

*Weihnachten.
Eine wunderschöne Zeit.
Eine Zeit für einen Rückblick.
Eine Zeit für den Augenblick.
Eine Zeit für einen Blick in die Zukunft.
Die Zeit für ein Danke.*



Liebe Leserinnen und Leser

Wir bedanken uns bei allen für die tollen Kontakte, für eure Unterstützung und gute Zusammenarbeit. Herzliche Weihnachtsgrüsse, euer Vorstand vom PNWS

Anlass-Rückblick

Ballsportkurs vom Samstag, 22. Oktober 2016 in Wettingen

Erster Teil am Morgen: Mentale Vorbereitung für Wettkampf/Turnier

Die Kursausschreibung versprach einen spannenden Kurstag. Dementsprechend fanden sich 23 Teilnehmende aus den Sportarten Volleyball, Netzball und Faustball in der Turnhalle Altenburg in Wettingen ein.

Mit Livia Näf konnten wir eine charmante, versierte und kompetente Kursleiterin gewinnen. Als Mentaltrainerin verstand sie es, uns die 5 Grundsätze einer Mannschaft, „Entstehen, Vergewissern, Kulturbildung, Handeln und Sichern“ zu erläutern. Wir schauten die Rollenverteilung in einer Mannschaft an. Falls ihr einen „Chef“ in der Mannschaft habt, denkt auch an den „heimlichen Chef“, denn er hat meistens mehr zu sagen als der Chef☺. Den „Kein Bock-Typen, Neuling oder Beschränkten“ gilt es gut zu motivieren und Vorzüge hervorzuheben. Die Routine vor, während und nach einem Turniertag wurde angeschaut und mit ganz vielen Beiträgen ergänzt. Die Zielsetzung einer Mannschaft, ob kurz- oder längerfristig, ist ein ganz wichtiges Thema. Denn nur wer Ziele vor Augen hat, kann die nötige Leistung dafür aufbringen. Zwischen der Theorie rundete Livia den Morgen immer mal wieder mit einem kurzen Spiel in der Gruppe ab. „Ihr geht als Gruppe für drei Monate auf eine einsame Insel wo nichts ist und dürft zwei Dinge mitnehmen.. „Eins sei hier verraten, die Wimperntusche ist es nicht!!“

Zweiter Teil am Nachmittag: Kondition und Kraft fürs Training

Am Nachmittag leitete Dominic Stark, Ex-Basketball Nati A Spieler, Fitnesstrainer und Polizist den Power-Teil dieses Kurses. Die Zeit auf dem Bänkli zu sitzen war definitiv vorbei und schon bald wurde geschwitzt, gestöhnt und ans Limit der Kraft gegangen. Das Intervall-Training ist ein grosser Bestandteil eines Mannschafts-Training. Der stete Wechsel zwischen „alles geben“ und „kurze Verschnauf- Pausen“ bringt einem zu Höchstleistungen, muss aber hart erkämpft werden. Nicht umsonst heisst eine Übung „Suicide-Sprint“. Den Körper auf volle Bereitschaft vor einem Spiel zu bringen, wird nicht mit Dehnübungen beim Aufwärmen erzielt. So meint der Körper, er darf bereits herunterfahren und Pause machen. Der Puls muss mit schnellen, kurzen, kräftigen Übungen in die Höhe schnellen, nur dann steht der Körper auf dem Spielfeld bereit und kann loslegen! Warum nicht mit der ganzen Mannschaft zum Aufwärmen 10x die Turnhallen-Treppe hinauf- und hinunterrennen?

Ganz viele neue Ideen wurden durch Stafetten und Zirkeltraining den begeisterten und am Ende müden Teilnehmenden mitgegeben und jedermann/frau hatte sich das Cool-Down zum Schluss wahrlich verdient.

Vera Barritt, Präsidentin PNWS



Solothurner Veteraninnen und Veteranen des Polysport NWS tagten am 22. Okt. 2016 auf dem Weissenstein

Bei prächtigem Herbstwetter trafen sich die Mitglieder der Vereinigung bei der Weissenstein Seilbahnstation in Oberdorf. Mit der neuen, modernen Gondelbahn gelangten die Seniorinnen und Senioren mühelos auf den Solothurner Hausberg. Die originellen Holzbauten der Tal-, Mittel- und Bergstation sowie die Bahnanlage liessen kaum Nostalgiegefühle für die alte „Sässelbahn“ aufkommen. Dem aufmerksamen Bahnpersonal welches einigen Senioren beim Ein- und Aussteigen freundlichen behilflich waren gebührt Anerkennung und besten Dank.

Die Sonneneinstrahlung in den bunten Herbstwald verzauberte den Ausblick bei der Bergfahrt zu einer wahrhaften Märchenlandschaft. Nicht minder zauberhaft war auch der Ausblick vom Weissenstein auf die Alpenkette mit den schneebedeckten Bernerriesen.

Vor der Bergkapelle gab Vereinigungspräsident Otto Meier seiner Freude Ausdruck, dass er 69 Teilnehmer begrüßen durfte.

In der zu Ehren des „Landesvaters Bruder Chlaus“ anlässlich des 500 Jahr Jubiläums seit der Aufnahme des Kantons Solothurn in den Bund der Eidgenossenschaft im Jahr 1981 errichteten Kapelle, gedachten die Teilnehmer der im vergangenen Jahr verstorbenen Mitglieder. Aus der Gilde der Ehrenmitglieder erwähnte der Präsident den Tod von Joseph Häfliger, ehemaliger Verbandspräsident des SoKTSV in Münchenbuchsee sowie 6 verstorbene Verbandsmitglieder. Diakon Paul A. Bühler aus Biberist verstand es auf eindruckliche Weise den



Bezug und das Wirken des Landesvaters Bruder Chlaus, als damaliger Vermittler der zerstrittenen Stände, was damals zur Aufnahme der Stände Solothurn und Freiburg in den Bund der Eidgenossen führte, in die heutige Zeit umzusetzen. Danach hatten die Teilnehmer Zeit, bei herrlich warmem Sonnenschein miteinander Gespräche zu führen und in Erinnerungen zu schwelgen. So wurden auch kleine Spaziergänge in der Umgebung unternommen, den phantastischen Ausblick genossen und die Herbstsonne richtig aufgesaugt. Aber schon bald war Apérozeit angesagt und die muntern Gespräche dabei konnten bis zur Jahresversammlung kaum verstummen.

Doch punkt 15.00 Uhr konnte der Präsident die Mitglieder im Mont Blanc-Saal des Hotels Weissenstein zur Jahresversammlung begrüßen. Ein besonderer Gruss galt dabei Urs Graber, Obmann der Veteranenvereinigung der Sport Union Schweiz. Wie gewohnt verlief die Versammlung ohne hohe Wogen aufzuwerfen.

Im Jahresrückblick erwähnte Otto Meier die Teilnahme an Anlässen von übergeordneten Verbänden sowie Besuche zu runden Geburtstagen von Ehrenmitgliedern, aber Abschiede und Kondolenz bei Todesfällen.

Kassierin Marianne Uebersax konnte für das Jahr 2015 eine solide und ausgeglichene Finanzbasis präsentieren. Allerdings musste sie zwar einen defizitären aber nicht alarmierenden Voranschlag 2016 beantragen. Mutationsführerin Monika Bitterli konnte vermelden, dass leider die Neueintritte die Austritte und die verstorbenen Mitglieder nicht auszugleichen vermochten und dadurch ein leichter Minderbestand auf 236 Mitglieder entstand.

Bei den Wahlen der Charagierten waren auch dieses Jahr keine Aenderungen erforderlich oder erwünscht. Etwas mühevoller gestaltet sich jeweils die Suche nach einem Organisator für die nächste Jahresversammlung. Der Präsident zeigte sich jedoch zuversichtlich, dass auch die Jahresversammlung 2017 wieder am zweitletzten Samstag im Oktober stattfinden werde. Zur Ehrung durften danach alle über 75 jährigen Teilnehmer ein kleines Präsent in Empfang nehmen. Zum Abschluss der Versammlung bedankte sich Urs Graber, Obmann der Veteranenvereinigung Sportunion Schweiz für die nette Einladung und rief die Teilnehmer zu regem und altershalber bestmöglichstem aktiven Leben auf.

Beim nachfolgendem kleinen Nachtessen und Kaffee konnten sich die Teilnehmer nochmals rege unterhalten sodass der prächtige Herbsttag auf dem Solothurner Hausberg wie im Fluge verging. Abschliessend bedankte sich der Präsident für die Teilnahme mit dem Wunsch sich gelegentlich oder aber spätestens an der Tagung 2017 alle gesund und munter wieder anzutreffen. Da leider die letzte Talfahrt bereits um 17.30 Uhr erfolgte, musste die angeregte Stimmung beim Kaffee fast etwas abrupt abgebrochen werden. Doch auch die Talfahrt über dem goldenen Herbstwald bot eine Augenweide und beschloss den Tag allseits in bester Erinnerung.

Otto Meier, Präsident Veteranenvereinigung

3. Planungskonferenz in Würenlingen v. 3. Nov. 2016

Die 3. Planungskonferenz vom Regionalverband Polysport NWS fand im herbstlich geschmückten Saal vom Kath. Pfarreihaus in Würenlingen statt. Eingeladen waren die Präsidentinnen und Präsidenten, Vereinsleitungen, die Technischen Leiterinnen und Leiter, der Vorstand, die Ressortleiter und die Geschäftsstellenleiterin Polysport NWS sowie Vertreter von der Sport Union Schweiz, vom SVKT Frauensportverband und von Netzballwiss. Präsidentin Vera Barritt begrüßte die Teilnehmer im Namen vom Polysport NWS herzlich. Dem SVKT Würenlingen dankte sie für die ausgezeichnete Organisation und übergab der Präsidentin, Magdalena Keller, ein Geschenk. Fabienne Schütz, Wettingen, wurde für die sechsjährige Verbandstätigkeit im Ressort Netzball beim SVKT Frauensportverband Aargau und



Polysport NWS nachträglich geehrt. Ihr wurden ein Geschenk und ein Blumenstrauss überreicht.

Vera Barritt informierte über Aktuelles vom Polysport NWS. An der nächsten AV werden die SVKT-Mitglieder über den Beitritt als Partnerverband zum STV abstimmen. Leider musste im laufenden Jahr der Volleyballspieltag mangels Interesse abgesagt werden. Er wird vorläufig nicht mehr ins Jahresprogramm aufgenommen. Der Jugendsporttag musste wegen eines Unwetters verschoben werden. Am 25. September 2016 wurde der Jugendsporttag in Schneisingen mit rund 300 Kindern bei herrlichem Wetter durchgeführt. Die Wallfahrt nach Mariastein findet am 18. Mai 2017 statt. Der Gottesdienst beginnt bereits um 16 Uhr. Das Reglement Ehrungen ist auf der Homepage. Joëlle Kaufmann gab die Ergänzungen zum Jahresprogramm 2017 bekannt. Es ist auf der Homepage. Erfreulicherweise sind bei der Mehrjahresplanung die Jugendsporttage bis 2020 vergeben. Anlässlich der Planungskonferenz meldete sich der KTV St. Martin Laupersdorf für die DV 2020.

Jürg Küffer orientierte über die aktuellen Projekte der Sport Union Schweiz. Chantal Kaiser informierte über Aktuelles von Netzbballswiss. Verbandspräsidentin Irma Suter hatte die SVKT-Vereine vor der Planungskonferenz über das Projekt Breitensport informiert. Stefan Dürmüller, Präsident vom TSV Berikon, berichtete über die erfolgreiche Zusammenarbeit vom TSV Berikon und TV Widen mit der polysportiven Begleitung der Jugend.

Während der Pause wurden vom SVKT Würenlingen Sandwichs, Kuchen und Getränke angeboten. Am Schluss dankte Vera Barritt den Anwesenden für die Teilnahme an der Konferenz.

Christa Fust, Medien/Kommunikation PNWS

2. Verbandsmeisterschaft Netzbball vom Polysport Nordwestschweiz

11 Mannschaften, 9 Elite und 2 Junioren U16, kämpften an der 2. Verbandsmeisterschaft Netzbball vom Polysport Nordwestschweiz in Basel um den Titel des Verbandsmeisters. Der Anlass fand in der Turnhalle vom Gymnasium Bäumlihof statt und wurde vom TV Horburg optimal organisiert. Es herrschte eine sehr gute Stimmung. Die Spiele waren sehr spannend und äusserst fair. Auch die Jugendmannschaften gaben ihr Bestes. Das OK kann auf einen gelungenen Anlass zurückblicken. In der Festwirtschaft konnten die durstigen Kehlen gelöscht, der Hunger mit einem reichhaltigen Angebot gestillt und die Wartezeit bis zum Rangverlesen mit Kuchen versüsst werden.

Um 8.30 Uhr war Spielbeginn. Schon bald gab es Schweisstropfen und rote Köpfe. In der Vorrunde waren die Mannschaften in zwei Gruppen eingeteilt. Die Spiele wurden für eine rund einstündige Mittagspause unterbrochen. Die Sportler und Sportlerinnen konnten sich für die weiteren Spiele stärken. Bei den Finalspielen wurde noch verbissen um die letzten Punkte gekämpft. Etliche Schlachtenbummler feuerten die Mannschaften an. Das Rangverlesen wurde mit Spannung erwartet. Das Rechnungsbüro arbeitete sehr speditiv, sodass es keine lange Wartezeit gab.

Vera Barritt, Präsidentin vom Polysport NWS, gab der Freude über den gelungenen Anlass Ausdruck und bedankte sich beim TV Horburg für die ausgezeichnete Organisation. Den Mannschaften dankte sie für die Teilnahme. Es war ein reichhaltiger Gabentempel vorhanden, der sehr gut präsentiert wurde. Alle Spieler und Spielerinnen erhielten einen grosszügigen Preis. Worüber sie sich sehr freuten. Zuerst wurde das Rangverlesen von den Junioren U16 durchgeführt. Den 1. Rang erreichte Satus Attiswil Jugend und wurde Verbandsmeister. Bei der Elite errang TuS Hägendorf den 1. Rang und wurde Verbandsmeister. Stolz nahmen die beiden Siegermannschaften den Pokal entgegen.

Christa Fust, Medien/Kommunikation PNWS



Tus Hägendorf



Satus Attiswil Jugend

Zu verschenken:

Volleyball-Knieschutz neu, von Mueller weiss, Maximum protection, one size bis 43cm Umfang. Ideal für Netzbballspielerinnen, die viel auf die Knie gehen. Ideal für Einsteiger als optimaler Schutz vor „Verbrennungen“ vom Turnhallenboden.

Bei Interesse bitte bei Vera Barritt, v.barritt@polysport-nws.ch oder Tel. 056/241 20 09 melden.

Schweizermeisterschaften Geräteturnen

Vom TSV Rohrdorf haben sich 2 Turnerinnen und 4 Turner für die Schweizermeisterschaften 2016 qualifiziert.

Am Wochenende vom 29. / 30.10. fand der Wettkampf der Turnerinnen in Kirchberg statt. Lea Harder turnte in der Kategorie 6 in der Mannschaft Aargau 2. Mit ihren 4 Mitturnerinnen erreichte sie den guten 10. Schlussrang. Gioia Zeindler war Ersatzturnerin in der Kategorie 5 und kam am Wettkampftag leider nicht zum Einsatz.

2 Wochen später, am 12. / 13. 11., kämpften Mario Henke, Michel Deller, Noel Keusch und Luca Kaufmann am Samstag in Solothurn um Medaillen und Podestplätze. Die 3 Turner der Kategorie 5 hatten das Ziel, einen Podestplatz zu erturnen, nur ganz knapp verpasst. Sie erreichten die hervorragenden Resultate: Rang 5 für Noel Keusch, im 7. Rang Luca Kaufmann und Michel Deller Rang 12.

Mario Henke turnte in der Kategorie 6. Er musste gegen eine sehr starke Konkurrenz antreten. Mit seinen Leistungen erreichte er schlussendlich Platz 47.

Am Sonntag durfte Luca Kaufmann mit dem Team Aargau Mannschaft B nochmals sein Bestes zeigen. Die Mannschaft erreichte in einem sehr starken Feld den 5. Schlussrang.

Herzliche Gratulation zu den tollen Leistungen.

Nadia Kaufmann



Personelles



Zur Verstärkung unseres PNWS Vorstand-Teams suchen wir für das Ressort Netzball eine/n Verantwortliche/n für den Bereich „Turniere/Meisterschaften“.

Auch die Kleinsten brauchen Unterstützung! Wir suchen ebenso Verstärkung im Ressort MuKi/KiTu.

Redaktionsschluss PNWS Aktuell 2017

Gerne dürft ihr mir eure Berichte, Gratulationen zu Jubiläen, Geburtstagen und Auszeichnungen oder sonstige Mitteilungen an unsere Mitglieder schicken. Auch Fotos sind willkommen.

Sportliche Grüsse Claudia, info@polysport-nws.ch

Redaktionsschluss:

- 2017-1 31. Januar
- 2017-2 31. März
- 2017-3 31. Mai
- 2017-4 31. Juni
- 2017-5 30. September
- 2017-6 30. November



Wir sind nun auch auf Facebook zu finden unter [Polysport Nordwestschweiz](#)



Der PNWS wünscht allen eine friedliche
Adventszeit ohne grosse Hektik,
ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.