</b>	STV Roggliswil	2009–2024
<b>Lüthi Erika</b>	TiV Littau	2009–heute
<b>Meyer Christina</b>	TV Grosswangen	1998–heute
<b>Meyer Urs</b>	TV Grosswangen	2010–heute
<b>Muff Helene</b>	ESV Eschenbach	2009–heute
<b>Müller Katrin</b>	BTV Luzern	2009–2024
<b>Niederer Jacqueline</b>	TSV Emmenstrand	2009–2024
<b>Renggli Sandro</b>	STV Ballwil	2009–heute
<b>Schuler Hanspeter</b>	STV Wolfenschiessen	2009–heute
<b>Schwegler Patrizia</b>	STV Willisau	2009–heute
<b>Senn Peter</b>	BTV Luzern	1992–2024
<b>Sennhauser René</b>	MTV Emmenstrand	2010–2024
<b>Suter Monika</b>	DTV Rickenbach	2009–heute
<b>Van Schriek Miriam</b>	STV Ruswil	2009–2024
<b>Waldmeyer René</b>	ESV Eschenbach	2009–heute
<b>Weiss Regula</b>	STV Ettiswil	2006–heute
<b>Wicki Anita</b>	Frauenriege TV Wolhusen	2003–2024
<b>Zehnder Martina</b>	BTV Luzern	2000–2024
<b>Zihlmann Ueli</b>	TV Wolhusen	2009–heute
<b>Zurkirch Pius</b>	STV Wolfenschiessen	2009–heute

## 10 Jahre

<b>Achermann Karin</b>	STV Wolfenschiessen
<b>Albisser Michael</b>	TV Grosswangen
<b>Allemann Ramona</b>	TV Dagmersellen Aktive
<b>Amrein Adolf</b>	MR Sursee
<b>Andermatt Isabel</b>	FSV Grossdietwil
<b>Aschwanden Fabienne</b>	TiV Stans
<b>Bannwart Livia</b>	TiV Stans
<b>Barnet Stefanie</b>	STV Willisau
<b>Bernet Toni</b>	STV Altbüron
<b>Berwert-Jud Lukrezia</b>	TiV Stans
<b>Böbner Tim</b>	ESV Eschenbach
<b>Bolzern Thomas</b>	STV Beromünster
<b>Bösch Simon</b>	TV Grosswangen
<b>Bucheli Aline</b>	STV Ettiswil

<b>Bucher Andrea</b>	STV Hitzkirch
<b>Christen Isabelle</b>	STV Willisau
<b>Christen Kathrin</b>	TiV Stans
<b>Emmenegger Dorli</b>	STV Menzberg
<b>Engel Corine</b>	TV Schüpfheim
<b>Fivian Fabienne</b>	STV Altbüron
<b>Galliker Nadja</b>	STV Hitzkirch
<b>Gehri Petra</b>	TSV Emmenstrand
<b>Geiser Manuela</b>	STV Roggliswil
<b>Getzmann Erwin</b>	TV Kriens
<b>Gilli Monika</b>	TV Schüpfheim
<b>Grossmann Christian</b>	DTV Rickenbach
<b>Hauri Claudia</b>	Sportgruppe Schlierbach
<b>Heini Anna</b>	TV Grosswangen

## 10 Jahre

<b>Herber Jessica</b>	STV Buochs
<b>Hodel Nicole</b>	STV Altbüron
<b>Hodel-Bieri Sarah</b>	TV Dagmersellen Aktive
<b>Huber Martina</b>	TV Grosswangen
<b>Hurschler Fabienne</b>	TnV Neuenkirch
<b>Huser Christina</b>	STV Ruswil
<b>Husmann Pius</b>	TV Grosswangen Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden
<b>Kaiser Fabian</b>	STV Winikon
<b>Kaufmann Susanne</b>	FTV+DTV Winikon
<b>Krapf Andrea</b>	DTV Rickenbach
<b>Krapf Remo</b>	STV Winikon
<b>Kronenberg Andreas</b>	ESV Eschenbach
<b>Küng Irène</b>	DR Ballwil
<b>Künzli Martina</b>	TV Grosswangen
<b>Lanz Andreas</b>	STV Roggliswil
<b>Leu Fabienne</b>	DR Ballwil
<b>Lindemann Ramona</b>	STV Büron
<b>Lötscher Jan</b>	STV Ballwil
<b>Luck Guntern Annja</b>	DR Ballwil
<b>Lustenberger Marcel</b>	TiV Littau
<b>Luternauer Livia</b>	STV Roggliswil
<b>Luternauer Nicole</b>	STV Roggliswil
<b>Markzoll Mafalda</b>	BTV Luzern
<b>Mehr Ramona</b>	STV Winikon
<b>Meier Seppi</b>	TV Grosswangen
<b>Meyer Fabienne</b>	STV Willisau
<b>Meyer Marco</b>	BTV Luzern
<b>Mischler Beatrice</b>	DTV Fit-Teams Horw
<b>Mühlemann Kilian</b>	STV Willisau
<b>Müller Lorelies</b>	TnV Kriens
<b>Notter Kilian</b>	BTV Luzern
<b>Odermatt-Beshiri Ursula</b>	TiV Stans
<b>Reichmuth Marc</b>	ESV Eschenbach
<b>Richoz André</b>	TV Kriens
<b>Rogger Jacqueline</b>	STV Willisau

<b>Rothenfluh Kurt</b>	BTV Luzern
<b>Sardella Lorena</b>	TSV Emmenstrand
<b>Schärli Fabian</b>	STV Winikon
<b>Schmid Eliane</b>	TV Schüpfheim
<b>Schmid Rahel</b>	STV Büron
<b>Schmidlin Sandra</b>	DTV Rickenbach
<b>Schnellmann Seline</b>	TSV Emmenstrand
<b>Schumacher Josef</b>	TV Schüpfheim
<b>Schüpbach Martha</b>	TnV Kriens
<b>Schürmann Aline</b>	TV Wolhusen
<b>Sigrist Nathalie</b>	TiV Littau
<b>Sigrist Stefan</b>	BTV Luzern
<b>Sommerhalder Anja</b>	STV Willisau
<b>Stadelmann Celine</b>	TV Grosswangen
<b>Stocker Milena</b>	STV Hitzkirch
<b>Stöckli Julia</b>	TV Grosswangen
<b>Strässle Nicole</b>	BTV Luzern
<b>Studer Cornelia</b>	STV Roggliswil
<b>Tanner Corina</b>	TV Schüpfheim
<b>Thomann Louis</b>	BTV Luzern
<b>Wagner Heidi</b>	TiV Littau
<b>Walker Edith</b>	TnV Kriens
<b>Weber Flavia</b>	STV Winikon
<b>Wildisen Anina</b>	STV Hitzkirch
<b>Wilhelm Patrick</b>	STV Büron
<b>Winterberg André</b>	STV Roggliswil
<b>Wisler Markus</b>	ESV Eschenbach
<b>Wüest Tamara</b>	TnV Kriens
<b>Zemp Patrick</b>	STV Buochs
<b>Zihlmann Thomas</b>	TV Schüpfheim
<b>Zimmermann Roger</b>	BTV Luzern
<b>Zurkirchen Samuel</b>	TV Wolhusen
<b>Zemp Fränzi</b>	TnV Kriens
<b>Zimmermann Hannes</b>	STV Sempach
<b>Zinniker Mirjam</b>	STV Ruswil
<b>Zumbühl Severin</b>	STV Altbüron

# Empfänger:innen Silberverdienstabzeichen

## Meldungen aus dem Verband

Bucher Mélanie	Emmenbrücke	Abteilung Jugend
Budmiger Séverine	Aesch	Abteilung Jugend
Felder Fabienne	Willisau	Abteilung Kommunikation
Ferreira Manuela	Triengen	Abteilung Aktive
Linke Walter	Kriens	Abteilung Kommunikation
Marty Carina	Luzern	Abteilung Aktive
Meier Tobias	Oberkirch	Abteilung Jugend
Meier Stefanie	Ruswil	Vizepräsidentin
Muff Olivia	Steinhausen	Abteilung Kommunikation
Odermatt-Müller Nicole	Kerns	Abteilung Aktive
Rehm Achim	Cham	Abteilungsleiter Marketing + Sponsoring
Schacher Daniel	Sursee	Abteilung Jugend
Waller Thomas	Römerswil	GWL VTF 2024

## Meldungen aus den Vereinen und Riegen

Bucher Raimund	Beromünster	STV Beromünster
Competiello Vito	Nebikon	MR Nebikon
Grüter Andrea	Sempach	TiV Sempach
Langenstein Walter	Fischbach	MR Fischbach
Odermatt Monika	Sarnen	TiV Stans
Oetterli Peter	Eschenbach	ESV Eschenbach
Vogel Prisca	Büron	STV Büron
Vögtli Andy	Beromünster	STV Beromünster
Wymann Hans	Knutwil	MR Nebikon

# Kaderselektion: Tamsel im Nationalkader C

Der Schweizerische Turnverband (STV) hat die nationalen Kader für das Jahr 2025 bestimmt. Der 24-jährige Spitzensportler Dominic Tamsel führt unseren Verband weiterhin an. Aufgrund seiner Knieverletzung ist er neu im C Nationalkader angegliedert. Weiter konnte sich Levin Sager vom STV Neuenkirch im U15 Nationalkader bestätigen.



## Nationale Kader Kunstturnen 2025

### Nationalkader C

Dominic Tamsel, TV Wädenswil

### Nationalkader U15

Sager Levin, STV Neuenkirch

### Regionalkader

Duss Maurice, BTV Luzern

Kurer Joscha, BTV Luzern

Schüpbach Leon, STV Neuenkirch

Wey Jerome, STV Rickenbach

Levin Sager (1. v.l.), Leon Schüpbach (3. v.l.),  
Dominic Tamsel (4. v.l.) und Joscha Kurer (5. v.l.)

# Runde Geburtstage im Kunstturnerverband LU OW NW 2025

Folgende Personen werden im Jahr 2025 einen runden Geburtstag feiern dürfen:

## 40 Jahre

Louis Thomann, 5. September

## 70 Jahre

Peter Niederberger, 14. November

## 80 Jahre

Hans Ettlin, 10. März

Elmar Müller, 12. März

Aldo Buob, 22. März

## 85 Jahre

Cäcilia Taverna, 10. April



Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen weiterhin gute Gesundheit!

# Impressionen vom Athletik Cup und dem Turnwerkstatt Cup

2 Wettkämpfe

Total Turner  
108 aus  
7 Vereinen

Jüngster  
Jahrgang  
2019

Turnen  
verbindet  
Kunst- und  
Geräteturnen



zu den  
Ranglisten





# Sponsoren Club 365

## Unterstütze den Turnsport in der Zentralschweiz!

Mit der TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ haben wir eine perfekte Plattform, um die Jugend zu fördern, die Aktiven zu begeistern und den Turnsport weiterzuentwickeln!

## Wir bieten dir mit unserem Club viel Freude, Leidenschaft und Netzwerk!

Wir bieten dir zwei verschiedene Angebote:

### Club 365 (1 Franken pro Tag = 365 CHF)

- Jährlicher Anlass
- Erwähnung im Internet
- Einladung zu Events in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
- Netzwerk
- Gratisgetränke bei allen Wettkämpfen in der Turnwerkstatt Zentralschweiz

### Club 365 Halbtax (0.50 CHF pro Tag = 180 CHF)

- Jährlicher Anlass
- Erwähnung im Internet
- Einladung zu Events in der Turnwerkstatt Zentralschweiz
- Netzwerk

## Für wen ist dieser Club gedacht?

- Aktive und Ehemalige Turnbegeisterte
- Für alle Personen die ein Herz für den Turnsport haben
- Für Firmen ob Gross oder Klein
- Für alle Personen, die gerne die Jugendförderung unterstützen

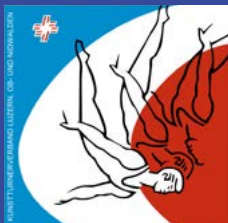
Anmeldung mit Angabe Club 365 oder Club 365 Halbtax  
Mail an: [sponsoring@turnwerkstatt.ch](mailto:sponsoring@turnwerkstatt.ch)

Wir freuen uns auf dich,  
deine TURNWERKSTATT ZENTRALSCHWEIZ

Herzlichen DANK!

Nächster Event Club 365 findet  
am 20. Februar 2025 in der  
Turnwerkstatt Zentralschweiz statt.

Zögere nicht und melde dich als  
Clubmitglied an!



## SAVE THE DATE – GV Kunstturnerverband LU OW NW

Die 106. Mitgliederversammlung findet  
am Samstag, 15. März 2025 statt.

- 12.00 Uhr: Mittagessen
- 13.30 Uhr: Mitgliederversammlung
- 16.00 Uhr: Apéro (auch für ehemalige Turner  
und kunstturninteressierte Personen)

# Jahresrückblick



## März 2024

Dominic Tamsel erleidet eine Knieverletzung und verpasst die EM.



## April 2024

Teilnahme am Hanspeter Demetz Memorial in Innsbruck.



## Juli 2024

Die Turnwerkstatt erneuert die Schnitzelgrube mit neuem Schaumstoff.



## Juni 2024

Alain Bregenzer wird sensationell Doppelschweizermeister an der SM in Biel.



## August 2024

Taha Serhani startet als neuer Trainer im RLZ Luzern.



## September 2024

Zwei Teams LU OW NW starten an der Schweizermeisterschaften Mannschaften.



## Dezember 2024

Der erste J+S Kurs findet in der Turnwerkstatt Zentralschweiz statt.



Was läuft im Jahr 2025?  
Jetzt checken!

# Zwei neue Ehrenmitglieder

An der 91. Generalversammlung des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden wurden Roger Bösch (Grosswangen) und Josef Müller (Mauensee) zu Ehren- sowie Richard Buholzer (Grosswangen) und Guido Wiederkehr (Grosswangen) zu Freimitgliedern ernannt. Einmal mehr gewann Kerns den Riegenpreis.

«Gemeinsam für eine starke Zukunft». Mit diesen Worten eröffnete Verbandspräsident Werner Christen die 91. Generalversammlung des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Grosswangen. Höhepunkt war die Ernennung von zwei neuen Ehrenmitgliedern sowie zwei Freimitgliedern. Gebührend gefeiert wurden auch die erfolgreichen Sportler.

## Neue Ehrenmitglieder

In diesem Jahr stand ein Wahljahr an. Roger Bösch demissionierte als technischer Leiter und Vizepräsident. Aus dem erweiterten Vorstand gab Franz Schilliger sein Amt als Ehrenmitglieder-Obmann ab. Präsident Werner Christen zeigte sich glücklich, dass beide Chargen wieder besetzt werden konnten. Markus Bannwart (Schwarzenberg) stellt sich künftig als technischer Leiter zur Verfügung und Sepp Blättler (Kerns) ist neuer Ehrenmitglieder-Obmann. Die weiteren Vorstandsmitglieder stellten sich alle zur Wiederwahl. Somit leiten die Geschicke des Nationalturnverbandes Luzern, Ob- und



Die beiden Ehrenmitglieder Josef Müller (2. v. r.) und Roger Bösch (3. v. r.) umrahmt von den beiden Freimitgliedern Guido Wiederkehr (links) und Richard Buholzer (rechts) freuen sich.

Nidwalden für die beiden nächsten Jahre: Werner Christen (Präsident und Sponsoring/Projekte), Markus Bannwart (technischer Leiter), Fabian Stadelmann (Wettkampfleiter), Guido Widmer (Vize-Präsident und Nachwuchsbetreuer), Thomas Ettl (Kampfrichterbetreuer a. i.), Esther Fuhrer (Finanzen), Cornelia Allemann (Sekretariat), Andreas Lanz (Protokoll), Esther Peter (Medien) und Rolf Grüter (Administration TK und Verantwortlicher Lotto). Abraham Krieger (Grosswangen) und Franz Müller (Hergiswil b. Willisau) wurden für eine weitere Amtsperiode als Revisoren gewählt. Nach wie vor gibt es aber einige vakante Positionen. So ist der

## Die Gewinner der Riegenpreise auf einen Blick.



Nationalturnverband auf der Suche nach einem Kampf-richterbetreuer, einem Verantwortlichen Sponsoring/ Projekte sowie einem Fotografen. Mit Standing Ovationen und einem Ständchen der Familienkapelle «Schattseite – Seesecht» wurden Roger Bösch (Grosswangen) sowie Josef Müller (Mauensee) für ihr jahrelanges, unermüdliches Wirken fürs Nationalturnen in die Garde der Ehrenmitglieder sowie Richard Buholzer (Grosswangen) und Guido Wiederkehr (Grosswangen) der Freimitglieder aufgenommen.

**Kerns gewinnt Riegenpreis**

Die Finanzverantwortliche Esther Fuhrer präsentierte die Jahresrechnung, welche sie mit einem kleinen Verlust abschliessen musste. Wie gewohnt nahm die Ehrung der erfolgreichen Sportler viel Platz ein. In den Interviews durch den abtretenden technischen Leiter Roger Bösch erfuhren die Anwesenden viel Interessantes und Persönliches aus dem sportlichen und privaten Alltag der Festsieger, Kranz- und Zweiggewinner.

Ein herzliches Dankeschön richtete Werner Christen an die OK-Präsidenten der diesjährigen Anlässe. Parallel gab er die Festorte 2025 bekannt:

- Kerns (12. April, Jugendnationalturntag)
- Grosswangen (3. Mai, Kantonaler Nationalturntag)
- Hergiswil b. W. (7. Juni, Jugendsägemehringertag)

Erfreulicherweise sind auch bereits alle Anlässe für das Jahr 2026 vergeben und zwar wie folgt:

- Beckenried (16. Mai, Kantonaler Nationalturntag)
- Schwarzenberg (6. Juni, Jugendnationalturntag),
- Sarnen (13. Juni, Jugendsägemehringertag integriert ins SUS Sportfest).

Der Riegenpreis 2024 entschied Kerns vor Grosswangen und Luzern für sich. Anschliessend stand das gemütliche Beisammensein im Vordergrund.

Bericht und Fotos: Esther Peter



Die erfolgreichen Sportler im vergangenen Verbandsjahr.



**Wiba Sport AG**  
 Spahau 1, 6014 Luzern  
 Tel. 041 250 80 80  
 info@wiba-sport.ch  
 www.wiba-sport.ch



**IHR Partner für:**

- Turn- und Sportgeräte
- Turnhalleneinrichtungen
- Hallentrennwände
- Geräteraumtore
- Garderobeneinrichtungen
- Prallschutzwände
- Montage und Unterhalt
- Planung und Beratung

# 71. Kantonaler Nationalturntag Grosswangen

Am Samstag, 3. Mai 2025, organisiert der TV Grosswangen den 71. Kantonalen Nationalturntag Luzern, Ob- und Nidwalden auf dem Kalofenareal in Grosswangen.

Der TV Grosswangen und das OK freuen sich bereits jetzt darauf, zahlreiche Nationalturner sowie Zuschauerinnen und Zuschauer in Grosswangen begrüßen zu dürfen. Momentan steckt das OK in den Vorbereitungen, um dieser vielseitigen Sportart einen grossartigen Wettkampfsplatz und eine leistungsstarke Festwirtschaft bieten zu können. Als Höhepunkt im Gabentempel dürfen wir zwei schöne Lebendpreise präsentieren, die von Hami Krieger, Bubenthal Grosswangen und Urs Meyer, Oberroth Grosswangen gesponsert werden.

Nicht nur sportlich erwartet die Zuschauerinnen und Zuschauer spannende Wettkämpfe bei den Vornoten sowie beim Ringen und Schwingen in der Arena. Der Jodler Klub Grosswangen wird ebenfalls in der Arena und in der Festwirtschaft das Publikum unterhalten.

Das OK vom TV Grosswangen und der Kantonale Nationalturnverband Luzern, Ob- und Nidwalden freut sich auf Ihren Besuch in Grosswangen am Samstag, 3. Mai 2025.



**71.** KANTONALER  
NATIONALTURNTAG  
LU | OW | NW  
GROSSWANGEN | 3. MAI 2025

Foto OK v. l. n. r: Michael Waldispühl; Pascal Huber, Reto Reichmuth; Anita Stauffer, Guido Wiederkehr, Jano Erni, Werner Christen (Verband) Roger Bösch, Joe Schelbert, Fiona Wüest, Isabella Wüest, Richard Buholzer.



# Zu Gast in Däniken

## 127. Tagung der Eidgenössischen Turnveteranenvereinigung

**630 Mitglieder der Eidgenössischen Turnveteranenvereinigung nahmen an der 127. Tagung in Däniken teil. Aus unserer Gruppe waren 21 Personen anwesend. Das 13-köpfige OK unter der Leitung von Roland Giger sorgte mit dem Frauenturnverein und der Männerriege Däniken für eine perfekte Organisation.**

### Reibungsloser Tagungsablauf

Ab 08.30 Uhr trafen am Sonntag die ersten Tagungsteilnehmer ein. Nach und nach füllte sich die Halle und die Gruppen fanden ihre zugeteilten Tische. Da und dort war ein «Schön bisch au do» oder ein «Salut, comment vas tu» zu vernehmen. Mit flotten Klängen stimmte die Power Polka Band, eine Solothurner Kleinforma-tion, auf die 127. Tagung ein, die von Zentralpräsident Erwin Flury pünktlich um 10.00 Uhr eröffnet wurde. Nach seiner Begrüssung hiess auch OK-Präsident Roland Giger (Olten) die Gäste herzlich willkommen: «Ich bin stolz, dass die Turnveteranengruppe Olten nur fünf Jahre nach dem Anlass in Olten heute in Däniken wieder Gastgeber ist». Er dankte der Gemeinde Däniken, den Sponsoren, dem Frauenturnverein und der Männerriege Däniken sowie seinem OK für die tatkräftige Unterstützung. Nach dem Turnerlied gedachten die Teilnehmenden still der verstorbenen Kamerad:innen.

### Würdevolle Ehrungen

Ein Höhepunkt der Tagung ist die Ehrung der 80-jährigen und älter. Speziell geehrt wird jeweils der oder die älteste Turnveteran:in. Auf dem Ehrensessel Platz nehmen konnte in Däniken Meinrad Müller mit stolzen 101 Jahren. Hans Wyss, Kriens, wurde mit dem goldenen Abzeichen geehrt.

### Übergabe der Insignien

Ein zentraler Programmpunkt der Tagung ist die Übergabe der Insignien vom letztjährigen Organisator an den aktuellen. Das Banner, der Säbel, die Satzungen, das Herdenbuch, der Becher und die Glocke stehen symbolisch für die Werte der Vereinigung. Gerade in der heutigen Zeit sei es wichtig, diese «DNA» zu pflegen, betonte Jean Bourknecht, OK-Präsident 2023.

Nach dem Apéro, draussen bei Sonnenschein serviert, genossen die Anwesenden das feine Bankettmenü, nutzten die Gelegenheit für Gespräche und ab Mitte Nachmittag machten sie sich auf den Weg nach Hause. Die nächste Tagung findet am 28.9.2025 in Willisau statt.

Bericht/Fotos: Esther Fuhrer

### Gruppenfoto zusammen mit der Turnveteranen Stadt Luzern



# Zu Besuch bei Stöckli Ski

## Malters – Traditioneller Herbstanlass der Eidgenössischen Turnveteranen

**Zu ihrem traditionellen Herbstanlass waren die eidgenössischen Turnveteranen der Sektion Luzern, Ob- und Nidwalden diesmal nach Malters in die Ski-Manufaktur der Stöckli Swiss Sports AG eingeladen.**

«Alles fährt Ski – Ski fährt die ganze Nation»: Obwohl das Lebensgefühl, das der Schlager aus den 60er-Jahren besingt, wohl ein wenig an Glanz eingebüsst hat, sieht sich die Schweiz nach wie vor als Skination. Nebst den Sportarten Wandern, Velofahren, Schwimmen und Joggen gehört Skifahren zu den Top Fünf. Fast jeder hat ein Paar Bretter im Keller, aber nicht jedem ist bewusst, was da an technischem Know-How drinsteckt.

Die 60 eidgenössischen Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden, welche die Gelegenheit zu einem Firmenbesuch bei Stöckli wahrnahmen, wissen es inzwischen besser. Ende Oktober liessen sie sich an zwei Nachmittagen durch die Produktionshallen der einzigen Schweizer Skimanufaktur an der Eistrasse in Malters führen.

### Eindrückliche Zahlen und Fakten

Wie Besucherguide Toni Spichtig erklärte, entsteht ein Stöckli-Ski in 140 Arbeitsschritten, die alle am Firmensstandort ausgeführt werden. Rund 90 Fachleute (von insgesamt 250 Mitarbeitenden) fertigen die Skis teils in Handarbeit, teils mit dem Einsatz modernster CNC-gesteuerter Anlagen. Bis das High-Tech-Produkt versandbereit dasteht, durchläuft es den ganzen Herstellungsprozess in nicht weniger als 18 Tagen.

Der Rundgang zeigte in vielen Stationen, wie die über 30 Einzelteile des Skis vorbereitet und in Sandwich-Bauweise zusammengefügt werden. Da wird mit Präzision gefräst, geleimt, gepresst, poliert, geschliffen oder bedruckt. Beeindruckend: Zehn Hauptlamine werden von Hand zusammengebaut, 25 Minuten mit 40 Tonnen gepresst und der Ski 24 Mal mit Stein geschliffen.

So verlassen täglich 320 und jährlich 72 000 Paar Pisten-, Freeride-, Renn- und Tourenskis die Produktionsstrasse. Nebst dem Manufakturladen in Malters betreibt Stöckli schweizweit vier Filialen, fünf Miet- und



**Toni Spichtig zeigt die zahlreichen Schichten aus diversen Materialien, die in Sandwich-Bauweise mit dem Holzkern verbunden werden.**

Service-Centers und ein eigenes Test-Center in Engelberg. 950 Fachhändler im In- und Ausland verkaufen mittlerweile die Marke Stöckli. 70 Prozent gehen in den Export.

### Es begann 1935 am Waschhafen

Am Anfang der Stöckli-Erfolgsgeschichte steht Josef Stöckli, der Eschen-Bretter aus der elterlichen Zimmerei in Wolhusen zuschnitt und über dem Waschhafen der Mutter dämpfte und zurechtbog. 1945 konstruierte er den ersten verleimten Holzski und 1957 übernahm er die Idee des Metallskis von Head. Der erste Compound- und Kunststoffski folgte 1965. Seit 1986 produziert Stöckli in Malters.

Gerne wies Toni Spichtig zum Schluss seiner Führung auf die grossartigen Erfolge mit den Rennausrüstungen aus Malters im nationalen und internationalen Ski-Spitzensport hin. Seit 1991 engagiert sich Stöckli im alpinen Ski-Weltcup und seit 2002 im Skicross-Weltcup. 28 Damen und Herren aus der Schweiz und sieben aus anderen Nationen sind als «unsere Athleten der Saison 2024/25» (Ski alpin und Skicross) im Eingangsbereich aufgelistet. Auf die zahlreichen Athletinnen und Athleten an der «Wall of Fame» ist Stöckli besonders stolz, unter ihnen die ehemaligen Spitzenleute Urs Kälin, Fabienne Suter und Tina Maze und natürlich das Aushängeschild par excellence: Marco Odermatt.



**SPORTCAMP**  
MELCHTAL



## GESELLIGES KÄSERÜHREN

**Zart schmelzend und herzhaft lecker:**  
Geniesst in entspannter Runde ein würziges Fondue im Bärgeizli Cheselen oder im Fonduestübli vom Sportcamp Melchtal.



Mehr Infos



### Fonduestübli Angebot

- > Pauschalpreis CHF 26.50 pro Person
- > Buchbar bis 08.03.2025
- > Ab 8 Personen (nur auf Anmeldung)
- > Käsefondue mit Brot & Gschweltti
- > Zusätzlich buchbar: Apéro, Dessert und Übernachtungen





# Herzlichen Glückwunsch

Alles Gute zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr

## Ehrenmitglieder

### 90 Jahre

- Fritz Hählen, 16. Februar 1935
- Fred Gurtner, 6. März 1935

### 85 Jahre

- Leo Brügger, 30. Januar 1940
- Zeno Steiger, 25. Februar 1940
- Josef Scherer, 30. März 1940

### 80 Jahre

- Albert Näf, 20. Januar 1945
- Martha Odermatt, 10. April 1945
- Rita Brönnimann, 22. April 1945

### 75 Jahre

- Therese Brun, 4. Januar 1950
- Edgar Fischer, 7. Januar 1950
- Marianne Baschung, 7. März 1950
- Edgar Stocker, 19. April 1950

### 70 Jahre

- Renate Röllli, 25. Februar 1955

### 65 Jahre

- Esther Galliker, 18. Februar 1960
- Remo Egli, 19. März 1960

## Funktionär:innen

### 70 Jahre

- Hedy Gasser, 12. Februar 1955

### 40 Jahre

- Alexander Kurmann, 19. Februar 1985

### 30 Jahre

- Lukas Hecht, 26. April 1995



druckexperte.ch 

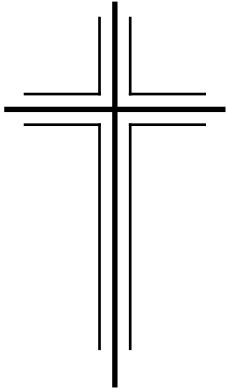
## Ihre Drucksachen aus der Schweiz.

Briefpapier | Kuverts | Visitenkarten | Flyer | Falzprospekte |  
Broschüren | Plakate | Blachen | Kleber und mehr

 ein Unternehmen  
der Oetterer AG



# Nachruf



Wir trauern um unser verstorbenes Ehrenmitglied

## Heidi Heggli

Luzern

22. Oktober 1926–27. Oktober 2024

Heidi wurde im Jahre 1981 Ehrenmitglied im Frauenturnverband.

Wir trauern um unser verstorbenes Ehrenmitglied

## Hans Gander

Stans

24. Juni 1947–10. November 2024

Hans wurde im Jahre 1991 Ehrenmitglied im Turnverband.

**EMSR plan ag**  
Umwelttechnik

**... mehr als Planen**

**Ihr EMSR-Partner in den Bereichen Wasserversorgung und Abwasserreinigung**

EMSR Plan AG | Umwelttechnik | Dammweg 4 | 5503 Schafisheim | [www.emsrplan.ch](http://www.emsrplan.ch) | 056 484 22 22

Hauptsponsor

# CONCORDIA

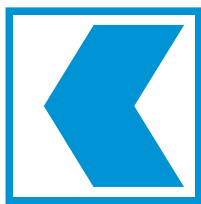
**oetterli**   
werbung, web und druck

posterkoenig.ch 

druckexperte.ch 

kartenkaiser.ch 

conseo.



**Luzerner  
Kantonalbank**



**KNUTWILER** 



# Höchste Konzentration und staunende Gesichter.

Meine Bank - nah dran. [lukb.ch](https://www.lukb.ch)