

Liebe Leserinnen und Leser

Der Sommer hat Einzug gehalten und es dauert nicht mehr lange bis zu den Sommerferien.

Bis dahin möchten wir euch noch mit einigen News versorgen.



## Anlass-Rückblick

### Polysportiver Kurstag in Reinach BL vom 28. April 2018

Dieses Jahr haben 21 Frauen und ein Mann am polysportiven Kurstag teilgenommen.

Gestartet wurde mit SXL Bootcamp-Training mit José Magno. Die erste Runde ging's im Laufschrift oder joggend durch den Fichtenwald, wo zwischendurch an verschiedenen Stellen wie an einem Baumstamm, Bänkli... die Muskeln gekräftigt wurden. Der junge und spritzige José und seine charmante Begleitung forderten danach die TeilnehmerInnen im Intervalltraining auf der Wiese hinter der Halle.

Darauf folgte „Dance-It-Starter®“, ein Trainingsprogramm von Christian Polanc, bekannt aus der RTL Tanzschau „Let's Dance“. Mit Nadja Bausch tanzten wir auf einer Linie zum Lied „Perfect“ im Walzertakt und Cha Cha Cha, Rumba, Salsa, Jive ... zur entsprechenden Musik. Viel Tanzspass ohne Tanzpartner! Mit Power und Humor führte Nadja uns durch die Tänze, die mit eingebauten Fitnessübungen noch intensiver wurden.

Das Mittagsspicknick konnte draussen verzehrt werden. Zum Kaffee gab's noch herrliche Kuchen, welche von TeilnehmerInnen mitgebracht wurden. Ganz herzlichen Dank an die fleissigen Spenderinnen.

Am Nachmittag besuchte ein Teil der Gruppe Kraft- und Ausdauertraining in Stafetten- und in Spielform bei Karin Mittler. Systematisch erklärte sie die verschiedenen Ausdauer- und Stafettenformen. Danach wurde ein ideenreiches Programm absolviert. Z. Bsp.: Stafette mit der grossen Matte (schieben, drehen ziehen, darauf springen und rutschen...), bei einem Lied zu einem bestimmten Wort in die Knie, hochspringen, hinlegen... und noch viel mehr.

Der zweite Teil der Gruppe wurde von Nicole Romanens in die Relaxgymnastik eingeführt.

Sanfte Bewegungen, Dehnungen, Wahrnehmungen, aber auch Kräftigungsübungen gehörten dazu, sowie Spannung im Körper und Atemfluss, Entspannung und Entlastung. Entspannt und dennoch überzeugend hat Nicole die TeilnehmerInnen durch die Stunde geführt.

Es war ein anstrengender Tag. Viele haben ihre Grenze gespürt und waren stark herausgefordert. Was und wie intensiv umgesetzt wird, entscheidet jede(r) für sich. Ich wünsche allen viel Spass dabei. Danke, dass ihr gekommen seid und so toll mitgemacht habt. Auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

Sportliche Grüsse

Käthi Blecher, Ressortleitung Erwachsenensport

### Regionaler KiTu-Spieltag in Berikon vom 16. Mai 2018

Der Kitu-Spieltag vom Polysport NWS wurde wiederum von der Damenriege vom TSV Berikon mit dem Motto

„Feuerwehr“ durchgeführt. Als Folge des schlechten Wetters wurden die Wettkämpfe ins Berikerhaus verlegt. Rund 50 spielbegeisterte Kinder im Alter von 4–6 Jahren hatten viel Spass. An sieben verschiedenen Posten: Feuerwehr rückt aus, Feuerwehr im Einsatz, brennendes Haus, Sandsäcke stapeln, Tiere retten, Öl wischen und Löschflugzeug konnten sich die kleinen Sportler in Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Treffsicherheit messen.

Im Namen der Damenriege Berikon begrüusste Gaby Ataman die kleinen Sportler, Leiterinnen, Begleitpersonen und Zuschauer. Nach der Begrüssung zogen die Kinder in neun Gruppen mit grosser Begeisterung von Posten zu Posten um möglichst viele Punkte zu sammeln. Die verschiedenen Posten, die recht aufwendig und sehr originell gestaltet waren, bereiteten den Kindern grossen Spass. Zwischendurch erwartete die kleinen Sportler ein feines Zvieri. Die Festwirtschaft bot zudem Sandwichs, Kaffee, Kuchen und Getränke an.





Nach dem Zvieri wurde noch der Rest absolviert. Da dieses Jahr leider weniger Kinder am KiTu-Spieltag teilnahmen, waren die sieben Posten früher, als im Programm vorgesehen, absolviert. Die verschiedenen Gruppen wurden aufgerufen und am Info-Stand durfte eine riesige Tasche mit den Preisen abgeholt werden. Mit grossem Stolz wurden die Preise von den kleinen Sportlern entgegengenommen. Auf ein Rangverlesen wurde bewusst verzichtet, da der Spass der Kinder Vorrang hatte. Der Anlass war vom OK Spieltag 2018 unter der Leitung von Gaby Ataman und Magdalena Keller sowie den 21 Helfern und Helferinnen ausgezeichnet organisiert worden. Den kleinen Sportlern, den Leiterinnen, den Begleitpersonen und Zuschauern wird der tolle KiTu-Spieltag in bester Erinnerung bleiben.

Christa Fust, Medien/Kommunikation PNWS

## Regionaler Jugendsporttag in Zufikon vom 27. Mai 2018

Der Regionale Jugendsporttag vom Polysport NWS wurde vom Turn- und Sportverein Zufikon ausgezeichnet organisiert. Die Wettkämpfe fanden in zwei

Turnhallen und auf den Sportanlagen vom Schulhaus Zufikon statt. Rund 360 Jugendliche von 13 Vereinen aus den Kantonen Aargau und Solothurn nahmen mit grosser Begeisterung daran teil. Der Jugendsporttag wurde bereits nach dem neuen Wettkampfbeglement durchgeführt, da die Jugisoft schon angepasst war.

Um 8.00 Uhr wurde mit den Einzelwettkämpfen: Sprint 60m / 80m, Weitsprung,



Seilspringen, Ballweitwurf, Kugelstossen, Hindernislauf, Ballzielwurf, Korbeinwurf und Slalomlauf, begonnen. Die Gruppen zogen von Posten zu Posten. Pro Gruppe musste mindestens eine Disziplin absolviert werden. Die jungen Sportler und Sportlerinnen kämpften mit grossem Ehrgeiz um eine möglichst hohe Punktzahl.

Dann folgte die Mittagspause. Die Jugendlichen, deren Betreuer und Kampfrichter erhielten ein feines Mittagessen mit Getränk. In der Festwirtschaft erwartete die Besucher ein vielseitiges Angebot.

Nach der Mittagspause wurde mit den Gruppenwettkämpfen gestartet. Hindernislauf, Dreieckball und Keulenstehlen wurden von den vielen Zuschauern mit grossem Interesse verfolgt. Bis zum Beginn der Finalläufe „Dr schnällscht Jugeler“ hatten die Jugendlichen den ersten Wettkampfteil erfolgreich absolviert. Gespannt wurden die Finalläufe von den vielen Zuschauern verfolgt. Anschliessend fand die Kantonalstafette statt. Die Jugendlichen gaben alles. Von den vielen Zuschauern, die dicht gedrängt an den Absperrungen standen, wurden sie lautstark angefeuert. Gespannt wurde anschliessend das Rangverlesen abgewartet. Damit wurde kurz nach Beendigung der Kantonalstafette begonnen. Mit grossem Stolz nahmen die erfolgreichen Einzelsportler vom 1. – 3. Rang die Medaillen entgegen. Bei den Gruppenwettkämpfen wurde den Siegern ein Gruppenpreis übergeben. Beim schnellsten Jugeler und bei der Kantonalstafette wurde ein Pokal überreicht. Mit der Rangverkündigung und Siegerehrung wurde der erfolgreiche Jugendsporttag abgeschlossen.

Der Anlass wurde vom TSV Zufikon ausgezeichnet organisiert. Das OK unter der Leitung von OK-Präsident Albert Karli leistete einen hervorragenden Einsatz. Rund 200 Helfer und Helferinnen und das Wetter sorgten für ideale Wettkampfbedingungen. Allen Teilnehmern sowie den zahlreichen Zuschauern wird der gelungene Jugendsporttag in bester Erinnerung bleiben. Ranglisten unter [www.tsv-zufikon.ch](http://www.tsv-zufikon.ch)

Christa Fust, Medien/Kommunikation PNWS

## 21. Schweizer Sportfest der Sport Union Schweiz vom 1. - 3. Juni 2018

Bei herrlichem Wetter haben über 3000 Turnerinnen und Turner drei Tage lang das Luzerner Hinterland gerockt. Über 100 Vereine kämpften am 21. Schweizer Sportfest um Titel und Medaillen der Sport Union Schweiz. Dabei wurde das Luzerner Hinterland zum wahren Breitensportmekka. Beim Festprogramm vom Sonntag konnte Bundesrat Ueli Maurer einer ganzen Reihe von Siegern gratulieren: den erfolgreichen Teilnehmern ebenso wie der Region und dem Breitensport insgesamt. Mit der Top-Note von 29,57 Punkten im Sektionswettkampf der Aktiven wurde der KTV Altstätten überragender Festsieger. Die Rheintaler konnten damit ihren Schweizer Sportfestsieg vom 2012 wiederholen. Details unter <https://sportfest18.ch>



## Wallfahrt Mariastein vom 16. Mai 2018

Dieses Jahr lud Monika Fraefel zum Thema „Maria und Maria“ in die Gnadenkapelle von Mariastein zu einem besinnlichen Nachmittag ein. Rund ein Dutzend Frauen vom PNWS verbrachten einen Gottesdienst in Ruhe und Harmonie. In der Predigt wurde der Augenschein auf Maria von Magdala gerichtet; sie, welche Jesus Grabstätte leer vorfand und sie, welche später über die Auferstehung berichten durfte. Im Anschluss trafen sich alle im Restaurant Post und berichteten bei einem feinen Essen über ihre Vereine. Herzlichen Dank den Patern von Mariastein und an Frau Monika Fraefel für die Organisation dieses traditionellen Anlasses.

Vera Barritt, Präsidentin PNWS



## Kurse

- Sa. 8. Sept. **Erste Schritte als Leiter u. Diszipline Jugitag, Abt. Jugend** in Berikon
- Sa. 22. Sept. **ELKi/KiTu Kurs „Natur-Musik u. Bewegung mit Pefi“** in Birmenstorf (Ausschreibung auf HP)

## Kurs der Sport Union Schweiz

esa-Grundkurs 1. Teil 2. - 4. Nov. 2018, 2. Teil 30. Nov. – 2. Dez. 2018 in Uzwil/SG

## Nächste Anlässe

- Sa. + So. 9. + 10. Juni **Schweizer Meisterschaft** Netzbball in Hünenberg
- Sa. 30. Juni **GeTu-Cup** der Sport Union Schweiz in Kerns
- So. 23. Sept. **Verbandsmeisterschaft Netzbball** in Olten (Ausschreibung auf HP)
- Di. 23. Okt. **Planungskonferenz PNWS** in Olten

## Vorankündigung

Der **ELKi-Spieltag** findet am **Sa. 17. Nov. 2018** in Sins in der Turnhalle statt. Einladung ist auf der Homepage. Der SVKT Sins wartet auf viele glänzende Kinderaugen!

## Aus dem PNWS

### Neue Verantwortliche Region Nord NETZBALLswiss:

Sandra Wassmer Email: [sandra.wassmer@gmx.ch](mailto:sandra.wassmer@gmx.ch)

### Regionales Turnfest 2021

Gemäss Turnus ist der PNWS für die Durchführung für das Turnfest 2021 verantwortlich. Wir sind am Abklären und bereits im Gespräch mit euch. Bitte meldet euch unter [v.barritt@polysport-nws.ch](mailto:v.barritt@polysport-nws.ch)

### Eidgenössische Abstimmung Geldspielgesetz

Bitte ein **JA** abstimmen, damit der Sport weiterhin vom Swisslos Sportfonds unterstützt werden kann.

Sport, Kultur und AHV stärken!  
Gemeinnütziges  
Geldspielgesetz



## Redaktionsschluss

- 2018-4 30. Juni
- 2018-5 30. Sept.
- 2018-6 30. Nov.

Wir sind auch auf Facebook zu finden unter Polysport Nordwestschweiz

