

Verbandsorgan des SVKT Frauensportverband  
Nr. 1 | Februar 2017

# SVKT NEWS



**Titelstory: Lebensmittel als Kälte-Killer**

**Interview: Verbandspräsidentin Irma Suter**

**Vorschau: Tenero-Lager 2017**

## Editorial

Wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich Neuschnee – wie sehr er die Landschaft da draussen verändert! Passend dazu und zum (nicht mehr ganz so) neuen Jahr hat sich auch in der Redaktion und an unserem Verbandsorgan einiges geändert: Nicht nur der Name und das Redaktionsteam, das bereits in der letzten Ausgabe vorgestellt wurde, sind neu. Ab sofort findet ihr in der Heftmitte die Kursübersicht zum Herausnehmen – so könnt ihr sie direkt zu euren Unterlagen nehmen oder an die Wand pinnen! Ansonsten entdeckt ihr in den verschiedenen Beiträgen in dieser Ausgabe Mut machende Worte, sich auf Neues einzulassen (S. 3), Gedanken zum neuen Themenkreis (S. 4), ein Foto von neuen Outfits (S. 13) und nicht zuletzt einen Bericht über neue Eindrücke (S. 14), um nur einige der in diesem Magazin versammelten «Neuheiten» zu nennen.

Geniessen wir nun die veränderte Landschaft – so wie die Frau auf dem Titelbild – und probieren zum Beispiel einmal eine neue Schlittelbahn aus! Bestimmt gibt es bei euch ganz in der Nähe einen Hügel, den ihr immer schon mal hinunterschlitteln wolltet... Es darf natürlich auch ein neuer Wander- oder Spazierweg sein – auch das kann zu neuen Ein- und Aussichten verhelfen. Und die sind ja nicht nur zu Beginn eines Jahres wichtig!

In diesem Sinne frohe Lektüre dieser druckfrischen Erstausgabe.



- 2 Inhalt / Editorial / Impressum
- 3 **Aus der Verbandsleitung:** Wort der Präsidentin / Personalien
- 4 **Aus dem Verband:** Themenkreis, Interview und Ausschreibungen / Einladungen
- 7 **Titelstory:** Warum Frauen frieren und was frau dagegen tun kann
- 8 **Rollende Agenda:** Sport- und Bildungsprogramm / Rollende Agenden
- 10 **Aus den Verbänden:** Polysport Nordwestschweiz / PolySport Wallis
- 13 **Aus den Vereinen:** Berichte und Aktuelles
- 15 **Infoboard:** Ehrungen / Anlässe / letzte Meldungen

## SVKT-Sponsoren

**HOTELCARD**<sup>®</sup>  
1/2 PRICE HOTELS



**OCHSNER**  
**SPORT**

**VISTAWELL**  
sport . health . movement

### HERAUSGEGEBEN VOM SVKT FRAUENSPORTVERBAND

**PRÄSIDENTIN** IRMA SUTER  
**GESCHÄFTSSTELLE** SVKT FRAUENSPORTVERBAND, BRUNNMATTSTRASSE 15, 3007 BERN, INFO@FRAUENSPORTVERBAND.CH, 043 810 05 60  
**REDAKTIONSLEITUNG** SONJA PRESS  
**REDAKTION** SARAH EYER, EVELYNE JUNG, SONJA PRESS, LEA SCHLÄFLI, OLIVIA SCHLÄPPI, IRMA SUTER  
**MITARBEIT** VEREINSMITGLIEDER DES SVKT FRAUENSPORTVERBANDS  
**GESTALTUNG & DRUCK** VOGT-SCHILD DRUCK AG, GUTENBERGSTRASSE 1, 4552 DERENDINGEN  
**AUFLAGE** 10 000 EXEMPLARE



gedruckt in der  
**schweiz**

Titelbild:  
Schneegestöber  
Foto: Teddy Kelley /  
unsplash.com





# Neues Jahr – neue Vorsätze – neue Entscheidungen aber mit Mut zur Veränderung im Jahr 2017



Veränderungen können eine Chance sein, heisst es so schön auf der Homepage. Eine zweite Chance – Mut zu dieser Veränderung? Sind wir nicht andauernd den Veränderungen ausgesetzt? Ist es die Zeit, die Veränderungen bringt oder wollen wir diese persönlich? Mut dazu – braucht es das?

Vielleicht braucht es Mut, sich zu entscheiden. Ob unsere Entscheidung die richtige ist, wird sich nach Monaten, ja Jahren vielleicht erst zeigen und vielleicht muss man dann wieder Entscheidungen treffen oder darf sagen: Ich habe mich richtig entschieden, es stimmt so, wie es ist.

Wenn wir an der Abgeordnetenversammlung am 20. Mai 2017 in Zürich unsere Entscheidung treffen, heisst es, diese auch zu akzeptieren. Ich denke, man sollte immer das Beste aus einer Situation machen und, wie erwähnt, dies als Chance sehen. Vor allem aber auch für unsere Jugend, für deren Zukunft und für das Interesse am Sport und an der aktiven körperlichen Bewegung.

## SVKT NEWS

Auch hier gilt es nochmals, eigene und neue Wege zu gehen. Wir wollen euch auch in diesem Jahr mit Aktuellem bedienen, was rund um den SVKT Frauensport läuft: Vom Res-

sort Sport die Anlässe, die Meisterschaften, die Kurse und vieles mehr, was für euch interessant sein könnte. Wir wollen zudem mitteilen, was die Verbandsleitung unternimmt, euch immer über den neuesten Stand informieren und zeigen, dass wir nicht untätig sind, sondern das Bestmögliche aus der momentanen Situation herausholen. Es wird uns nicht immer gelingen, euch gerecht zu werden, aber der Wille ist da und wir versuchen es.

Für die neue Verbandszeitung freut sich Sonja Press, [redaktion@frauensportverband.ch](mailto:redaktion@frauensportverband.ch), auf eure Beiträge.

## TERMINE

Im Januar haben die Kantonal- und Regionalpräsidentinnen wieder an einer Konferenz den letzten Stand aus den Sitzungen mit dem STV und der SUS erfahren und bestimmt werden diese euch, die Mitglieder, anschliessend darüber informieren. Im Februar sind die Ehrenmitglieder eingeladen, damit sie wissen, was und wie der Stand der Abklärungen ist, damit auch sie an der AV in Zürich ihre Meinung einbringen können. An den Sportkonferenzen in den Regionen, im Februar und März 2017, gibt es Sport- und Ausbildungsinformationen, Ressortgespräche

werden geführt und auch kurze Informationen zum Breitensportprojekt geliefert.

## VERBANDSLEITUNG

Wenn ihr diese Zeilen lest, bin ich auf einer Asienrundreise, die ich nicht verschieben konnte, da mein Mann nur einmal die Möglichkeit hat, so lange Ferien zu machen und wir so diese Chance wahrgenommen haben. Es ist alles aufgegleist, was möglich war. Unsere Vizepräsidentin Conny Eyer ist meine Stellvertretung und wird durch Evelyne Jung in den Aufgaben unterstützt. Sie werden wöchentlich ein- bis zweimal auf der Geschäftsstelle in Bern sein und alles vorbereiten, was es vorzubereiten gilt. Ich danke ihnen bereits heute für ihre Bereitschaft und den Mehraufwand.

Sportliche Grüsse  
Eure Verbandspräsidentin

*Irma*

Aktuelles auch jederzeit auf der Homepage und in der Rubrik Extranet.



*Wir bedanken uns herzlich für dein Engagement, Doris!*

## Personalien

# Danke Doris!

Doris Pauchard hat sich entschieden, den SVKT Frauensportverband auf Ende 2016 zu verlassen. Sie hat den SVKT während viereinhalb Jahren tatkräftig unterstützt und dafür bedanken wir uns herzlich. Sie verhalf der Homepage zu einem neuen, frischen Layout und hielt sie immer aktuell. Ihr Engagement bei der MDB war sehr gross – das wussten auch die Vereine zu schätzen. Sie suchte attraktive Sponsoren für den Verband und setzte sich sehr im Projekt Breitensport ein. Die Verbandsleitung und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle wünschen Doris gute Gesundheit und viel Erfolg bei allen zukünftigen Projekten.



# Themenkreis 2017 – Mut zur Veränderung

Der SVKT ist seit 1931 als einziger Frauensportverband auf dem Weg und wird 2017 mit seinem Themenkreis «Mut zur Veränderung» eine neue Richtung einschlagen. Die Spuren der Verbandsgeschichte (1931 – 2017; s. auch den Bericht über die Anfänge des Frauensports in Ausgabe 6/2016) verlassen dabei nicht, sondern sind Zeugen des Mutes, den die Mitglieder auf ihrem Weg immer wieder bewiesen haben. Veränderung heisst, sich der Ungewissheit zu stellen, was Mut und Kraft erfordert. Aber Veränderung bedeutet gleichzeitig auch die Chance auf Entwicklung, Erfolg und positive Resultate. Der SVKT Frauensportverband hatte die Fähigkeit zur Weiterentwicklung, stellte sich neuen Herausforderungen und hat immer an sich geglaubt. Diesem Vorbild wollen wir folgen. An der 87. AV vom 20. Mai 2017 zeigen die Abgeordneten (Vereinsmitglieder) mit ihrem Stimmausweis, welche Richtung der SVKT Frauensportverband in Zukunft einschlagen soll. Der SVKT Frauensportverband freut sich, die kommenden Herausforderungen zusammen mit alten Bekannten und neuen Verbündeten anzugehen.

TEXT: DORIS PAUCHARD, LEA SCHLÄFLI



Was für eine Veränderung!  
Foto: Pixabay

Aus der Vereinsgeschichte

## Verhängte Fenster und ein Rüffel vom Pfarrer

In der letzten Ausgabe hatten wir die Anfänge des Frauensports in der Schweiz beschrieben, sowie die Umstände, die zum Startschuss des SVKT führten. Wir fragten nach euren Geschichten, Erinnerungen und Anekdoten aus der Gründungszeit. Denn: Wie im Grossen, so im Kleinen. Am Beispiel des SVKT Buochs wagen wir an dieser Stelle einen «regionalen» Rückblick...

Gründerin Nina Ackermann erinnert sich an die Anfänge des Vereins: «Wonich i de Vierzigerjahr i d'Schuel gange bi, hend mier Maitli nu kei Turne gha, nur Buebe. Turnhalle heds ai nu keini gha.» Als der Lehrer Ende der vierziger Jahre Mädchen und Buben gemeinsam im Turnen unterrichtete, noch dazu allesamt in kurzen Hosen, gab es einen Aufruhr im Dorf! «Dr Lehrer hed vom Gmeindrat und vom Pfarrer ä zimftige Riffel igfange», lacht Nina Ackermann. Motiviert wurde die junge Frau vom neuen Pfarrer, der eine Fraueturngruppe ins Leben rief und ihr vorschlug, sich als Vorturnerin ausbilden zu lassen. Zunächst wurde im Gemeindesaal geturnt. Klar, dass die Kleidung züchtig die Schultern bedecken und die Röcke eine Handbreit über das Knie reichen mussten! Sogar die Fenster mussten verhängt werden, damit niemand

hineinsehen konnte. Über Jahrzehnte hinweg war der Mittwochabend DER freie Abend für die Frau, an dem sie guten Gewissens einmal Mann und Kinder alleine lassen konnte, um sich der «körperlichen Ertüchtigung» zu widmen. Fast noch wichtiger war der anschliessende Austausch bei einem Glas zu Trinken mit den anderen Frauen. Heute braucht man den Sportverein nicht mehr als Vorwand, abends einmal auszugehen... Nach und nach haben sich natürlich auch die Kleidervorschriften gelockert. Tank-Top und

Hot Pants schocken heute keinen mehr! Jedes der 120 Buochser Vereinsmitglieder kommt so, wie es sich am wohlsten fühlt.

TEXT: SONJA PRESS



So oder so ähnlich könnte es auch beim SVKT Buochs zugegangen sein.  
Foto: n.n. / SVKT-Archiv



Im Gespräch mit Verbandspräsidentin Irma Suter

## Von der (Turnstunden-)Leiterin zur (Verbands-)Leitung

### SVKT NEWS: WIE BIST DU AN DIE SPITZE DES SVKT, EINEM DER GRÖSSTEN SCHWEIZER SPORTVERBÄNDE UND DEM EINZIGEN FRAUENSORTVERBAND DER SCHWEIZ GEKOMMEN? BESCHREIB UNS BITTE KURZ DEINEN WERDEGANG.

Irma Suter: Ich machte die Ausbildung zur Leiterin damals noch im Chlotisberg im Jahr 1986. Über 15 Jahre leitete ich verschiedene Frauengruppen. Im damaligen Damenturnverein Hünenberg (heute Turnverein Hünenberg) war ich einige Jahre im Vorstand tätig. Im Jahr 2003 wurde ich als Kantonalpräsidentin von Zug gewählt. Nach sieben Jahren fusionierten wir mit dem Kantonalverband Zürich und ich war noch Präsidentin bis 2013. Ein Jahr zuvor wurde ich in die Verbandsleitung des CH-Verband als Präsidentin gewählt.

### WELCHE EIGENSCHAFTEN HABEN DIR DABEI GEHOLFEN?

I.S.: Dass ich den Verband als Turnerin und als Leiterin wie auch als Vorstandsmitglied sehr gut kannte und sehr kommunikativ bin. Ich verfügte damals schon über ein beträchtliches Netzwerk und man kannte mich bereits.

### WAS HAST DU AUF DIESEM WEG GELERNT?

I.S.: Geduld zu haben, mit den Frauen diskutieren und zuhören.

### HAST / HATTEST DU FRAUEN ALS VORBILDER? WEN UND WARUM?

I.S.: Ich bewundere unsere Bundesrätinnen und Angela Merkel. Wenn man in der Öffentlichkeit steht, braucht man einen «breiten Rücken». Es gibt immer Personen, die nicht mit meiner Meinung einverstanden sind. Das finde ich auch richtig, jedoch sollte man miteinander diskutieren können und den Anderen mit seiner Meinung akzeptieren. Kritik finde ich wertvoll, wenn sie mit gegenseitigem Respekt kundgetan wird.

### DU TURNST SELBER EINMAL IN DER WOCHE IM VEREIN. WAS SCHÄTZT DU ALS MITGLIED AN DEINEM VEREIN?

I.S.: Den wöchentlichen Sport und die Geselligkeit. Ich gehe immer nach der Turnlektion etwas trinken. Die Verbundenheit in unserer Gruppe und der Kontakt mit den Frauen in unserer Gemeinde sind mir sehr wichtig.

### VIELE VEREINE HABEN PROBLEME, IHREN VORSTAND ZU BESETZEN. HAST DU TIPPS?

I.S.: Aktive Vereine haben weniger Probleme jemanden für den Vorstand zu begeistern. Dies kann ich in der ganzen Schweiz beobachten. Die Vereine müssen offen sein und transparent kommunizieren, somit bekommt auch die Turnerin mit, was im Verein läuft und es ist nicht alles Neuland. Die Aufgaben,



Irma als begeisterte Sportlerin...



...und in ihrer Funktion als Präsidentin



Irma mit ihrer Turngruppe TV Hünenberg, Niveau 3

wenn möglich, sollten auf verschiedene Schultern verteilt werden, damit der Aufwand für jede Person überschaubar bleibt.

### WAS WÜRDST DU EINER JUNGEN SPORTLERIN MIT AUF DEN WEG GEBEN?

I.S.: Mach weiterhin Sport, dies ist für dein eigenes Wohlbefinden. Und motiviere Kolleginnen, damit die Vereine das Angebot weiterhin anbieten können.

### WAS MÖCHTEST DU SONST NOCH GERNE MITTEILEN?

I.S.: Geben wir dem SVKT Frauensportverband noch eine Chance und wählen an der nächsten AV am 20.5.2017 in Zürich die Partnerschaft mit dem STV. Dies ermöglicht ein Weiterbestehen des Verbandes als einziger Frauensportverband in der Schweiz.

TEXT: SONJA PRESS

FOTOS: ZVG

# Einladung zur 87. Abgeordnetenversammlung

Liebe Abgeordnete, geschätzte Ehrenmitglieder und Gäste

Im Namen des SVKT Frauensportverbandes laden wir Sie, liebe Abgeordnete und Ehrenmitglieder, geschätzte Gäste aus Sport und Politik herzlich zu unserer 87. ordentlichen Abgeordnetenversammlung nach Zürich ein.

**SAMSTAG, 20. MAI 2017, KONGRESSHAUS ZÜRICH, CLARIDENSTRASSE 5, 8002 ZÜRICH**



Der SVKT tagt im Mai in Zürich  
Foto: Kongresshaus Zürich

## TAGESABLAUF

Ab 09.00 Uhr	Begrüßungskaffee und Abgabe der Stimmkarten
10.00 Uhr	Beginn der Versammlung
13.00 Uhr	Ende der Versammlung anschliessend Mittagessen

Anträge sind laut den Verbandsstatuten bis 50 Tage vor der Abgeordnetenversammlung schriftlich der Verbandspräsidentin, Frau Irma Suter, Schlattwäldli 1, 6331 Hünenberg, einzureichen.

Abgabe der Anträge bis spätestens  
Sonntag, 26. März 2017.

## TRAKTANDENLISTE

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Wahl der Stimmzählerinnen
3. Protokoll der 86. AV vom 7. Mai 2016 in Emmenbrücke
4. Jahresberichte 2016
5. Jahresrechnung 2016 / Revisorenbericht
6. Mutationen
7. Projekt Breitensport Schweiz – Abstimmung Partnerverband STV
8. Jahresbeitrag 2017
9. Anträge
10. Budget 2018
11. Wahlen
12. Ehrungen
13. Informationen aus dem Verband
14. Verschiedenes / Schlusswort

## Erinnerung SVKT Sportkonferenzen 2017

Nachdem im Februar bereits eine Sportkonferenz stattfand (SVKT Zentralschweiz) und eine weitere in Kürze stattfindet (SVKT / PS Wallis), erinnern wir gerne an die regionalen Sportkonferenzen im März 2017. Eingeladen sind die kantonalen Abteilungs- und Ressortleitenden, Vereinspräsidentinnen, J&S Coaches der Vereine sowie für das Leiter-Team zuständige Personen der Vereine.

### WEITERE DATEN DER SPORTKONFERENZEN 2017

Datum	Ort	Veranstalter
02.03.2017	Wil	SVKT Ostschweiz
16.03.2017	Olten	SVKT PNWS

### AN DIESEN KONFERENZEN BEFASSEN WIR UNS MIT FOLGENDEN THEMEN

- Information zum Breitensportprojekt
- Sport- und Ausbildungsinfos
- Ressortgespräche

Wir bitten jeden Verein mit mindestens zwei Personen anwesend zu sein.

Die Kosten für die Konferenz werden vom SVKT Frauensportverband übernommen. Reisespesen gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

## Tenero-Lager 2017



Auch in diesem Sommer bietet der SVKT Frauensportverband in den beiden Tenero-Lagerwochen attraktive Sportangebote, unterhaltsame Abendprogramme, spannende Gruppenerlebnisse und ausgelassene Lagerstimmung für 10- bis 18-jährige Mädchen. Die Freude am Sport und an der Bewegung kann in vielfältiger Weise ausgelebt werden: Tanzen, Trendsportspiele, Geräteturnen, Stand-Up-Paddle, Schwimmen, Beachvolleyball und Leichtathletik sind nur einige Beispiele des abwechslungsreichen Programms. Zusätzlich zu der Vielzahl von Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten, bei welchen auf spielerische Weise Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert wird, stehen Spass, Geselligkeit und Gemeinschaft im Zentrum.

**Tanz- und Polysportlager: Sonntag bis Samstag, 09.–15.07.2017**

**Polysportlager: Sonntag bis Samstag, 16.–22.07.2017**

Bist du zwischen 10 und 18 Jahren? Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) > Rubrik AUSBILDUNG > Kurse Kinder / Jugendliche. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt, Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Weitere Auskünfte: [sportadministration@frauensportverband.ch](mailto:sportadministration@frauensportverband.ch).



# Warum Frauen frieren und was frau dagegen tun kann

Zugegeben, ich bin ein «Gfrörl». Wenn die Sommertage kürzer werden, hole ich meine Daunendecke heraus. Bereits im Herbst wird die Wärmflasche zur Lieblingsfreundin und im Winter hocke ich abends mit einem wärmenden Poncho und Wollsocken im Wohnzimmer.

Den Zwiebel-Look, den mir schon meine Oma empfohlen hat, kultiviere ich seit frühester Kindheit. Es funktioniert wirklich: Die Luftschichten zwischen den Kleidungslagen erwärmen sich und bilden ein gutes Polster. Ein solches muss reichen, finde ich; ein Fettpolster wie es sich zum Beispiel ein Bär für die Wintermonate zulegt muss nun doch nicht sein... Beruhigend zu wissen, dass ich mit meiner Zitter-Partie bei kühlen Temperaturen nicht alleine dastehe! Denn Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es kein Klischee ist, wenn es heisst, Frauen seien die grösseren «Gfrörlis», und das bereits fünf Grad früher als Männer – das Gefühle lässt sich messen. Vier gute Ausreden haben wir Frauen ab sofort parat, wenn sich mal wieder – nicht nur – die Nackenhärchen aufstellen:

Muskeln machen's mollig! Männer verfügen dank des Hormons Testosteron über etwa 40 Prozent Muskelmasse, Frauen hingegen nur über schlanke 25 Prozent. Muskeln sind dauerdurchblutet und produzieren Wärme – ein interner Ofen sozusagen.

Klein, aber oho! Kleine Menschen – und meist sind Frauen kleiner als Männer – strahlen verhältnismässig mehr Wärme ab als grosse Menschen. Denn das Verhältnis von Oberfläche, also Haut zu Körpervolumen ist ein anderes, in diesem Fall ungünstiger. Kleiner Trost: In der Gluthitze des Sommers ist das natürlich positiv!

Dünnhäutig: Frauen haben eine dünnere Oberhaut als Männer, das bewirkt höhere Wärmeverluste durch Abstrahlung. Fallen die Temperaturen, verengen sich die Blutgefässe, die Durchblutung der Haut wird reduziert. Dadurch kühlt die dünnere Haut von Frauen schneller ab. Das Gehirn erhält früher die Nachricht: «Achtung, der Körper kühlt aus! Eine Runde bibbern, bitte!»

Schützt die inneren Werte! Fällt das Thermometer unter 15 Grad drosselt der weibliche Körper die Durchblutung der Extremitäten zugunsten der inneren Organe. Der Grund: Er ist auf Fortpflanzung programmiert und will durch eine möglichst warme Innentemperatur ein eventuelles Baby schützen. Der Körper signalisiert: Geh in die Höhle, leg dir noch ein Mammutfell um und setz dich ans Feuer!

## EINHEIZEN VON INNEN

Doch was tun, abgesehen von den üblichen Hilfen von aussen wie Mütze aufziehen, Körper trocken halten, Lagen-Look wählen, isolierende Sohlen in die Schuhe legen, auf gut Wärme ableitende Materialien wie Uhren und Schmuck verzichten...? Auch von Innen kann geholfen werden: Hier einige Tipps für Anti-Fröstel-Food gemäss der Lehren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Diese besagt, dass Lebensmittel wärmen oder kühlen können und damit entweder das Yin oder das Yang in uns stärken. Ziel ist es, eine Balance dieser beiden



Ein wärmender Ingwertee ist für «Gfrörlis» genau das Richtige!  
Foto: congerdesign/Pixabay

entgegengesetzten, aber aufeinander bezogenen Pole in uns zu schaffen. So kann jeder laut der chinesischen Philosophie zu Gesundheit und Wohlbefinden gelangen.

Beispiele für wärmende oder erhaltende Nahrungsmittel sind die typischen Wintergemüse wie Kohl und Kürbis, Lauch und Zwiebeln, Rinden und Rotkraut. Bei den Getreidesorten zählt Dinkel und Hafer dazu, ausserdem Baum- und Haselnüsse, beim Fleisch Wild und Lamm. Gewürze, die zur Weihnachtszeit gehören wie das Kind in der Krippe, haben laut TCM ebenfalls eine wärmende Wirkung: Ingwer, Zimt, Kardamom und Vanille. Desweiteren Pfeffer und Petersilie, Koriander, Kümmel und Knoblauch.

Kühlende Speisen wie Gurken, Tomaten, Zitrusfrüchte, Milchprodukte sowie Pfefferminze, Früchte und Grüntees sowie Bier und Mineralwasser sind zu meiden bzw. deren Verzehr mit entsprechenden wärmenden Lebensmitteln auszugleichen. Hochprozentiges und Scharfes wie Curry wärmen stark, leider jedoch nur kurz.

Doch nicht nur das Lebensmittel an sich kann unserem Körper Wärme schenken. Gemäss der TCM hat auch die Art der Zubereitung eine Auswirkung auf die freizugebende Energie. Was lange kocht, wie ein Eintopf zum Beispiel, wärmt besser als Kurzgebratenes. Der Körper tendiert schon von alleine im Winter zu einem kräftigen Eintopf, im Sommer hingegen zu einem leichten Salat. Wer also zu dieser Jahreszeit schnell kalte Hände und Füsse bekommt, sollte den Tag mit einem warmen Getreidebrei aus Hirse- oder Haferflocken mit Zimt, gedämpften geriebenen Äpfeln oder Birnen sowie Baumüssen beginnen, mittags idealerweise ein gekochtes Essen statt eines Salats zu sich nehmen und abends eine feine Suppe geniessen. Dann noch ein selbstgemachter Ingwertee. Diese Kälte-Killer sollten Wirkung zeigen!

TEXT: SONJA PRESS



Wer häufig friert, kann wie die Chinesen im Winter bevorzugt zu wärmenden Lebensmitteln greifen  
Foto: Sonja Press

# Sport- und Bildungsprogramm 2017

						Kosten in CHF	
Datum	Kurs-Bezeichnung	Kurszeiten	Kursort	Kursleitung	Mitglieder	Nichtmitglieder	
Februar	04.-05.02.2017	J+S Physis+Psyche Pilates	9:00-17:00	Luzern	Andrea Bürger, Nicoletta Truninger	200.-	300.-
	11.02.17	BeFiA sicher gehen sicher stehen	9:00-17:00	Zug	Ursula Schütz	100.-	150.-
	18.-19.02.2017	esa Vertiefung Turnsport - Rumpftaining	9:00-17:00	Luzern	Olivia Schläppi, Vera Lienhard	200.-	200.-
März	04.03.17	esa Modul Fortbildung	9:00-17:00	St. Gallen	Karin Heeb, Chantal Hautle	100.-	100.-
	10.-12.03.17	esa Zusatzmodul G+T - Pilates	9:00-17:00	St.Gallen	Andrea Bürger, Vera Lienhard	300.-	300.-
	25.03.17	J+S Kindersport Modul Fortbildung Kindertanz - AUSGEBUCHT	9:00-17:00	Baar	Daniela Quispe, Andrea Schneider	100.-	150.-
	25.-26.03.2017	ELKI Leiterkurs 1. Teil	9:00-17:00	Ruswil	Veronika Mattmann, Martina Stäheli	400.-	600.-
	24.-26.03.2017	esa Leiterkurs 1. Teil	9:00-17:00	Ried-Brig	Tina Schöni, Ramona Rudolph	637.-	637.-
April	01.04.17	ELKI/KITU Hyperkreative Kinder	9:00-17:00	Rothenburg	Daniela Quispe	100.-	150.-
	01.-02.04.2017	esa Vertiefung G+T - Pilates mit Handgeräten	9:00-17:00	Zürich	Andrea Bürger, Nicoletta Truninger	200.-	200.-
	21.-23.04.2017	esa Leiterkurs 2. Teil	9:00-17:00	Ried-Brig	Tina Schöni, Ramona Rudolph	<i>Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil</i>	
	28.-30.04.2017	Sportartübergreifendes esa Leiterkurs Kernmodul	9:00-17:00	Nottwil	esa Expertenteam Nottwil	217.-	217.-
	29.-30.04.2017	ELKI Leiterkurs 2. Teil	9:00-17:00	Ruswil	Veronika Mattmann, Martina Stäheli	<i>Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil</i>	
Mai	05.-07.05.2017	esa Leiterkurs 1. Teil	Fr 13:30-19:00 Sa 8:30-18:30 So 8:30-17:00	Kaltbrunn SG	Tina Schöni, Eva Spahr	637.-	637.-
	06.05.17	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Turnen	9:00-17:00	Aarau	Nina Zbinden, Tanja Bär	100.-	150.-
	28.-30.04.2017	Sportartübergreifendes esa Leiterkurs Fachmodul	9:00-17:00	Nottwil	esa Expertenteam Nottwil	180.-	180.-
	20.05.17	esa Modul Fortbildung	9:00-17:00	Schmitten	Janine Jenny, Tina Schöni	100.-	100.-
Juni	09.-11.06.2017	esa Leiterkurs 2. Teil	Fr 13:30-19:00 Sa 8:30-18:30 So 8:30-17:00	Kaltbrunn SG	Tina Schöni, Eva Spahr	<i>Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil</i>	
	16.-18.06.2017	esa Zusatzmodul Group Fitness - Aerobic	9:00-17:00	Luzern	Eva Meyer, Nathalie Schäfer	300.-	300.-

## PolySport Wallis Rollende Agenda

Datum	Anlass	Ort	Veranstalter
01.04.17	Weiterbildungskurs Gymnastik und Tanz	Brig	PolySport Wallis
01.04.17	9. Jugendevent	Glis	PolySport Wallis
06.04.17	Frühlingskonferenz	Glis	PolySport Wallis
08.04.17	Netzball - Schiedsrichter FK	Turtmann	PolySport Wallis
22.04.17	Geräteturnen - Einzelmeisterschaft inkl. K-Tag	Leukerbad	SVKT Leukerbad
22.04.17	Netzball - Schiedsrichter FK	Turtmann	PolySport Wallis
27.04.17	Netzball - Abschlussabend	Termen	PolySport Wallis
29.04.17	Stadtlauf Brig-Glis	Brig-Glis	KTV Glis-Gamsen
06.05.17	Netzball - Schiedsrichter FK	Glis	PolySport Wallis
13.05.17	20. Jugendplauschtag	Visp	SVKT Visp
16.05.17	Frühlingsausflug	Eggerberg	SV Eggerberg
04.06.17	7. Dance Fever Event	Brig	PolySport Wallis
10.06.17	Geräteturnen - Mannschaftscup	Visp	SVKT Visp
13.06.17	Frühlingswanderung		PolySport Wallis
17.06.17	22. Beach-Cup «King of the Gras» (Volleyball)	Brigerbad	FBV Brigerbad
18.06.17	37. Badner-Cup (Faustball)	Brigerbad	FBV Brigerbad

Details zu unseren Kursausschreibungen erfahren Sie jeweils auf unserer Homepage [www.polysport-wallis.ch](http://www.polysport-wallis.ch) oder im PolySport News



						Kosten in CHF	
	Datum	Kurs-Bezeichnung	Kurszeiten	Kursort	Kursleitung	Mitglieder	Nichtmitglieder
Juli	09. – 15.07.2017	J+S Tenero-Lager Tanz und Polysport		Tenero	J+S Lagerteam	290.–	290.–
	16. – 22.07.2017	J+S Tenero-Lager Polysport		Tenero	J+S Lagerteam	290.–	290.–
September	02.09.17	J+S Kindersport Modul Fortbildung Turnen für 5-7 jährige Kinder	9:00 – 17:00	Aarau	Daniela Ryf, Andrea Renner	100.–	150.–
	02.09.17	ELKI/KITU Hyperkreative Kinder	9:00 – 17:00	Gossau	Daniela Quispe	100.–	150.–
	02. – 03.09.2017	esa Vertiefung Allround - Fitnessstraining	9:00 – 17:00	Uzwil	Olivia Schläppi, Vera Lienhard	200.–	200.–
	09.09.17	esa Modul Fortbildung	9:00 – 17:00	Glis	Ursula Schütz	100.–	100.–
	16.09.17	U18 Kurs	9:00 – 17:00	Zürich	Karin Heeb	100.–	150.–
	16.09.17	Mini-Elki	9:00 – 17:00	Luzern	Veronika Mattmann	100.–	150.–
	22. – 24.09.2017	esa Leiterkurs 1. Teil	9:00 – 17:00	Ruswil	Tina Schöni, Ramona Rudolph	637.–	637.–
Oktober	21.10.17	VIA Kurs Ausdauer im Alter	9:00 – 17:00	Aarau	Tina Schöni	100.–	150.–
	21. – 22.10.2017	esa Vertiefung Ballspiele - Netzball: Technik-, Taktik- und Athletiktraining	9:00 – 17:00	Oberrohrdorf	Barbara Seiler, Sa: Jürgen Albrecht / So: Olivia Schläppi	200.–	200.–
	27. – 29.10.2017	esa Leiterkurs 2. Teil	9:00 – 17:00	Ruswil	Tina Schöni, Ramona Rudolph	<i>Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil</i>	
November	04.11.17	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Turnen	9:00 – 17:00	Luzern	Veronika Mattmann, Daniela Quispe	100.–	150.–
	04. – 05.11.2017	J+S Musik und Bewegung - Einführung	9:00 – 17:00	Luzern	Heidi Ruckstuhl, Romano Carrara	200.–	300.–
	11.11.17	J+S Kindersport Modul Fortbildung Kindertanz	9:00 – 17:00	Schmitten	J+S Kindersportexpertin	100.–	150.–
	11.11.17	J+S Modul Fortbildung Turnen Netzball	9:00 – 17:00	Frauenfeld	Barbara Seiler, Hanspeter Erni	100.–	150.–
	18.11.17	esa Modul Fortbildung: Neues Thema	9:00 – 17:00	Zug/Baar	Tina Schöni, Ramona Rudolph	100.–	100.–
	18. – 19.11.2017	J+S Aerobic Vertiefung	9:00 – 17:00	Zürich	Nathalie Schäfer, Conny Zimmermann	200.–	300.–
	25. – 26.11.2017	ELKI Leiterkurs 2. Teil	9:00 – 17:00	Uzwil	Martina Stähli	<i>Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil</i>	
	25. – 26.11.2017	esa Vertiefung Group Fitness - Aerobic	9:00 – 17:00	Luzern	Nathalie Schäfer, esa Expertin	200.–	200.–
25. – 26.11.2017	J+S Vertiefung HipHop	9:00 – 17:00	Wetzikon	Philippe Dick	200.–	300.–	
Dez.	08. – 10.12.2017	esa Zusatzmodul G+T - Pilates	9:00 – 17:00	Magglingen	Andrea Bürger, Vera Lienhard	300.–	300.–

**INFO**

- Kursdaten, -orte und Kursleitende mit Vorbehalt, können sich in Ausnahmefällen noch ändern
- Kurskosten jeweils ohne Unterkunft und Verpflegung (Ausnahme Magglingen)
- Bei Kursen in Magglingen wird Kost & Logis für Nicht-Mitglieder separat verrechnet, für Mitglieder werden sie vom SVKT Frauensportverband übernommen
- Details zu den Kursinhalten, Teilnahmebedingungen und Anmeldung sind auf der Homepage unter [www.svkt.ch/ausbildung](http://www.svkt.ch/ausbildung) zu finden
- Anmeldeschluss ist für alle Kurse jeweils ein Monat vor Kursbeginn

**AUSKUNFT**

Administrative Fragen:  
[sportadministration@frauensportverband.ch](mailto:sportadministration@frauensportverband.ch)  
 Fachliche Fragen:  
[o.schlaepfi@frauensportverband.ch](mailto:o.schlaepfi@frauensportverband.ch)  
 oder 043 810 05 62

**Legende**

- ELKI-Turnen
- J+S Kindersport
- J+S Jugendsport
- esa Erwachsenen sport
- SVKT Kurse

# SVKT Frauensportverband Ostschweiz **Rollende Agenda**

Datum	Anlass	Ort	Veranstalter
09. – 11.06	Sportfest SUOS	Montlingen	Sport Union Ostschweiz
09. – 11.06.	esa Grundkurs 2. Teil	Kaltbrunn SG	SVKT Frauensportverband
27.08.	Jugifinal	Wil	Sport Union Ostschweiz
02.09.	Elki/Kitu Hyperkreative Kinder	Gossau	SVKT Frauensportverband
11.11.	Stoffvermittlungskurs Erwachsene	Gossau	SVKT Frauensportverband Ostschweiz
11.11.	Stoffvermittlungskurs Erwachsene 50+	Gossau	SVKT Frauensportverband Ostschweiz

Details zu unseren Ausschreibungen finden sich auf unserer Homepage [www.frauensportverband-ost.ch](http://www.frauensportverband-ost.ch)



Beim Spiel – ab 8.30 Uhr wurde gekämpft

Polysport Nordwestschweiz

## Erfolgreiche Solothurner Mannschaften bei der 2. Verbandsmeisterschaft Netzball

Elf Mannschaften, neun Elite und zwei Junioren U16, kämpften an der 2. Verbandsmeisterschaft Netzball vom Polysport Nordwestschweiz in Basel um den Titel des Verbandsmeisters. Der Anlass fand in der Turnhalle vom Gymnasium Bäumlhof statt und wurde vom TV Horburg optimal organisiert.

Es herrschte eine sehr gute Stimmung. Die Spiele waren enorm spannend und äusserst fair. Auch die Jugendmannschaften gaben ihr Bestes. Das OK kann auf einen gelungenen Anlass zurückblicken. In der Festwirtschaft konnten die durstigen Kehlen gelöscht, der Hunger mit einem reichhaltigen Angebot gestillt und die Wartezeit bis zum Rangverlesen mit Kuchen versüsst werden.



Verbandsmeister Junioren U16 Mannschaft Satus Attiswil Jugend mit Pokal

### SCHLACHTENBUMMLER FEUERTEN AN

Um 8.30 Uhr war Spielbeginn. Schon bald gab es Schweisstropfen und rote Köpfe. In der Vorrunde waren die Mannschaften in zwei Gruppen eingeteilt. Die Spiele wurden für eine rund einstündige Mittagspause unterbrochen. Die Sportler und Sportlerinnen konnten sich für die weiteren Spiele stärken. Bei den Finalspielen wurde noch verbissen um die letzten Punkte gekämpft. Etliche Schlachtenbummler feuerten die Mannschaften an. Das Rangverlesen wurde mit Spannung erwartet. Das Rechnungsbüro arbeitete sehr speditiv, sodass es keine lange Wartezeit gab.

### ZWEI STOLZE SIEGERMANNSCHAFTEN

Vera Barritt, Präsidentin vom Polysport NWS, gab der Freude über den gelungenen Anlass Ausdruck und bedankte sich beim TV Horburg für die ausgezeichnete Organisation. Den Mannschaften dankte sie für die Teilnahme. Es war ein reichhaltiger Gabentempel vorhanden und wurde sehr gut präsentiert. Alle Spieler und Spielerinnen erhielten einen grosszügigen Preis, worüber sie sich sehr freuten. Zuerst wurde das Rangverlesen von den Junioren U16 durchgeführt. Den 1. Rang erreichte Satus

Attiswil Jugend und wurde Verbandsmeister. Bei der Elite erkämpfte TuS Hägendorf den 1. Rang und wurde Verbandsmeister. Stolz nahmen die beiden Siegermannschaften den Pokal entgegen.

TEXT UND FOTOS: CHRISTA FUST



Verbandsmeister Elite Mannschaft TuS Hägendorf mit Pokal

Die gesamte Rangliste ist unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) einsehbar.



Polysport Nordwestschweiz

## Interessante Informationen an der 3. Planungskonferenz

Die 3. Planungskonferenz des Regionalverbands Polysport NWS fand am 8. November 2016 im herbstlich geschmückten Saal vom Katholischen Pfarreihaus in Würenlingen statt. Eingeladen waren die Präsidentinnen und Präsidenten, Vereinsleitungen, die Technischen Leiterinnen und Leiter, der Vorstand, die Ressortleiter und die Geschäftsstellenleiterin Polysport NWS sowie Vertreter von der Sport Union Schweiz, vom SVKT Frauensportverband und von Netzbballswiss.

Präsidentin Vera Barritt begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Namen des Polysport NWS herzlich. Dem SVKT Würenlingen dankte sie für die ausgezeichnete Organisation und übergab der Präsidentin, Magdalena Keller, ein Geschenk. Fabienne Schütz, Wettingen, wurde für die sechsjährige Verbandstätigkeit im Ressort Netzbball beim SVKT Frauensportverband Aargau und Polysport NWS nachträglich geehrt. Ihr wurden ein Geschenk und ein Blumenstrauß überreicht.

### AKTUELLE ANLÄSSE

Vera Barritt informierte über Aktuelles des Polysport NWS. An der nächsten Abgeordnetenversammlung werden die SVKT-Mitglieder über den Beitritt als Partnerverband zum STV abstimmen. Leider musste im laufenden Jahr der Volleyballspieltag mangels Interesse abgesagt werden. Er wird vorläufig nicht mehr ins Jahresprogramm aufgenommen. Der Jugendsporttag musste wegen eines Unwetters verschoben werden. Am 25. September 2016 wurde der Jugendsporttag in Schneisingen mit rund 300 Kindern bei herrlichem Wetter durchgeführt. Die Wall-

fahrt nach Mariastein findet am 18. Mai 2017 statt. Der Gottesdienst beginnt bereits um 16 Uhr. Das Reglement Ehrungen ist auf der Homepage einsehbar. Joëlle Kaufmann gab die Ergänzungen zum Jahresprogramm 2017 bekannt. Dieses ist ebenfalls auf der Homepage abrufbar. Erfreulicherweise sind bei der Mehrjahresplanung die Jugendsporttage bis 2020 vergeben. Anlässlich der Planungskonferenz meldete sich der KTV St. Martin Lapersdorf für die Delegiertenversammlung 2020.

### ORIENTIERUNG UND INFORMATION

Jürg Küffer orientierte über die aktuellen Projekte der Sport Union Schweiz. Chantal Kaiser informierte über Aktuelles von Netzbballswiss. Verbandspräsidentin Irma Suter hatte die SVKT-Vereine vor der Planungskonferenz über das Projekt Breitensport informiert. Stefan Dürmüller, Präsident vom TSV Berikon, berichtete über die erfolgreiche Zusammenarbeit vom TSV Berikon und TV Widen mit der polysportiven Begleitung der Jugend.

Während der Pause wurden vom SVKT Würenlingen Sandwichs, Kuchen und



Vera Barritt dankt Magdalena Keller, Präsidentin des SVKT Würenlingen

Getränke angeboten. Am Schluss dankte Vera Barritt den Anwesenden für die Teilnahme an der Konferenz.

TEXT UND FOTOS: CHRISTA FUST



Interessierte Zuhörer





PolySport Wallis

*Therese Kuster (Mitte), umrahmt von den geehrten Sportlerinnen und Sportlern, erhielt für über 40 Jahre Vereinstreue die Ehrennadel des PolySport Wallis*

## 10. Delegiertenversammlung

An der Delegiertenversammlung des Kantonalverbandes PolySport Wallis durften die Kantonalpräsidentin Esther Schwestermann und der Kantonalvorstand zahlreiche Delegierte der angeschlossenen Sportvereine, Ehrenmitglieder und Gäste am Samstag 19. November 2016 in Naters begrüßen.

Wie gewohnt konnten die Traktanden äusserst speditiv und unkompliziert abgehandelt werden, trotz zahlreicher Redner. Besonders speditiv, aber wie gewohnt sympathisch brachte die Zentralpräsidentin SVKT Schweiz Irma Suter die Grüsse zur Jubiläums-Delegiertenversammlung persönlich ins Wallis. Sie informierte die Anwesenden vor allem darüber, dass die Verbandszeitschrift Swissfit ab Ende Jahr SVKT news heissen wird.

Im Kantonalvorstand kam es zur Demission von Yves Walker, welcher als Abteilungsleiter den Fachsport betreute. Da bis zur DV kein Nachfolger gefunden werden konnte und sich auch niemand der Anwesenden spontan für dieses Amt entscheiden konnte, wird Vreny Heynen, welche bisher die Geschäftsstelle leitete, diesen Posten

für das nächste Jahr übernehmen. Die weiteren Vorstandsmitglieder stellten sich alle für mindestens eine weitere Amtsperiode zur Verfügung und wurden von den Delegierten einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Auch gab es mehrere Ressorts, die neu besetzt wurden.

### GESCHENKE ZUM ZEHNJÄHRIGEN JUBILÄUM

Als besonderes Geschenk zum zehnjährigen Jubiläum erhielten die anwesenden Delegierten und Gäste ein Mutschli mit einem Los der Lotterie Romand geschenkt und den angeschlossenen Vereinen wurde der kantonale Jahresbeitrag für ein Jahr erlassen! Zudem konnten wieder zahlreiche Vereine und Einzelsportlerinnen auf Grund ihrer Erfolge im vergangenen Verbandsjahr geehrt

werden. Eine besondere Ehre für über 40 Jahre Vereinstreue zum SVKT Steg, davon 22 Jahre als Präsidentin, wurde Frau Therese Kuster mit der Übergabe der Ehrennadel des PolySport Wallis zuteil.

Nach dem geschäftlichen Teil genossen die Anwesenden einen gemütlichen Abend, bestens und spannend organisiert vom SVKT Dorothea Naters. So gab es sportliche und musikalische Darbietungen ebenso wie eine Stadtführung durch Naters und es durfte alten Sagen gelauscht werden.

Die nächste Delegiertenversammlung des PolySport Wallis findet am 18. November 2017 in Ausserberg statt.

TEXT: MYRIAM BITTEL-WYSSEN

FOTOS: BARBARA IMHOF UND MYRIAM BITTEL-WYSSEN



Weitere Informationen und Fotos unter [www.sport-vs.com](http://www.sport-vs.com)  
Alle Ehrungen im Überblick unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch)

*Der Kantonalvorstand mit den anwesenden – neuen und alten – Ressortverantwortlichen*



Neue Vereinskleidung

# SVKT Neuheim in neuem Outfit

Seit einiger Zeit können SVKT-Mitglieder zu günstigen Konditionen bei Ochsner Sport und Jako Sportkleidung beziehen. Zudem erhalten alle Mitglieder an speziellen Ochsner Sport Club-Tagen gegen Vorlage der SVKT-Clubkarte 20 Prozent Rabatt auf das Sortiment. Salome Wigger, Co-Präsidentin SVKT Neuheim, berichtet von Auswahl und Einkauf des neuen Vereins-Shirts.

«Wir geben unseren Turnerinnen jeweils ein Vereinsshirt ab mit unserem Logo. Das letzte war schon ein paar Jahre alt, viele Turnerinnen waren mit dem Schnitt unzufrieden und das Modell konnte nicht mehr nachbestellt werden. Deshalb war es an der Zeit für ein neues Shirt. Da kam uns das Angebot über den Verband sehr gelegen – da wir das Shirt gratis abgeben, ist uns ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis wichtig.

### VIELSEITIGKEIT IST GEFRAGT

Wir tragen das Vereinsshirt hauptsächlich an unserer Turngala, die alle zwei Jahre stattfindet, nicht auf der Bühne, sondern beim Arbeiten, z.B. im Service, sowie auf der jährlichen Turnerinnenreise. Da dies so wenige Anlässe sind, ist es uns wichtig, dass das Shirt auch für die Turnstunden getragen werden kann. Es sollte also sportlich bequem sein, aber nicht zu sehr nach Turnkleidung aussehen. Im Vorstand besprachen wir unser Wunschvorstellungen: funktionelles Material, V-Ausschnitt, schöne moderne Farbe, genügend lang, in vielen Grössen verfügbar... Ausserdem wollten wir unseren Turnerinnen die Aus-

wahl zwischen einem taillierten Schnitt und einer geraden Unisex-Version bieten.

Für die Auswahl blättern wir zuerst im Katalog und fanden einige Modelle, die wir uns vorstellen konnten. Mit unseren Vorstellungen gingen wir bei Ochsner Sport vorbei und wurden dort noch genauer beraten. Wir bestellten schliesslich drei verschiedene Modelle und jeweils zwei Grössen. Diese bekamen wir zur Ansicht geliefert und entschieden uns mit dem Vorstand für ein Modell.

### ANSICHTSEXEMPLARE ZUM TESTEN

Danach konnten wir Ansichtsexemplare in allen verfügbaren Grössen bestellen und etwa drei Wochen behalten. So konnten die Turnerinnen an der GV oder nach einer Turnstunde die T-Shirts probieren und in der richtigen Grösse bestellen. Wir haben schliesslich ca. 60 Shirts bestellt. Der ganze Vorgang



Der Vorstand im neuen Vereins-Chic

lief problemlos und unkompliziert ab und die bestellte Kleidung wurde nachher auch prompt geliefert.»

TEXT: SALOME WIGGER  
FOTO: ZVG

## Vistawell - Ihr Ausrüstungspartner

**VISTAWELL**  
sport . health . movement

Besuchen Sie unsere Webseite [www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch) und gelangen Sie zum Online-Shop, der Ihnen Rabatte auf alle 1.300 Artikel für Sport und Gesundheit gewährt.

# VISTAWELL

sport . health . movement

Spezialangebot

35%
Nackenkissen

**NAKI M**

50 x 30 x 10/12 cm / Art.Nr. 5356

Fr. 61.75

statt Fr. 95.- / Mwst inkl.

**NAKI L**

60 x 40 x 12/14 cm / Art.Nr. 5358

Fr. 79.95

statt Fr. 123.- / Mwst inkl.

Bestellungen an [office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch) oder per Telefon **032 841 42 52**

Bitte unbedingt Code « **svkt-2016** » bei der Bestellung angeben.

Optimaler Komfort dank der anatomischen Form und der druckentlastenden Wirkung des viscoelastischen, temperaturempfindlichen Materials. Linderung von Schlafproblemen und Schmerzen. Entspannung der Nacken- und Schultermuskeln. Höhenvariabel durch 2 cm Einlage. **Inklusive zweiten Überzug (im Wert von Fr. 24.-) gratis.** / Lieferung portofrei / Gültig bis: 28.02.2017



Ihre Einkäufe lösen auch eine beachtliche Rückvergütung für den SVKT Verband aus. Regelmässige Spezialaktionen werden Ihnen zukünftig auch in Ihrer Verbandszeitschrift bzw. auf der Webseite angeboten.

Also machen Sie mit – lang lebe der Frauensportverband! Winteraktion unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch)

**[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch) – Katalog und Online-Shop für Fachleute aus dem Bereich Gesundheit, Sport und Bildung**

SVKT Buochs

## Viele Fragen, viele Antworten bei der Pilatus Firmenbesichtigung

30 Frauen und ein Gast-Herr versammelten sich am Montag, den 21. November 2016 vor den Toren eines der grössten Arbeitgeber der Region Zentralschweiz. Doch nicht um einen neuen Job anzutreten oder um sportlich aktiv zu werden, so wie man vermuten könnte. Nein, der SVKT Buochs hatte dank monatelanger Vorausplanung einen der begehrten Termine für eine Firmenbesichtigung der Pilatus Flugzeugwerke ergattert.

Fast jeder aus dem Verein kennt jemanden, sei es aus der Familie oder dem Freundeskreis, der hier arbeitet. Dadurch war das Interesse umso grösser. Zunächst gab es im Filmsaal eine Powerpoint-Präsentation über die Firma Pilatus von A wie Abflug bis Z wie Zulieferer. Dann führten die beiden Pilatus-Mitarbeiter Peter Feierabend und Orlando Risi mit viel Fachwissen und einer guten Portion Humor die Frauen in zwei Gruppen über das Firmengelände und durch verschiedene Gebäude. Vom Filmsaal hatten die Besucherinnen bereits einen tollen Einblick von oben in die komplett aus Holz gebaute Fertigungshalle – oder Final Assembly (hier ist Englisch unverzichtbar). Spannend zu sehen, wie die verschiedenen Flieger, sowohl zivile Flugzeuge als auch Trainer fürs Militär, den letzten Schliff erhalten, sich dann die Tore öffnen und das fertige Flugzeug aus der Halle rollt – bereit, seinen Flug zum Kunden anzutreten.

### VON DER TURBOPROPASCHINE ZUM DÜSENJET

Momentan passiert viel am Standort Stans: 260 neue Mitarbeiter haben in den letzten drei Jahren bei der «Pilatus Family» angefangen zu arbeiten, neue Gebäude wie ein Logistikzentrum, ein Parkhaus, und eine Kantine wurden gebaut – aktuell ist die Fertigungshalle für das jüngste Projekt, die PC-24, im Bau. 2016 ist auch das Jahr, in dem die 1400. PC-12 und die 500. PC-6 ausgeliefert werden. Mit der PC-24 hat sich Pilatus zum ersten Mal an die Entwicklung eines zweistrahligen Businessjets gewagt – bisher waren alle von Pilatus hergestellten Mehrzweckflugzeuge und Trainingsflugzeuge Turbopropmaschinen.

### KUNST AM FLUGZEUG

Auf dem Rundgang haben beide Gruppen viel Interessantes über die Produktion von Flugzeugen erfahren. In der Fertigungshalle erfuhren sie einiges über die vom Schweizer Künstler Hans Erni zum 75. Firmenjubiläum designte und signierte PC-12 sowie über einen für die jordanische Flugwaffe fertiggestellten Trainer. In der Montagehalle der PC-21 konnten die Frauen sehen, wo und wie «geheiratet» wird. So nennt man das Zusammenfahren von Rumpf und Flügeln. Vom Eingang der «Flugzeug-Hülle» bis zum flugfähigen Produkt vergehen übrigens 84 Arbeitstage. Von Weitem durfte ein Blick in die aktuelle Montagehalle der PC-24 geworfen werden, wo zurzeit am dritten Exemplar des «SVJ», des «Super Versatile Jets» gebaut wird, der P03.

### VON DER MONTAGEHALLE ZUR MALEREI

Dann ging es durch die Montagehalle der PC-21, wo zum Beispiel grosse kreisförmige Vorrichtungen dafür sor-

gen, dass ein darin eingeklemmter Flugzeugflügel in jede gewünschte Position gedreht werden kann – für bestmögliche Erreichbarkeit für den zuständigen Arbeiter. In der Fertigungshalle herrschte ein ziemlicher Lärmpegel. Hier, wo früher 17 Drehbänke standen, stehen heute zwei komplexe Maschinen, die aus Weissblech-Rohlingen die benötigten Flugzeugteile herstellen. Jedes Teil hat übrigens eine Teile-Nummer und so kann jederzeit sein Entstehungsprozess rückverfolgt werden. Für die sogenannte Holmbrücke, von der zwei Stück für die PC-12 benötigt werden, braucht es 8,5 Stunden Arbeit. Das Erstaunliche: Der Rohling wiegt knapp 380 kg, das Gewicht der fertigen Holmbrücke liegt bei rund 35 kg. Mehr als 90 Prozent werden weggefräst! Doch keine Sorge, als umweltbewusstes Unternehmen sammelt Pilatus alle Materialien und bereitet diese nach Möglichkeit wieder auf. In der Malerei mussten viele aus der Gruppe die Nase rümpfen! Für eine PC-12 zum Beispiel werden 30 kg Farbe verspritzt. Dass diese speziellen Anforderungen genügen muss, liegt auf der Hand: So muss es sich um elastische Farbe handeln, da sich der Flügel beim Flug stark biegen kann. Auch dann darf die Farbe keine Risse bekommen.

Reicht bepackt mit spannenden Eindrücken und Einblicken verabschiedeten sich die Frauen mit einem herzlichen Applaus für die beiden «Guides».

TEXT UND FOTO: SONJA PRESS



Eine der beiden Gruppen bestaunt den «Hans Erni-Flieger» in der Fertigungshalle



# Agenda

## Anlässe 2017

Datum	Anlass	Ort	Leitung	Kontakt / weitere Info	Organisation
21.01.17	KP / RP - Konferenz	Bern	SVKT Frauensportverband	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
02.02.17	Sportkonferenz für die kant. AL/RL Vereinspräsidentinnen und techn. Verantwortliche	Baar	SVKT Zentralschweiz	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
09.02.17	Ehrenmitgliedertreffen	Bern	SVKT Frauensportverband	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
16.02.17	Sportkonferenz für die kant. AL/RL Vereinspräsidentinnen und techn. Verantwortliche	Glis	SVKT / PS Wallis	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
02.03.17	Sportkonferenz für die kant. AL/RL Vereinspräsidentinnen und techn. Verantwortliche	Wül	SVKT Ostschweiz	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
16.03.17	Sportkonferenz für die kant. AL/RL Vereinspräsidentinnen und techn. Verantwortliche	Olten	SVKT PNWS	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
18.03.17	KP / RP - Konferenz	Bern	SVKT Frauensportverband	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
01.04.17	SM Rope Skipping Einzel	Reinach	ROPESKIPPINGswiss	info@ropeskippingswiss.ch	www.ropeskippingswiss.ch
20.05.17	87. Abgeordnetenversammlung	Zürich	SVKT Frauensportverband	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
18.06.17	SVKT Netzbball-Verbandsmeisterschaft Erwachsene	Jona	SVKT Frauensportverband	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
09. - 15.07.17	J+S Sommerlager Tanz- und Polysport	Centro Sportivo Tenero	SVKT Frauensportverband	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
16. - 22.07.17	J+S Sommerlager Polysport	Centro Sportivo Tenero	SVKT Frauensportverband	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
09.09.17	KP / RP - Konferenz	Bern	SVKT Frauensportverband	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
23.09.17	Ausserordentliche Abgeordnetenversammlung		SVKT Frauensportverband	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
24.09.17	SVKT Volleyball-Cup	Berikon	SVKT Frauensportverband	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
28.10.17	Bewegungsevent	Rothenthurm	SVKT Frauensportverband	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
04.11.17	SM Rope Skipping Team	Dietikon / Bonstetten	ROPESKIPPINGswiss	info@ropeskippingswiss.ch	www.ropeskippingswiss.ch

*Die wahre Lebenskunst besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.*

*Pearl S. Buck  
amerik. Schriftstellerin, 1892 - 1973*



Schönheit Schneestern

Foto: Pixabay

## Alles Gute zum Geburtstag

Wir gratulieren unseren Verbands-Ehrenmitglieder herzlich zum (halb)-runden Geburtstag

Vreny Landtwing Zug 02.02.1942 75

Yvonne Hofstetter Bern 29.02.1952 65



Quo vadis **SVKT**?