

## Riegenberichte 2022 TV Hünenberg

### Inhaltsverzeichnis:

Aktivriege .....	2
Laufmomente .....	3
Gruppe Kraftball.....	3
Niveau 1.....	4
Niveau 3.....	5
Niveau 4.....	6
Volleyball Mixed .....	7
Pilates am Morgen.....	8
Netzbball Erwachsene .....	9
Fit & Fun .....	10
Gerätekombination .....	11
Kinderturnen Dorf .....	12
Geräteturnen Kids .....	12
Geräteturnen .....	13
Hit Fit Dorf .....	14
HitFit Kemmatten .....	14
Kindernetzball .....	15
Muki- und Kleinkinderturnen .....	16
Parkour .....	16
Vaki .....	17
up2dance .....	17
Basketball «Rockets».....	18



## **Aktivriege**

Corona ist leider noch nicht vorbei.

Unser Saisonstart mit dem Schiweekend fand leider auch dieses Jahr nicht statt. Ab 10. Januar war dann wieder Outdoorprogramm angesagt mitlaufen und joggen. Turnen in der Halle mit Maske ist halt nicht so lustig.

Am 18. Januar war dann eine Nachtwanderung auf dem Horben angesagt, mit Apéro am Waldrand.

Nach den Sportferien konnten wir endlich wieder mehr oder weniger normal in der Halle turnen.

Am 17. Mai ging es dann auf einem Bike Trail mit Armin nach Hochdorf.

Die Woche drauf wäre dann wieder mal ein Bike OL im Freiamt angesagt gewesen. Das Wetter hat leider nicht mitgespielt. Auch das folgende Verschiebedatum war nass. Na ja, vielleicht das nächste Jahr.

Das geplante Turnfest im Juni in Niederhelfenschwil kam leider für uns nicht zustande.

Dafür konnten wir unseren Rüsspitz-Duathlon dieses Jahr wieder mal durchführen. Einige wurden zwar noch kurz geduscht. Gratulation trotzdem allen, die teilgenommen haben.

Unsere Abendwanderung am letzten Dienstag vor den Sommerferien führte uns von der Spinni Baar zur Wildenburg und am schönsten Wasserfall des Kantons vorbei. Das kalte Plättli und ein Most in der Höll durfte natürlich auch nicht fehlen.

Am letzten Wochenende im August wars dann endlich wieder mal so weit. Eine zweitägige Turnerreise. Vom Rheintal über Stauberenzanzel-Saxerlücke zur Zwinglipasshütte und anschliessend zur Rotsteinpasshütte. Das Wetter am Samstag war zwar nicht so berauschend, dafür wurden wir mit einem grossen Rudel Steinböcken aus nächster Nähe belohnt. Nach dem vorzüglichen Abendessen hat das Wetter dann auch noch mitgespielt und die Aussicht bis in die Innerschweiz war grandios. Am Morgen dann blauer Himmel. Über den Lisengrat erklommen wir dann den Säntis und die halbe Schweiz lag uns zu Füssen. Mit der Luftseilbahn fuhren wir hinunter zur Schwägalp und zu Fuss weiter auf den Kronberg. Noch einmal mit der Luftseilbahn hinunter nach Jakobsbad. Im Zug dann noch den Schlussgang des ESAF auf dem Handy schauen, und schon waren wir wieder zuhause. Ein wirklich tolles Wochenende.

Die zwei folgenden Wochenenden waren dann wieder gefüllt mit helfen am Zug Fest, Schweizermeisterschaft im Vereinsturnen und am ersten Hü-Fäscht.

Den ganzen Herbst trainierten wir dann wieder in der Halle.

Besten Dank unseren Oberturnern Armin und Bini. Es ist nicht selbstverständlich trotz aller Hindernisse der letzten zwei Jahre immer ein solches Engagement zu zeigen.

Vielen Dank.

Zum Schluss auch besten Dank an alle die in irgendeiner Form etwas dazu beigetragen haben und auch mitgemacht haben.

Für die Aktiv-Riege, 28. Nov. 2022

Andi Kalberer



## **Laufmomente**

Wir sind LaufFreunde, die sich einmal wöchentlich am Donnerstag 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 LaufMoment absolvieren wir ca. 8-10 km. Mit Stretching und Kräftigungsübungen schliessen unsere gemeinsame Stunde (manchmal dauert es auch etwas länger) ab. Wir würden uns freuen auch Dich bei uns begrüessen zu dürfen. Bei Interesse melde Dich per E-Mail unter "laufmomente@tvhue.ch".

Michael Bünter

## **Gruppe Kraftball**

Der normale Trainingsbetrieb haben wir im Rony mit Freuden wieder aufgenommen. Mit den neuen Materialien haben wir die Vielfalt an Kraftübungen in diesem Jahr weiter ausgebaut. Auch die Sportarten haben wir je nach Teilnehmerzahl variiert. Des Öfteren spielten wir nun Badminton, Basketball oder Unihockey. Aber auch das Fussballspielen haben wir nicht vernachlässigt.

Am Anfang des Trainings einigen wir uns jeweils, welche Sportarten wir gemeinsam spielen, bilden die Teams und legen los. Das gesellige und faire Spiel liegt uns am Herzen. Nach einer guten halben Stunde bestreiten wir unsere Kraftübungen und puschen uns gegenseitig noch eine Rumpfbeuge oder Liegestütze mehr zu schaffen. Zum Abschluss wechseln wir wieder zu Spielsportart zurück.

Leider hatten wir in diesem Jahr einige Sportverletzungen, welche dann zu Ausfällen der Betroffenen in den Trainings geführt haben. Wir haben dadurch unser Aufwärmprogramm noch ausgebaut und das gemeinsame Ausdehnen in unsere Trainingszeit eingebaut. Wir hoffen, dass wir im Jahr 2023 weniger Verletzungspech haben und freuen uns auf die sportlichen Stunden in der Halle.

Roman Schuler



## **Niveau 1**

Zum Jahresbeginn war Corona nach wie vor omnipräsent und beeinträchtigte das wirtschaftliche, gesellschaftliche, politische und kulturelle Leben in der Schweiz. Ab Montag, 21. Februar bis April trafen wir uns mit Einhaltung der Schutzkonzepte zu den wöchentlichen Gymnastikstunden in der Halle Ehret B. Der Aufmarsch zu den Turnstunden war spärlich. Einige suchten und fanden eine Alternative ausserhalb der Turnhalle und andere gewöhnten sich an den «freien» Montagabend. Nach den Sommerferien steigerte und stabilisierte sich die Zahl der Teilnehmenden. Unsere motivierten und stets top vorbereitenden Leiterinnen Christa, Jeannette und Ulrike fordern uns jeweils mit abwechslungsreichen Lektionen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Fitness. Wir schätzen dies sehr. Ganz herzlichen Dank! In dieses Dankeschön schliessen wir Bea, die das Leitungsteam bis Ende Juni unterstützte sowie Marie-Theres, die jeweils im Notfall übernahm, ein.

Am 27. Juni trafen sich 23 Reiselustige zur Turnerinnenreise. Auf der Anreise mit Bus, Zug, Schiff lachte die Sonne und bei der Ankunft auf der Klewenalp herrschte dichter Nebel. Leider verzog sich dieser nicht. Trotzdem entschieden sich nach dem Mittagessen 18 Damen die geplante 2-stündige Wanderung von der Klewenalp zur Stockhütte anzutreten und fünf Kolleginnen bevorzugten einen Verbleib im Restaurant bei Kartenspiel und gemütlichem Zusammensein. Die Heimreise, ab Beckenried wieder gemeinsam, verlief ohne Zwischenfälle. Der angesagte gewitterhafte Regen setzte kurz vor der Ankunft in Hünenberg ein. Einmal mehr genoss die Schar den jährlichen Ausflug, das fröhliche und unbeschwerte Zusammensein, Wandern, Lachen und die Gespräche über Gott und die Welt.

An den drei Grossanlässen im September - SM-Vereinsturnen in Zug - ZugFÄSCHT - Hü-Fäscht - waren viele helfende Geister und Bäckerinnen gefragt. Ganz herzlichen Dank für euren grossartigen Einsatz.

Der Einladung der Organisatorinnen Marion und Lisbeth zum «Weihnachtsessen» am 28. November im Restaurant Lorzenhof in Cham folgten 21 Turnerinnen und 3 Leiterinnen. An schön gedeckten Tischen mit Naschereien und feinem Essen sowie guter Stimmung verbrachten wir einen gemütlichen Abend.

Unser traditionell letzter Anlass im Jahr, «Liechtliweg», findet leider nicht statt. Grund: keine Lichter, Sparmassnahme wegen Strommangellage!

Ein herzliches Dankeschön an den Vorstand für das grosse Engagement sowie allen Kolleginnen des Niveaus 1 für das aktive Mitmachen und Helfen. Ich wünsche allen ein erfolgreiches, gutes und gesundes Jahr 2023.

Ruth Wicki, Riegenvertreterin Niveau 1



### **Niveau 3**

Anfangs Jahr hatte uns Corona noch fest im Griff, deshalb haben wir leider auf das diesjährige Skiweekend verzichtet. Dafür freuen wir uns umso mehr auf das nächste Skiweekend 2023, welches bereits durch Renate Buholzer geplant wird.

Der Todesfall von Isabelle Stirnimann am 25. Mai 2022 hat uns alle sehr traurig gemacht. Viele Turnkolleginnen haben an der Beerdigung Abschied genommen. Als langjährige Turnkollegin und Leitern hat Isabelle unseren Verein geprägt. Ihre positive, motivierende und immer aufmunternde Art vermissen wir sehr.

Unsere obligate Velotour konnten wir bei sommerlichen Temperaturen vor den Sommerferien durchführen. Von der Dreifachturnhalle aus radelten wir via Schluechthof Cham nach Knonau und wieder zurück zur Langrüti. Romy Hofer verwöhnte uns im gemütlichen Garten mit kühlem Getränk, Kuchen und Kirschen. Vielen lieben Dank.

Am 1. Juli war das Sommerfest in der Badi Hünenberg. Nach einem gemütlichen Apéro legten wir uns ins Zeug mit Gruppenspielen. Allerhand Geschicklichkeit wurde gefragt in einer zugelosten Gruppe. Schon bald stieg nach der Rangierung der Grillduft in die Nase und wir durften uns verwöhnen lassen mit köstlichen Salaten, Grilladen und einem leckeren Dessertbuffet. Herzlichen Dank an die Organisation, es war ein sehr schöner Abend.

Ulrike Baumann leitet zwischendurch die Turnstunde, damit unsere beiden Leiterinnen Brigitt Mariotto und Maria Mercandetti etwas entlastet sind. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Brigitt und Maria. Ihr macht das wirklich toll. Immer wieder schön, wie ihr uns motiviert.

Einen grossen Helfereinsatz leisteten viele Turnerinnen an den Anlässen im September, dem ZugFäscht und Hü-Fest.

Ich danke euch für die gemeinsamen Turnstunden und für das gemütliche Zusammensein. Schön, dass Maike Unternäher und Mirela Marti als Neumitglieder in unserer Turngruppe dabei sind.

Sportliche Grüsse  
Heidi Hochreutener



## **Niveau 4**

In diesem Jahr trafen wir uns zu 35 abwechslungsreichen Turnstunden, welche von Karin Helfenstein, Ulrike Baumann, Cheng Käppeli und mir geleitet wurden. Euch ein herzliches Dankeschön für die vielen schweisstreibenden Stunden!

Natürlich waren wir in diesem Jahr nicht nur in der Halle:

Am 31. Mai 2022 konnten wir endlich mal wieder einen „normalen“ Maihöck durchführen. Wir trafen uns bei der Dreifachhalle für einen kleineren Marsch kreuz und quer durch die Gemeinde. Danach liessen wir es uns im Restaurant „Be Kind“ bei Speis und Trank gut gehen. Es war schön, wieder mal ausserhalb der Halle miteinander plaudern zu können. Vielen Dank Daniela, dass du mir bei der Planung geholfen hast!

Wegen den verschiedenen Helfereinsätzen im September haben wir dieses Jahr unsere Wanderschuhe nicht angezogen – jedenfalls nicht im Turnverein.

An der Schweizermeisterschaft im Vereinsturnen, am Zug Fest in Zug und am Hü Fäscht waren wir als Helferinnen im Einsatz. Wie viele andere unterstützten wir Niveau 4-Frauen diese Anlässe tatkräftig. Herzlichen Dank euch Frauen für eure grosse Unterstützung! Sei es beim Kuchenbacken, Servieren oder anderen Arbeiten.

Zum Abschluss des Turnjahres stand am 29. November unser Chlaushöck auf dem Programm. Treffpunkt war wie meistens die Dreifachturnhalle. Von dort gings zu Fuss Richtung Cham, wo Simone und Caroline B. uns in einem speziellen Lokal Tische für den Abend reserviert haben. Im Restaurant Gleis08, einem alten umgebauten Eisenbahnwagon, wurden wir mit einem feinen Racelette verwöhnt. Es wurde viel gelacht und tolle Gespräche geführt. Vielen Dank den beiden Frauen für die tolle Idee und Organisation!

Auch dieses Jahr fanden wieder motivierte Frauen den Weg in unsere Reihen. Wir heissen euch Caroline Boog, Emmanuelle Soni und Sreelatha Vijayananda herzlich willkommen.

Bea Sidler



## **Volleyball Mixed**

Play and Fun!

So heisst jeweils unser Moto am Donnerstagabend zwischen 19:00 und 20:30 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 27. Oktober 2022 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 ein neues Mitglied in unserem Team begrüssen durften. Wir heissen Thea Weins 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



## **Pilates am Morgen**

Auch dieses Jahr durfte ich wieder jeden Dienstag und Donnerstag um 10 Uhr eine top motivierte Pilates-Gruppe im schönen «Fitness Paradies» oberhalb der Landi unterrichten. 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, Rollen, Ringen, 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!

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



## Netzball Erwachsene

Im Januar setzten wir die Meisterschaft mit vollem Elan fort. In der 1. Liga besetzten wir aus der Vorrunde die Plätze 2 (Hü1) und 3 (Hü2). So war es also weiterhin spannend und alle Möglichkeiten standen offen. Wiederum fand die Rückrunde, coronabedingt, an einem ganzen Tag in der Turnhalle Eichmatt statt. Nach vielen interessanten Spielen mit Auf's und Abs schaffte Hü1 es auf dem glorreichen Platz 2 zu verbleiben. Dieser Platz verschaffte Hü1, eine Teilnahme am Swiss Cup vom Mai. Hü 2 endete mit dem glückliche 4. Rang, wobei auch sie sich für eine Teilnahme am Swiss Cup qualifizierten.

Der Swiss Cup, der wie immer in der Sporthalle in Olten stattfand, begann für Hü1 etwas harzig. Doch im Verlaufe des Tages kamen die Spielerinnen in Fahrt und konnten ihr Können zeigen. Weiteren Aufschwung gab es auch als sie realisierten, dass sie, trotz 3. Zwischenrang in den Gruppenspielen, doch noch die Chance hatten, in den vorderen Rängen mitspielen zu können. Diese Chance liessen sie sich nicht nehmen und mit Konzentration und Souveränität mauseren sie sich ins Finale. Nach einem langen Abnützungskampf über 3 Sätze, verlor Hü1 und musste sich (erneut) mit dem 2. Schlussrang zufriedengeben. Auch Hü2 hatte souverän gespielt, viel jedoch unglücklicherweise in den Gruppenspielen auf den 4. Rang und somit war die Chance vorbei, in den vorderen Rängen mitspielen zu können. Mit dem 9. Schlussrang (von den besten 13 Mannschaften aus der Schweiz) fuhren sie dann doch glücklich von Olten wieder nach Hause.

Unser Vereinsausflug führte uns, nach einem ausgiebigen Apéro bei Nicole und einem Spaziergang von Hünenberg nach Cham, zum Rest. Raben, wo wir ein feines Nachtessen in toller Stimmung und warmen Abendtemperaturen genossen. Zum Sommerabschluss hatten wir einen angenehmen Pizza-Abend vor der Turnhalle mit tollen Gesprächen und leckerer take away Pizza vom Rest. Engel aus Holzhäusern.

Anfangs Oktober durften wir die runden Geburtstage von Nicole und Claudia bei einem gemütlichen Raclette-Essen feiern. Die perfekten Gastgeberinnen verwöhnten uns bei Nicole zuhause mit Speis und Trank.

Im September startete die Wintermeisterschaft 22/23. Für diese Saison durften wir 3 junge Spielerinnen vom Kindernetzball bei uns aufnehmen, die sich wunderbar bei uns integrierten. So konnten sie ihr Können direkt bei Meisterschaft in der 1. Liga unter Beweis stellen, welche nun neu wieder an verschiedenen Abenden in der ganzen Zentralschweiz stattfand. Nach vielen tollen Spielen ergatterte Hü1 den 1. und Hü2 den 7. Vorrundeschlussrang. Auf die Rückrunde sind wir gespannt. Mit grosser Freude dürfen wir auch verkünden, dass 3 junge Spielerinnen, welche ihre Karriere vor vielen Jahren im Kindernetzball starten, neu über einen Schiedsrichter E-Ausweis verfügen – herzliche Gratulation zur bestandenen Prüfung.

Für Netzball Erwachsene: Andrea Oberholzer



## **Fit & Fun**

Sport macht glücklich und kann deine Stimmung und dein Wohlbefinden verbessern.

Wie in den letzten Jahren starteten wir mit dem Krafttraining. Das Training dauert zwischen 15 bis 20 Minuten. Den Fokus legten wir auf die Genauigkeit der Ausführungen. Denn so konnten wir zugleich die Tiefenmuskulatur beanspruchen, was wichtig ist für eine saubere Haltung.

Nach dem Krafttraining spielten wir oftmals Unihockey, Ultimate Frisbee, Badminton oder neu probierten wir Indica aus.

Indica ist ein schnelles und sehr dynamisches Rückschlagspiel, bei welchem der Indica mit der flachen Hand geschlagen wird. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart. Das Ziel jeder Mannschaft ist es, den Indica regelgerecht über das Netz zu spielen, dass er den Boden innerhalb des gegnerischen Mannschaftsfeldes berührt und zu verhindern, dass der Indica im eigenen Feld den Boden berührt.

Das Spiel mit dem Indica ist eine grosse Herausforderung, denn es ist nicht einfach. Trotzdem nehmen wir die Herausforderung weiterhin an und sind gespannt auf unseren Erfolg mit dem Spiel :D.

Ich wünsche allen viel Spass und Freude im Verein.

Kelly Indinger



## **Gerätekombination**

Leitung: Oliver Müller

Mitglieder: 9 Männer, 17 Frauen

Endlich wieder Wettkämpfe! In der Saison 2022 konnte die Gerätekombination nach längerer Pause wieder eine gewohnte Wettkampfsaison turnen. Die zwei grössten Highlights waren wohl der Start an der European Gym for life Challenge, so etwas wie die EM im Vereinsturnen, starten und die Heimschweizermeisterschaften in Zug. An allen Wettkämpfen konnten wir starke Durchgänge abrufen und uns auf dem ersten Rang klassieren. Etwas schmerzhaft war der verpasste Finaldurchgang an der SM um winzige 0.02 Punkte – mittlerweile sind wir jedoch stolz auf die gewonnene Auszeichnung und dankbar für das tolle Publikum, welches uns zu einem super Durchgang anführte.

Um den Teamgeist zu stärken, durften auch Anlässe neben den Trainings nicht fehlen. So enthielt unser Jahr 2022 auch einen Skitag, ein Abschiedsfest für unsere RS-Einrücker, ein Trainingswochenende, ein Sommerfest, gemeinsame Helferiansätze an den Wettkämpfen, einen Glühweinabend und das (fast) wöchentliche «eis go zieh» nach dem Freitagstraining.

### Ausblick

Zum Zeitpunkt der GV wird ein Höhepunkt von der Saison 2023 schon vorbei sein: die Gymotion im Hallenstadion, bei welcher wir unser Programm als eine von vielen Shows zeigen dürfen. Nebst zahlreichen Wettkämpfen, welche wir bestreiten werden, nehmen wir auch an der Gymnaestrada in Amsterdam teil, gemeinsam mit verschiedenen Aargauer Turngruppen unter dem Namen «The Rock».

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

Sarina Nigg



## **Kinderturnen Dorf**

Auch in diesem Turnjahr durften wir mit zwei ausgebuchten Turngruppen starten. Zwar gab es dann noch die einen oder anderen Zu- und Abgänge, doch seit den Herbstferien können wir mit 16 bzw. 14 Kindern pro Gruppe turnen.

In unseren Turnstunden möchten wir den Kindern die verschiedenen kleinen und grossen Turngeräte näherbringen. Es ist sehr schön zu sehen, wie die Kinder von Mal zu Mal mutiger werden und Spass am Turnen haben.

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.

Bea Sidler & Stephanie Hausheer

## **Geräteturnen Kids**

Ins neue Turnjahr sind wir gestartet mit drei Schnuppertrainings bei denen 20 Kinder erste Begegnungen mit den Geräten machten und voller Elan auf, über, unter und an Barren, Reck, Ringen, Minitramp und Boden turnten.

13 Kindern gefiel es so gut, dass sie weiterhin ihren Bewegungsdrang am Donnerstagabend in die Halle bringen. Das Programm ist abwechslungsreich, denn wir turnen nicht nur an Geräten, sondern machen auch Spiele, tanzen, balancieren, klettern, üben den Umgang mit Bällen und Seilen und fordern oft den Mut heraus. Wir Leiterinnen, zwei J&S-Leiterinnen und abwechslungsweise vier 1418Coaches, geniessen die leuchtenden Augen der Kinder im Kindergartenalter, die mit uns die Freude am Turnen teilen und kontinuierlich kleine Fortschritte erzielen.

Das Leiterteam

Andrea Christen, Sandra Müller, Alisa Gelzer, Jessica Weibel, Jana Müller, Ronja Christen



## **Geräteturnen**

Leiter: Acherman Flavia, Annen Cornelia, Christen Andrea, Erni Andrea, Gamma Vanessa, Glanz Annika, Huwyler Jonas, Kistler Carla, Kurmann Alexander, Marty Nadia, Meier Jan, Müller Sandra, Nigg Sarina, Rey Steffi, Tiziani Alishia, Twerenbold Chantal, Christen Laurin, Christen Ronja, Gelzer Alisa, Kamm Anja, Müller Patrice, Müller Jana, Sidler Nadja, Weibel Jessica

Mitglieder: 41 Turnerinnen, 13 Turner

Die Geräteturnsaison 2022 war mit gleich zwei Heimwettkämpfen ein besonderes Jahr. Im Mai führten wir den 34. Zuger Getu Cup der Turner durch und im Juni die 25. Verbandsmeisterschaften der Sport Union Schweiz. Beide Anlässe verliefen reibungslos auch dank den zahlreichen Helfenden und dem gut aufgestellten OK. An beiden Anlässen zeigten sich die Turnenden mit einem Strahlen im Gesicht in der Turnhalle und die Zuschauer wurden zufrieden beim Wettkampfschauen und Verspeisen der grossen Festwirtschafts-Auswahl gesehen.

Nebst diesen beiden Wettkämpfen wurden auch andere Wettkämpfe bestritten. Dabei konnten allem voran mit viel Freude, Eleganz und Spannung geturnt werden. Jedes Mal konnten die Startenden zahlreichen Auszeichnungen und Medaillen nach Hause nehmen. Der neue Hünenberger Kantonalmeister heisst Kai Niggli (K4) und die Kantonalmeisterinnen Norina Marty (K4) und Mona Schöb (K6). Den SUS Verbandsmeistertitel erturnten sich aus hünenberger Sicht Henrik Märchy (KK3), Jonas Huwyler (KK7) und Norina Marty (K4).

Wir durften auch viele Turner und Turnerinnen an die Schweizermeisterschaften schicken, da sie sich im kantonalen Qualifikationsverfahren durchgesetzt haben. Dabei turnte sich Jonas Huwyler in der Königskategorie 7 auf den 14. Auszeichnungsrang und qualifizierte sich auch für 3 Gerätefinals.

Die tollen Leistungen erfordern auch zahlreiche Trainingsstunden und diese sind umso wertvoller mit motivierten und ausgebildeten Leitern und Leiterinnen. 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.

Mittlerweile sind wir wieder fleissig und motiviert in der Turnhalle und freuen uns, nächste Saison mit neuen Übungen an den Wettkämpfen zu starten.

Für das Leiterteam  
Sarina Nigg



## **Hit Fit Dorf**

Mit 9 Schülerinnen und Schülern der ersten bis zur vierten Primarschulklasse turnten, spielten, kletterten und wetteiferten wir durch das Frühjahr des Jahres 2022 hindurch. Die Kinder gestalteten unser Turn Jahr aktiv mit. Das Programm besteht aus Spielen und Mannschaftsport und das Ausprobieren verschiedener Turngeräte, welches im wöchentlichen Wechsel stattfindet. Wir schlossen unser Jahr wieder draussen vor der Turnhalle im Ehret mit einem Posten Lauf ab. Nach einer Stunde körperlicher und geistiger Herausforderungen durften sich die Kinder mit ihren Eltern beim Aperero erholen. Viele der Kinder blieben uns auch erhalten für das nächste Turn Jahr. Einige der Kinder mussten wir leider verabschieden, da sie nun in verschiedenste Turn-Richtungen weitergingen. Im Sommer 2022 stiessen dafür neue Kinder dazu, die unsere Turnhalle jeden Dienstag beleben und uns helfen, das Programm spannend zu gestalten. Aktuell turnen bei uns 22 Mädchen und Jungen, die die Abwechslung zwischen Turngeräten und Spielen sehr schätzen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit unserer Hit Fit Gruppe im neuen Semester!

Melissa Frey & Annegret Voigt

## **HitFit Kemmatten**

Nach einem überbuchten, aber tollen HitFit Jahr vor den Sommerferien haben wir aufgrund des Fehlens des Kinderturnens im Kemmatten diesen September mit einer ganz kleinen, aber umso motivierteren Truppe Kids im HitFit wieder gestartet. Die Gruppe wächst wieder stetig, aber wir freuen uns noch auf etwas mehr Zuwachs und vielleicht auch ein paar mehr Jungs für eine gute Mischung! Mit Freude und Elan sind die 1.-2. Klässler dabei und bringen auch immer wieder selbst Ideen für tolle Spiele und Übungen ein. Dafür lassen wir uns gerne jede Woche immer wieder spannende Turnstunden mit anspruchsvollen Grossgeräten und coolen Spielen einfallen.

Für das HitFit Kemmatten  
Monique und Annette



## **Kindernetzball**

Vor den Sommerferien mussten wir eine unserer Trainerinnen, Anja Zwysig, aus dem Leiterteam verabschieden. Danke für deinen Einsatz im Kindernetzball Anja, wir genossen es, mit dir die Trainings zu leiten. Aus den Reihen der U16-Mädchen konnten wir Livia Barmet fürs Leiten im Kindernetzball gewinnen, schön ergänzt du unser Team.

Unsere U16 Netzball-Mädchen holten sich in der Schülermeisterschaft den 1. Rang! Sie sind motivierte Mädchen, welche unterdessen teilweise sogar bei uns Erwachsenen mittrainieren, als Co-Trainerinnen im Kindernetzball aktiv sind oder die Schiedsrichterausbildung machen. Für unsere U12-Kinder war die Schülermeisterschaft eine spannende Erfahrung, wo mit Ehrgeiz, Motivation und viel Einsatz, um jeden einzelnen Ball gekämpft wurde und ich behauptete, dass jedes einzelne Kind durchs Mitmachen am Turnier sein Netzball-Können verbesserte. Ein weiterer Erfolg war das interne Netzball-Turnier, wo unsere Netzball-Kinder zusammen mit einem Eltern- oder Geschwisterteil um Punkte kämpften. So lernten die Besucher Netzball kennen und vergnügten sich sportlich bei der gemeinsamen Jagd nach Punkten.

Vielleicht auch dank unserer Werbung fürs Kindernetzball, konnten wir im letzten Jahr viele neue Netzball-Kinder bei uns begrüßen und, was uns sehr freut, der Trend hält noch immer an.

Fürs Leiterteam

Livia Barmet, Katrin Burkard, Annemarie Frieden, Lea Kovacevic, Nicole Nussbaumer, Angelina Schärli



## **Muki- und Kleinkinderturnen**

Es freut mich sehr, dass ich in diesem Schuljahr jeweils am Dienstagmorgen in der ganzen 3-Fach-Turnhalle im Ehret turnen darf. Der riesige Platz und die vielen Turngeräte lassen mich meine Übungslandschaften sehr abwechslungsreich gestalten.

Ende August startete ich mit zwei Gruppen mit jeweils 15 tollen Muki's. Spass steht auch in diesem Jahr wieder im Vordergrund. Treu nach dem Motto: «Nicht vorschreiben, sondern anbieten, sich dort bewegen, wo man Freude hat!» Eifrig und natürlich immer gut gelaunt, toben sich die kleinen Turner aus. Es ist schön zu sehen, wie sie sich immer wieder Neues zutrauen und sich weiterentwickeln. Ich geniesse die vielen lustigen, spannenden und bewegten Lektionen sehr, die ich mit den «kleinsten» Sportlern verbringen darf. Es ist mir eine Freude die Stunden vorzubereiten, um dann als Dank in leuchtende Kinderaugen schauen zu können. Ein grosses Dankeschön gilt den Begleitpersonen. Euer motiviertes Mitmachen und eure tatkräftige Unterstützung beim Auf- und Abräumen der Posten hilft mir immer sehr.

Herzliche Grüsse  
Yvonne Felix

## **Parkour**

Nach intensiver Planung durften wir nach den Sommerferien das erste Probetraining in Angriff nehmen. Die Schnuppertrainings verliefen erfolgreich, so dass wir nach den Herbstferien das Angebot weiterführen konnten. Den Teilnehmern gefällt das unkonventionelle Training in und ausserhalb der Halle. Es richtet sich stets nach ihren Bedürfnissen, Können und Ehrgeiz. Sie lernen mit ihren Fähigkeiten zu arbeiten sowie den Körper einzusetzen. Es ist schön zu beobachten, wie die Jugendlichen Fortschritte machen und mit viel Elan und Freude die Tipps ihres Trainers umsetzen. Es können jederzeit Schnuppertrainings besucht werden. Ein grosses Dankeschön an Dario, der dieses Training mit Begeisterung und Motivation leitet!

Cheng Käppeli



## **Vaki**

Im Vaki lief in diesem Jahr wieder alles in gewohnten Bahnen. Kinder von 2 ½ bis 6 turnten gemeinsam mit ihren Papis, Göttis oder Grosspapis an Gross- und Spielgeräten zu verschiedenen Themen. Dabei ist es immer wieder schön mit anzusehen, wie viel Fantasie die kleinen Sportler mit in die Halle bringen und damit die Lektionen ausfüllen. Auch ältere Geschwister kommen immer wieder gern zu Besuch in die Turnhalle. Dank des guten Wetters im Juni konnte der Abschlussparcours für die ganze Familie mit anschliessendem Grillieren im Burgwald stattfinden.

Katrin Voigt

## **up2dance**

Ein aufregendes Tanzjahr neigt sich dem Ende entgegen.

Unser Highlight in diesem Jahr war unser Auftritt am ZugFäscht im September. Die Gruppen hatten seit Jahresbeginn fleissig für diesen Auftritt trainiert, neue Elemente erlernt, am Ausdruck gearbeitet und sich als Gruppe zusammengefügt. Es war für die Mädchen ein grossartiges Erlebnis, wieder mal auf einer Bühne stehen zu dürfen.

Aus beruflichen Gründen habe ich im August die beiden jüngeren Tanzgruppen abgeben müssen. Ich bin stolz auf die beiden Nachwuchsleiterinnen Aurelia Bellwald und Elin Grepper, welche mit viel Freude und Feingefühl die Jüngsten Tänzer\*innen am Dienstag im Ehret A unterrichten.

Neu durften wir Lina Kaba als Leiterin der mittleren Gruppe begrüssen. Sie unterrichtet ebenfalls am Dienstag im Ehret A.

Weiterhin unterrichtete ich die ältesten Tänzer\*innen, welche jeden Montag im Kemmatten trainiert.

Ich heisse Auralia, Elin und Lina herzlich willkommen und danke euch, für euer Engagement!

Allen Eltern danke ich, fürs Vertrauen. Es ist schön, so viele Tanzbegeisterte Kinder in den Gruppen zu haben.

Hünenberg, November 2022

Nataly Mannarino-Hanna



## **Basketball «Rockets»**

Auf das neue Schuljahr 2022/2023 haben wir das Angebot Basketball gestartet. Jeweils am Montag haben sich ab der 1. Lektion bereits 9 Mädchen und 11 Jungs aus der 1.-3. Klasse in der Kemmatten Halle zusammengefunden. Nach jeweils 3 Probelektionen, konnten sich die Teilnehmer definitiv anmelden. Wir waren hoch erfreut, dass sich alle 20 Teilnehmer definitiv angemeldet haben. Aufgrund der allgemeinen Begeisterung haben wir nach den Herbstferien das gleiche Angebot auf 2 Lektionen ausgeweitet. Somit konnten wir die Warteliste auflösen und wir haben am Montag sowohl in der Gruppe 16-17h als auch 17-18h noch Plätze frei. Mit Spass lernen alle Kinder Schritt für Schritt das Basketballspielen. Unser Motto/Ritual in jedem Training: «TEAM ROCKETS»

Als «neue Riege» im Turnverein Hünenberg wurden wir bestens im Verein aufgenommen und freuen uns am «Turnerchränzli 2023» teilzunehmen.

Um den Zusammenhalt der «neuen Riege» gemeinsam weiter zu stärken, werden wir am Montag, 12. Dezember nach dem Training einen Spaghetti-Plausch für Kinder und Eltern im Mehrzweckraum Kemmatten veranstalten.

Wir sind zuversichtlich, dass wir im neuen Jahr mit den Kindern die ersten Freundschaftsspiele bzw. Turnierspiele durchführen können. Dabei steht der Spass/Plausch immer im Vordergrund.

Auf weitere schöne Momente mit TV Hünenberg Basketball «Rockets» freuen sich Gordi (Riegenvertretung), Dario (Leiter), Florian (Leiter)

«TEAM ROCKETS»