

Liebe Turnende

Hier etwas „Hasenfutter“ resp. Lesestoff für die kommenden Feiertage.
Der PNWS wünscht allen Frohe Ostern und entspannte, sonnige Stunden!



Anlass-Rückblick

32. Späck-Turnier vom 11. März 2017 in Neuendorf SO

Am Späck-Turnier, Finalrunde Faustball-Männermeisterschaft 2016/2017, in Neuendorf nahmen 12 Mannschaften teil. Die Mannschaften waren in zwei Gruppen, Gruppe A und Gruppe B, eingeteilt. Die Gruppe A spielte um Rang 1 – 6 und Gruppe B um Rang 7 – 12. Die Spielzeit dauerte jeweils 2 x 10 Minuten. Für die erste Runde wurden die Schiedsrichter vom Organisator gestellt. Für die nächsten Runden wurde von den abtretenden Mannschaften je ein Mann gestellt.

Der Anlass wurde vom TSV Neuendorf ausgezeichnet organisiert. Die Spiele wurden in der Dorfhalle ausgetragen. Es herrschte eine einmalig gute Stimmung. Um 12.00 Uhr wurde mit den Spielen begonnen und kurz nach 16 Uhr endeten die letzten Spiele. Zahlreiche Fans verfolgten die Spiele mit viel Interesse. Sie hatten von Oben einen sehr guten Überblick. Die Speakerin leitete die Spiele vorzüglich. Die Spiele waren sehr spannend und äusserst fair. Am Schluss wurde noch verbissen um die letzten Punkte gekämpft. In der Festwirtschaft wurden Getränke und feine Kuchen angeboten. So konnten die durstigen Kehlen gelöscht und die Wartezeit bis zum Rangverlesen mit Kuchen versüsst werden.

Um 17.00 Uhr wurde es spannend. Mit dem Rangverlesen wurde von hinten begonnen. Jeder Mannschafftsverantwortliche durfte den Preis abholen. Es war ein feines Speckplättli. Dazu wurde eine Flasche Wein, feines Brot, Zwiebeln, Tomaten und Essiggurken übergeben.

Vera Barritt, Präsidentin vom Polysport NWS, amtierte als Ehrendame. Beim gemeinsamen Speckessen und fröhlichen Beisammensein fand das 32. Späck-Turnier in Neuendorf einen gemütlichen Abschluss. Die Organisatoren können wieder auf eine erfolgreiche Finalrunde zurückblicken.

Rangliste:

- | | | |
|-------------------|----------------|-------------------|
| 1. SCM Trimbach 2 | 5. Neuendorf 2 | 9. SCM Trimbach 1 |
| 2. Roggwil | 6. Neuendorf 3 | 10. Neuendorf 1 |
| 3. Satus Olten | 7. Kappel | 11. Hägendorf |
| 4. Egerkingen | 8. Laupersdorf | 12. Gunzgen |

Christa Fust, Medien/Kommunikation PNWS



Bericht über Kurs Gesunder Rücken vom 18. März 2017 in Fislisbach AG

Was ist eine gute Möglichkeit, seine Zeit bei Regenwetter sinnvoll zu verbringen? Man macht einen Kurs zum Thema «Gesunder Rücken» in Fislisbach. So fanden sich am 18. März 16 Frauen und Männer in der dortigen Turnhalle ein, um von Käthi Blecher Genaueres darüber zu erfahren.

Wir begannen im wahrsten Sinne des Wortes an der Basis, nämlich der richtigen Fussstellung, denn eine korrekte 3-Punkte-Belastung ist unerlässlich für eine aufrechte Körperhaltung. Hat man nun den geforderten «Standpunkt» gefunden, richten sich die übrigen Gelenke fast von selbst richtig aus, und man kann sich darauf konzentrieren, das Brustbein leicht diagonal anzuheben. Klingt gar nicht so schwer, oder? Aber als wir mit Hilfe eines Stabes übten, die so gelernte Haltung (und vor allem die des Kopfes) während verschiedener Arten von Squats beizubehalten, stellte sich heraus, dass es einfacher aussieht, als es ist. Nachdem wir uns genauer mit der Anatomie der Bauchmuskeln befasst hatten, ging es ans Eingemachte: es folgte das Core-Training in verschiedenen Ausgangstellungen. Hier zeigte sich ebenfalls, dass auch bekannte Übungen, wenn man darauf achtet, die korrekte Lordose beizubehalten und in Rückenlage das Gewicht auf das Kreuzbein zu verlagern, ganz schön anstrengend sind. Der ein oder andere Muskelkater könnte sich bald ankündigen. Nach der Mittagspause beschäftigten wir uns mit Stretching und Mobilisation, wobei Käthi uns verschiedene Dehnmethode demonstrierte. Wir wärmten uns kurz auf und unter Käthis Leitung absolvierten wir die «8 Pflichtdehnbereiche» nach Karin Albrecht und Stephan Meyer. Zu jeder Muskelgruppe gibt es verschiedene Ausgangstellungen, sodass für jeden die Möglichkeit bestand, seine Lieblingsübung zu finden. Derart gut mobilisiert und gestretcht, machten wir uns bei immer noch strömendem Regen auf den Heimweg und können nach diesem Kurs bestimmt einiges mitnehmen, um unsere Turnstunden abwechslungsreicher zu gestalten. Vielen Dank dafür, Käthi!

Claudia Prokscha, SVKT Würenlingen

Schweizermeisterschaft Rope Skipping vom 1. April 2017 in Reinach BL - Ein voller Erfolg

Insgesamt 158 motivierte Springerinnen und Springer waren bei der 7. Rope Skipping Schweizermeisterschaft in Reinach am Start. Nach dem traditionellen Vereinseinlaufen gab es ein gemeinsames Warm-Up mit dem OK-Präsidenten Matthias Zedi. Schnelle Füsse und hohe Konzentration hatten bei den Speeddisziplinen am Morgen oberste Priorität. Präzision und Kreativität zeichneten die vielfältigen Freestyles aus. Das Programm wurde durch eine Show der Rynach Skippers abgerundet. Die zahlreich erschienenen Zuschauer verwandelten die Fiechten Turnhalle in eine tobende Gemeinschaft. Umso grösser war die Freude, bei der Rangverkündung der Beginners bis 9 Jahre für die Silbermedaille von Kevin Zimmermann und die Auszeichnung für den 9. Rang von Giulia Käser zu applaudieren. In der Kategorie Beginners 10-14 Jahr können die Rynach Skippers mit der Silbermedaille von Anouk Presotto, sowie den Auszeichnungen von Alia Bruggmann (4. Rang) Sakthi Kanagasundram (6. Rang) und Amanda Lipps (9. Rang) auf einen sehr erfolgreichen Wettkampftag zurückblicken. Die glückliche Stimmung, die tadellose Organisation und die freudigen Gesichter von allen Beteiligten werden in bester Erinnerung bleiben.



<https://rynachskippers.jimdo.com/>, http://www.regiotvplus.ch/index.php?id=2&no_cache=1

Caroline Sievi, Rynacher Skippers

3. Delegiertenversammlung PNWS vom 1. April 2017 in Therwil

Zahlreiche Delegierte, Ehrenmitglieder und Gäste aus Sport und Politik nahmen an der 3. Delegiertenversammlung vom Polysport NWS, in der frühlinghaft geschmückten Mehrzweckhalle in Therwil, teil. Gastgeber der Delegiertenversammlung war der SVKT Therwil.

Die Teilnehmer der 3. Delegiertenversammlung wurden mit einem Apéro riche empfangen. Mit den Tanzaufführungen der Musikschule Leimental, die einen riesigen Applaus ernteten, wurde die DV eröffnet. Präsidentin Vera Barritt begrüßte die Anwesenden und eröffnete den geschäftlichen Teil der 3. DV mit dem Thema „Leuchtturm“. Gemeindepräsident Reto Wolf stellte die Gemeinde Therwil, eine Agglomerationsgemeinde von Basel mit dörflichem Charakter, kurz vor. Die Traktanden wurden zügig behandelt. Als Stimmenzähler wurden Markus Moser, TSV Deitingen, Yvonne Kaufmann, TSV Rohrdorf, Eliane Schwarzentrub, SVKT Laufen und Stefan Dürmüller, TSV Berikon, einstimmig gewählt. In einer Schweigeminute wurde den im vergangenen Verbandsjahr verstorbenen Mitgliedern gedacht. Zahlreiche verdiente Einzelsportler und Mannschaften sowie langjährige Leiter und Präsidenten wurden geehrt.



Die 96-jährige Ruth Lille wurde als älteste aktive Turnerin des vom Steins Baden geehrt und erhielt von den Anwesenden ein riesigen Applaus.

Das Protokoll der 2. Delegiertenversammlung, die Jahresberichte, die Jahresrechnung, der Jahresbeitrag und das Budget wurden einstimmig gutgeheissen. Den Revisorinnen Chantal Kaiser und Marisa Zehnder wurde die Arbeit verdankt. Für die Organisation der Anlässe 2016 wurde gedankt. Vera Barritt gab Ergänzungen zum umfang- und abwechslungsreichen Jahres- und Kursprogramm 2017 bekannt.

Erfreulicherweise gab es im Vorstand keine Demission. Allen anwesenden Ressortleiterinnen und Vorstandsmitgliedern vom Polysport NWS wurde für die Mitarbeit mit einem Präsent gedankt.

Über Neues vom SVKT Frauensportverband informierte Irma Suter. Sie orientierte über Anlässe und die Abstimmung an der Abgeordneten-versammlung betreffend Partnerverband vom STV. Jürg Küffer überbrachte Grüsse von der Sport Union Schweiz und informierte über das Projekt MIMUKI. Er verabschiedete sich als scheidender Präsident der SUS. Die 4. DV wird vom TV Horriwil organisiert und findet am **24. März 2018** statt.

Mit einem Dank an den SVKT Therwil für die ausgezeichnete Organisation der 3. DV sowie die Übernahme der Getränke vom Apéro, dem Saalwart Roland Imboden für die grossartige Dienstleistung, die Vorstandsmitglieder und die Geschäftsstellenleiterin, die Sportämter in den vier Kantonen für die jährliche Unterstützung, die Anwesenden für die Teilnahme und das Interesse am Polysport NWS schloss die Präsidentin Vera Barritt die von ihr speditiv geleitete 3. DV.

Christa Fust, Medien/Kommunikation PNWS

102. DV Sport Union Schweiz vom 8. April 2017 in Hünenberg

An der 102. Delegiertenversammlung in Hünenberg wurden Sepp Born (Hagendorn) als Zentralpräsident und Annemarie Käslin (Beckenried) als Mitglied neu in den Zentralvorstand der Sport Union Schweiz gewählt. Die weiteren Zentralvorstandsmitglieder Edgar Peter (Zug), Rendel Weber (Altendorf) und Stefan Zimmermann (Wil) wurden von den 235 Delegierten für eine weitere Amtsperiode bestätigt.

Nach 16 Vorstandsjahren an der Spitze des 40'000-köpfigen Breitensportverbandes, wovon 9 Jahre als Präsident, gab Jürg Küffer auf die DV 2017 den Rücktritt. Auch wenn der 61-Jährige Gurmeler nun nicht mehr Tausende von Kilometern jährlich für seine Breitensportler zurücklegt, wird sein Herz weiterhin für die Sport Union Schweiz schlagen. So präsidiert er die Projektgruppe für das 100-Jahr-Jubiläum im Jahr 2019 und wird dem Verband bei der Suche nach neuen Sportarten unterstützen. Die Teilnehmer der Delegiertenversammlung verdankten Jürg Küffer seinen immensen Einsatz in einer Standing Ovation mit der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft. Seine Verdienste wurden auch von Vertretern befreundeter Verbände gewürdigt.



Für ihre grossen Verdienste erhielten der scheidende

Finanzchef Adrian Bischof (Gossau) und der ehemalige Ostschweizer Regionalpräsident Hermann Zeller (Andwil) die Ehrennadel Gold.

Ferner war die DV von Sportlerehrungen und vom Ausblick auf die Sportfeste 2017 bis 2020 geprägt. Die nächste, 103. Delegiertenversammlung der Sport Union Schweiz findet am 21. April 2018 in Rohrdorf/AG beim TSV Rohrdorf statt.

Auszug Sportlerehrungen

Sportlerehrung Einzel (Erfolge im Verbandsjahr 2016)

Seraina Schenker, Faustball Neuendorf, Faustball 3. Rang U18 WM

Lea Zeltner, Faustball Neuendorf, Faustball 3. Rang U21 WM

Sportlerehrung Mannschaften/Teams (Erfolge im Verbandsjahr 2016)

TSV Rohrdorf: Vereinsgeräteturnen Schweizermeister und Aargauer Meister Reck

Auszug aus dem offiziellen Medienbericht der SUS, Verfasserin Brigitte Senn

Kurse

- ☉ Sa. 29. April 2017 **Polysportiver Kurs** in Reinach BL

Nächste Anlässe

- Sa. 29. April 2017 **3. SVKT Netzbball Nachtturnier** in Buchrain LU
- Sa. 29. April 2017 **EIKI-Spieltag** in Gretzenbach SO
- So. 30. April 2017 **73. Veteranenlandsgemeinde SUS** in Wünnewil FR
- Mi. 3. Mai 2017 **LeiterInnenkonferenz** in Aarau AG
- So. 7. Mai 2017 **Mixed Meisterschaft Netzbball Vorrunde** in Rohrdorf AG
- Mi. 17. Mai 2017 **KiTu-Spieltag** in Berikon AG
- Do. 18. Mai 2017 **Wallfahrt nach Mariastein SO**
- Sa. 24. Juni 2017 **Reg. Jugitag, Organisator TSV Neuendorf SO**. Die Wettkampfausschreibung ist auf unserer Homepage einsehbar.

Fr. 9. - So. 11. Juni 2017 **Ostschweizer Sportfest Montlingen 2017 SUS**, Details unter www.sportfest2017.ch

Personelles



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

Auch die Kleinsten brauchen Unterstützung! Wir suchen ebenso Verstärkung im **Ressort EIKi/Kitu**.

GESUCHT WIRD!!!

Turnleiterin für Kinderturnen (Kitu) in Aesch BL ab August 2017.

Das Kitu findet jeweils am Donnerstag von 16:10 -17:10 Uhr statt.

Interessenten melden sich bitte an Pascale Christen Tel.-Nr. 061 751 32 06.

Aus dem Verein

Bericht Jugilager TSV Berikon

In der ersten Woche der Herbstferien stand unser Jugi-Lager auf dem Programm. Im Vorfeld wurde eines schnell klar: Um genügend Lagerteilnehmende mussten wir uns keine Sorgen machen. Nach nur drei Tagen waren bereits alle Lagerbetten vergeben. Mit fast 80 Kindern und 16 Leitern war die 100ter Marke nicht mehr weit entfernt. Mit etwas Geduld und viel Tetris Know-How gelang es uns aber schliesslich, für fast alle Teilnehmenden einen Schlafplatz im Haus zu finden. Flexibilität wurde zum Zauberwort des Lagers.

Unter der Woche konnten die Kids sich gegenseitig in sportlichen Einzel- und Gruppenwettkämpfen messen. Auch dieses Jahr durften natürlich die Klassiker wie Lagerolympiade, Spielturnier und der Hilfsleiternormen nicht fehlen. Zudem kamen die Kids auch in den Genuss von neuen Programmpunkten wie beispielsweise einem Kochwettbewerb. Auch das Gesellige kam natürlich nicht zu kurz. Angefangen bei unserer Gourmetküche, die uns täglich drei Mal bekochte, über die abwechslungsreichen Abendprogramme, bis hin zu den kleinen Gesprächen zwischendurch hat es allen Teilnehmer an nichts gefehlt. Auch diese Jahr konnten wir sagen: „Das Jugilager war ein voller Erfolg“.

Auszug aus dem Jahresbericht 2016, Verfasserin Kristina Ehsam, Jugi Koordinatorin TSV Berikon

Älteste aktive Turnerin des Vom Steins – oder wohl sogar von ganz Baden?

Geräteschuhe, Leggings und T-Shirt sind wohl nicht gerade das Outfit, das man einer bald 96-jährigen Dame zuschreiben würde. Doch genau so steht Ruth Lille jeden Dienstagabend in der Glasturnhalle der Kanti Baden. Die Turnstunde der Frauenriege des Turnvereins Vom Stein Baden gehört zum wöchentlichen Fitnessprogramm der noch sehr mobilen Seniorin. Seit 2005 besucht sie die Turnstunden des Vereins regelmässig. Doch hält sie auch mit ihrem vorherigen Verein noch Kontakt, indem sie zusätzlich zur Dienstagsstunde in Baden auch am Mittwoch in ihrer Oltener Gruppe mitturnt. Diese bemerkenswerte Energie und Lebensfreude hat den Vorstand des Vom Stein Badens dazu bewogen Ruth Lille an der Generalversammlung vom 17. März als älteste Aktivturnerin des Vereins zu ehren. Alle anderen Vom Steinler/innen haben seither wohl ein ganz klares Ziel: Weiterhin aktiv und regelmässig die Trainings besuchen, denn wer will nicht so alt werden.

Reni Nienhaus, Vorstand Vom Stein Baden, Ressort Kommunikation



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

- 2017-3 31. Mai
- 2017-4 31. Juni
- 2017-5 30. September
- 2017-6 30. November

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

