

Turnen + Athletics



Bulletin 2013

Trainingsmöglichkeiten im Rüegsauschachen



1885

Aktive				
Dienstag	ab Schulaustritt	20.00 - 21.45	TH Rüegsauschachen	
Freitag (Unihockey)	ab Schulaustritt	20.00 - 21.45	TH Rüegsauschachen	
		Kontakt: Lorenz Mathys, Tel. 034 461 53 47		

Jugendriege				
Dienstag	Schulalter	18.30-19.45	TH Rüegsauschachen	
Freitag	Schulalter	18.30-19.45	TH Rüegsauschachen	
		Kontakt: Ruedi Aebi, Tel. 034 461 63 15		



1975

Leichtathletik				
Dienstag	ab Jg. 1999	18.30-20.00	Lützelflüh	
Mittwoch	ab Jg. 2002	17.00-18.30	TH Hasle	
Freitag	ab Jg. 1999	18.30-20.00	Lützelflüh	
Samstag	ab Jg. 2002	09.30-11.00	Rüegsauschachen	
Samstag	ab Jg. 1999	13.30-16.00	Rüegsauschachen	
		Kontakt: Richard Schmutz, 034 461 22 64		



1953

Turnen, Fitness und Spiel				
Donnerstag	Sport und Fun	19.00-20.00	TH Rüegsauschachen	
	Allgemeines Turnen	20.15-21.55		
		Kontakt: Jürg Mosimann, 079 434 64 64		



1929

Eltern - Kind - Turnen (Oktober - März; Turnhalle Rüegsbach)				
3- bis 5-jährig	Dienstag	09.30 - 10.30	Rahel Christen	
		034 461 54 07		
Kinder - Turnen (Oktober - März)				
5- bis 7-jährig	Freitag	13.30 - 14.30	Annette Schertenleib	
		034 461 57 08		
Mädchenriege				
ab 1. Klasse	Montag	17.00 - 18.00	Brigitte Wenger	
		034 461 07 92		
Geräteturnen (Turnhalle Rüegsbach)				
ab 7-jährig	Dienstag	17.00 - 18.15	Ursula Bösiger	
ab 10-jährig	Dienstag	18.15 - 19.45	034 461 15 43	
Aktive				
	Mittwoch	20.00 - 21.45	Freya Monnerat	
		034 461 53 33		



1955

Turnen, Fitness und Spiel				
Seniorinnen	Montag	19.15 - 20.15	Vreni Liechti	
		034 461 55 52		
Frauen	Montag	20.15 - 21.45	Rita Brechbühl	
		034 422 13 87		

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Es freut mich, dass Sie sich Zeit nehmen, in unserem Bulletin zu blättern und zu lesen.

Mit viel Engagement der einzelnen Vereine und ihrer Mitglieder konnte ein abwechslungsreiches Jahresprogramm durchgeführt werden.

Zeit?

Wer hat heute noch Zeit in unseren oft hektischen und verplanten Tagen und Wochen?

Wir!

Wir Turnerinnen und Turner nehmen uns diese Zeit. Sei es für die sportliche Betätigung, für den Umgang und Kontakt mit anderen Menschen oder für die Geselligkeit! Die nachfolgenden Berichte, Tabellen und Bilder geben einen kleinen Einblick.

Für das neue Jahr wünsche ich allen „Ä GUETI ZYT“ und unseren Inserenten danke ich für ihre Unterstützung!

Marianne Zürcher
Präsidentin Frauenturnverein Hasle-Rüegsau



Impressum

Auflage: 2150; erscheint jährlich im Februar

Druck: Wochenzeitung Langnau

Verteilung: Hasle, Rüegsauschachen, Rüegsau, Rüegsbach, Biembach, Schafhausen, Vereinsmitglieder

Inhalte: Adrian Schertenleib, Sibylle Jörg (TVR)
Richard Schmutz (LGRL),
Andreas Hängärtner, Jürg Mosimann (MR),
Helen Bärtschi, Ursula Bösiger, Brigitte Wenger, Renate Bauer, Annette Schertenleib, Rahel Christen (DTV),
Monika Badertscher (FTV)

Inserate: Regula Mosimann, Monika Badertscher, Peter Wüthrich, Hans Rüfenacht, Ruedi Aebi

Redaktion: Richard Schmutz, Ernst Rüfenacht (Layout)

Turnverein Rüegsauschachen



Aktive



Mit einer neuen sportlichen Leitung sind die Aktiven des TV Rüegsauschachens in das Turnvereinsjahr 2012 gestartet.

Lorenz Mathys gestaltet seit anfangs 2012 zusammen mit weiteren Leitern die polysportiven Trainings. Frauen und Männer treffen sich jeden Dienstagabend um zwei Stunden gemeinsam Sport zu treiben.

Zu Beginn des Jahres wurde der Fokus aufgrund des bevorstehenden Turnfestes in Oberburg auch wieder vermehrt auf Disziplinen der Leichtathletik wie Kugelstossen, Weitsprung und Pendelstafette gelegt.



Nie zu kurz kommen jedoch auch die verschiedenen Spiele. Sei es Fussball, Korbball, Volleyball, Frisbee oder Unihockey. Die Freude am gemeinsamen Sport treiben soll bei jedem Training an vorderster Stelle stehen!

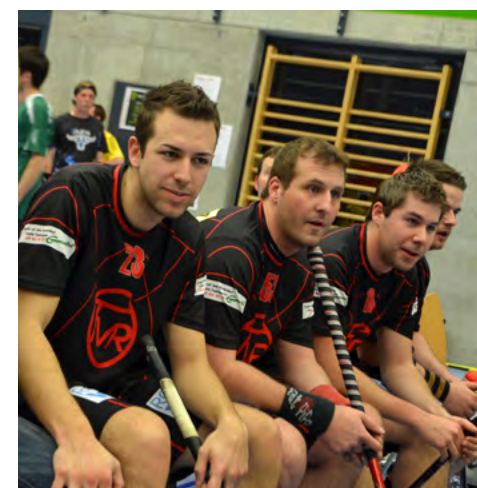


Das TVR-Jahr wurde mit einem Bowlingabend in Kirchberg sportlich abgeschlossen. So sind wir bereit für neue Höhepunkte im 2013.

Vielleicht gemeinsam mit dir? Schau doch einfach mal vorbei!

Vereinsadresse:
TV Rüegsauschachen
Adrian Schertenleib
Matte 77
3417 Rüegsau
079 576 65 06

Unihockey



Letzte Saison erreichte die Herrenmannschaft des TVR den 4. Schlussrang. Seit dem Oktober sind die Herren wieder fleissig am trainieren, um an den Abendspielen jeweils gut mithalten zu können. Momentan sind die unihockeybegeisterten Männer gut auf Kurs und befinden sich an der Spitze. Weiter so, hopp TVR!

Jeden Freitagabend bietet der TV Rüegsauschachen ein spezifisches Unihockeytraining an. Im Vordergrund dieses Trainings steht die Teilnahme am Straub Sport Unihockey Cup, der jeweils im Winter durchgeführt wird und anfangs Frühling mit einem Finaltag in Huttwil abgeschlossen wird.



Jugendriege



Bereits seit 87 Jahren führt der Turnverein Rüegsa auschachen eine Jugendriege. Momentan dürfen wir mit einer grosse Kinderschar turnen.

Über 80 Schülerinnen und Schüler besuchen ein oder zwei Trainings pro Woche. Daraus ergibt sich eine grosse Herausforderung an unser Leiterteam. Es ist nicht immer einfach mit dieser lebhaften Truppe ein geordnetes Training abzuhalten!

Die Kindern können von einem grossen Wettkampfangebot profitieren. Einige nutzen dieses intensiv, andere wollen sich nur am Training beteiligen ohne die Leistung an Wettkämpfen zu vergleichen. Beides ist uns recht!

Über den Sommer bestehen die Anlässe hauptsächlich aus Leichtathletik-Wettkämpfen. Besonders beliebt sind die Jugitage, wo ergänzend zur Leichtathletik auch noch Spiele angeboten werden.

Im Winterhalbjahr haben die Kinder die Möglichkeit an Spielturnieren im Unihockey oder im Volleyball teilzunehmen. Ausserdem besuchen wir seit Jahren den Kids-Cup, wo auf spielerische Art die Leichtathletik-Disziplinen zu absolvieren sind.



Unser Verein und insbesondere unser Leiterteam ist motiviert, auch in Zukunft den Kindern diese breite und sinnvolle Freizeitbeschäftigung anzubieten.

Für ein Schnuppertraining darfst du jederzeit vorbei schauen.

Schnellster Hasle-Rüegsauer



Am 2. Juni 2012 führte der Turnverein Rüegsa auschachen den Schnellsten Hasle-Rüegsauer durch. An diesem traditionellen Anlass haben alle Schulpflichtigen aus den Schulkreisen der Gemeinde Hasle und Rüegsa die Möglichkeit sich im Sprint und im 1000m-Lauf zu messen.



Im Sprint werden pro Jahrgang die Schnellsten über Vor- und Finalläufe ermittelt. Zusätzlich gibt es den Tellerlauf, wo jeweils drei Jahrgänge gegeneinander antreten.



Beim 1000m-Lauf werden in Gruppen von ca. 15 Läuferinnen und Läufern vier Runden auf dem Rasen des Sportplatzes absolviert. Dabei ist es wichtig, dass die Kräfte von Anfang an richtig eingeteilt werden. Besonders die Jüngsten starten oft zu schnell und können das angeschlagene Tempo nicht bis zum Schluss durchstehen.



Die Schnellsten Hasle-Rüegsauer 2012 (Sprint)

Wie bei jedem Wettkampf gibt es auch beim Schnellsten Hasle-Rüegsauer Gewinner und Verlierer. Dementsprechend kann man Siegerposen und endtöuschte Gesichter sehen.

Wir stellen allerdings jedes Jahr fest, dass am Schluss alle glücklich und zufrieden mit der erbrachten Leistung sind. Auch wenn nicht alle gewinnen können.

**An alle Schülerinnen und Schüler:
der nächste Schnellste Hasle-Rüegsauer findet am 25. Mai 2013 statt!**



Turnfest Oberburg (29. Juni bis 1. Juli 2012)

Das Verbandsturnfest fand im letzten Sommer in unserer Nachbargemeinde Oberburg statt. Mit einem riesigen Engagement stellte der Turnverein Oberburg ein hervorragendes Wettkampf- und Festprogramm auf die Beine.

Mit über 60 Turnerinnen und Turnern nahmen die Vereine aus dem Rüegsauchachen am Turnfest Oberburg teil. Jeder Verein absolvierte das eigene Wettkampfprogramm. Den Anmarsch und das Rahmenprogramm konnten wir aber in weiten Teilen gemeinsam bestreiten. Sowohl bei den Vereinswettkämpfen wie auch bei den Einzelwettkämpfen wurden gute Resultate erzielt. Besonders zu erwähnen sind die Auszeichnungen von Marianne Zürcher (FTV), Manuela Aebi (FTV), Monika Badertscher (FTV) und Martin Widmer (MR).



Grosser Einsatz von Frauenturnverein und Männerriege beim Fit&Fun - Vereinswettkampf.





Strahlende Gesichter bei den Sportbegeisterten von Damenturnverein, Turnverein und Männerriege...



... gehören auch zu einem Turnfest!



Leichtathletik-Gemeinschaft Rüegsauchachen-Lützelflüh

Gegründet 1975; ab 2009 Mitglied bei Swiss Athletics
www.lgrl.ch

Obmann Beat Neuenschwander
Tiergarten 11
3400 Burgdorf
034 423 44 52
beat.neuenschwander@bfh.ch

Geschäftsstelle Richard Schmutz
Auskunft Lützelflühstrasse 72
3415 Hasle-Rüegsau
034 461 22 64
ri.schmutz@bluewin.ch

Training mit ausgebildeten J+S-Leiterinnen und Leitern:

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr in Lützelflüh
Ab Jahrgang 1999
Lauf-, Wurf- und Sprungkraft
(Richard Schmutz)

Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr in Hasle
Ab Jahrgang 2002
Hürden- und Wurftraining
(Richard Schmutz)

Freitag 18.30 – 20.00 Uhr in Lützelflüh
Ab Jahrgang 1999
Lauftechnik, Sprint, Ausdauer
(Jürg Fiechter)

Samstag 09.30 – 11.00 Uhr, Rüegsauchachen
Ab Jahrgang 2002
Grundlagentraining für alle Disziplinen
(Corinne und Michelle Buri, Michelle Aebi, Manuela und Nicola Lüdi)

13.30 – 16.00 Uhr, Rüegsauchachen
Ab Jahrgang 1999
Start, Weit, Hoch, Beweglichkeit
(Thomas Lüdi)

Für die Leichtathletik leben

Es fehlt oft die letzte Konsequenz im Training und im Einsatz für den Sport. Dabei ist allen klar, dass der Erfolg nicht einfach so eintrifft, sondern hart erarbeitet werden muss. Ganz speziell ist dies in der Leichtathletik, der Basissportart Nummer eins der Fall. Das Leistungsniveau ist besonders hoch und der Aufwand, um an die Spitze zu gelangen, entsprechend gross. Da reicht in unserer verwöhnten Konsumwelt ein bisschen «Plausch» im Training nicht, es braucht etwas mehr für den Erfolg.

Im Wintertraining ist nun der Moment gekommen, sich solche Gedanken zu machen und den berühmten Ruck zu geben.

Das vielseitige Training in der LG bietet die Gelegenheit, solche Träume zu verwirklichen.

Also nicht mehr zögern und auf ins Training um seine Leistungen 2013 zu verbessern!

Wir freuen uns, wenn möglichst viele in den kommenden Monaten aktiv mitmachen. Willkommen sind Anfänger und Könnler.



Diese Mädchen sind fleissig im Training dabei

Hochsprung



ohne Grenzen

Im Hochsprung gibt es nach oben keine natürlichen Grenzen.

Der Hochspringer begrenzt die Höhe selber mit seiner vorhandenen Sprungkraft, Beweglichkeit und Technik.

Um möglichst hoch zu springen, braucht es einige körperliche Voraussetzungen wie grossgewachsene, leichte Athletinnen und Athleten mit gutem Beweglichkeitsgefühl und mit schnellen Muskeln.

Mit einer Körpergrösse von 1,93 m und einem Körpergewicht von 79 kg, erfüllt Nicola Lüdi (Jahrgang 1994) grösstenteils diese Voraussetzungen. Nicola erreichte 2012 mit regelmässigem Training eine Sprunghöhe von 2,03 m (Foto).

Damit gewann Nicola an den Nachwuchsmeisterschaften die Silbermedaille.

Aber auch die Teamkameraden Nyffeler Marcel und Mauerhofer Severin verbesserten 2012 ihre Bestleistungen im Hochsprung.

Marcel mit Jahrgang 1994, übersprang 1,81 m und der Jüngste im Springertrio, Severin mit Jahrgang 1996, schaffte 1,75 m.

Aebi Christoph mit Jahrgang 2000, hat in Nicola ein gutes Vorbild zur Verbesserung seiner Hochsprungtechnik



Anfänger und Fortgeschrittene können in der LG unter kundiger Leitung trainieren



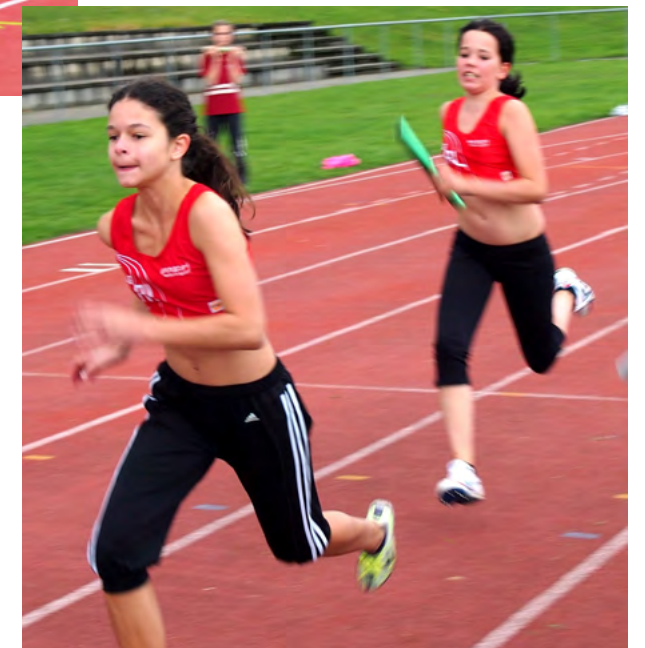
Teamarbeit verlangt!



Oben:
Stabwechsel von Fabienne Buri zu Manuela Lüdi am Quer durch Twann.

Links:
Noel Schüpbach übergibt an Jan Buess am SVM-Meeting in Langenthal

Unten:
Annina Kramer versucht den Stab an Jasmin Roth zu übergeben.



Der Stabwechsel bei Staffelläufen auf der Rundbahn und auf der Strasse, verlangt von allen Beteiligten Konzentration und gute Abstimmung. Es gilt, den Stab im Höchsttempo ohne Verlust zu übergeben.

Podestplätze von LG R-L Teams
Quer durch Uetendorf

2. Jugend 1 und 3. Jugend 2

Quer durch Wohlen b. Bern

1. Mixed Nachwuchs und Schüler

2. Männer und 3. Frauen

Quer durch Solothurn

2. Mixed Schülerinnen

Quer durch Twann

1. Mixed Aktive und 3. Jugend



Früchte des Trainings durften in der vergangenen Saison ernten:

Kantonalmeisterschaften

- Goldmedaille** Oppliger Anja, U14
Kugelstossen
- Schüpbach Remo, U18
110m Hürden
- Silbermedaille** Mauerhofer Severin, U18
Hochsprung
- Schüpbach Remo, U18
Weitsprung
- Schüpbach Noël, U16
100m Hürden, Kugelstossen
- Buri Fabienne, U16
Diskuswerfen
- Oppliger Anja, U14
Hochsprung, 60m
- Wüthrich Anna, U12
600m und 1000m
- Bronzemedaille** Eggimann Angela, U16
Diskuswerfen
- Mauerhofer Severin, U18
Weitsprung, 110m Hürden

Regionalmeisterschaften

- Goldmedaille** Schüpbach Remo, U18
Dreisprung
- Buri Fabienne, U16
Diskuswerfen
- Bronzemedaille** Eggimann Angela, U16
Diskuswerfen



Schweizermeisterschaften

- Silbermedaille** Lüdi Nicola, U20
Hochsprung (2,03 m)

Willkommener Tapetenwechsel



Vom 16. bis 21. April 2012 verlegte die LG R-L ihre Trainings für eine Woche ins Wallis. Im Stadion von Naters und im Sporthotel Olympica in Brig-Glis fanden die Jugendlichen und das Betreuersteam wiederum ideale Bedingungen zum Trainieren und alles, um das Lagerleben abwechslungsreich gestalten zu können.

Alle Disziplinen geübt

Die 25 Lagerteilnehmenden schätzten das intensive Training, welches sämtliche Leichtathletikdisziplinen umfasste und ihnen als optimale Vorbereitung auf die neue Saison diente. Als Ausgleich genossen sie das Lagerleben im Sporthotel mit den vielfältigen Freizeit- und Sportangeboten, sowie einen Nachmittagsausflug nach Leukerbad, wo sie sich ausgiebig im warmen Wasser des Burgerbades vergnügten.

Und auch die 10-jährige Anna Wüthrich, die erstmals mit im Lager war, hatte sowohl ihren Spass wie auch Erfolgserlebnisse im Training. Von einem Hürdentraining mit Michelle erzählte sie: «Es war sehr lustig, weil wir zuerst blind über die Schaumgummis hüpfen mussten; am Schluss liefen wir aber über die 75 cm hohen Hürden.»

Früh übt sich, wer ein Meister werden will, sagt ein Sprichwort, und wenn es dabei noch viel Spass macht, muss es sicher gelingen.

Bericht: Elisabeth Pfäffli



Beweglichkeitsübungen machten oft Mühe

Bist du beim nächsten Trainingslager vom 15. bis 20. April 2013 in Brig-Glis auch dabei?



Stafettentraining oder «Fangis»?

Aha-Erlebnis für die Jüngsten

Was für die erfahreneren Athletinnen und Athleten selbstverständlich war, wurde für die Jüngsten zum Aha-Erlebnis.

So fand der 12-jährige Christoph Aebi das Stadion in Naters sehr cool und gross, und es machte ihm, trotz früher Tagwacht und etwas Muskelkater, sehr viel Spass.



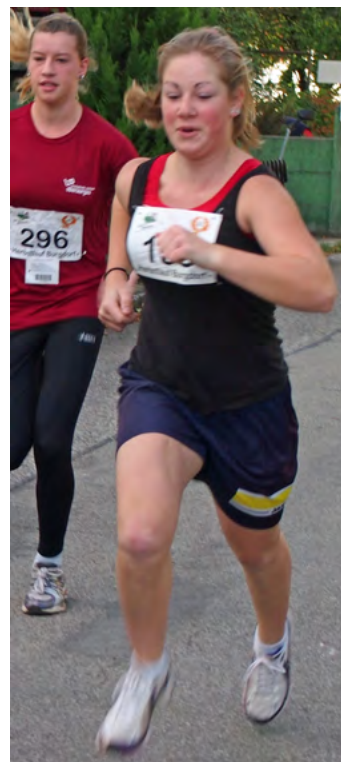


Jahreszeit der Strassenläufe

Marcel Nyffeler kurz vor dem Ziel am Quer durch Twann

Die Wettkampfsaison endet mit verschiedenen Strassenläufen. Diese sind eine willkommene Abwechslung zu den Wettkämpfen in den Stadien mit körperlichen Belastungen bei den Sprüngen und Würfen.

Herbstlauf Burgdorf und Lueglauf



Angela Eggimann



Noel Schüpbach

Das Laufen ist nach wie vor die Grundlage der Leichtathletik, ja sogar jeder Sportart. Oft wird diese Disziplin aus Bequemlichkeit vernachlässigt, zum Nachteil der Gesundheit.

Das Laufen

- steigert die Leistungsfähigkeit
- dient zur Erholung nach Wettkämpfen
- ist der beste «Fettkiller»

Vorschau 2013:

Am Samstag, den 4. Mai 2013 organisieren wir den 40. Frühlingsmehrkampf in Rüegsauchachen. Als Jubiläumspreis kann eine schöne Fruchtschale gewonnen werden.



Männerriege Rüegsauchachen

60 Jahre Männerriege Rüegsauchachen

Die Männerriege darf in diesem Jahr auf ihr 60-jähriges Bestehen zurückblicken. Im Jahr 1953 setzte sich eine Gruppe von 10 Mitgliedern des TVR zusammen und beschloss, nicht mehr mit den Jungen, sondern separat zu turnen.

Nach der Vereinsgründung fand das Turnen zuerst in der nicht beheizten Fellzurichterei statt. Das erste Reglement wies die MR als Untersektion des TVR aus. Wöchentlich sollte jeweils eine Übung stattfinden.

Neben dem Turnen hatte die Pflege der Kameradschaft auch damals schon einen grossen Stellenwert.

So heisst es im Bericht zur ersten 2-tägigen Vereinsreise ins Tessin: «Was war das schönste an dieser Reise? Die Vorfreude, denn wochenlang freuten sich die Teilnehmer auf diesen Ausflug, man musste nur Schlegu Aschi hören, und nicht weniger freuten sich unsere lieben Frauen.» Wahrscheinlich wollten die Frauen dies nicht einfach so stehen lassen, organisierte doch die Frau des damaligen Präsidenten danach eine SOLO-Frauenreise auf den Bürgenstock. So gäbe es noch viele weitere Anekdoten aus der Vergangenheit der Männerriege.

Im Verlaufe der Zeit hat sich einiges verändert, der Grundgedanke ist jedoch geblieben. Neben dem wöchentlichen gemeinsamen Turnen sind uns die Pflege der Kameradschaft und eine gemeinsame Zielerreichung auch nach 60 Jahren Vereinsgeschichte sehr wichtig.

Das Jahresprogramm hat in all den Jahren kaum grundlegende Änderungen erfahren. Neben ungefähr 40 Turnabenden in der Halle stehen die Reise und der Männerriegeabend nach wie vor auf dem Programm.

In diesem Sinne schauen wir auch in die Zukunft und freuen uns über jedes Mitglied, das wir neu in die Männerriege aufnehmen dürfen.

Andreas Hängärtner
Präsident

Unser Turnen findet jeweils statt am Donnerstag in der Turnhalle des Primarschulhauses:

Sport und Fun 19-00 bis 20.00 Uhr
Allgemeines Turnen 20.15. bis 21.55 Uhr

Vereinsadresse

Männerriege Rüegsauchachen
Andreas Hängärtner
Sonnheimstrasse 17
3415 Rüegsauchachen

Training

Jürg Mosimann
Rüegsauchstrasse 17a
3415 Rüegsauchachen
Tel. 079 434 64 64

Aktivitäten der Männerriege

Neben einem aktiven Programm haben wir uns zum Ziel gesetzt, jedes Jahr ein Turnfest zu besuchen. So haben wir auch am Turnfest in Oberburg teilgenommen. Um gleich in den Disziplinen Fit & Fun, Einzel und neu auch im 3-Spiele-Turnier starten zu können, brauchte es viele Vorbereitungen. Letzteres mussten wir von Grund auf neu lernen und trainieren.

Der Erfolg belohnte uns für unseren vorgängigen Einsatz. Martin Widmer vermochte wie jedes Jahr sportlich zu glänzen. Er erreichte die Auszeichnung im Einzel.

Viele Aktivitäten finden auch ausserhalb der Turnhalle statt. So unternehmen wir jedes Jahr eine Velotour, absolvieren den Vitaparcours und verbringen regelmässig einen Abend im Forum Sumiswald, wo wir uns an den verschiedensten Sportgeräten messen können.



Zur Tradition gehört auch die jährliche Auffahrtswanderung zusammen mit unseren Familien, Freunden und Bekannten. Bei ausgezeichnetem Wetter führte uns die diesjährige Wanderung auf die Wasenegg. Bei der Ankunft am Ziel wurde uns von unserem Gourmet-Verantwortlichen Heinz Fuhrmann einmal mehr ein herrliches Apéro präsentiert.



Neben den für uns wichtigen gesellschaftlichen Anlässen gönnen wir unserem Körper die regelmässigen Trainingseinheiten und jagen dabei den Puls immer wieder in die Höhe. Lasst uns gemeinsam und motiviert gegen das Vorurteil angehen, dass die Trainings der Männerriege nicht so anspruchsvoll seien, und probiert es selber aus!

Jürg Mosimann

Eidg. Schwingfest 2013 in Burgdorf vom 30. Aug. bis 1. Sept.

Immer wieder nehmen wir auch völlig andere Herausforderung an. Die Männerriege Rüegsauchachen hat sich entschlossen, diese einmalige Gelegenheit zu nutzen, und hat sich um einen Verkaufsstand in der Schwingergasse beworben. Dieser Stand kann, natürlich mit diversen Vorgaben, auf eigene Rechnung geführt werden, und es können Essen und Getränke angeboten werden. Erfreulicherweise haben der Damenturnverein Hasle-Rüegsau und der Turnverein Rüegsauchachen ihre Mithilfe bereits zugesagt. Auch sind bereits genügend Leute aus allen 3 Vereinen bereit im OK mitzuarbeiten.

Unsere Mithilfe hängt jedoch von der Zusage des OK ESAF ab.

Wir würden uns sehr freuen, einen Beitrag zum guten Gelingen dieses einmaligen Grossanlasses beizutragen.



Heinz Fuhrmann

DTV Hasle-Rüegsau

Kontakte / Infos

Vereinsadresse: Damenturnverein Hasle-Rüegsau
3415 Rüegsauchachen

Präsidentin: Regula Mosimann
Rüegsaustrasse 17a
3415 Rüegsauchachen
034 461 41 61

Homepage: <http://www.mosiweb.ch/dtv/dtv.htm>

Wir turnen: **Eltern - Kind - Turnen** (Oktober 12 - März 13; Turnhalle Rüegsbach)
3 - 5 jährig Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr Rahel Christen
034 461 54 07

Kinder - Turnen (Oktober 12 - März 13; Prim. Turnhalle Rüegsauchachen)
5 - 7 jährig Freitag 13.30 - 14.30 Uhr Annette Schertenleib
034 461 57 08

Mädchenriege (Prim. Turnhalle Rüegsauchachen)
ab 1. Klasse Montag 17.00 - 18.00 Uhr Brigitte Wenger
034 461 07 92

Geräteturnen (Turnhalle Rüegsbach)
ab 7 jährig Dienstag 17.00 - 18.15 Uhr Ursula Bösiger
ab 10 jährig Dienstag 18.15 - 19.45 Uhr 034 461 15 43

Aktive (Prim. Turnhalle Rüegsauchachen)
Mittwoch 20.00 - 21.45 Uhr Freya Monnerat
034 461 53 33
079 911 73 79



«Mittwoch Macht Munter»

Nicht nur die kleinen Geräte, auch die grossen fördern und fordern all unsere Sinne und Muskeln!
Gemeinsam «fägt» es sowieso mehr als alleine, also komm auch Du und sei dabei!



In Bewegung sein und bleiben, Freude dabei haben und den Körper spüren.. auch gerne mal am nächsten Tag!
Du wirst und bleibst fit und steigerst dabei auch noch deine Motivation im Alltag!!

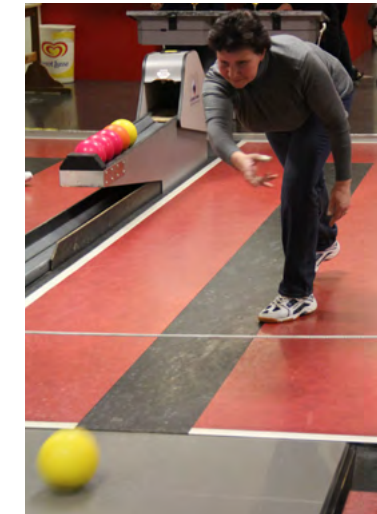


Abwechslung...

Nebst unseren tollen Abenden in der Turnhalle bewegen wir uns auch auf dem Sportplatz, im Wald, auf dem Velo, in den verschneiten Hängen, an der Minigolfbahn, beim Maibummel usw.



Sportkegeln verlangt Fingerspitzengefühl und geübten Schwung!



Das Schneeschuhlaufen fordert uns heraus.

Mit gut verschnürten Schneeschuhen bahnen wir unseren Weg durch den tiefen, knirschend-kalten Schnee! Die Anstrengung ist uns ins Gesicht geschrieben, die gewohnten heiteren Gespräche werden weniger! Dann endlich haben wir den Berg erklommen, gönnen unseren Körpern die wohlverdiente Pause und eine dampfend heisse Suppe!



Wenn dich das alles anspricht und «gluschtig» macht auf mehr, dann schau doch einfach mal bei uns am Mittwochabend rein oder melde dich ungeniert bei unserer Leiterin Freya Monnerat!

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Geräteriege

Ich bedanke mich bei euch Mädchen für die Unterstützung bei der diesjährigen Jugendmeisterschaft Geräteturnen TBOE in der Turnhalle Preisegg. Zahlreiche Gebäcke habt ihr gebacken und geduldig bei den Notentafeln ausgeharrt.
Ursula Bösiger



Mir gefällt der Sprung.

Ich lerne sehr viel im Geräteturnen, es ist cool.

Ich mache gerne den Handstand, aber auch das Ringeturnen ist cool.

Ich mache gerne das Rad, am liebsten bin ich am Reck.

Man lernt viel Neues und kann dadurch auch in der Schule punkten.

Ich liebe alles!

Es macht Spass, neue Sachen zu lernen, wie den Salto beim Sprung. Das Krafttraining mache ich nicht besonders gerne.

Zum Einturnen machen wir manchmal lustige Spiele.

HASLE-RÜEGSAU
MÄDCHENRIEGE



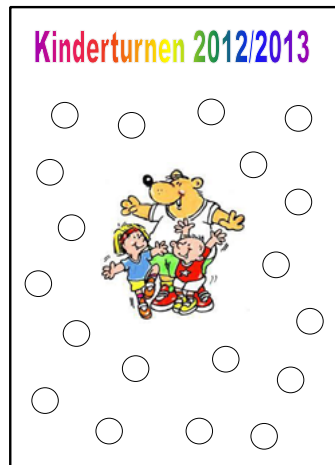
Am 2. September fand der Jugitag in Burgdorf statt. Auch bei den Freizeitwettkämpfen waren alle mit viel Konzentration und grossem Einsatz dabei.



Kinderturnen

Winterhalbjahr 2012/13

Diesen Winter sind wir im Kinderturnen eine bunt gemischte Schar von Mädchen und Knaben im Alter von 4 bis 7 Jahren.



Wir turnen nicht einfach! Nein, wir hüpfen, springen, laufen, steigen, klettern, kriechen, schlüpfen, spielen, tanzen, ziehen, stossen, balancieren, schaukeln, schwingen, drehen, rollen, beugen, strecken, heben, tragen, werfen, fangen, ... usw.

Wir hören manchmal eine Geschichte, lernen einen Fingervers, singen ein Lied, testen unsere Sinne oder entspannen uns. Wir kennen schon viele Spiele und machen immer begeistert mit. Wir turnen manchmal alleine, manchmal in Gruppen oder alle zusammen. Das macht Spass!

Am Ende der Stunde freuen wir uns, wenn wir einen Aufkleber aussuchen und diesen dann daheim auf unser Kitu-Blatt kleben dürfen. Wer hat wohl am meisten Aufkleber?

Nico, Seya, Levin, Josias, Remo, Lea, Alina, Mika, Lenin, Ben, Jael, Vivienne, Leonie, Lara, Anina (Jenny fehlt)

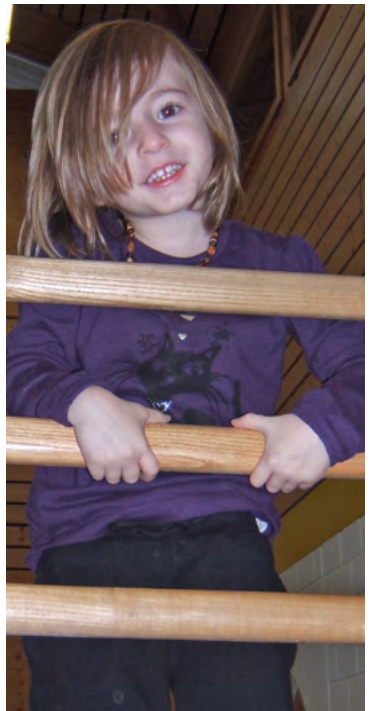


Eltern-Kind-Turnen



Die Mutter und der Vater haben die Möglichkeit mit dem Kind etwas Turnerisches zu erleben. Die Kleinen geniessen es sehr, wenn das Mami oder der Papi sich eine Stunde Zeit nehmen und nur für sie da sind.

Wir bewegen uns zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel: Elefant Elmar, Pippi Langstrumpf, machen eine Reise nach Afrika ... Dabei üben und lernen wir zu balancieren, zu jonglieren und uns zu konzentrieren.



Mit der Mama oder dem Papa machen wir Partnerübungen, Hindernisparcours und natürlich dürfen auch Spiele und Stafetten nicht fehlen.



FTV Hasle-Rüegsau

Jeden Montag turnen wir, in 2 Gruppen aufgeteilt,
in der Primarschulturnhalle Rüegsauschachen.

Gruppe 1 (Seniorinnen): 19.15 – 20.15



Gruppe 2 (Frauen): 20.15 – 21.45



Unser Motto:

- > Spiel
- > Spass
- > Bewegung
- > Kameradschaft in und ausserhalb der Turnhalle.

Neumitglieder jeden Alters sind stets herzlich willkommen!

Infos erhältlich bei Marianne
Zürcher, Telefon 034 461 15 62

