

## Riegenberichte 2023 TV Hünenberg

### Inhaltsverzeichnis:

Aktivriege.....	2
Laufmomente .....	3
Gruppe Kraftball .....	4
Niveau 1.....	4
Niveau 3.....	5
Niveau 4.....	7
Volleyball Mixed .....	8
Pilates am Morgen .....	9
Netzball Erwachsene .....	10
Fit & Fun .....	11
Gerätekombination .....	12
Kinderturnen Dorf .....	13
Geräteturnen Kids .....	13
Geräteturnen.....	14
Hit Fit Dorf .....	15
HitFit Kemmatten .....	16
Kindernetzball .....	16
Muki- und Kleinkinderturnen .....	17
Vaki .....	17
up2dance.....	18
Basketball «Rockets».....	19



## Aktivriege

Ja, ja der liebe Schnee. Skiweekend an einem neuen Ort. Obersaxen ist angesagt. Bruno hat für uns mal was neues organisiert. Wegen der prekären Schneeverhältnissen entscheiden wir uns die Schier zuhause zu lassen und kurzerhand ein Wanderwochenende daraus zu machen. Vom Piz Mundaun bestaunen wir am Samstag bei bestem Wetter die tolle Berglandschaft der Surselva und die weissen Bänder der Laaxer Arena. Ueber die sonnige Seite wandern wir dann hinunter Richtung Vella, Triel bis Cuolm Sura wo wir unser Nachtlager beziehen. Nach einem guten Znacht geht's dann für die meisten in die «Muntaniala Ski Bar». Am Sonntag wandern wir bis ins Bergrest.Wali (leider zu, kein Schibetrieb). Auf dem Rückweg aber dann doch noch die Erlösung. Eine Schibar die mit uns erbarmen hat. Zurück nach Cuolm Sura, mit dem Sessellift hinunter nach Valata und wieder nach Hause. Wir haben das beste aus diesem No-Schi-Weekend gemacht. Danke Bruno. Am 7.März hats leider immer noch keinen Schnee. So erklimmen wir das Albishorn halt ohne Schneeschuhe und geniessen das Vollmondfondue mit einer tollen Sicht auf den Zürisee.

Am 2.Mai organisiert Armin für uns erstmals einen Stern OL bei uns im Dorf. Ein cooles OL Format.

17.Mai. Das lange warten hat ein Ende. Nach der Corona Pause endlich wieder mal ein Veloplusch mit den Frauen. Toll organisiert mit gemütlichem Grillabschluss im Pfadiheim. Danke den Organisierenden.

6.Juni. Nochmals ist OL angesagt, aber diesmal mit dem Velo. Im Freiamt fahren wir diverse Bänklis an, fotografieren diese als Beweis mit dem Händi und landen am Schluss bei Bini zuhause am Höhenweg in Sins, wo er uns mit Bier und Grill versorgt. Danke Bini.

Am 20.Juni ist Rüssspitz Duathlon. Dieses Jahr ohne Regen. Insgesamt 11 Aktive nehmen die Strapazen auf sich. Zur Belohnung gibts Wurst und Bier.

Eine Woche später, am 27.Juni biken wir auf den Zugerberg und geniessen den schönsten Sonnenuntergang.

Die letzte Aktivität vor der Sommerpause ist unsere Abendwanderung. Von Sihlbrugg wandern wir der Sihl entlang bis zum Sihlsprung. Auf dem Rückweg überrascht uns Ruedi dann mit einem tollen Apéro Plättli mit heimischem Niederwiler Weissen. Danke vielmol Ruedi.

Die Sommerferien sind vorbei und schon geht's auf unsere Turnerreise, wenn das hässliche Wetter am letzten August Wochenende nicht wäre. Leider schneit und regnet es auf der Lötschenpasshütte auf 2600m und so muss ich diese hochalpine Reise absagen. Wir haben aber nächstes Jahr sicher mehr Glück.

Am Hü-Fäscht waren wir auch wieder im Einsatz.

Nach den Herbstferien lassen 18 Aktive beim bowlen die Kugeln rollen.

Am letzten Novemberwochenende folgt wohl einer der Höhepunkte dieses Vereinsjahres. Nach vier Jahren ist es endlich wieder mal so weit. Das Turnerkränzli. Unter dem Motto «CinemaL anders» lassen wir einen alten Filmklassiker über die Bühne. Unsere «Rocky's» lassen die Muckis spielen und erobern die Herzen der Frauen. Ein tolles Vereinswochenende.



Im Dezember dann noch ein kleines Netzballturnier mit unseren Netzballfrauen, das obligate Schlussturnen und schon ist das Jahr wieder vorbei.

Besten Dank unseren Oberturnern Armin und Bini für ihr Engagement.

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

Für die Aktiv-Riege , 10.Dez.2023

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. Im Dezember beschliessen wir unser Laufjahr mit einem leckeren Fondue auf dem Zugerberg - der einzige Tag an dem das Laufen das Nachsehen hat 😊. Wir würden uns freuen auch Dich bei uns begrüessen zu dürfen. Bei Interesse melde Dich per E-Mail unter "[laufmomente@tvhue.ch](mailto:laufmomente@tvhue.ch)".

Michael Bünter



## **Gruppe Kraftball**

Am Anfang des Jahres haben wir den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen. Die vielen Abgänge am Ende des letzten Jahres haben sich in der Trainingsgestaltung bemerkbar gemacht. So konnten wir nicht wie gewohnt vier gegen vier Fussball spielen zum Aufwärmen, sondern haben auf andere Sportarten zurückgegriffen. Oft duellierten wir uns im Badminton oder haben Basketball-Spielformen gewählt.

Der obligate Kraftteil variierte in der Intensität, Geräteaufbau und Dauer je nach Teilnehmer. In den meisten Fällen haben wir uns aber gegenseitig an unser Limit gepusht.

Nach den Sommerferien durften wir uns über Zuwachs freuen. Seither finden die Trainings wieder in der gewohnten Spielerzahl statt. Der Spassfaktor bei genug Leuten ist bei allen Beteiligten grösser und es motiviert schon nach dem Training für das nächste Training. Zuversichtlich blicken wir ins neue Jahr und freuen uns auf das gemeinsame Sporttreiben.

Roman Schuler

## **Niveau 1**

Dieses Jahr turnten wir mehrheitlich in der Halle und bei sehr abwechslungsreichen, fröhlichen und auch anstrengenden Turnstunden gab jede Turnerin ihr Bestes. Mit grossem Bedauern, jedoch viel Verständnis für den Rücktrittsentscheid, haben wir im September Leiterin Jeannette mit einem Blumenstraus und grossem DANKESCHÖN verabschiedet. Annemarie, Nachfolgerin für Jeannette, durften wir im April herzlich willkommen heissen. Wir schätzen unsere Leiterinnen Christa, Ulrike und Annemarie sehr und sagen herzlichen Dank für euer grosses Engagement, eure Kreativität und fachkundigen Lektionen zur Erhaltung unserer Beweglichkeit und Fitness.

Anlässe ausserhalb der Turnstunden sind geschätzt, bieten Gelegenheiten zum ungezwungenen Zusammensein, Gemütlichkeit und fördern den Zusammenhalt. Am 16. Januar trafen wir uns zu einem Abendspaziergang am LiLu Lichtfestival in Luzern. Das Highlight, die mit Musik unterlegte 30-minütige Show in der Jesuitenkirche, eine Weltpremiere, erzählte die Metamorphose von Frühling, Sommer, Herbst und Winter und nahm uns mit auf eine farbenfrohe Achterbahn der Gefühle und brachte uns zum Staunen. Wir waren begeistert. Bei Kaffee und Kuchen legten wir im März gemeinsam das Jahresprogramm fest. Und am 3. Juli verbrachten wir die «Turnstunde» in der Badi Hünenberg. Auch am Bewegungsfest im Mai beteiligten sich einige Kolleginnen.



Am 30. August folgten 15 Turnerinnen der Einladung zur Turnerinnenreise nach Thun. Nach der rund zweistündigen Bahnfahrt, bei Kaffee und Gipfeli, verkündete Reiseleiterin Marion das Tagesprogramm: Anschliessend geniessen wir eine Stadtführung, die ca. eineinhalb Stunden dauern wird. An einem wunderschönen Platz direkt an der Aare werden wir beim Italiener zu Mittag essen und unseren müden Stadtbummelbeinen etwas Ruhe gönnen. Gemütlicher Spaziergang von ca. 35 Minuten nach Hünibach, anschl. nehmen wir das Schiff bis Faulensee und marschieren dann bis Spiez am Thunersee. Hier lassen wir uns Zeit - je nach Lust - eine Glace zu essen, etwas zu trinken oder den Schlossgarten Spiez zu besichtigen. Nach 14-stündigem Unterwegsein verabschiedete sich die Reiseschar mit einem herzlichen Dankeschön bei Marion für den schönen, gemütlichen und eindrucksvollen Tag.

Turnerchränzli: Aus unseren Reihen haben 16 Bäckerinnen zum grossartigen Kuchenbuffet beigetragen und 9 Kolleginnen das feine Gebäck den Gästen verkauft.

Herzlichen Dank an alle Kolleginnen des Niveau 1 für das engagierte Mitmachen und Helfen, Dasein und Aufmunterungen für kranke Kolleginnen. Ich wünsche allen ein erfolgreiches, gutes und gesundes Jahr 2024.

Ruth Wicki, Riegenvertreterin Niveau 1

### **Niveau 3**

Am 12. Dezember 2022 spazierten wir gemütlich vom Schulhaus Kemmatten zum Vilette Park Cham. Der Liechtliweg Cham führte uns zum weihnächtlich geschmückten Häuschen am See wo uns Erika, Evelyne, Lisbeth und Vreni mit heissem Punsch, Tee und mit feinem Gebäck überraschten. Evelyne erzählte uns eine besinnliche Weihnachtsgeschichte. Einen gemütlichen Abend verbrachten wir anschließend im Restaurant Raben. Hausi Hoher und Team verwöhnten uns mit einem feinen Nachtessen. Bei klirrender Kälte sind einige von uns wieder nach Hause spaziert. Herzlichen Dank dem ganzen OK Team.

Acht Turnerinnen sind am 25./26. Februar 2023 ins Ski-/Schneesuh-Weekend nach Sörenberg gefahren. Da die Wettervorhersage nicht so prickelnd war, haben nur Renate und Brigitt die Ski mitgenommen. Die anderen waren mit Schneeschuhen ausgerüstet. Im schönen ehrwürdigen Kurhotel in Flühli haben wir übernachtet. Renate und Brigitt konnten trotz Nebel und nassem Schnee nicht aufs Skifahrern verzichten. Wir anderen sind zum Bergrestaurant Schwand gewandert und liessen uns verwöhnen mit einem feinen Mittagessen. Die unermüdlichen Skifahrer stiessen dann auch noch zu uns. Den Apéro durften wir bei Renate und Thomas im



Ferienhaus geniessen bevor es zurück nach Flühli zum Nachessen ging. Herzlichen Dank.

Oh je, Schneegestöber und Windböen am frühen Sonntagmorgen.

Aber das hat uns nicht abgehalten die Schneeschuhe anzuschnallen. Wir stapften von der Rossweid aus zum Restaurant Schwarzenegg mit Kaffeehalt, weiter zur Schwand für Mittagessen. Renate, vielen lieben Dank für das tolle Weekend das du organisiert hast. Und wir dürfen das nächste Jahr wieder nach Sörenberg gehen.

Am 12. Juni war die Velotour angesagt. Bei sehr sommerlichen Temperaturen radelten 14 Frauen Richtung Meisterschwil, Oberrüti, Sins, Frauenthal und über Hagendorn zurück nach Hünenberg. Auch ein paar Frauen machten eine grosse Runde zu Fuss.

Danach durften wir bei Ursi Schwerzmann den Sommerabend im wunderschönen Garten geniessen. Ursi, vielen lieben Dank. Es war sehr gemütlich.

Ulrike Baumann leitete 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 am Hü-Fest und am Turnerchränzli.

Ich danke euch für die gemeinsamen Turnstunden und für das gemütliche Zusammensein.

Sportliche Grüsse

Heidi Hochreutener

Niveau 3



## 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:

Neben Marco Odermatt und Seven wollten auch wir Niveau 4-Frauen etwas Gutes für die Rückenmarkforschung tun. 15 Frauen schnürten deshalb ihre Jogging-Schuhe und starteten am 7. Mai 2023 am Wings for Life-Lauf, welcher in Zug stattfand. Die Stimmung war einfach einmalig und sehr berührend zu sehen, wie Querschnittgelähmte mit Hilfe von Spezialgeräten ein paar wenige Schritte gehen konnten oder andere mit Sänften die Strecke entlang getragen wurden. Jede und jeder lief, marschierte, rollte oder wurde so lange getragen, bis er/sie vom Catcher Car eingeholt wurde. Ein cooles Erlebnis, welches wir im kommenden Mai wieder miterleben werden.

Am 30. Mai 2023 fand unser Maihöck statt. Wir trafen uns bei der Dreifachhalle für einen kleineren Marsch kreuz und quer durch die Gemeinde. Danach liessen wir es uns im Restaurant „Rialto“ bei Speis und Trank gut gehen. Es war schön, wieder mal ausserhalb der Halle miteinander plaudern zu können.

Dann kam das High-Light: Das Turnerchränzli mit dem Motto «Cinemat andersch». Seit August planten und organisierten Ulrike und ich den Auftritt zum Thema «Behind the Scenes». Zum Lied «Cotton Eye Joe» übten wir seit September eine abgewandelte Line Dance-Nummer ein. Nach vielen schweisstreibenden Proben war es endlich so weit: Die 3 Aufführungen vom 24. und 25. November 2023 standen vor der Türe. Mit grosser Freude und Elan führten wir unsere Nummer vor. Diese schien ansteckend zu sein – das Publikum klatschte begeistert mit 😊

Zum Abschluss des Turnjahres stand am 28. November unser Chlaushöck auf dem Programm. Treffpunkt war wie meistens die Dreifachturnhalle. Von dort marschierten wir Richtung Lindencham, wo wir im Rest. Rosengarten ein feines Fondue genossen. Es wurde viel gelacht und tolle Gespräche geführt. Vielen Dank Daniela, dass du mir bei der Planung geholfen hast!

Auch dieses Jahr fanden wieder motivierte Frauen den Weg in unsere Reihen. Wir heissen euch Cornelia Blättler, Andrea Okle und Jana Schenker 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 2. November 2023 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.

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**

Das vergangene Jahr in unserer Pilatesgruppe war geprägt von Freude, Gemeinschaft und jeder Menge Schweiß! Als eure Leiterin bin ich stolz auf all die Trainings die voller persönlicher Entwicklungen und Fortschritte waren. Jeder Schweißtropfen war ein Zeichen des Engagements für unsere individuelle Fitness und unser Gruppenziel. Dafür bedanke ich mich bei jedem Einzelnen und bin so froh, dass mir jeweils auch der sich ankündigenden Muskelkater verziehen wird 😊. Bei unseren morgendlichen Einheiten am Dienstag und Donnerstag haben wir nicht nur die Matte, sondern auch die Rolle, den Ball, den Pilatesring oder andere Kleingeräte miteinbezogen. Diese Abwechslung sorgt nicht nur für eine starke «Mitte», sondern hat auch unsere körperlichen Fähigkeiten auf eine neue Stufe gehoben. Das intensive Schwitzen bei jedem Einsatz dieser Geräte hat uns alle herausgefordert und gleichzeitig zusammengeschweisst. Für das kommende Jahr wünsche ich uns weiterhin solch motivierende Trainingseinheiten und viele Momente des gemeinsamen Lachens und Schwitzens.

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



## **Netzball Erwachsene**

Kaum waren die Weihnachtsguetzli verdaut, ging es mit der Meisterschaft weiter. Hünenberg 1 hatte einen perfekten Lauf und beendete die Meisterschaft 22/23 auf dem 1. Rang, vor Walchwil und Hellbühl. Hünenberg 2 erspielte sich den 5 Rang. Für diese gute Leistung durften wir an dem Cup im Mai teilnehmen (dazu später noch mehr).

Im März spielten 3 Frauen von uns mit ihren Ehemännern am Mixed-Turnier in Buttisholz mit und heimsten gleich den Sieg ein Bravo! Am Folgetag stand das Eliteturnier auf dem Programm wo Hünenberg den 3. Rang belegte.

Am 20./21. Mai spielte Hünenberg 1 mit 13 Anderen Mannschaften aus 4 Regionen um den Cup – Pokal. Spielmodus: Jeder gegen jeden, heisst 12 Matche. Es waren sehr spannende Spiele mit knappen Spielständen. Den Pokal holte verdient Attiswil vor Walchwil und Hellbühl, wir sind mit dem 5.Rang zufrieden nach Hause.

Am 18. Juni durften wir die Verbandsmeisterschaft der SUS durchführen. Es war ein perfekt geplanter Anlass.

Auf die Sommerferien hatte Nicole Nussbaumer nach 10 Jahren mit dem Leiten aufgehört. Mit Livia Barmet als neue Leiterin ist das Trainerinnenteam wieder komplett. Ein herzliches Dankeschön euch beiden.

Auch dieses Jahr durften wir wieder 4 junge Damen, die von den U16 zu uns gewechselt haben herzlich begrüßen.

Im September startete die neue Meisterschaft, wo wir mit 2 Teams in der 1.Liga mitmischen.

Anfangs November meisterte Gaia Drecksen ihre Schiedsrichter E Prüfung, herzliche Gratulation!

Am 4. November hatten unsere Geburtstagsjubilare zum Feiern eingeladen. Wir durften einen gemütlichen Abend im Treff in der Eichengasse geniessen.

Rohrdorf lud am 16. November zum jährlichen Mohrenkopfturnier ein, wir sind da sozusagen Stammgast und erspielten zum Mohrenkopf, den jeder bekommt auch noch den 1. Rang.

Unser traditionelles Chlaus Turnier mit Ehemänner und Aktivriege war am 4. Dezember angesagt. Ganze neun Teams kämpften um die begehrte Chlaus Trophäe (Wanderpokal). Alle hatten Spass am Spiel und beim anschliessendem Hock mit Nüssli, Mandrindli, Kuchen und Getränke wurde ausgiebig geplaudert.

Das Jahr neigt sich dem Ende und es ist Zeit Danke zu sagen: Allen die in irgendeiner Form für das Netzball tätig waren. Sei es, Leiten, Backen , Arbeitseinsätze oder auch Fahrdienste etc. Dies alles trägt zu unserem Vereinsleben bei. DANKESCHÖN!

Annemarie Frieden



## Fit & Fun

Willst du dich bewegen und dabei viel Spass haben?  
Dann bist du beim Fit & Fun genau richtig.

Auch in diesem Jahr übten wir uns beim Indiacas, spielten Badminton, Ultimate Frisbee, Unihockey, usw.

Doch bevor wir unsere Spiele beginnen, machen wir ein kurzes Workout. In diesem Jahr fokussierten wir uns auf die Tiefenmuskulatur und den Oberkörper. Die Tiefenmuskulatur ist eher „versteckt“. Sie befindet sich unterhalb der Oberflächenmuskulatur und nah an den Gelenken. Diese Muskeln dienen zur Stabilisation und sind essenziell für die Beweglichkeit. Also super hilfreich für die Spiele, welche wir im Anschluss ausführen.

Wenn du dich bewegst, spannst du deine Tiefenmuskulatur reflexartig schon bereits vor der eigentlichen Bewegung an. Du merkst es nur nicht. Wenn du deinen Oberkörper rotierst, nach hinten beugst oder zur Seite neigst, sorgen die kleinen Muskeln um deine Wirbeln dafür, dass dein Körper in Balance bleibt. Und das sowohl im Alltag als auch in einem Training.

Folgend noch ein paar Worte von den Fit & Fun Mitgliedern:

Eliane:

„Ich chome mega gern is Fit&Fun, wills en guete Mix us Usdur-, Chranftraining und Spiel isch. De Spass stahd be euis im Vordergrund und nach jedem Training fühlt mer sich super.“

Sara:

„Ich chome sehr gern is Fit&Fun, weil es immer sehr viel Spass macht. Bsondrigs gfallt mir die Abwechslig us anstrengende aber effektive Workouts und lustige Spiel.“

Silvana:

„Ich gahne gern is Fit&Fun, will da issch jede willkomme ohni Leistigsdruck. Motivation push isch es grosses Thema wo eus jede Donnstig Abig duett begleite bi üsne Kraftüebige.“

Wie oben erwähnt, willst du dich bewegen und Spass haben? Dann bist du bei uns genau richtig 😊.

Kelly Indinger



## **Gerätekombination**

Leitung: Oliver Müller

Mitglieder: 10 Männer, 18 Frauen

Die Saison 2023 startete für die Gerätekombination mit einem Feuerwerk, der Gymotion im Hallenstadion. Vor riesiger Kulisse durften wir unser Showprogramm aufführen, was ein voller Erfolg war und ein sehr eindrückliches Erlebnis war. Ein weiteres Highlight war die Gymnaestrada im Sommer in Amsterdam. Beim alle vier Jahre stattfindenden Event stellten wir ein Programm mit zahlreichen Aargauer Turnvereinen auf die Beine und konnten so das Publikum unter dem Namen «The Rock» turnerisch sowie tänzerisch begeistern. Nebst diesen beiden Showanlässen bestritten wir auch eine gewöhnliche Wettkampfsaison. Der Start erfolgte mit einem Sieg am Gynday. Am darauffolgenden Tannzapfencup turnten wir uns in den Final der besten Gerätekombinationen, während wir diesen am Rothristercup knapp verpassten, dort jedoch alle Disziplinen gemeinsam gewertet wurden. An den Schweizermeisterschaften zeigten wir auch einen sehr guten Durchgang, welcher zur glanzvollen Note von 9.41 führte – mit welcher wir den Finaldurchgang jedoch leider um winzige 0.03 Punkte und einen Rang verpassten.

Nebst den intensiven Trainings genossen wir unsere Zeit auch bei Männer-/Frauenabenden, in der Badi und beim «eis go näh» nach dem Training.

### **Ausblick**

Auf die kommende Saison hin verlieren wir mit Chantal, Sarina und Marvin drei langjährige Mitglieder, wobei erstere ihre Geko-Karriere nach 18 Jahren beendet. Dafür konnten wir aber auch einige neue Mitglieder anwerben und werden so weiterhin mit einer tollen Gruppe ins neue Turnjahr starten. Nebst den Wettkämpfen werden wir im Sommer nach Rhodos reisen, wo wir mit verschiedenen internationalen Showgruppen auftreten können. So gibt es wieder einen guten Mix aus Ernstkampf und Show, welcher uns allen viel Spass bringt und hoffentlich auch das nötige Hunderstelglück an der SM 2024.

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



## **Kinderturnen Dorf**

Wie in den letzten Jahren, durften wir auch in diesem Turnjahr 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. 15 Kindern pro Gruppe turnen.

Natürlich war das grosse High Light das Turnerchränzli. Mit viel Eifer und Freude übten die Kinder den Parcour zum Thema Ticketschalter. Bei den drei Aufführungen zeigten sie dann mit Stolz ihr Können. Es war für alle ein grosses Erlebnis.

In unseren Turnstunden möchten wir den Kindern die verschiedenen kleinen und grossen Turngeräte näher bringen. 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 Getu Kids Jahr starten wir mit 20 bewegungsfreudigen Mädchen und Jungen im Kindergartenalter, die mal reinschauen wollen, was Geräteturnen eigentlich ist. Davon gefällt es 16 Kindern bereits am Anfang so gut, dass sie sich fürs Getu Kids entscheiden.

Die Trainings starten gleich mit dem Fokus aufs Turnerchränzli im November. Zusammen mit den Turnerinnen und Turnern der Kategorie K0 studieren wir ein Programm ein zum Thema 3D, bestehend aus Boden- & Barrenturnen, balancieren, klettern und hüpfen. Die Kinder sind voller Konzentration dabei und freuen sich auf die Vorführungen.

Als das Chränzli vor der Tür steht steigt die Aufregung, die sich dann an den drei Vorstellungen in den leuchtenden Augen der Kinder widerspiegelt, als sie ihr Programm endlich vor Publikum zeigen dürfen.

Nach dem Chränzli wird es dann wieder spielerischer und abwechslungsreicher, da wir uns dann auch an alle anderen Geräte wagen und die Trainings zusätzlich mit Bällen, Seilen, Spielen, Tänzen etc. bereichern.

Wir Leiterinnen, zwei J&S-Leiterinnen und zwei 1418Coaches, geniessen den Bewegungsdrang der Kinder, ihre Freude und ihren Mut, immer wieder Neues



auszuprobieren und die lachenden und konzentrierten Gesichter der Kleinen, die mit uns die Freude am Turnen teilen und kontinuierlich kleine Fortschritte erzielen.

Das Leiterteam

Andrea Christen, Sandra Müller, Alisa Gelzer, Ronja Christen

## **Geräteturnen**

Leiter\*innen: Acherman Flavia, Annen Cornelia, Christen Andrea, Erni Andrea, Gamma Vanessa, Glanz Annika, Kurmann Alexander, Nigg, Sarina, Müller Oliver, Marty Nadia, Meier Jan, Müller Sandra, Rey Steffi, Tiziani Alishia, Twerenbold Chantal, Christen Armon, Christen Ronja, Gelzer Alisa, Kamm Anja, Sidler Nadja, Sidler Tina, Weibel Jessica, van Pottelberghe Zoé

Mitglieder: 39 Turnerinnen, 10 Turner

Die Geräteturnsaison 2023 startete mit vielen motivierten Mädchen und Jungen. Bereits Anfangs April 23 fand der 1. Wettkampf statt und alle konnten ihr Gelerntes vor grossem Publikum zeigen. Die Nervosität legte sich von Wettkampf zu Wettkampf und die Fortschritte aus dem Training wurden sichtbar. Im Juni führten wir die 27. Verbandsmeisterschaften der Sport Union Schweiz durch. Der Anlass konnte dank den zahlreichen Helfern und einem super OK reibungslos durchgeführt werden. An diesem Anlass erturnten sich aus Hünenberger Sicht Nick Hegglin (KK1), Mia Saric (K2), Damian Michel (KK2), Joel Baumgartner (KK3), Céline Hürlimann (K6), Sarina Nigg (K7) und Oliver Müller (KH) den SUS-Vereinsmeistertitel.

Bei jedem einzelnen Wettkampf gaben die Turnerinnen und Turner, mit Freude, Eleganz und Spannung, ihr Bestes und lernten dabei bei einer verpatzten Übung nicht den Mut zu verlieren und weiterzukämpfen. So konnten in diesem Jahr zahlreiche Auszeichnungen und Medaillen den strahlenden Hünenberger Turnerinnen und Turner übergeben werden.

An den Kantonalen Meisterschaften konnten sich Nick Hegglin (KK1), Elin Lechmann (K3), Rico Holenweger (KK4), Kai Niggli (KK5), Alisa Gelzer (K6) und Oliver Müller (KH) als neue kantonale Meister auszeichnen lassen.

Zum Abschluss der Wettkampfsaison fanden die Schweizermeisterschaften statt. 8 Turnerinnen und 2 Turner vom TV Hünenberg hatten sich für diesen Saisonhöhepunkt qualifiziert. Besonders erfreulich waren die Mannschaftswettkämpfe bei den Frauen (K6 und K7). Mit viel Freude und Motivation konnten sehr gute



Übungen gezeigt werden und die Leistungen der Saison wurden bestätigt oder sogar übertroffen.

Bei den Einzelfinalen war die Zufriedenheit ebenfalls gross und alle Turnerinnen und Turner können stolz auf das Gezeigte sein.

Die motivierten Turnerinnen und Turner mit ihren strahlenden Gesichtern belohnen die Leiter\*innen jeweils für ihre grossartige Arbeit und den Einsatz für die Mädchen und Knaben. Ein herzliches Dankeschön an alle Leiter\*innen und Wertungsrichter\*innen für die geleisteten Stunden in der Halle, an Wettkämpfen und bei Aus- und Weiterbildungen. Ebenfalls ein Dank geht an alle Eltern, welche uns ihr Vertrauen schenken.

Bereits wird wieder fleissig in der Turnhalle trainiert. Neue Elemente werden geübt, Alte verbessert und die neuen Übungen einstudiert. Im Frühling werden wir alle top vorbereitet, motiviert und voller Freude in die neue Wettkampfsaison starten.

Für das Leiterteam  
Andrea Erni

## **Hit Fit Dorf**

Mit 22 Schülerinnen und Schülern der ersten bis zur fünften Primarschulklasse turnten, spielten, kletterten und wetteiferten wir durch das Frühjahr des Jahres 2023 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. An der letzten Turnstunde vor den Sommerferien durften dieses Jahr auch die Eltern teilnehmen. In Gruppen wurden verschiedene Posten durchlaufen. Nach einer Stunde körperlicher und geistiger Herausforderungen durften sich alle beim Apéro erholen. Ausserdem haben wir Annegret in der letzten Turnstunde verabschiedet. Ihr Weg endete leider im Jahr 2023 als Leiterin im Hit Fit Dorf. Melissa machte sich auf die Suche nach neuen Gspändli und fand zwei super Leiterinnen als Ergänzung des Hit Fit Leiter-Teams. Lara und Alina gehören ab August 2023 zum neuen Leiter-Team. Voll motiviert starteten wir mit den Vorbereitungen fürs Turnchränzli. Die Kinder wurden nach der groben Planung des Auftrittes über unsere Ideen informiert und brachten ihre Ideen und Inputs ein. Nach monatelangem Proben war es nun so weit. Am 24. und 25. November. 2023 durften wir unsere Disney Show dem Publikum zeigen. Das Turnchränzli war ein Riesenerfolg. Aktuell turnen bei uns 11 Mädchen und Jungs. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit unserer Hit Fit Gruppe im neuen Semester!  
Alina Preissler, Lara Steinmann und Melissa Frey



## **HitFit Kemmatten**

Auch wir im HitFit Kemmatten haben wieder ein bewegtes und spannendes Jahr abgeschlossen! Mit Freude und Elan ist unsere bunt gemischte Gruppe von fröhlichen Kindergärtnern bis 3. Klässlern dabei. Dafür lassen wir uns gerne jede Woche wieder spannende Turnstunden mit anspruchsvollen Grossgeräten und coolen Spielen einfallen und auch die Kids bringen immer wieder selber Ideen für tolle Spiele und Übungen mit ein.

Für das HitFit Kemmatten  
Monique und Annette

## **Kindernetzball**

Das Highlight unserer Netzball-Kinder ist der Besuch von Turnieren. So nahmen wir dieses Jahr neben der Schülermeisterschaft mit Vor- und Rückrunde, auch an einem Schüler-Plauschturnier teil. An den Turnieren wird besonders intensiv um jeden Ball gekämpft und ich wage zu behaupten, dass jedes Kind nach einem Turnierbesuch deutlich besser Netzball spielt. Nebenbei lernen sie auch mit ihrer Nervosität umzugehen und sie zu kanalisieren, so dass die Bälle wieder im Spielfeld landen....

Vor den Sommerferien mussten wir leider Lea Kovacevic aus dem Leiterteam verabschieden. Liebe Lea, danke für dein Engagement fürs Kindernetzball. Wir durften auch 3 neue Leiterinnen fürs Kindernetzball gewinnen. Es sind dies Gaia Dercksen, Lien Felix und Tabea Heinzer – Es freut uns immer wieder besonders, wenn ihr jungen U16-Mädchen zu uns Erwachsenen ins Training kommt, euch fürs Leiten engagiert und euer Netzball-Wissen auch noch theoretisch und praktisch vertieft, in dem ihr die Schiedsrichterausbildung macht.

Zurzeit haben wir etwas wenige U12-Netzballkinder im Training. Doch es ist schön zu sehen, wie die U16-Kinder sie unterstützen. Sei es bei Auf- oder Abbau des Spielfeldes oder dem gemeinsamen Netzball-Spiel indem die U16 gezielte Linienbälle üben und somit bei den U12 unbewusst die Grösse des Spielfeldes vermitteln und sie anregen in der Bewegung den Ball zu fangen. – Für beide Altersgruppen ein Pluspunkt.

Fürs Leiterteam

Livia Barmet, Katrin Burkard, Gaia Dercksen, Lien Felix, Annemarie Frieden, Tabea Heinzer, Nicole Nussbaumer, Angelina Schärli



## **Muki- und Kleinkinderturnen**

Jeden Dienstagmorgen dürfen wir uns in der ganzen Dreifachturnhalle im Ehret austoben. Dort haben wir jede Menge Platz und viele Geräte für abwechslungsreiche Turnstunden. Meine beiden Gruppen sind jeweils mit 19 fröhlichen Mukis besetzt. Auch in diesem Jahr lautet das Motto: «Nicht vorschreiben, sondern Möglichkeiten bieten und dort turnen, wo man Freude hat!» Es macht mich glücklich, die Stunden vorzubereiten und anschliessend die dankbaren, gut gelaunten Turner zu sehen, die immer voller Energie dabei sind. Die Begeisterung und Offenheit der kleinen Sportler stecken an und schaffen eine fröhliche Stimmung. Es ist schön zu beobachten, wie sie sich entwickeln und Freude am Sport finden. Ein herzliches Dankeschön geht an die Begleitpersonen, die tatkräftig beim Auf- und Abräumen der Turnlandschaft mithelfen. Das absolute Highlight war das Turnerchränzli Ende November! Die gemeinsame Show mit den Mukis war einfach grossartig. Wir sind mit Rollkörben über die Bühne gerast und in einem Einkaufskorb die Langbank hinuntergesaust. Diese Vorführung hat uns allen unglaublich viel Freude bereitet und wird sicher in bester Erinnerung bleiben. Der riesige Ballon mit dem fröhlichen Lächeln auf der Bühne zeigte, wie begeistert wir alle waren. Ich freue mich auf viele weitere strahlende Turnstunden mit der Mukifamilie.

Herzliche Grüsse

Yvonne Felix

## **Vaki**

Und wieder ist ein Jahr vorbei. Unverändert begeistern sich Kleine und Grosse an Reck, Barren, Sprossenwand, Trampolin und fast allem, was die Halle zu bieten hat. Ob im Zoo, auf Welt Tournee, im Zirkus, auf dem Weihnachtsmarkt, bei der Winterolympiade, in den Bergen, im Dschungel oder auf dem Bauernhof – das Angebot wird stets mit viel Phantasie und Tatendrang mit eigenen Ideen ergänzt. Auch Papis und Grosspapis tauchen gern in die Welt ihrer Kinder oder Enkel ab. Es endet meist, wie es eben enden muss: verschwitzt und glücklich, müde und zufrieden. Dank des guten Wetters konnten wir das letzte Turnjahr im Juni mit dem traditionellen Abschlusspicknick im Burgwald abschliessen. Zu diesem Anlass sind auch die Mamis herzlich eingeladen und so war es wieder ein fröhlicher, sportlicher und geselliger Tag für alle.

Katrin Voigt



## **up2dance**

Es war ein Jahr voller Tanz, Gemeinschaft und Kreativität. Wir blicken stolz auf die wunderbaren Momente zurück.

Unsere Tanzgruppen haben in diesem Jahr verschieden Tanzstile erkundet, neue Elemente erlernt und mit verschiedenen Ausdrucksweisen experimentiert. In den verschiedenen Auftritten spiegeln die Leidenschaft und das Engagement jedes Einzelnen wieder.

An der Delegierten Versammlung durften die Mädchen eine neue Choreografie präsentieren. Gemeinsam mit Matchless GmbH haben die drei up2dance-Gruppen mit weiteren Tanzbegeisterten den Dorfplatz in Hünenberg eingeweiht. Es war eine spannende Fusion.

Das Highlight dieses Jahres war klar, das Turnerchränzli. Die Kino Verhaltensregeln wurden von den beiden jüngeren Up2dance-Gruppen mit viel Freude präsentiert.

Die ältesten der Up2dance Familie haben mit einer grossartigen Performance während dem Stromausfall getanzt.

Jeder Auftritt war nicht nur eine Gelegenheit, unsere Tanzkunst zu präsentieren, sondern auch eine Möglichkeit, die Gemeinschaft zu stärken und Menschen für die Freude am Tanz zu begeistern.

Unsere Up2dance-Gruppen sind im Laufe des Jahres gewachsen und wir heissen alle neuen Tänzerinnen herzliche Willkommen.

Wir sind voller Vorfreude auf das kommende Jahr und hoffen auf möglichst viele Auftritte.

Abschliessend möchte ich mich bei allen Tänzerinnen, Eltern und Leiterinnen bedanken. Ohne Eure Leidenschaft und Hingabe wäre so ein grossartiges Tanzjahr nicht möglich gewesen.

Mit tänzerischen Grüsse

Nataly Mannarino-Hanna



## **Basketball «Rockets»**

In der 2. Hälfte des Schuljahr 2022/2023 hat sich unser Angebot etabliert und wir durften mit beiden Gruppen an einem Turnier U8 in Kriens sowie U10 in Luzern teilnehmen. Es hat allen Spass gemacht. Unser Teamgeist wurde geweckt und wir konnten in jedem Spiel bereits punkten.

Mit dem neuen Schuljahr 2023/2024 gingen wir mit dem Angebot Basketball ins 2. Jahr: Jeweils am Montag 16-17h & 17-18h für Mädchen und Jungs aus der 2.- 4. Klasse. Viele Kinder aus dem 1. Jahr durften wir auch im neuen Jahr begrüßen. Zudem konnten wir Eva Arrigoni als Unterstützerin des Leiterteams gewinnen. Neben Basketball spielen, stand bis Ende November unser Auftritt am «Turnerchränzli 2023» im Fokus. Unter der tollen Regie von Florian haben wir regelmässig geübt und schliesslich 3 gelungene Auftritte erleben dürfen. Gleichzeitig waren die Kinder stolz unsere neuen TV Hünenberg Basketball «Rockets» Trickots zu präsentieren. Danke an unsere Donatoren den Turnverein sowie Johannes Milde, welche die neuen Dresses möglich gemacht haben.

Im Dezember durften wir auch einige neue Kinder begrüßen, welche mit dem Probetraining angefangen haben.

Wir sehen bei allen Kinder Fortschritte, so dass wir im 2024 einige Turnierspiele einplanen können. Dabei steht der Spass/Teamgeist immer im Vordergrund.

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

«TEAM ROCKETS»