

Riegenberichte 2024 TV Hünenberg

Inhaltsverzeichnis:

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



Aktivriege

Unser Schiweekend ist zum zweiten Mal in Obersaxen angesagt, dieses Jahr hoffentlich mit Schnee. Bruno hat wieder alles organisiert, diesmal sogar mit Schnee. Bei unserer Ankunft sieht alles vernebelt aus, dafür hat's einen Haufen Neuschnee. Für die Neulinge ist es relativ schwierig auf der richtigen Piste zu bleiben. Mit Hilfe der Kameraden finden dann aber alle jeweils das Ziel. Auf Cuolm Sura ist unser Nachtlager reserviert. Essen perfekt ohne Nebel, dann gehts für die meisten wieder in die «Muntaniala Ski Bar». Am Sonntag wird wieder eifrig nach dem Weg gesucht, immer noch neblig und schlechte Sicht. Wir geben nicht auf! Nächstes Mal mit Sonne und viel Schnee. Danke Bruno.

Am 27.Feb. hat es leider in der näheren Umgebung keinen Schnee. So machen wir unsere Vollmondtour halt ohne Schneeschuhe. Vom Gubel geht's über Sätteli, Mangelhöchi zu unserer Apérohütte. Mit schönster Aussicht auf «Undelägeli und Obelägeli» stossen wir auf den schneearmen Winter an.

Am 8.Mai ist wieder Veloplausch mit den Frauen. Gut organisiert mit gemütlichem Abschluss im Armbrust-Schützenhaus. Danke den Organisierenden.

Am 28. Mai ist Abend Biketour. Ziel ist Eschenbach, wo uns Toni wunderbar bewirbt. Danke vielmol.

Am 18.Juni ist nochmals Biken angesagt. Diesmal führt uns Bini auf einer etwas längeren Tour Richtung Kappel und wieder nach Hause. Am Schluss waren es dann beinahe drei Stunden. Aber wir haben ja noch drei Arbeitstage zum Ausruhen bis zum Wochenende!

25.Juni Duathlon – abgesagt wegen Regen. Grillwurst und Bier trotzdem genossen.

2.Juli Sommerabend-Wanderung abgesagt wegen Regen.
Ja, dieses Jahr hat es gut gemeint mit schlechtem Wetter.

31.Aug./1.Sep.Turnerreise über den Lötschenpass. Ja das Verschieben um ein Jahr hat sich definitiv gelohnt. Bei Kaiserwetter wandern wir in vier Stunden vom Gasterntal vor imposanter Kulisse durch Wald, Fels und über Gletscher zur Lötschenpasshütte auf 2700m.ü.M. Imposante Aussicht ins Lötschenttal und die Walliser Viertausender. Tolle Hütte mit sehr guter Infrastruktur.

Sonntag 0400 Frühstück, 0430 Abmarsch mit Stirnlampe Richtung Hockenhorn, 0630 gratulieren wir uns gegenseitig auf dem 3300m hohen Gipfel und warten auf den Sonnenaufgang. 0650 kommt die alte Lampe dann zum Vorschein und wärmt uns wieder langsam auf. Wahnsinn!!

Auf dem Rückweg zur Hütte begrüsst uns noch die lokale Steinbockfamilie in voller Stärke. 26 Stück mit Kind und Kegel. Nun wandern wir noch gemütlich mit



ausgedehnter Mittagsrast zur Lauchernalp. Nach dem verdienten Bier fahren wir mit Luftseilbahn, Postauto und Zug wieder nach Hause. Tolles Wochenende!

Am 3. Hü-Fäscht waren wir auch wieder im Einsatz. Wohl zum letzten Mal. Nach den Herbstferien lassen wir es beim Bowlen wieder krachen.

Am 2. Dezember dann noch das obligate Netzballturnier mit unseren Netzballfrauen. Hat Spass gemacht.

Am 17. Dez. noch das Schlussturnen und schon ist das Turnjahr wieder vorbei. Besten Dank unseren Oberturnern Armin und Bini für ihr Engagement. Zum Schluss auch besten Dank an alle die in irgendeiner Form etwas dazu beigetragen haben und auch mitgemacht haben.

Für die Aktiv-Riege, 10. Dez. 2024
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.

Bereits im November liessen wir bei einem gemeinsamen Nachtessen bei Pizza im Maihölzli (übrigens sehr zu empfehlen!) das Laufjahr 2024 ausklingen - der einzige Tag, an dem das Laufen nicht an erster Stelle stand, 😊.

Ich möchte mich bei allen Mitgliedern unserer Gruppe für die stets sehr angenehme LaufMoment-Stunde bedanken. Wir würden uns freuen auch DICH bei uns begrüssen zu dürfen. Bei Interesse melde Dich per E-Mail unter "laufmomente@tvhue.ch".

Michael Bünter



Gruppe Kraftball

Im Jahr 2024 hat unsere Gruppe das sportliche Angebot erweitert. Auf Wunsch neuer Mitglieder haben wir neben dem gewohnten Fussball auch Unihockey und Volleyball in unser Programm aufgenommen. An Tagen mit weniger Teilnehmern haben wir vor allem Badminton oder eine Variante von Basketball gespielt.

Der Krafttrainingsteil wurde mit den neuen Mitgliedern überarbeitet. Die Intensität wurde erhöht, und es kamen neue Übungen hinzu. Das Programm dauert nun etwa eine halbe Stunde, in der wir zwei Durchläufe mit rund zehn verschiedenen Übungen absolvieren. Dabei wechseln sich Ausdauer- und Kraftübungen ab, sodass alle Muskelgruppen umfassend trainiert werden.

In diesem Jahr hielten sich die Zu- und Abgänge etwa die Waage. Die Trainings fanden meist nur mit knapp ausreichender Teilnehmerzahl statt, da einige „Neu-Väter“ eine Trainingspause einlegten. Zum Glück haben wir neue Badminton-Schläger erhalten, was die Motivation bei vielen deutlich steigerte.

Roman Schuler

Niveau 1

Danken möchte ich unseren Leiterinnen Christa, Annemarie und Ulrike, die sich unermüdlich für uns einsetzen. Die Turnstunden sind abwechslungsreich gestaltet. Das Angebot beinhaltet körperbewusstes Turnen, Gymnastik, Tanz, Kraft und Spiel, wobei auch der Spass nicht zu kurz kommt. Sei es ohne mit modernen Handgeräten wie z.B. Theraband, Overball, Balance Pads oder bekannten wie Bälle, Reifen, Bänder zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht. Und wenn alle Stricke reissen und wir unverhofft ohne Leiterin in der Halle oder Draussen sind, finden sich gute Geister, die einspringen, mich unterstützen und eine Lektion leiten. Herzlichen Dank an Marie-Theres und Marion.

Auch in unseren Reihen liegen Freude und Leid nah beieinander. Leider mussten wir von zwei überaus liebenswerten Mitturnerinnen Abschied nehmen, im März von Ingrid Fekete und im November von Maria Werder. Wir werden sie in guter Erinnerung behalten. Mit Freude durften wir im August eine neue Kollegin, Catarina Wetli, willkommen heissen.

Nebst der Fitness pflegen und geniessen wir auch das gesellige Zusammensein. Schön, dass wieder ein Lokal am Montag geöffnet ist und wir nach der Turnstunde zu einem Getränk einkehren können.

Bereits am 17. Januar, bei garstigem Wetter, vereisten Wegen und Trottoirs gings per ÖV auf den Zugerberg. Allen 17 Teilnehmenden mundeten Fondue und Tranksame. Wir wurden sehr aufmerksam bedient, Extrawünsche erfüllt und



verbrachten einen gemütlichen Nachmittag. Im Mai trafen wir uns zum traditionellen Maibummel bei angenehmen Temperaturen, doch der Wind zerzauste unsere Frisuren. Und im Juli kamen wir in den Genuss einer Lektion Qigong von Christa in der Badi Hünenberg mit anschliessendem fröhlichem Zusammensein. Turnerinnenausflug nach Willisau – Ahorn-Alp – Luthern Bad – Tann, «Kollerhuus». Am 27. Juni verbrachten 18 Turnerinnen einen wunderschönen Tag bei - sommerlichen Temperaturen - viel Sonnenschein - Car Fahrt durch hügelige Landschaften - Bummeln durch Gassen - interessanten Gesprächen - feinem Essen - erfrischendem Fuss- und Armbad - Staunen und Verweilen im Rosengarten - Kaffee und Gugelhopf mit Rosenwasserglasur - fröhlichem Lachen und Zusammensein. Grossartig wars mit euch unterwegs zu sein!

Ein herzliches Dankeschön an den Vorstand für das grosse Engagement, insbesondere Werni Kurmann für sein jahrelanges, unermüdliches Wirken im TV Hünenberg. Ebenso danke ich allen Kolleginnen des Niveaus 1 für das aktive Mitmachen und Helfen. Ich wünsche uns allen ein erfolgreiches, gutes und gesundes Jahr 2025.

Ruth Wicki, Riegenvertreterin

Niveau 3

16./17. März Skiweekend

Renate Buholzer hat uns wieder nach Sörenberg entführt. Diesmal stand das Skifahren für viele nicht im Vordergrund auch wegen Schneemangel. Sörenberg hatte zugleich noch das Festival «Sörenberg Sounds». Gemütlich sind wir vom Dorf hochgewandert und haben die musikalische Unterhaltung genossen mit der Gruppe «3fach Hirsche» im Restaurant Schwand. Weiter gings über die Rossweid zum Restaurant Schwarzenegg, wo der DJ Apre Ski Hits auflegte. Am späten Nachmittag wanderten wir zurück nach Sörenberg zum Rest. Alpenrösli zum Nachtessen. Dort trafen wir noch die restlichen fünf Gspändli. Sie waren mit den Ski auf dem Rothorn. Das Live-Konzert hat gestartet mit Loco Escrito, Visu + Vagabundos und zum Schluss kam noch Bligg. Am Sonntag wieder zur Rossweid hochgelaufen, wo die Chua Lee für gute Stimmung sorgte. Vielen lieben Dank Renate für das gemütliche Weekend.

1. Juli Velotour

Leider konnten wir unsere legendäre Velotour vor den Sommerferien nicht durchführen wegen zweifelhaftem Wetter. Trotzdem haben wir einen sehr gemütlichen Abend verbracht bei Jeanette Schmidiger in Buonas und wurden verwöhnt mit leckerem Flammkuchen. Ein herzliches Dankeschön.

16. Dezember Adventsfeier

Von der Dreifach Turnhalle sind wir Richtung Meisterschwil zur Franz-Sepp's Besenbeitz gelaufen. Mit Glühmost und Glühwein sind wir herzlich empfangen



worden von Jürg und Rima. Knisterndes Feuer versetzte uns bereits in weihnächtliche Stimmung. Verwöhnt haben die beiden uns mit einem köstlichen Raclette, das Jürg draussen am Grill zubereitet hat. Ursi hat noch eine besinnliche Weihnachtsgeschichte erzählt. Susanne, Silvia, Ursi und Franziska haben die Adventsfeier organisiert und wir bedanken uns sehr.

Unsere Turnstunden sind sehr gut besucht. Bis zu 25 Frauen stehen in der Halle und lassen sich von Maria und Brigitt schweisstreibend bewegen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die sehr abwechslungsreichen Turnstunden.

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:

Bereits zum zweiten Mal schnürten 12 Niveau 4-Frauen am 5. Mai 2024 ihre Jogging-Schuhe und starteten am Wings for Life-Lauf in Zug, um etwas Gutes für die Rückenmarkforschung zu tun. 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.

Trotz regnerischen Verhältnissen wagten sich ein paar wasserdichte Frauen an den Veloplausch und genossen den gemütlichen Abschluss im Schützenhaus.

Am 28. Mai 2024 fand unser Maihöck statt. Mit den Velos fuhren wir zusammen ins Brüggli/Zug, wo wir im «Zugensee Soulfood» gemütlich bei Speis und Trank zusammensassen. Es war schön, wieder mal ausserhalb der Halle miteinander plaudern und lachen zu können. Daniela, vielen Dank für die Planung!

Zum Abschluss des Turnjahres stand am 26. November unser Chlaushöck auf dem Programm. Nach einem stündigen Marsch via Meisterwil liessen wir es uns im Restaurant Maihölzli bei einem Pizzaplausch gut gehen. Ramona, herzlichen Dank für deine Organisation!



Auch dieses Jahr fanden wieder motivierte Frauen den Weg in unsere Reihen: Wir heissen euch Nithya Govindaraj und Anita Rohner herzlich willkommen!

Bea Sidler

Volleyball Mixed

Play and Fun!

So heisst jeweils unser Moto am Donnerstagabend zwischen 19:00 und 20:30 Uhr.

Unter der Leitung von Tamara Baumann, 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-Spess-Kameradschaft, das ist Volleyball Mixed. Müde und zufrieden machen wir uns jeweils nach dem Volleyball auf den Heimweg.

Am 14. 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 unsere Leiterin Tamara Baumann und 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

In diesem Jahr hatte ich erneut die Freude, jeden Dienstag und Donnerstag um 10 Uhr im Fitness Paradies oberhalb des Braui Marktes Hünenberg eine hochmotivierte Gruppe im Pilates zu unterrichten. Das Niveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (ja, auch Männer sind willkommen!) ist mittlerweile sehr fortgeschritten, weshalb ich ständig neue Übungen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln «ausdüfeln» muss, um die Gruppe stetig herauszufordern und ihnen gelegentlich ein erschöpftes Stöhnen hervorzurufen! Ob mit Bällen, Rollen, Ringen oder anderen Kleingeräten – das Grundprinzip der Pilates-Methode bleibt unverändert: Es handelt sich um ein ganzheitliches Training, das insbesondere die tief liegenden, oft schwächeren Muskelgruppen anspricht, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Das Training umfasst Kraftübungen, Dehnungen und bewusstes Atmen. Im Mittelpunkt aller Übungen steht das sogenannte „Powerhouse“, also die Muskulatur in der Körpermitte rund um die Wirbelsäule, die als Stützmuskulatur fungiert. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, was sowohl Muskeln als auch Gelenke schont und gleichzeitig die Atmung verbessert. Natürlich ist die anschließende gemeinsame Kaffeepause im Dorf voll verdient. Ich freue mich auf viele weitere schweißtreibende und unterhaltsame Pilates-Lektionen mit euch. Herzlichen Dank!

Brigitte Niggli, dipl. Pilatesinstructorin Polestar

Powermix

Im Oktober 2024 starteten wir mit einem neuen Angebot beim TV Hünenberg, der Powermix Gruppe.

Stand Januar ist die Gruppe bereits auf 8 gemeldete Turnerinnen angewachsen. Wir treffen uns immer montags 20:30 – 21:30 in der Dreifachhalle zu einer Kraft-Ausdauerstunde. Unser Ziel ist es, dass sich alle bei uns wohlfühlen, ihre eigenen Grenzen austesten und das mitmachen, was für sie möglich ist.

Willkommen, ist jede Frau, jeder Mann und jedes Alter.

Wir freuen uns, dich spontan zu einem Schnuppertraining begrüßen zu dürfen.

Fürs Powermix, Tanja Rüegg



Netzball Erwachsene

Auch in der zweiten Hälfte der Wintermeisterschaft 23/24 kämpften unsere 2 Teams fleissig weiter um Punkte und holten sich die verdienten 3. und 5. Ränge. Für die gute Leistung des 3. Rangs durfte das Hü 1 am Cup teilnehmen. Aus 4 Schweizer Regionen kamen die besten 11 Mannschaften zusammen und unser Hü 1 holte sich in sehr spannenden Spielen mit knappen Resultaten den 7. Platz.

Mitten im Netzball-Jahr musste unsere Netzball-Gründerin und Leiterin, Annemarie Frieden, leider das Netzball aufgeben. Liebe Annemarie, ein riesiges DANKE für deinen unermüdlichen Einsatz für unser Netzball!

Im Netzball herrscht die Zeit des Umbruchs. Viele langjährige ältere Netzballerinnen mussten mit dem Netzball aufhören, doch unsere Reihen lichten sich dank unseren jungen Nachwuchs Netzballerinnen, welche von den U16 zu uns Erwachsenen wechseln, nur mässig. So konnten wir auch für die Wintermeisterschaft 24/25 wieder 2 Teams anmelden, wo wir in der 1. Liga unser Bestes geben.

Im November meisterten Livia Barmet und Gaia Dercksen ihre Schiedsrichter D Prüfung – herzliche Gratulation!

Anfang Dezember genossen wir zusammen mit unseren Partnern und der Aktivriege unser traditionelles Chlausturnier. In gemischten Teams kämpften wir um den Wanderpokal in Form eines Chlaus. Alle hatten Spass und mit Nüssli, Lebkuchen, Mandarinen und Schöggeli liessen wir den Abend ausklingen.

Ich bedanke mich bei allen Netzballerinnen für ihren ganz persönlichen Einsatz im und ums Netzball - denn nur zusammen machts Spass!

Katrin Burkard

Fit & Fun

Im vergangenen Jahr waren wir wieder sehr aktiv und voller Bewegung.

Bereits zu Beginn jeder Stunde legen wir kräftig los und starten mit abwechslungsreichen und energiegeladenen Aufwärmübungen, die uns richtig in Schwung bringen und den Kreislauf auf Trab bringen. Die verschiedenen Workouts sorgen dafür, dass alle ihre Fitnessziele anpacken können und dabei jede Menge Abwechslung erleben.

Ein Highlight sind die verschiedenen Sportarten, die wir im Lauf des Jahres ausprobiert haben. Mit Indiaca, Unihockey, Netzball und Badminton ist für jeden Geschmack etwas dabei und keine Stunde wie die andere. Diese Vielfalt sorgt dafür,



dass keine Langeweile aufkommt und jeder seine eigenen Stärken in den unterschiedlichen Disziplinen entdecken kann.

Der Spaß kommt bei uns definitiv nach dem Workout – oder auch schon währenddessen ;). Die gemeinsamen Spiele und das Training fördern nicht nur unsere Fitness, sondern auch den Teamgeist und das Miteinander. Es tut gut, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen, zu lachen und gemeinsam eine sportliche Zeit zu verbringen.

Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr voller Bewegung, Spiel und Spaß.

Kelly Hess

Gerätekombination

Leitung: Oliver Müller

Mitglieder: 20 Turnerinnen und 10 Turner

Ohne Gymotion - so könnte man meinen – stand nach der SMV 2023 ein ruhiger Herbst und Winter für uns Gekos bevor... Im Gegenteil! Nach tollen Auftritten als Showteam im Oktober beim Jubiläum des TV Muris und an der Delegiertenversammlung des STV in Cham, folgte bereits unser Turnerchränzli als nächstes Highlight.

Zum Abschluss zeigten wir im Januar 2024 dann noch einmal unser Showprogramm an der Turnshow des TV Chams als Gastauftritt. Danach konnten wir uns voll und ganz auf den ersten Wettkampf fokussieren: Der Moränencup in Menzingen Ende Mai. Genug Zeit also, um weiter an unserer Choreo zu feilen und diese auf ein noch höheres Niveau zu bringen. Das hat dann auch funktioniert! Am Moränencup durften wir hinter Rickenbach auf das Podest steigen. Wir waren damit sehr zufrieden und haben diesen Erfolg noch bis lange in die Nacht hinein gefeiert.

Nun ging es ans Umbauen der Choreo. Der nächste Saisonhöhepunkt war das Wolves Festival in Rhodos. Leider konnten wir unsere Schulstufenbarren nicht mitnehmen (max. 23 Kilo Gepäck...) und in Griechenland wurde dieser noch nicht erfunden. Somit baute Oli mit ein paar fleissigen Helferinnen unser gewohntes Programm in eine reine Boden-Choreo um. Aber wir wären nicht die Gekos, wenn wir nicht ein spezielles Gerät in die Choreo eingebaut hätten: Mit quadratischen Airtracks konnten wir uns gegenseitig ohne Mühe durch die Luft fliegen lassen. Neben einem leider für einen Geko saisonbeendenden Unfall, war das Wolves Festival in Rhodos ein wunderbares Erlebnis. Wir konnten neue Bekanntschaften schliessen und haben uns über verschiedene Techniken ausgetauscht. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Ausführung!



Bereits zwei Wochen vor Schulstart ging dann unsere kurze Trainingspause zu Ende. Es galt keine Zeit zu verlieren, die SMV stand schon vor der Tür. Doch davor kam noch der Vorbereitungswettkampf, Team Masters. An diesem gelang uns jedoch nur eine mittelmässige Leistung. Aber eine erfolglose Hauptprobe kann nur eins heissen!

Somit starteten wir voller Enthusiasmus und Energie in das SMV-Wochenende. Das harte Training hat sich ausgezahlt! Wir erreichten mit dem 3. Zwischenrang das erste Mal seit 2009 das Finale! Die Gruppe war überglücklich und die Freudentränen flossen. Am Finaltag rangierten wir uns dann auf dem etwas unglücklichen 4. Rang. Nach einer ersten grossen Enttäuschung über den knapp verpassten Podestplatz, können wir nun stolz auf ein erfolgreiches Wochenende zurückschauen!

Ausblick

Der nationale Höhepunkt wird kommende Saison das Eidgenössische Turnfest in Lausanne sein. Nach dem wir in Aarau vor fünf Jahre auf dramatische Weise im einteiligen Vereinswettkampf nur von einem Verein geschlagen wurden, wollen wir dieses Mal ganz nach oben! Neben viel Trainingsfleiss wird es dazu aber auch jede Menge Glück brauchen... Die Vorfreude ist auf jeden Fall bereits riesig.

International werden wir als Showteam an der WM im Showgruppenturnen im Juli 2025 in Lissabon an der «World Gym for Life Challenge» teilnehmen. Darauf freuen wir uns riesig und sind bereits jetzt allen dankbar, die uns dabei finanziell unterstützen werden.

Jan Meier

Kinderturnen Dorf

Nach den Sommerferien starteten wir nach langer Zeit mal nicht vollständig ausgebucht ins neue Turnjahr. Wir hoffen, besonders in der 2. Gruppe, noch mehr Kindern den Spass am Sport und Bewegung mit auf den Weg geben zu können.

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

Das Getu Kids Jahr ist anfangs 2024 in vollem Gange, die Kinder haben inzwischen alle Geräte des Geräteturnens und ganz viele andere Bewegungsformen kennengelernt. Im Frühling sind die Kinder so weit, dass sie nun an allen Getu Geräten turnen und wir anspruchsvollere Übungen einführen können, da sie eine gute Grundspannung gelernt haben und auch bei Rotationen die Orientierung behalten.

Vor den Sommerferien ist dann klar, zehn Kinder werden ins Getu aufsteigen, zwei entscheiden sich dagegen, so bleibt eine gute Gruppengrösse von acht Kindern, die sich nun riesig auf den Getu Start freuen.

Ins neue Getu Kids Jahr starten wir im August mit 16 Kindern, in den folgenden Wochen kommen noch drei dazu.

Wir bieten ihnen abwechslungsreiche Parcours zu verschiedenen Schwerpunkten wie z.B. rollen, schwingen, balancieren, rennen, hange(l)n. Unsere Stunden sind immer auch gespickt mit Spielen, neuen Bewegungsformen, mutigen Herausforderungen und auch der Spass ist immer mit dabei. Die regelmässigen Trainingsbesuche und die leuchtenden Kinderaugen, wenn sie vor dem Training durch die Glasscheibe der Türe «güggled» und darauf warten, dass sie endlich in die Halle dürfen, sind der Beweis, dass die Kinder grosse Freude haben, am Getu Kids.

Unser tolles Leiterteam besteht aus zwei J&S-Leiterinnen und drei 1418Coaches, die sich jeweils abwechseln. Wir geniessen die Vielfalt der Kinder mit dem grossen Bewegungsdrang und der Begeisterung für die Geräte und freuen uns auf jede weitere Trainingsstunde.

Das Leiterteam

Andrea Christen, Sandra Müller, Ronja Christen, Zoe Brezmes, Armon Christen

Geräteturnen

Leiter*innen: Achermann Flavia, Annen Cornelia, Arnet Ursina, Christen Andrea, Erni Andrea, Glanz Annika, Kurmann Alexander, Marty Nadia, Meier Jan, Müller Sandra, Nigg, Sarina, Rey Steffi, Tiziani Alishia, Brezmes Zoe, Christen Armon, Christen Ronja, Gelzer Alisa, Kamm Anja, Sidler Nadja, Sidler Tina, Weibel Jessica

Mitglieder: 43 Turnerinnen, 7 Turner

Hochmotiviert starteten die Mädchen und Jungen in die Vorbereitungen für die neue Wettkampfsaison. Es wurden neue Elemente geübt, bereits erlerntes vertieft und die Wettkampfübungen x-Mal durchgeturnt. Am 1. Wettkampf, dem Waldmaa Cup in Baar, waren alle bereit und hoch motiviert. Für die K1 Turner*innen war alles neu und sehr aufregend. Aber auch diese Hürde meisterten sie mit Bravour. Von Wettkampf zu Wettkampf nahm die Nervosität bei Allen ab und die Fortschritte bis



Ende Saison waren sehr gut sichtbar. Ende Juni fanden die SUS-Verbandsmeisterschaften in Kerns statt. Andri Arnet (KK2) und Mia Saric (K3) durften sich als SUS-Verbandsmeister*in küren lassen. Bei den Zuger Kantonalmeisterschaften gewannen Romina Gamma (K1), Nick Hegglin (KK2), Mia Saric (K3) und Céline Hürlimann (K6) den Meistertitel. Bei den übrigen Wettkämpfen konnten die Hünenberger*innen ebenfalls zahlreiche Auszeichnungen und Medaillen erturnen. Dies ist jeweils der Lohn für die vielen Trainingsstunden in der Halle.

Beim Saisonhöhepunkt, der Schweizermeisterschaft, durfte 9 Turnerinnen und 1 Turner vom TV Hünenberg teilnehmen. Die Auszeichnung von Céline Hürlimann in der Kategorie 6 war ein riesiger Erfolg und auch bei den Mannschaftswettkämpfen, schlossen die Zugerinnen, mit vielen Hünenberger Turnerinnen, mit super Leistungen ab. Ein sehr gelungener Saisonabschluss.

An den Wochenend- und Sommertrainingstagen, wurde nicht nur trainiert, sondern auch die Kameradschaft unter den Turner*innen gepflegt. Beim Badi- & Jahresabschlussanlass stand der Spass im Vordergrund und es war schön zu sehen, wie sich die älteren mit den jüngeren Turner*innen vermischten, einander halfen und gemeinsam lachten.

Ende Saison ist bereits wieder vor der nächsten Saison. In den Hallen wird bereits wieder kräftig trainiert, um dann am Waldmaa Cup vom 05. April 2025 bereit zu sein.

Ein riesiger Dank geht an Andrea Christen, die weiteren Leiter*innen und Wertungsrichter*innen. Ohne deren top Einsatz könnten viele Kinder ihre Leidenschaft, das Geräteturnen, nicht ausüben. Und strahlende Kinderaugen sagen mehr als 1000 Worte.

Für das Leiterteam
Andrea Erni

Hit Fit Dorf

Auch in diesem Jahr durften wir wieder viele ereignisreiche und teamfördernde Stunden verbringen. Mit den 15 Kindern gestalten sich die Lektionen immer sehr unterschiedlich. Abwechselnd organisieren die Leiterinnen Spiellektionen oder Turnen an Geräten, bei dessen Entscheid die Kinder aktiv miteinbezogen werden. So lernen sie beispielsweise als Team zusammenzuarbeiten aber auch eigene Entscheidungen zu treffen und sich selbst zu beschäftigen. Am meisten Spass macht den Kindern das Spiel „Burgevölk“, welches eine Form des Völkerballs ist, bei welchem die Kinder unter Aufsicht der Leiterinnen in zwei Gruppen mit verschiedenen Geräten eine Burg bauen. Auch die Leiterinnen spielen immer gerne mit. Das HitFit Jahr 2023/2024 mussten wir leider mit zwei Verlusten im Leiterteam abschliessen und konnten uns bei unserer letzten Turnstunde von den Leiterinnen



Lara und Melissa verabschieden. Beim Apéro mit den Eltern und den Kindern haben wir jedoch auch Anastasia begrüsst, welche von nun an einen festen Bestandteil des Leiterteams ist.

Das neue Turnjahr starteten wir mit einigen neuen Kindern, welche sich glücklicherweise schnell im bereits bestehenden Team eingelebt haben und sich aktiv an den Turnstunden beteiligen. Wir sind gespannt auf das restliche Turnjahr.

Anastasia Ordina & Alina Preissler

HitFit Kemmatten

Anfang September sind wir wieder motiviert ins HitFit-Jahr gestartet. Mit bereits bekannten und auch vielen neuen Gesichtern. So sind wir wieder eine bunte Truppe von knapp 20 Mädchen und Jungs zwischen 6-9 Jahren, die jeden Montagabend mit viel Freude und Spass an den Geräten turnen und coole Spiele machen.

Monique und Annette

Kindernetzball

Das Jahr 2024 war für unser Netzball-Team geprägt von spannenden Turnieren, neuen Freundschaften und wertvollen Erfahrungen – sowohl auf als auch neben dem Spielfeld. Besonders bei unserem Highlight, der Schülermeisterschaft, konnte jedes Kind seine Fähigkeiten weiterentwickeln. Die Turniere waren ein voller Erfolg. Wir dürfen stolz verkünden, dass wir in der Wintermeisterschaft 2023/2024 den 2. und den 8. Rang belegt haben. Auch der Start in die Wintermeisterschaft 2024/2025 verlief hervorragend, sodass wir aktuell mit unseren Punkten sehr gut im Rennen liegen. Die Turniere zeigten deutlich, wie motiviert die Kinder um jeden Punkt kämpften und stets ihr Bestes gaben. Gleichzeitig lernen sie dabei, ihre Konzentration zu verbessern, fokussiert zu bleiben und mit ihrer Nervosität umzugehen – wichtige Fähigkeiten, die sie nicht nur im Sport weiterbringen.

Leider mussten wir uns in diesem Jahr von großartigen Leiterinnen verabschieden: Katrin Burkard, Lien Felix, Annemarie Frieden, Nicole Nussbaumer und Angelina Schärli. Wir danken euch von Herzen für eure wertvolle Mitarbeit und euer großes Engagement. Neben diesen Abschieden hatten wir jedoch das Glück, auch neue Leiterinnen in unserem Team willkommen zu heißen: Emma Nussbaumer, Ramona Troxler und Enya Notz. Wir freuen uns sehr über euren Einsatz und darüber, dass ihr euer Netzball-Wissen mit so viel Begeisterung weitergebt.

Mit Freude können wir außerdem verkünden, dass wir in diesem Jahr zahlreiche neue Mitglieder gewinnen konnten, sodass wir weiterhin ohne Einschränkungen trainieren können. Besonders schön ist es zu sehen, wie die U16-Kinder die Jüngeren tatkräftig unterstützen – sei es beim Auf- und Abbau des Spielfeldes oder während der Spiele.

Durch gezielte Linienbälle verbessern die Älteren nicht nur ihre eigene Technik, sondern helfen den U12-Kindern gleichzeitig dabei, die Spielfeldgröße intuitiv zu verstehen und ihre Ballfangfähigkeiten weiterzuentwickeln. Eine Bereicherung für beide Altersgruppen.

Für das Leiterteam

Livia Barmet, Gaia Dercksen, Tabea Heinzer, Emma Nussbaumer, Ramona Troxler, Enya Notz



Muki- und Kleinkinderturnen

Jeden Dienstagmorgen dürfen wir uns im Mukiturnen austoben. Dieses Jahr findet das Turnen in der Ehret B Halle statt. Auch wenn der Platz dort begrenzt ist und der Raum zum Rennen manchmal fehlt, haben wir uns gut an die neue Situation gewöhnt. In den letzten Jahren stand uns die geräumige Dreifachturnhalle zur Verfügung, die viel mehr Platz für Bewegung bot. Meine beiden Gruppen sind sehr gut besetzt. Die erste Gruppe umfasst 20 fröhliche Mukis und die zweite Gruppe 16 energiegeladene Kinder. Wie immer stelle ich themenbezogene Posten auf und nutze dabei alle Klein- und Grossgeräte, die die Turnhalle bietet. Auch in diesem Jahr lautet unser Motto: «Nicht vorschreiben, sondern Möglichkeiten bieten und dort turnen, wo man Freude hat!» Es ist schön zu sehen, wie die Kinder die verschiedenen Stationen mit grosser Ausdauer erkunden und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln. Ihre Offenheit und Begeisterung schaffen stets eine fröhliche Stimmung. Ein herzliches Dankeschön geht an die Begleitpersonen, die mich tatkräftig beim Auf- und Abräumen der Turnlandschaft unterstützen. Ohne ihre Hilfe wäre vieles nicht möglich. Es macht mich glücklich, die Stunden vorzubereiten und anschliessend die dankbaren, gut



gelaunten Turner zu sehen. Ihre leuchtenden Gesichter und die Freude am Sport sind unbezahlbar und motivieren mich, immer wieder neue und kreative Ideen in die Turnstunden einzubringen. Ich freue mich auf viele weitere schöne Stunden mit der Mukifamilie und bin gespannt auf die Fortschritte und besonderen Momente, die uns das gesamte Schuljahr noch erwarten.

Herzliche Grüsse
Yvonne Felix

Vaki

Läuft! Auch in meinem nunmehr 18. Jahr als Vaki-Leiterin hat das Interesse nicht nachgelassen. Papis und Kinder freuen sich auf's Austoben und Spielen, auf eigene Kunststücke, Mutproben, Rollenspiele und Grenzen testen. In fröhlichem Miteinander füllt sich die Halle einmal im Monat mit Kleinkindern, Geschwistern, Papis, Grosspapis und Göttis. Auch Grossmamis müssen notfalls in den Trainer und die Turnschuhe festzubinden, wenn im wahrsten Sinne des Wortes «Not am Mann» ist. Und so turnen und spielen wir uns durchs Jahr zu verschiedenen Themen. Im Juni heisst es Familienduell im Burgwald, zu dem alle eingeladen sind. Spiel, Spass und Zeit miteinander – so soll es sein.

Katrin Voigt



up2dance

Mit grossem Stolz dürfen wir alle zurückblicken, was wir dieses Jahr wieder erreicht haben.

Es gab das Jahr viel Wechsel. Mit voller Vorfreude habe ich, Lina, neu die Riege übernommen und die zwei grösseren Tanzgruppen.

Es sind viele neue Schülerinnen dazu gekommen, welche wir mit Handkuss angenommen haben.

Das Highlight das Jahr war sicherlich die Zugermesse, an der wir zum ersten Mal teilnehmen durften. Die Up2dance Gruppen 1 und 2 haben eine grossartige Performance getanzt.

Ich bin natürlich scharf drauf, noch mehr Auftritte zu organisieren, welche schon in Planung sind, nur noch nicht definitiv. Unsere Tanzauftritte sehen wir auf alle Fälle als gute Gelegenheit, die Gemeinschaft zu stärken und unter anderem auch andere Menschen für die Freude am Tanz zu begeistern.

Wir haben Flyer erstellt, um noch mehr Tänzerinnen anzuziehen, und freuen uns auch sehr auf die neue Homepage.

Wir sind voller Vorfreude auf das kommende Jahr und hoffen auf ganz viele neue 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
Lina Kaba

Basketball «Rockets»

In der 2. Hälfte des Schuljahr 2023/2024 haben wir uns vom «Turnernchränzli» Auftritt erholt und viel Basketball trainiert. Der Höhepunkt war im Juni 2024 das Mini-Turnier in Luzern, wo wir mit einer U10 und U12 Mixed Mannschaft antreten durften. Dabei konnten wir uns mit anderen Mannschaften messen.

Die U10 hielt gut mit und konnte 2 Spiele für sich entscheiden. Dies wurde euphorisch gefeiert. Die U12 musste gegen erfahrene und wettkampfstarke Teams antreten. Trotz zum Teil hohen Niederlagen konnte man wertvolle Erfahrungen sammeln. Teamgeist und Zusammenspiel zeichneten beide Teams von TV Hünenberg Basketball Rockets aus.

Mit dem neuen Schuljahr 2024/2025 gingen wir mit dem Angebot Basketball ins 3. Jahr: Jeweils am Montag 16-17h & 17-18h für Mädchen und Jungs aus der 3.- 5. Klasse. Zusätzlich und das freut uns sehr, konnten wir ein zusätzliches



Freitagstraining vom 16.30h – 17.30h für anbieten, für die SpielerInnen welche 2mal trainieren möchten.

Viele Kinder aus dem 2. Jahr durften wir auch im neuen Jahr begrüßen. Zudem konnten wir Andrea Baumeister und Ramon Bodenmiller als Coaches für das Freitagstraining gewinnen. Dieses Training wird bereits rege genutzt und wirkt sich sehr positiv auf die Spielstärke unserer Teams aus.

Wir nahmen im November in Kriens mit 2 Teams U10 und U12 an einem Mini Turnier teil. Beide Teams haben sich tapfer geschlagen. Dabei hat unser U12 Team den 3. Platz erreicht von 8 Mannschaften. Diese Leistung wurde mit einer Medaille geehrt.

Im Dezember am Mini-Turnier in Luzern reisten wir ebenfalls mit 2 Teams an.

Wir konnten phasenweise mithalten und uns wurden Verbesserungsbereiche für das 2. Semester, wie Korbleger und Reaktionsfähigkeit, aufgezeigt.

Um den Zusammenhalt gemeinsam weiter zu stärken, haben wir am Montag, 2.

Dezember nach dem Training einen Spaghetti-Plausch für Kinder und Eltern im Mehrzweckraum Kemmatten veranstaltet. Unter der Führung von Gordi und Lisi haben alle tatkräftig mitgeholfen, dass dieser Anlass in schöner Erinnerung bleibt.

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 2025 auf Wunsch der Kinder weitere Turnierspiele einplanen können. Dabei steht der Spass/Teamgeist immer im Vordergrund mit steigendem Wettkampfwille.

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

«TEAM ROCKETS»