

Riegenberichte 2021 TV Hünenberg

Inhaltsverzeichnis:

Aktivriege	2
Laufmomente.....	2
Niveau 1	3
Niveau 3	4
Kindernetzball	5
Niveau 4	6
Netzball	7
Volleyball Mixed	8
Geräteturnen	9
Gerätekombination	10
Geräteturnen Kids	11
Fit&Fun.....	11
Pilates am Morgen.....	12
MuKi- und Kleinkinderturnen	13
Yvonne Felix	13
Kinderturnen Dorf	13
HitFit Dorf.....	14
Kraft&Fitness	14
Up2dance	15
VaKi	16



Aktivriege

Dieses Jahr stand ja wieder ganz im Zeichen unseres geliebten Begleiters.

Ab März gings dann wieder zögerlich los mit Training draussen. Walken und joggen war angesagt. Alle waren froh, wieder etwas gemeinsam zu unternehmen und einander wieder zu sehen. Ab Mai war dann die Halle mit Distanz wieder offen.

Ende Mai gastierte die Zuger Trophy im Ennetsee und wir nahmen die Gelegenheit war, den OL im Langholz zu absolvieren.

Im Juni waren wir dann vermehrt auf dem Mountainbike anzutreffen. Horben, Albis waren unsere Ziele. Manchmal hat aber auch das Wetter etwas gegen uns gehabt. Einige waren mit Hagel im Keller beschäftigt.

Nach den Sommerferien gings im gleichen Stil weiter. Wir durften sogar wieder duschen und die Garderobe benutzen.

Am 4. September gabs sogar eine Turnerreise. Zwar nur eine Tageswanderung. Auf dem Walenpfad von der Bannalp übers Brunni nach Engelberg. Anschliessend ein gemütliches Nachtessen in Rotkreuz im Restaurant Linde. Ein bisschen Normalität!

Den ganzen Herbst trainierten wir dann wieder in der Halle.

Am 19. Oktober fand der Bowlingabend in Meierskappel statt.

Im Dezember noch das Schlussturnen mit anschliessendem «Nüsslibicken».

Das war unser Vereinsjahr in Kurzform.

Zum Schluss noch besten Dank an alle die etwas dazu beigetragen haben und auch mitgemacht haben.

Für die Aktiv-Riege, 28. Nov. 2021

Andi Kalberer

Laufmomente

Wir sind 3-5 LaufFreunde, die sich einmal wöchentlich (DO) zu LaufMomente(n) treffen. LaufMomente bietet Dir eine Laufstunde ohne Leistungsziel an. Im Vordergrund steht der Spass, sich zu bewegen, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Atmosphäre in der Gruppe und der Natur zu geniessen. Im Sommer kühlen wir uns manchmal während des Laufens in der Reuss oder im Zugersee ab. Auch das soll in unserer Gruppe Platz haben. Pro Abend absolvieren wir ca. 10 km. Stretching und Kräftigungsübungen schliessen unsere gemeinsame Stunde jeweils ab. Wir würden uns freuen auch Dich bei uns begrüssen zu können. Bei Interesse melde Dich per E-Mail unter "laufmomente@tvhue.ch".

Michael Bünter



Niveau 1

Die Pandemie führte auch dieses Jahr Regie über die Gestaltung der Turnstunden. Zur Erhaltung der Fitness ermunterte uns Christa anfangs Jahr mit Videos zum Hometraining.

Mit grosser Freude trafen wir uns ab Ende März bis gegen Ende Juni, mit Einhaltung der aktuellen Schutzkonzepte, im Freien zu einer zügigen Marschroute in der Umgebung, sowie Qi Gong oder Gymnastik im Maihölzli.

Am 28. Juni ist ein heftiges Unwetter und ein massiver Hagelsturm über den Kanton Zug und Hünenberg gezogen. Dennoch erschienen 14 Turnerinnen zur Turnstunde und anschliessendem Treffen zum Anstossen auf die Sommerferien in der Eiche. Die Stimmung war fröhlich, aufgeräumt und voller Zuversicht, dass dieses Virus bald besiegt sein würde. Wie wir alle wissen, war und ist dies nicht der Fall.

Die 3-G-Regel vermittelt uns zwar etwas mehr Bewegungsfreiheit. Flexibilität ist gefragt und das Beste daraus zu machen.

Und genau dies tut unser Leiterinnenquartett «Christa, Jeannette, Ulrike und Bea» seit dem 16. August wiederum jeden Montagabend in der Turnhalle Ehret B. Ein grosses MERCI für eure individuellen stets top vorbereitenden Lektionen. Ebenso an Marie-Theres fürs Einspringen in Notfällen.

Die Jubilarinnen 19x1 Hanny, Marga, Ruth, Gabi, Rita, Ursi und Marie-Theres freuten sich über Glückwünsche und Blumengruss zum runden Geburtstag. Besten Dank.

Gerne blicken wir auf diverse Anlässe zurück:

Die Turnerinnenreise am 17. August führte uns zur Bad RagARTz. Europas grösste Freiluft – Skulpturenausstellung in Bad Ragaz. Wir tauchten ein in die bunte Welt der Kunst; vormittags im Gelände des Kurparkes, nachmittags beim Spaziergang durch den Giessenpark. Die kurzfristigen Programmänderungen infolge Murgänge konnten die Freude und gute Laune der 24 Teilnehmenden nicht trüben.

Herzlichen Dank für das tolle Jubi-Fäscht, 10 Jahre TV Hünenberg, am 27. August im Kultursilo Böschhof. Es war wunderschön.

Am 16. September besuchten einige Kolleginnen die Hildegardsmesse in Cham.

Der Einladung zum «Weihnachtessen» am 29. November im Restaurant Lindenpark folgten 31 Turnerinnen und 4 Leiterinnen. Das Ambiente, die festlich gedeckten Tische, Stimmung und Gastfreundschaft bescherten uns einen gemütlichen Abend mit Apéro (gespendet von Jubilarinnen der Jahrgänge 19x0/19x1), Gaumenfreuden und anregenden Gesprächen.

Und bestimmt wird auch unser letzter Anlass im Jahr 2021, «Liechtlweg», wiederum einige Turnerinnen erfreuen.

Das Vereinsleben gelingt nur mit vielen guten Geistern hinter und vor den Kulissen. Allen ein herzliches Dankeschön, insbesondere dem Vorstand für das grosse Engagement sowie Ressortleiterin Simone für die Infos und Unterstützung. Und last but not least den Kolleginnen der coolen Gruppe des Niveaus 1!

Ich wünsche allen ein gutes, gesundes Jahr 2022.

Ruth Wicki, Riegenvertreterin Niveau 1



Niveau 3

Leider war das Jahr 2021 wieder geprägt von Corona, auch der Turnbetrieb war etwas reduziert... Von Januar bis Mitte April verzichteten wir auf die Turnstunden in der Turnhalle. Doch dann starteten wir mit walken draussen. Bis zu den Sommerferien waren wir bei jedem Wetter unterwegs. Wir klapperten Hünenberg ab und Renate zeigte uns die Gegend von Mühlau. Alle Teilnehmer genossen es, einander wieder zu sehen und fleissig zu plaudern, was ja beim Walken sehr gut geht. Natürlich waren wir einmal mit dem Velo unterwegs. Heidi Hochreutener hat wieder ein tolles "Türchen" vorbereitet, welches am Schluss im Landschaftspark Rothus im Bösch mit Sonnenuntergang, Alphornklängen (Romy sei Dank) und Knabberereien endete.

Nach den Sommerferien starteten wir wieder in der Turnhalle mit vielen Teilnehmern. Das diesjährige Wanderweekend vom 29./29. August 2021 wurde von Bea und Corinne vom Niveau 4 organisiert (Bericht von Vreni Kreuzer, ich war nicht dabei). Mit dem ÖV geht es bis nach Amden hoch über dem Walensee.

Nach dem Kaffeehalt in Amden schweben wir mit der Sesselbahn Mattstock hinauf zur Walau. Im ersten Regen nehmen wir den Amden Höhenweg bis nach Arvenbühl in Angriff.

Statt zu picknicken bei diesem Wetter kehren wir auf der Alp Altschen ein. Das Feuer im Ofen, die charmanten Gastgeber und der feine Kaffee vermag die Launen aller zu heben.

Weiter geht's ohne Regen nach Arvenbühl, unserem heutigen Tagesziel.

Wir übernachteten im neu renovierten Zentrum Neu-Schönstatt in Quarten, einem modernen Digitalhotel an einer traumhaften Lage hoch über dem Walensee, mit einem bezaubernden Blick auf den See und die Churfürsten.

Am Sonntag lässt uns die Sonne leider total im Stich.

In der Regenausrüstung geht's zu Fuss bergwärts nach Oberterzen. Mit der Luftseilbahn fahren wir weiter nach Tannenbodenalp in den Flumserbergen.

Wir lassen uns die Laune nicht verderben und wandern bis zum Seebenalpsee. Im Restaurant vom Hotel Seebenalp können wir endlich im trockenen Sitzen und uns aufwärmen. Es wäre ein wunderschöner Ort, aber eben. Aus wettertechnischen Gründen verzichten wir auf die geplante Gipfelbesteigung zum Maschgenkamm und laufen den gleichen Weg wieder zurück. Mit der Luftseilbahn fahren wir nach Unterterzen. Eine Stunde früher als geplant steigen wir in den Zug und fahren nach Hause.

Am 13. Dezember war die Adventsfeier auf dem Programm. Unser fleissiges OK-Team Barbara, Renate, Heidi und Rita liessen sich etwas Leckeres einfallen. Diesmal hatte Kulinarik und Gemütlichkeit den Vorrang. Wir trafen uns im "Be Kind" ehemals



Eiche und genossen Mezze und nahöstliche Köstlichkeiten. Es war sehr fein und der Plauderabend ging viel zu schnell vorbei.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um allen zu danken. Bea und Corinne für die tolle Turnerreise, die viel Flexibilität abverlangte, Vreni für den Wanderbericht, Heidi für die Velotour und dem OK Adventsfeier für das kulinarische Highlight. Natürlich nicht zu vergessen sind all die treuen Frauen, die mit ihrer regelmässigen Teilnahme und gutem Mitmachen für eine tolle Stimmung im Niveau 3 sorgten.

Sportliche Grüsse
Isabelle Stirnimann

Kindernetzball

Vor den Sommerferien mussten wir zwei Trainerinnen, Lina Bechelen und Chiara Zraggen, aus unserem Leiterteam verabschieden. Danke für euer Engagement fürs Kindernetzball. Glücklicherweise fanden wir in Lea Kovacevic eine ganz junge Leiterin aus unserem U16 Team und zwei erfahrene Netzballtrainerinnen, Annemarie Frieden und Nicole Nussbaumer, zu unserer Unterstützung. Es freut uns sehr, mit euch im Kindernetzball-Team zu leiten.

Bis zu den Sommerferien trainierten wir, Corona bedingt, in Kleingruppen in nur einer Halle, doch seit dem neuen Schuljahr geniessen wir es, in allen drei Hallen ein Training in verschiedenen Schwierigkeitsstufen für die unterschiedlichen Niveaus anzubieten, um die Kinder gezielt zu fördern.

Mit einer intensiven Werbekampagne fürs Kindernetzball konnten wir nach den Sommerferien einige neue Kinder fürs Netzball begeistern und in unser Team aufnehmen. Ebenso freut es uns, dass das beliebte Schülerturnier wieder durchgeführt werden kann, was stets ein Highlight in unserem Netzballjahr ist.

Das Leiterteam:

Jasmin Bütler, Katrin Burkard, Annemarie Frieden, Lea Kovacevic, Nicole Nussbaumer, Angelina Schärli, Anja Zwysig

Niveau 4

Corona-bedingt starteten wir unser Turnjahr erst ab März 2021. Weil Petrus wettertechnisch an den Dienstagen jeweils Erbarmen mit uns hatte, konnten wir die meisten Turnstunden trocken und im Freien durchführen. Es war absolut toll, wieviel Fantasie unsere Leiterinnen für ein schweisstreibendes Training hatten. Mal walkten wir zügig von Platz zu Platz und turnten dort jeweils eine Übung und walkten dann weiter. Oder wir waren stationär vor der Halle und absolvierten ein Aussentraining. Grossen Spass hatten wir am Spezialtraining von Cheng. Sie hat für uns 'Fitness-Trampoline' organisiert und uns mit ihrem Programm zu Höchstleistungen angespornt.

Leider mussten wir unseren Maihöck Ende Mai wegen Corona verschieben. Am ersten Dienstag nach den Sommerferien holten wir ihn nach und trafen uns in der Hünenberger Badi. Ein paar Frauen wagten einen „Abendschwimm“. Die anderen warteten solange im Restaurant. Anschliessend genossen wir den Abend bei einem gemütlichen Umtrunk.

Am 28./29. August fand das traditionelle Wanderweekend der Turnerinnen statt, welches dieses Jahr vom Niveau 4 organisiert wurde. 18 Frauen vom Niveau 3 und 4 starteten am Samstag trotz schlechtem Wetter gut gelaunt zur Amden-Höhenweg-Wanderung. Mit der Sesselbahn wurden wir von Amden nach Niederschlag gebracht. Von dort wanderten wir in unsere Regenkleider verpackt bis nach Arvenbühl, wo wir mit dem Postauto zurück nach Ziegelbrücke chauffiert wurden. Dort trennten sich unsere Wege: 8 Tageswanderinnen traten den Heimweg an, während wir anderen 10 Frauen mit dem Zug weiter nach Unterterzen fuhren. Nach einem 20minütigen Marsch erreichten wir unser Nachtquartier in Quarten. Am Sonntag zeigte sich das Wetter leider auch nicht von der besseren Seite. Nichtsdestotrotz starteten wir zu Fuss nach Oberterzen, von wo wir die Gondel nach Tannenboden bestiegen. Bei strömendem Regen absolvierten wir unseren Fussmarsch zur Seebenalp. Unsere ursprünglich geplante Wanderung weiter auf den Maschgenkamm, haben wir wegen des schlechten Wetters gestrichen. Wir bevorzugten es, im Restaurant auf der Seebenalp ein warmes Mittagessen zu geniessen und die Kleider zu trocknen, bis wir den Rückweg nach Tannenboden antraten. Mit der Gondel gingen wieder vom Tannenboden zurück nach Unterterzen, wo bereits der Zug zur Heimfahrt parat stand. 2 Stunden früher als geplant trafen wir in Cham ein. Wir fünf Niveau-4-Frauen liessen es sich nicht nehmen, auf ein (trotz Regen) gelungenes Wochenende anzustossen. Schön wart ihr alle dabei!

Am 30. November fand unser Chlaushöck statt. Dieses Jahr blieben wir coronabedingt draussen: Wir spazierten den Licherweg entlang. Bei Ulrike gab es einen Zwischenstopp vor dem Haus. Sie hat uns einen Glühwein gereicht und Caroline und Alexia haben selbst gebackenen Kuchen serviert. Vielen Dank für die liebe Bewirtung!

Auch dieses Jahr fanden wieder motivierte Frauen den Weg in unsere Reihen. Wir heissen euch Monica Frigeri, Agnes Németh und Andrea Sprecher herzlich willkommen. Ein herzliches Dankeschön Karin, Ulrike und Cheng für eure grosse Arbeit im vergangenen Jahr! Es waren 31 sehr tolle und interessante Stunden!

Bea Sidler



Netzball

Es war ein trauriger Start ins 2021! Weihnachten konnte knapp noch «durchgeführt werden», netzballtechnisch lief aber nicht sehr viel. Die Wintermeisterschafts-Rückrunde wurde leider abgesagt. So traf sich eine kleine Gruppe regelmässig bei Kälte und Wind am Montagabend zum Walking. Die Unterhaltungen waren eifrig und man genoss den Austausch wieder. Die verschiedenen Touren durch Hünenberg und Umgebung liessen teilweise «eingefleischte» Hünenbergerinnen erstaunen. Jeden Abend lernte man neuen Ecken von der Umgebung kennen. Ab Mai durften wir wieder in die Halle, jedoch mit der Auflage, mit Maske Netzball zu spielen. Um die Zeit hinter der Maske kurz zu halten, machten wir jeweils das Einwärmen mit Jogging auf der Finnenbahn oder aber Kraftübungen vor der Halle. So konnten wir diese Zeit bis zu den Sommerferien überbrücken. Unser Sommerabschluss fand mit einem feinem, ausgelassenen Pizzaessen draussen vor der Turnhalle statt. Nach den Ferien und mit vielen Geimpften kam wieder Dynamik ins Netzball. Wir durften ohne Masken trainieren. Auch die Regionenänderung seitens NetzballSWISS brachte uns eine neue Abwechslung. Die Region Innenschweiz wurde aufgelöst und der Kanton Zug wurde der Region Zentralschweiz angegliedert. Auf die Spiele gegen die mehr oder weniger unbekannteren Mannschaften aus den Kantonen Luzern freuten wir uns. Coronabedingt mit der 3G Auflage fand die Vorrunde im Turniermodus an einem ganzen Tag statt. So erkämpfte Hünenberg 1 und Hünenberg 2 in einer sehr guten Atmosphäre in der Turnhalle Eichmatt Punkt um Punkt, so dass der Tag mit dem stolzen 2. Zwischenrang für Hünenberg 1 und dem beachtlichen 3. Zwischenrang für Hünenberg 2 endete. Auf die Rückrunde sind wir gespannt.

Die geplante Verbandsmeisterschaft der Sportunion, die für den Juni 21 in Hünenberg geplant war, wurde – coronabedingt - ins 2022 verschoben, wo sie in der Ostschweiz stattfinden wird. 2023 werden wir das Mandat wieder nach Hünenberg nehmen.

Wir sind guter Dinge, dass wir unser traditionelles Chlausturnier mit Partnern am 6. Dezember mit Zertifikatspflicht durchführen können.

Unseren Jahresabschluss planen wir im Restaurant «be kind» in Hünenberg und werden uns mit mittenöstlichen Spezialitäten verwöhnen lassen.

Nun hoffen wir, dass diese Pandemie bald ein Ende hat und wir wieder zur Normalität zurückkehren können.

Für Netzball Erwachsene: Andrea Oberholzer



Volleyball Mixed

Play and Fun!

So heisst jeweils unser Moto am Donnerstagabend zwischen 19:00 und 20:15 Uhr.

Es wird mit viel Engagement und Motivation trainiert. Vor dem Volleyballspiel das Warm-up der ganzen Muskulatur. Besonders die Handgelenke, Knie, Finger, Arme und Beine müssen gut durchblutet und warm werden, damit die Verletzungsgefahr beim Spielen möglichst gering bleibt. Danach folgt das kurze Einspielen mit Ball und Partner. Es werden Service, Pässe, Manschetten und Smash geübt mit dem Ziel von Mal zu Mal besser zu werden.

Die Gruppen für ein Spiel werden zusammengestellt. Dann wird gespielt, was das Zeug hält! Es wird gelacht, geschrien, geblockt, gehechtet und gesprintet. Spiel-Spass-Kameradschaft, das ist Volleyball Mixed. Müde und zufrieden machen wir uns jeweils nach dem Volleyball auf den Heimweg.

Am 11. November 2021 trafen wir uns zum traditionellen Volleyball-Essen im Gasthaus Degen in Hünenberg. Wir genossen das sehr leckere Essen und verbrachten einen fröhlichen und geselligen Abend.

Wir freuen uns sehr, dass wir dieses Jahr zwei Neumitglieder in unserem Team begrüßen durften. Wir heissen Tamara Baumann und Monica Frigeri herzlich willkommen.

Ein grosses Dankeschön an alle Volleyballerinnen und Volleyballer für den tollen und motivierten Einsatz. Ich wünsche allen weiterhin viel Freude und Spass im Volleyball, sowie ein zufriedenes und unfallfreies Vereinsjahr.

Brigitte Hüppi



Geräteturnen

Leiter: Amgwerd Christina, Annen Cornelia, Christen Andrea, Huwyler Jonas, Kurmann Alexander, Kurmann Werni, Marty Nadia, Meier Jan, Müller Sandra, Müller Oliver, Nigg Sarina, Rey Steffi, Twerenbold Chantal, van Pottelberghe Zoé, Christen Laurin, Christen Ronja, Glanz Annika, Halm Leonie, Hürlimann Céline, Kamm Anja, Käppeli Tamara, Sidler Nadja, Weibel Jessica, Tiziani Alishia

Mitglieder: 40 Turnerinnen, 13 Turner

Im diesjährigen Turnjahr konnten endlich wieder Wettkämpfe stattfinden. Die ersten beiden Wettkämpfe des Jahres waren interne Wettkämpfe, einmal wurden die TurnerInnen untereinander und ein anderes Mal mit Baar in einer Rangliste gewertet. Für die K1 und K2 Teilnehmenden war dies am aufregendsten, denn es war ihr erster Wettkampf überhaupt. Vor den Sommerferien fand auch noch die SUS Verbandsmeisterschaft bis K5 statt.

Nach den Sommerferien gab es wieder Wettkämpfe für alle Kategorien. Dabei war die Routine schon wieder etwas zurück und es konnten gute Resultate erturnt werden. Ein spezielles Highlight für die K5-7 und KH Turnenden war die STV-Team Challenge. Als Ersatz der Schweizermeisterschaften wurde in geschlechtergemischten Teams geturnt und das Zuger Team A, bestehend aus 4 HünenbergerInnen, konnte dabei den super 5. Rang erturnen. Ein weiteres Highlight war auch dieses Jahr das SUS Lager in Kerns, bei welchem während einer Woche viele neue Elemente erlernt und eine intensive sowie lustige Zeit verbracht wurde.

Mittlerweile sind wir wieder fleissig und motiviert in der Turnhalle und freuen uns, nächste Saison mit neuen Übungen an den Wettkämpfen zu starten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle LeiterInnen und WertungsrichterInnen, die etliche Stunden in der Halle und an Aus- und Weiterbildungen verbringen, damit wir unser Hobby ausüben können.

Für das Leiterteam
Sarina Nigg



Gerätekombination

Leitung: Oliver Müller

Mitglieder: 9 Männer, 18 Frauen

Die Saison 2021 sah für die Gerätekombination etwas anders aus als gewohnt. Anstelle der üblichen Wettkämpfe standen deshalb andere abwechslungsreiche Anlässe auf dem Programm. Nach einer erzwungenen Trainingspause starteten wir Ende Februar bei eisig kaltem Wetter wieder draussen mit den Trainings – Hauptsache Turnen! Nach einigen Wochen durften wir denn auch wieder in der Halle Partnerakrobatik betreiben und näherten uns so wieder unserer Form an und versuchten uns auch an einigen neuen Elementen.

Bald starteten wir denn auch mit dem Einstudieren des neuen Programmes. Dieses konnten wir leider nicht wie gehofft an der WM in Lissabon zeigen. Für Ersatz war jedoch gesorgt: am ZugSports Festival in der Metalli und an der Staatsfeier in der Samsung Hall durften wir eine Bodenturn-Version unseres Programmes zeigen, was sehr viel Spass bereitete. Nebst der Zeit in der Halle genossen wir auch beim gemeinsamen Grill-Nachmittag und der Turnerfahrt lustige Stunden.

Ausblick

Auf die neue Saison hin müssen wir uns leider von Marvin verabschieden. Gleichzeitig können wir einige neue Mitglieder in unserer Gruppe begrüßen. Der höchste Programmpunkt folgt schon im Januar 2022, wo wir an der Gymotion im Hallenstadion teilnehmen werden. Anschliessend folgt die Wettkampfsaison, zu welcher dieses Jahr auch die European Gym for Life Challenge (EM) gehört.

Wir sind motiviert für die kommende Saison mit intensiven Trainings, erfolgreichen Wettkämpfen und weiteren Team-Ausflügen mit dieser tollen Gruppe!

Sarina Nigg



Geräteturnen Kids

Die erste Jahreshälfte war geprägt von der Freude an der Bewegung aber auch von vielen Leiterwechseln.

Nach den Sommerferien sind wir mit 16 topmotivierten und energiegeladenen Kindern und einem tollen, teilweise neuen Leiterteam gestartet. Nach den Herbstferien sind noch zwei weitere Kinder dazugestossen und haben unsere Gruppe aufgefüllt.

Wir wechseln uns mit der Vorbereitung der Lektionen ab und so entstehen abwechslungsreiche Turnstunden an grossen und kleinen Geräten, aber auch mit allem anderen Material, das sich in den Geräträumen finden lässt.

Wir freuen uns jeden Donnerstag über die leuchtenden Augen und den Bewegungsdrang der Kinder, die oftmals richtiggehend über sich hinauswachsen. Sie trauen sich plötzlich Dinge, wozu ihnen vor ein paar Wochen noch der Mut fehlte. Oder sie haben in der Zwischenzeit genügend Kraft erarbeitet, um sich an der Stange hochzuziehen. Oder plötzlich klappt es mit Seilspringen. So macht das Leiten Spass, wenn man die vielen kleinen Fortschritte bestaunen kann.

Das Leiterteam

Sandra Müller, Werni Kurmann, Tamara Käppeli, Andrea Erni, Andrea Christen

Fit&Fun

Trotz der aktuellen Lage versuchten wir weiterhin das Beste daraus zu machen.

Zu Beginn der Stunden legten wir den Fokus auf das Krafttraining. Da wir mehrheitlich neue Übungen einbauten, mussten wir uns auf die Genauigkeit der Ausführung achten. Danach spielten wir oftmals Netzbball, Basketball oder Unihockey. Währenddessen ist das Spielresultat nicht relevant, denn uns geht es immer um den Spass.

Damit wir wieder öfters Völkerspiele oder sonstige Gruppenspiele machen können, sind wir froh um weitere Mitglieder ;).

Also bist du bereit für etwas Neues? Dann komm vorbei und lerne unsere tolle Gruppe kennen.

Brauchst du mehr Infos oder hast du Fragen, dann melde dich direkt bei mir:

kelly.i@hotmail.com

Wir freuen uns auf weitere schwitzende und lachende Stunden.

Kelly Indinger

Pilates am Morgen

Leider mussten wir bis im Mai eine Pilates «Kunstpause» einlegen, aber danach ging es abstandshalber mit einer kleineren aber dafür umso motivierteren Gruppe inkl. Schutzmasken jeweils am Dienstag und Donnerstag um 10 Uhr im Fitness Paradise weiter. Das Schutzkonzept haben wir diszipliniert eingehalten und viel Desinfektionsmittel gebraucht. Nach den Sommerferien kam dann noch mehr «Leben» und «Schweiss» in den Gymnastikraum, denn ab diesem Zeitpunkt haben wir wieder in der kompletten Formation trainiert. Das Niveau ist inzwischen sehr hoch und ich muss immer wieder neue Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln ausfindig machen, damit die Teilnehmerinnen auch richtig gefordert werden und ich ihnen ab und zu ein erschöpftes Stöhnen entlocken kann 😊! Sei es mit Bällen, Ringen, Rollen, flow-Pads oder anderen Kleingeräten, das Prinzip von der Pilates-Methode bleibt immer gleich:

Es ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Ich freue mich noch auf viele schweisstreibende und dennoch lustige Pilates-Lektionen. Es macht viel Spass mit Euch, Danke für Eure Treue!

Brigitte Niggli-Ineichen, dipl. Pilates-Instruktorin nach Polestar



MuKi- und Kleinkinderturnen

Mit insgesamt 27 tollen Muki's darf ich auch in diesem Schuljahr wieder am Dienstagmorgen in der Ehret-B-Turnhalle turnen. Die grosse Muki-Schar erfreut sich immer wieder aufs Neue, zu einem ausgewählten Thema an allen Gross- und Kleingeräten sich auszutoben. Am Anfang waren viele Kinder noch scheu und unsicher beim Spielen, Klettern, Springen und Balancieren. Doch schon nach kurzer Zeit trauten sie sich immer mehr und mehr zu. Eifrig und natürlich immer gut gelaunt, sind sie für alles zu begeistern.

Woche für Woche erfreuen mich immer wieder die strahlenden Kinderaugen. Aus diesem Grund gebe ich so gerne Muki! Für das motivierte Mitmachen und das Einhalten nur gesund und symptomfrei in der Halle zu erscheinen, ein grosses Dankeschön an Gross und Klein.

Yvonne Felix

Kinderturnen Dorf

Noch nie wurden wir KiTu-Leiterinnen mit den Anmeldungen so überrollt, wie für dieses Schuljahr. Bereits vor den Sommerferien waren unsere 2 KiTu-Gruppen restlos ausgebucht. Voller Freude starteten wir somit in das neue Schuljahr. Bis zu den Herbstferien hat es keine grossen personellen Veränderungen gegeben. Auch waren/sind die zwei Kindergruppen sehr pflegeleicht. Deshalb haben wir uns entschlossen, die ganze Warteliste abzubauen und die Gruppen aufzustocken. Somit turnen wir seit den Herbstferien mit 17 bzw. 15 Kindern pro Gruppe.

Wir geniessen die Vielseitigkeit unserer Turnkinder - alle sind mit viel Spass und Freude dabei. Unser schönster Lohn ist es, wenn die Kinder mit leuchtenden Augen und roten Wangen aus der Halle gehen.

Stephanie Hausheer & Bea Sidler



HitFit Dorf

Das letzte Hit Fit Turnjahr ging im November 2020 frühzeitig zu Ende da die Corona Zahlen stetig stiegen. Mit 7 Schülerinnen und Schülern der ersten und zweiten Primarschulklassen turnten, spielten, kletterten und wetteiferten wir durch das Frühjahr des Jahres 2021 hindurch. Die Kinder gestalteten unser Turnjahr aktiv mit. Das Programm besteht aus Spielen und Mannschaftsport und das Ausprobieren verschiedener Turngeräte, welches im wöchentlichen Wechsel stattfindet. Wir schlossen unser Jahr zum ersten Mal draussen vor der Turnhalle im Ehret mit einem Posten Lauf ab. Nach einer Stunde körperlicher und geistiger Herausforderungen durften sich die Kinder beim Apero erholen. Viele der Kinder mussten wir leider verabschieden, da sie nun in verschiedenste Turn-Richtungen weitergingen. Im Sommer 2021 stiessen dafür neue Kinder dazu, die unsere Turnhalle jeden Dienstag beleben und uns helfen, das Programm spannend zu gestalten. Aktuell turnen bei uns 9 Mädchen und Jungen, die die Abwechslung zwischen Turngeräten und Spielen sehr schätzen. Wir hoffen auf weiteren Zuwachs unserer Hit Fit Gruppe im neuen Semester!

Annegret Voigt & Melissa Frey

Kraft&Fitness

Erst Ende Frühling haben wir den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen. Auf Grund der Massnahmen haben wir längere Zeit auf das Fussballspielen verzichtet. Mit weniger Personen spielten wir Badminton. So konnten wir die Abstandsregeln gut einhalten und haben den angestrebten Trainingsreiz erreicht. Nach einigen Badminton-Partien wurden die Duelle giftiger und der Fortschritt aller Spieler war spürbar.

Nach den Sommerferien durften wir die Trainings neu in der Rony-Turnhalle und am Mittwochabend durchführen. Je nachdem, wie viele den Weg ins Rony gefunden haben, haben wir Fussball oder Badminton gespielt. Die Teilnehmerzahl und die Variation der Sportarten nahmen von Woche zu Woche zu. Neu spielten wir auch Unihockey und die Kraftübungen fanden wieder Einzug ins Programm. Das regelmässige Training nimmt wieder einen festen Platz in der Wochenstruktur der Teilnehmer ein. In der Rony-Halle haben wir uns gut eingelebt und geniessen die gemeinsamen Sportstunden.

Roman Schuler



Up2dance

Das Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu und ich hoffe, dass im nächsten Jahr wieder mehr „Normalität“ herrschen wird.

Im Januar starteten die Tanzgruppen in unterschiedlichen Trainingsformen. Die Seegruppen wurden weiterhin online unterrichtet und die Leiterinnen, Lyanne und Meret Elsener mussten sehr kreativ werden, um die Kinder via Zoom oder Videoaufnahmen zum Tanzen zu begeistern.

Die Dorfgruppen tanzten vor Ort und haben die gemeinsamen Bewegungs- und Tanzstunden genossen. Obwohl keine Auftritte in Sicht waren, haben die Mädchen motiviert und fleissig neue Schritte gelernt und eigene Choreos kreiert.

Im Juni liess es die Lage zu, dass wir die Eltern und Geschwister einladen durften, um ihnen die gelernten Choreos zu präsentieren.

Leider mussten wir uns im Juli von Lyanne und Meret Elsener verabschieden. Ich danke den beiden für ihr grosses Engagement und wünsche ihnen alles Gute, viel Erfolg und spannende Momente im Studium.

Trotz intensiver Suche haben wir bislang keine neuen Leiter*innen gefunden. So mussten wir nach den Sommerferien zwei Tanzgruppen schliessen. Einige der Mädchen tanzen nun in den Dienstags- und Donnerstagsgruppen mit.

Die Nachfrage fürs up2dance ist nach wie vor gross. Trotz der Schliessung der Mittwochsgruppen zählt das up2dance 57 Tänzer*innen.

Wir freuen uns sehr auf unseren langersehnten Auftritt im April 2022. Die Tänzer*innen sind bereits fleissig und motiviert am Üben.

Vielen Dank allen Eltern für ihr Vertrauen. Es ist toll, so eine grosse Tanzgruppe zu haben.

Hünenberg, November 2021
Nataly Mannarino-Hanna



VaKi

Bis zum Sommer fand coronabedingt kein Vaki-Turnen statt. Ein Abschiedsturnen im sehr kleinen Kreis beendete im Juni das Turnjahr, das nie richtig starten und stattfinden konnte. Seit August sind wir wieder mit 2 gut besuchten Gruppen unterwegs. Neu gibt es einzelne kurzfristige Abmeldungen, weil die Kinder sich in den Kindergärten infiziert haben. Zum Glück kamen alle Betroffenen bisher gesund und munter zurück. Über die bisherigen 4 Lektionen gibt es wahrlich nichts Neues und Aufregendes zu berichten, alles läuft gut, fröhlich und reibungslos. Alle sind dankbar, dass das Vaki-Turnen überhaupt wieder stattfinden kann und Schutzmassnahmen werden sehr vorbildlich und diskussionslos eingehalten. Dafür den Familien ein grosses Dankeschön. Einen weiteren grossen Dank möchte ich auch meinem Mann Micha sagen, der seit 2006 die Turnhalle nach meinem Wunsch bestückt und einrichtet und wir mit den Papis und Kids pünktlich 9:30 Uhr starten können.

Katrin Voigt