

Verbandsorgan des SVKT Frauensportverband  
Nr. 4 | August 2017

SVKT NEWS



**7. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevent  
Rückblick: Tenero-Lager  
ElKi-Anerkennung**

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie ein bunter Strauss Sommerblumen präsentiert sich für mich die vorliegende Ausgabe: So viele unterschiedliche Beiträge – da sollte für jede etwas dabei sein! Über allem steht die Freude an der Bewegung und der Gemeinschaft.

Einen Vorgeschmack auf ein buntes Programm bekommt ihr auf Seite 4 bei der Ausschreibung des 7. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevents. Die vielen interessanten Sportarten machen es nicht leicht, sich zu entscheiden. Der Event steht auf jeden Fall schon in meiner Agenda!

Alle ELKI-Leiterinnen und -Interessierte werden auf Seite 5 fündig: Wichtige Informationen zur Anerkennung durch den STV werden vermittelt und ein Rückblick auf einen Grundkurs geworfen.

«Kunterbunt» waren die diesjährigen Lagerwochen in Tenero: Das vermitteln nicht nur der Text, sondern auch die vielen fotografischen Eindrücke auf den Seiten 6 und 7.

Wie immer in der Mitte des Hefts, auf den Seiten 8 und 9, das aktuelle Sport- und Bildungsprogramm 2017/2018. Am besten alle relevanten Termine schon mal in den Kalender eintragen und farbig markieren!

Die Angebots-Palette des SVKT wird durch die Partnerschaft mit dem STV erweitert: Erfahrt alles zu den STV-Bewegungsprogrammen wie Coop MUKI-Hit, KITU-Hit, JUGI-Hit, Winterfit Training, Winterfit Dance und Winterfit Cross auf Seite 10.

Ab Seite 11 lest ihr interessante Beiträge zu Moves, Monstern, Mannschafts-Wettkämpfen, Märliwelt, M.A.X.-Anhängern, Museums- und Munot-Besuch sowie Mini-, Midi- und Maxikleidern. Lasst euch überraschen! Und wenn ihr das nächste Mal beim Turnen ein paar blaue Flecken abbekommt, einen roten Kopf kriegt oder grünes Licht für den nächsten Wurf erhaltet – denkt dran: Sport macht das Leben ein bisschen bunter!

Mit sportlichen Grüssen

Eure  


#### 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**

2	Inhalt / Editorial / Impressum
3	Aus der Verbandsleitung
4	Ausschreibung Bewegungsevent / ELKI-Infos / Tenero-Lager
8	Sport- und Bildungsprogramm 2017/2018
10	Bewegungsprogramme STV
11	Aus den Regional- und Kantonalverbänden: PolySport Wallis / Polysport NWS / SVKT Zug/Zürich / SVKT LU-NW
14	Aus den Vereinen: SVKT Waldkirch / SVKT Buochs
15	Anlässe / Geburtstage
16	Infoboard

## SVKT-Sponsoren:

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



**OCHSNER  
SPORT**

**VISTAWELL**  
sport . health . movement

Titelbild: Velofahrerinnen des TV Hünenberg  
Foto: Irma Suter



Infos aus der Verbandsleitung

## Wir gehen neue Wege

**Unsere Abgeordnetenversammlung (AV) ist vorbei und der SVKT Frauensportverband ist nun ab 1.1.2018 ein Partnerverband des STV. Nun gilt es, für die Verbandsleitung (VL) all die Reglemente und Verbandsunterlagen anzupassen und für die a. o. AV bereitzustellen.**

Für diese Vorbereitungen traf sich die VL für zwei Tage zu einer Klausur in Meisterschwanden. Unser Ziel war es, Leitbild, Organigramm und Organisationskonzept im Hinblick auf die Partnerschaft mit dem STV anzupassen. Aufgrund von noch offenen Fragen, insbesondere im Bereich Sport, standen längere Diskussionen an. Nun folgen noch Abklärungen mit dem STV betreffend der Kurse, da wir weiterhin genau gleich viele wie bis anhin anbieten wollen. Der STV ist offen und sehr interessiert für unsere attraktiven Kursangebote, da dadurch die STV-Leiterinnen diese Kurse ebenso besuchen und nutzen können. Inzwischen hat uns der STV bestätigt, dass wir unsere Sportangebote entsprechend unserer Planung umsetzen können.

### VL und Personal

Der SVKT Frauensportverband wird auch zukünftig durch drei Frauen geleitet. Die Verbandspräsidentin ist zugleich zuständig für die Bereiche «Marketing und Kommunikation» sowie «Personal». Das Verbandsleitungsmitglied «Finanzen» ist zugleich Vizepräsidentin und das Verbandsleitungsmitglied «Sport und Anlässe» ist für unser Kerngeschäft Sport sowie für die zukünftigen Delegiertenversammlungen zuständig.

In diesem Zusammenhang wird eine Umstrukturierung unserer Geschäftsstelle aus finanziellen Gründen unumgänglich. Die Anzahl der Mitarbeitenden wird auf zwei Personen (90 Stellenprozente) reduziert. Die Buchhaltung und Administration werden zusammengelegt. Die Stelle der Ausbilderverantwortlichen bleibt wie bis anhin

bestehen. Da das heutige Büro ab 2018 zu gross sein wird, sind wir derzeit auf der Suche nach einer Bürogemeinschaft in Bern.

### Ehrenmitgliedertreffen

Am 22. Juni 2017 traf sich die VL mit unseren Ehrenmitgliedern in Luzern zu einem gemütlichen Tag. Die VL bedankte sich bei den Ehrenmitgliedern für ihre Unterstützung an der AV. Nach einem feinen Mittagessen besuchten wir eine Führung in der Sammlung Rosengart. Wir erfuhren Interessantes über die Werke von Pablo Picasso, Paul Klee und anderer Künstler.

### Anpassung der Kündigungsfrist 2017

Aufgrund der Partnerschaft mit dem STV hat die Verbandsleitung entschieden, die bisherige Kündigungsfrist von sechs auf drei Monate zu verkürzen, so dass Verbände und Vereine, die mit dem AV-Abstimmungsergebnis nicht einverstanden sind, ihre Kündigung bis zum 30. September 2017 einreichen und per Ende 2017 aus dem SVKT Frauensportverband austreten können. Wenn ein Verein auf Ende 2017 aus dem SVKT Frauensportverband austreten will, muss er – unabhängig vom weiteren Vorgehen seines Kantonal- bzw. Regionalverbands – die Kündigung fristgerecht bis zum 30. September 2017 einreichen. Eine Auflösung oder Kündigung des jeweiligen Kantonal- bzw. Regionalverbands ersetzt die Kündigung der einzelnen Vereine nicht. Ohne Kündigung sind die Vereine nach der Auflösung oder dem Austritt ihres Kantonal- bzw. Regionalverbands direkt dem SVKT Frauensportverband angeschlossen.

Wenn ein Verein mit dem Vorgehen seines Kantonal- bzw. Regionalverbands nicht ein-



verstanden ist, besteht die Möglichkeit einer Direktanbindung an den SVKT Frauensportverband. In diesem Fall muss der Verein bei seinem jeweiligen Kantonal- bzw. Regionalverband kündigen und dem SVKT Frauensportverband ein Gesuch um Direktanbindung einreichen.

Das Jahr 2018 wird für den SVKT Frauensportverband das Jahr der «Findung» werden. Ich freue mich, euch an der a. o. AV in Luzern am 23. September 2017 wieder anzutreffen!

Herzlichst

Jana

Ausschreibung

# 7. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevent in Rothenthurm (SZ)

Am 7. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevent bieten wir dir ein vielseitiges Programm aus den Bereichen Tanz, Fitness, Gesundheit und Outdoor: Wähle deine sieben Favoriten aus 16 unterschiedlichen Bewegungs- und Weiterbildungsangeboten!

Ganz neu kannst du sogar deine esa Erwachsenenportankererkennung am Bewegungsevent verlängern: Einfach alle drei esa Pflichtmodule und fünf weitere Angebote nach Wahl besuchen und deine esa-Leiternererkennung ist wieder für zwei Jahre aktiv!

**Datum:** Samstag, 28. Oktober 2017  
**Wer:** Sportbegeisterte Personen ab 14 Jahren. Kostenloses Angebot Kids Move für Kinder von 3 bis 10 Jahren  
**Ort:** Rothenthurm, Mehrzweckanlage, Müllernstrasse 12. Detaillierte Beschreibungen zu den einzelnen Angeboten und das Anmeldeformular sind auf [www.skvt.ch](http://www.skvt.ch) unter der Rubrik Aktuell > Anlässe zu finden.  
**Kosten (vor Ort zu bezahlen):**  
 Tagespauschale Erwachsene CHF 70.-  
 1 Angebot: CHF 15.-, 2 Angebote: CHF 30.-, 3 Angebote: CHF 40.-, 4 Angebote: CHF 50.-, 5 Angebote CHF 60.-, ab 6 Angeboten: CHF 70.-  
 Tagespauschale esa MF inkl. Bircher muesli und Brötli zum Zmittag CHF 110.-  
 Tagespauschale Jugendliche von 14-18 Jahren CHF 30.-  
 Teilnahme ohne Voranmeldung je nach Platz möglich, Zuschlag Tageskasse: CHF 5.-  
 Mittagessen: CHF 12.-  
 Mittagessen Kinder: CHF 6.-  
**Anmeldung:** Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen werden CHF 60.- in Rechnung gestellt.  
**Anmeldeschluss:** 18.09.2017  
**Versicherung:** Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
**Good Morning Workout** Mit Power Yoga

Abfolgen den Körper kräftigen und den Geist wecken, mit Pilates-Übungen die Mitte stärken und voller Energie und Kraft in den Tag starten (Quelle: [www.veri-fit.ch](http://www.veri-fit.ch)).

**Fascial Pilates** Durch Fascial Pilates wird nicht nur die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und das Gleichgewicht geschult, sondern auch das Bindegewebe trainiert, wodurch es geschmeidiger und elastischer wird.

**BEBOfit** Beckenbodentraining ist für Kontinenz, Haltung, Figur, Sexualität und Körpergefühl und somit auch für unser inneres und äusseres Erscheinungsbild verantwortlich. BEBOfit kombiniert Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Rückenfit mit Theraband** Abwechslungsreiche Übungen mit dem Theraband stärken den Rücken und die Tiefenmuskulatur verbessern die Haltung und schützen somit vor Überlastungen im Alltag.

**Corestability Workout** Als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper ist die Stabilität im Rumpf entscheidend. Beim Corestability Workout wird deine Körpermitte gezielt gestärkt und gestrafft.

**Power yoga** Fließende Abfolgen, wärmende Kräftigung und verlängernde Haltepositionen – beim Power Yoga sind die Gedanken ganz bei dir und deinem Körper, so kannst du beim Training alles rundherum vergessen (Quelle: [www.veri-fit.ch](http://www.veri-fit.ch)).

**piBOX** Eine intensive Kombination aus Pilates und Boxen mit Fokus auf Kräftigung, Koordination, Ausdauer, Stabilisation und

Balance des Körpers. Ein sehr schweisstreibendes Programm mit viel Power (Quelle: [www.belindasteiner.ch](http://www.belindasteiner.ch)).

**HIIT** Beim High Intensity Interval Training wird mit kurzen, hochintensiven Intervallübungen die eigene Fitness gefordert und gefördert und trotz viel Schweiß kommt auch der Spass garantiert nicht zu kurz.

**T-Bow Bodystyling** Das T-BOW® Training vereint Ausdauer und Kraft mit Balance-Koordination. Die stabil, instabil und bewegt ausgeführten Übungen fordern jeden Muskel bis in die tiefste Faser.

**Bootcamp** Bootcamper brauchen keine Infrastruktur, sondern nutzen für ihr intensives und abwechslungsreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten ihrer Umgebung (Obwohl nicht ganz Bootcamp-konform werden wir bei Regenwetter in die Halle dislozieren...).

**Fit Dance** Ein Tanzworkout voller Energie mit fließenden Bewegungen zu feurigen Rhythmen, welches Lebensfreude vermittelt und nebenbei ganz unbemerkt Kalorien schmelzen lässt.

**Feel your Body – Stretch and Relax** Einfache fließende Übungen für Körper und Geist lassen den bewegten Tag sanft ausklingen.

**Wanderung** Rundwanderung in der Umgebung Rothenthurm.

**Kids Move** Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten laden ein zum kindgerechten freien Experimentieren, Ausprobieren und Spass haben.

**Anmeldung zum 7. SVKT Bewegungsevent**

vom 28.10.2017 in Rothenthurm

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_ Tel Nr.: \_\_\_\_\_

Bitte die gewünschten Angebote ankreuzen:

Zeit	Fit&Dance	Fit&Well	esa Modul Fortbildung	Outdoor	Kids
9.00–9.30 Uhr	<input type="checkbox"/> Good Morning Workout				<input type="checkbox"/> Kids Move
9.45–10.35	<input type="checkbox"/> piBOX	<input type="checkbox"/> Fascial Pilates			Anzahl Kinder: _____
10.45–11.35	<input type="checkbox"/> HIIT	<input type="checkbox"/> BEBOfit			Alter Kinder: _____
11.45–12.30	<input type="checkbox"/> T-Bow Bodystyling	<input type="checkbox"/> Rückenfit mit Theraband	<input type="checkbox"/> esa Pflichtmodul		
12.30–13.30	<input type="checkbox"/> Zmittag		<input type="checkbox"/> esa Pflichtmodul inkl. Mittagessen	<input type="checkbox"/> Zmittag	<input type="checkbox"/> Zmittag Kids Anzahl: _____
13.30–14.20	<input type="checkbox"/> bootcamp	<input type="checkbox"/> Corestability Workout		<input type="checkbox"/> Wanderung	<input type="checkbox"/> Kids Move
14.30–15.20	<input type="checkbox"/> fit dance	<input type="checkbox"/> Power yoga			Anzahl Kinder: _____
15.30–16.15	<input type="checkbox"/> Feel your Body – Stretch and Relax		<input type="checkbox"/> esa Pflichtmodul		Alter Kinder: _____

Durchführung der einzelnen Angebote nur bei genügend Anmeldungen! Anmeldung per E-Mail oder Post an SVKT Frauensportverband,

Sportadministration, Brunnmattstr. 15, 3007 Bern, [sportadministration@frauensportverband.ch](mailto:sportadministration@frauensportverband.ch).

Ausbildung

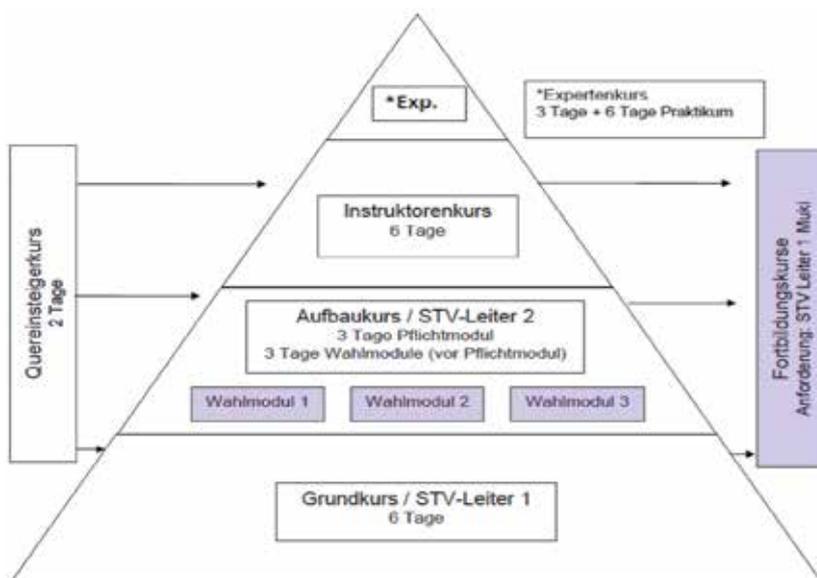
# Äquivalenzanerkennung ELKI-Leiterausbildung SVKT – MUKI-Leiterausbildung STV

Gemeinsam mit dem STV hat die Verbandsleitung und die Abteilung Sport des SVKT Frauensportverbands entschieden, die ELKI Aus- und Weiterbildung per 2018 dem STV zu übergeben. Das sehr gut ausgebaute Ausbildungssystem des STV kann die Bedürfnisse unserer Mitglieder bestens abdecken und bietet im Bereich Weiterbildung und Expertenbildung noch zusätzliche Möglichkeiten bis hin zur Expertenausbildung.

Da die ELKI-Grundausbildung beim SVKT mit derjenigen beim STV inhaltlich vergleichbar ist, sind alle SVKT ELKI-Leiterpersonen berechtigt, ihre Leiteranerkennung in eine STV-MUKI-Anerkennung umzuwandeln und werden anschliessend sowohl auf nationaler als auch auf regionaler Stufe zu den entsprechenden STV Angeboten zugelassen. Wir bitten daher alle ELKI-Leiterinnen, welche die STV-MUKI-Anerkennung erhalten wollen, bis spätestens Ende September 2017 folgende Angaben und Dokumente an [sportadministration@frauensportverband.ch](mailto:sportadministration@frauensportverband.ch) oder SVKT Frauensportverband, Sportadministration, Brunnmattstr. 15, 3007 Bern zu schicken:

Name, Adresse, Email-Adresse, aktuelle Tätigkeit als ELKI-Leiterin «ja» oder «nein» sowie Kopie der Bestätigung des erfolgreichen Kursbesuches (Kopie/Scan/Foto Kursbüchlein oder Kursbestätigung).

Die Leiterausbildung im Muki-Turnen beginnt mit dem sechstägigen Grundkurs (= STV-Leiterin 1 Muki-Turnen). Dieser Kurs beinhaltet eine umfassende methodisch-didaktische Ausbildung anhand theoretischer und praktischer Beispiele für das Muki-Turnen (altersangepasster Unterricht in Gymnastik, Geräteturnen, Leichtathletik und Spiel). Im Aufbaukurs (= STV-Leiterin 2 Muki-Turnen) werden die erworbenen Kenntnisse aus dem Grundkurs mit Wahlmodulen (mindestens drei Tage) erweitert und mit dem dreitägigen Pflichtmodul vertieft und gefestigt. Als Wahlmodule gelten alle Kurse, die im STV-Kursplan ausgeschrieben sind und alle Kurse der kantonalen und regionalen Turnverbände. Die Wahlmodule müssen nach dem Grundkurs und vor dem Pflichtmodul besucht werden. Ab fünf Unterrichtsstunden kann ein ganzer



Tag angerechnet werden. Der Instruktorienkurs (= STV-Instruktorin Muki-Turnen / Wochenkurs von sechs Tagen) rundet die methodisch-didaktischen Themen des Grund- und Aufbaukurses anhand theoretischer und praktischer Beispiele im Muki-Turnen ab.

## Kontakt MUKI Ausbildung STV:

Marianne Vogt  
 Telefon 062 837 82 21  
 E-Mail: [marianne.vogt@stv-fsg.ch](mailto:marianne.vogt@stv-fsg.ch)

Rückblick

## ELKI-Grundkurs in Ruswil

Vier intensive, spannende und lehrreiche Tage erlebten zehn Frauen an zwei Wochenenden

Für den ELKI-Grundkurs reisten zehn Frauen aus verschiedenen Kantonen vom 25. bis 26. März sowie vom 29. bis 30. April nach Ruswil. Gemeinsam erarbeiteten sie sich an diesen vier Tagen die ELKI-Anerkennung. Nebst den theoretischen Grundlagen wurde viel in Bewegung erlebt und aufgenommen. Die motivierten Teilnehmerinnen gestalteten mit ihren kreativen Ideen den Kurs aktiv mit. Nur so konnten viele neue Erfahrungen gesammelt und Wissen vertieft werden.

Der Kurs beinhaltete Schwerpunkte wie Bedürfnisse Kind / Eltern / Leiterin eruieren, Lektionsaufbau, Inhalt und Ziele ausarbei-

ten, Einblicke ins pädagogische, methodische und sportmotorische Konzept erleben, Praxiserfahrung sammeln und die Rolle als Leiterin ausprobieren und umsetzen.

Eine tolle Erfahrung war es auch, eine ELKI-Lektion beobachten zu können. Zwölf Papis und ein Mami kamen mit ihrem ELKI-Kind und turnten eifrig nach Anleitung der Kursleiterin. Anschliessend konnten einige Themen angegangen werden und mit der Praxis verknüpft werden. Vielen Dank den Teilnehmerinnen für ihr Engagement und ihre Arbeit!

TEXT UND FOTO: VERONIKA MATTMANN



Die Teilnehmerinnen werden schon bald als ELKI-Leiterinnen aktiv sein

Rückblick Tenerolager 2017

# Kunterbunte Lagerwochen im Tessin

Unvergessliche, abwechslungsreiche und spannende Tage durften rund 70 Girls aus der ganzen Schweiz im diesjährigen Sommersportlager vom SVKT im Centro Sportivo Tenero erleben: beim Gymnastik- und Tanzlager vom 9. bis 15. Juli und beim Polysportlager vom 16. bis 22. Juli. Verschiedenste Freizeitaktivitäten wurden erprobt und neue Sportarten kennengelernt.

Viel Ausdauer, Durchhaltevermögen und Motivation wurde von den Girls in der ersten Lagerwoche erwartet, da während der ersten Woche zwei anspruchsvolle Tänze einstudiert wurden. Fleissiges Üben und Perfektionieren der Choreographien gehörten zum Tagesprogramm. Sogar die Aufführung wurde richtig professionell eingeübt. Die jungen Tänzerinnen dürfen sehr stolz auf sich sein.

## Spass und Kampfgeist

Nebst dem Tanzen wurden diverse polysportive Aktivitäten angeboten. Diese reichten

von Basketball, Beach Volley, Fussball, Geräteturnen, Tennis bis hin zur Leichtathletik. Ebenfalls konnten die Lagerteilnehmerinnen neue Sportarten kennenlernen. So wurde die Teamfähigkeit bei den Spielen Kin Ball, Lacross und Smolball wie auch bei der Lagerolympiade gefördert. Spass, Kampfgeist und Schweiss gehörten zu jeder Lektion dazu. Auf dem Lago Maggiore konnten die Teilnehmerinnen Wasserspiele auf dem Stand up Paddle wie auch im Kajak machen. Dazwischen gab es jeweils eine erfrischende Abkühlung. Manchmal absichtlich, manchmal

eher nicht. Am Abend konnten sich die Mädchen beim Airgame noch etwas austoben und wagten hohe Sprünge in luftiger Höhe. Auch kulinarisch wurden die Teilnehmenden sowie das Lagerteam mit einem abwechslungsreichen Essen verwöhnt.

Zwei tolle Lager voller Bewegung, Miteinander und Spass gehören nun bereits wieder der Vergangenheit an. Die schönen Erinnerungen werden den Sportlerinnen bestimmt noch lange in guter Erinnerung bleiben.

TEXT UND FOTOS: SARAH BIRRER





Teneroalpen 2017!

Das Teneroalpen des SVKT ist ein Jahreshighlight! Freundschaften, diese man gemacht hat, vereinigen sich wieder!

Dieses Polysportlager ist soooooo vielfältig: von Geräteturnen zu Leihmattklettern, ein Stand-up-Paddeln zu Volleyball bis Klettern ist alles im Programm. Wie haben viel gelacht, geschwitzt, gefunzt, gespielt und hatten einfach nur Spaß!

Ein riesen Beitrag zum Lager hat definitiv das Küchensteam geleistet. Mit ihren wunderbaren Malereien wurden wir alle satt.

Vielen ♥-lichen Dank an das Kernteam, welches uns hier schon beigebracht hat und immer nur uns da war! „Es hat einfach geizt!“



Teneroalpen 2017

Uns hat das Lager sehr gut gefallen, da wir viele neue wie auch tolle Sportarten ausprobieren durften. Vielen Dank auch an die Küche, die uns jeden Tag ein leckeres Essen zubereitet hat. Die Lagerleitung war spontan und offen für Neues. Mit einer coolen Gruppe hatten wir viel Spaß. Doch unsere größte Schwäche war die Pünktlichkeit. Trotzdem hatten wir genügend Zeit für sehr viele Sportaktivitäten. Die besten Sportarten die wir erleben durften waren Trapplin, Unihockey und stand-up paddling. Vielen Dank an alle, die mitgewirkt haben.

Danke!

# Sport- und Bildungsprogramm 2017/2018

	Datum	Kurs-Bezeichnung	Kurszeiten	Kursort	Kursleitung	Kosten in CHF	
						Mitglieder	Nichtmitglieder
September	02.09.2017	J+S Kindersport Modul Fortbildung Turnen für 5-7 jährige Kinder	9:00-17:00	Aarau	Daniela Ryf, Andrea Renner	100.00	150.00
	02.09.2017	ELKI/KITU Hyperkreative Kinder	9:00-17:00	Gossau	Daniela Quispe	100.00	150.00
	02.-03.09.2017	esa Vertiefung Allround - Fitnessstraining	9:00-17:00	Uzwil	Olivia Schläppi, Vera Lienhard	200.00	200.00
	09.09.2017	esa Modul Fortbildung: Beraten im partnerschaftlichen Dialog	9:00-17:00	Ried-Brig	Ursula Schütz	100.00	100.00
	16.09.2017	U18 Hilfsleiterausbildung	9:00-17:00	Zürich	Karin Heeb	100.00	150.00
	16.09.2017	Mini-Elki	9:00-17:00	Luzern	Veronika Mattmann	100.00	150.00
	22.-24.09.2017	esa Leiterkurs 1. Teil	Fr: 9:00-18:00 Sa: 8:30-18:00 So: 8:30-17:00	Ruswil	Tina Schöni, Ramona Rudolph	637.00	637.00
Oktober	21.10.2017	BeFiA - Ausdauer 50+	9:00-17:00	Aarau	Tina Schöni	100.00	150.00
	21.-22.10.2017	esa Vertiefung Ballspiele - Netzball: Technik-, Taktik- und Athletiktraining	9:00-17:00	Oberrohrdorf	Barbara Seiler, Olivia Schläppi	200.00	200.00
	28.-29.10.2017	ELKI Leiterkurs 1. Teil	9:00-17:00	Uzwil	Martina Stäehli	400.00	600.00
	03.-05.11.2017	esa Leiterkurs 2. Teil	Fr: 9:00-18:00 Sa: 8:30-18:00 So: 8:30-17:00	Ruswil	Tina Schöni, Ramona Rudolph	Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil	
	04.11.2017	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Turnen	9:00-17:00	Luzern	Veronika Mattmann, Daniela Quispe	100.00	150.00
	04.-05.11.2017	J+S Musik und Bewegung - Einführung	9:00-17:00	Luzern	Heidi Ruckstuhl, Romano Carrara	200.00	300.00
November	11.11.2017	J+S Kindersport Modul Fortbildung Kindertanz	9:00-17:00	Schmitten	J+S Kindersportexpertin	100.00	150.00
	11.11.2017	J+S Modul Fortbildung Turnen Netzball	9:00-17:00	Frauenfeld	Barbara Seiler, Hanspeter Erni	100.00	150.00
	18.11.2017	esa Modul Fortbildung: Vielfältig Unterrichten	9:00-17:00	Zug/Baar	Tina Schöni, Ramona Rudolph	100.00	100.00
	18.-19.11.2017	J+S Aerobic Vertiefung	9:00-17:00	Zürich	Nathalie Schäfer, Conny Zimmermann	200.00	300.00
	25.-26.11.2017	ELKI Leiterkurs 2. Teil	9:00-17:00	Uzwil	Martina Stäehli	Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil	
	25.-26.11.2017	esa Vertiefung Group Fitness - Aerobic Body Toning	9:00-17:00	Zürich	Nathalie Schäfer	200.00	200.00
	25.-26.11.2017	J+S Vertiefung HipHop	9:00-17:00	Wetzikon	Philipp Dick	200.00	300.00
Dez.	08.-10.12.2017	esa Zusatzmodul G+T - Pilates	Fr 9:00 - So 17:00	Maggingen	Andrea Bürger, Vera Lienhard	300.00	300.00
Jan.	27.-28.01.18	J+S Physis&Psyche Power Yoga	9:00-17:00	Zürich	Nicoletta Truninger, Andrea Schneider	200.00	300.00
Feb.	16.-18.02.18	esa Zusatzmodul G+T - Pilates	Fr: 9:00-18:00 Sa: 8:30-18:00 So: 8:30-16:30	Luzern	Vera Lienhard	300.00	300.00
März	03.03.18	BeFiA Ausdauer und Ernährung Ü50	9:00-17:00	Zug	BeFiA Expertin	100.00	150.00
	10.-11.03.18	esa Vertiefung Turnsport - Rumpfttraining	9:00-17:00	Aarau	Olivia Schläppi, Vera Lienhard	200.00	200.00
	17.03.18	J+S Kindersport Modul Fortbildung Schwerpunkt Kindertanz	9:00-17:00	Luzern	J+S Kindersportexpertin	100.00	150.00
April	27.-29.04.18	esa Leiterkurs 1. Teil	Fr: 10:00-18:00 Sa: 8:30-18:00 So: 8:30-16:30	Maggingen	esa Expertinnenteam	600.00	600.00
	28.04.18	J+S Kindersport Modul Fortbildung Turnen für 5-7 jährige Kinder	9:00-17:00	Uzwil	Martina Stäehli, Daniela Jud	100.00	150.00

						Kosten in CHF	
	Datum	Kurs-Bezeichnung	Kurszeiten	Kursort	Kursleitung	Mitglieder	Nichtmitglieder
Mai	05.05.18	esa Modul Fortbildung – Vielseitig unterrichten	9:00 – 17:00	Luzern	Ramona Rudolph, esa Expertin	100.00	100.00
	26.05.18	esa Modul Fortbildung – Vielseitig unterrichten	9:00 – 17:00	Gossau	Karin Heeb, Chantal Hautle	100.00	100.00
Juni	01. – 03.06.2018	esa Leiterkurs 2. Teil	Fr: 10:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Maggingen	esa Expertinnenteam	Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil	
	02.06.18	U18 Hilfsleiterausstellung	9:00 – 17:00	Luzern	Karin Heeb	100.00	150.00
	08. – 10.06.18	esa Zusatzmodul Group Fitness – Aerobic	Fr: 9:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Uzwil	Nathalie Schäfer	300.00	300.00
	16.06.18	J+S Kindersport Modul Fortbildung	9:00 – 17:00	Aarau	J+S Kindersportexpertin	100.00	150.00
September	01.09.18	J+S Kindersport MF Hauptsportart Turnen 5 – 7	9:00 – 17:00	noch offen	J+S Kindersportexpertin	100.00	150.00
	08. – 09.09.18	esa Vertiefung Allround – Fitnessstraining	9:00 – 17:00	Zug	Olivia Schläppi, Vera Lienhard	200.00	200.00
	15.09.18	esa MF	9:00 – 17:00	noch offen	Tina Schöni	100.00	100.00
	22.09.18	J+S Vertiefung Hiphop	9:00 – 17:00	Wetzikon	Philipp Dick	100.00	150.00
	22.09.18	BeFiA Kraft- und Beweglichkeitstraining Ü50	9:00 – 17:00	Aarau	Tina Schöni	100.00	150.00
Oktober	26. – 28.10.18	esa Leiterkurs 1. Teil	Fr: 10:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Zürich	Karin Heeb, Olivia Schläppi	637.00	637.00
	27. – 28.10.18	esa Vertiefung G+T Pilates	9:00 – 17:00	Zürich	Andrea Bürger, Nicoletta Truninger	200.00	200.00
November	02. – 04.11.2018	esa Zusatzmodul G+T Pilates	Fr 9:00 – So 17:00	Maggingen	Andrea Bürger, Vera Lienhard	300.00	300.00
	03. – 04.11.18	esa Vertiefung Ballspiele – Netzball Technik, Taktik und Athletik	9:00 – 17:00	noch offen	Barbara Seiler, Olivia Schläppi	200.00	200.00
	03. – 04.11.18	J+S Komposition und in Szenensetzung Einführung	9:00 – 17:00	Luzern	Myriam Nicolas	200.00	300.00
	10.11.18	J+S Kindersport MF Kindertanz	9:00 – 17:00	Aarau	J+S Kindersportexpertin	100.00	150.00
	10.11.18	J+S MF Turnen Netzball	9:00 – 17:00	Dulliken	Barbara Seiler, Hanspeter Erni	100.00	150.00
	17. – 18.11.18	esa Vertiefung G+T – Aerobic	9:00 – 17:00	Luzern	Nathalie Schäfer, Janine Jenny merkt sich Datum vor	200.00	200.00
	23. – 25.11.18	esa Leiterkurs 2. Teil	Fr: 10:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Zürich	Karin Heeb, Olivia Schläppi	Kursgebühr gilt immer für beide Teile, siehe 1. Teil	
Dez.	30.11. – 02.12.18	esa Zusatzmodul Turnsport – Power Yoga	Fr: 9:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Zürich	Vera Lienhard, Nicoletta Truninger	300.00	300.00

**Legende**

ELKI-Turnen
  J+S Kindersport
  J+S Jugendsport
  esa Erwachsenenport
  SVKT Kurse

**INFO**

- Kursdaten, -orte und Kursleitende mit Vorbehalt, können sich in Ausnahmefällen noch ändern
- Kurskosten 2018 unter Vorbehalt
- Kurskosten jeweils ohne Unterkunft und Verpflegung
- Bei Kursen in Maggingen 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.schlaeppli@frauensportverband.ch](mailto:o.schlaeppli@frauensportverband.ch)  
 oder 043 810 05 62

Zusatzangebote dank STV-Partnerschaft



# Bewegungsprogramme STV

Dank des positiven Entscheids zum STV Partnerschaftsverband können SVKT Vereine per sofort von vier attraktiven Bewegungsprogrammen für alle Altersstufen mit fixfertigen Lektionen und diversem Zubehör profitieren. Coop Mukihit, Kitu-Hit, Jugi-Hit und Winterfit.



## COOP MUKIHIT

Der Coop Mukihit besteht aus zwölf modular aufgebauten Lektionen mit vielseitigen Spiel- und Bewegungsinputs für Turnhalle und Zuhause. Vom Angebot profitieren können alle SVKT ELKI-Leitenden (absolvierter ELKI-Grundkurs), welche beim STV einen Fortbildungskurs mit dem Themeninhalt Coop Mukihit besuchen. Weitere Informationen sowie Fortbildungsangebote sind auf [www.coopmukihit.ch](http://www.coopmukihit.ch) oder [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) unter der Rubrik Ausbildung > Bewegungsprogramme > Coop Mukihit zu finden.

### VORTEILE DES COOP MUKIHITS:

- Die Unterrichtsqualität wird gesteigert.
- Vorbereitungsarbeiten der Leiterin werden erleichtert und verkürzt.
- Vielseitig einsetzbares Lektionsmaterial wird zur Verfügung gestellt: Leiterli-spiel-Blache, Trinkfläschli als Spielfiguren.
- Durch die modular aufgebauten Lektionsinhalte können wie in einem Mosaik ständig neu zusammengewürfelte, farbige Lektionen gestaltet werden.
- Den Kindern wird durch den Coop Mukihit eine möglichst grosse Bewegungserfahrung geboten, was die Entwicklung der Kinder unterstützt und fördert.

### KITU-HIT UND JUGI-HIT

Mit Bewegung, Sport und Spiel sollen die Kinder in der Turnhalle Spass haben! Die vier Turn-Kernsportarten Geräteturnen, Gymnastik, Leichtathletik und Spiel bilden inhaltlich die technische Basis vom Kitu-Hit. Nebst der Kitu-Hit Broschüre mit altersgerechten Aufwärm- und Ausklangspielen sowie Trainingsformen aus diesen

Sportarten können zahlreiche Zusatzmaterialien wie Leiterli-spiel, etc. bezogen werden.

Beim Jugi-Hit geht es um das spielerische Entdecken von Bewegungsvariationen aus den Bereichen Geräteturnen, Gymnastik, Leichtathletik und Nationalturnen. Die begleitende Praxisbroschüre mit Übungsformen in drei Schwierigkeitsstufen, Postenblatt für die Teilnehmenden und Rückmeldeformular unterstützen die Leitenden dabei. Weitere Informationen gibt es auf [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) unter der Rubrik Ausbildung > Bewegungsprogramme > Kitu-Hit und Jugi-Hit.

### WINTERFIT

Der Schweizerische Turnverband hat zusammen mit der SUVA als Unterstützung für die Leiterinnen und Leiter der Turnvereine das Winterfit ins Leben gerufen. Während der Entwicklung der Winterfitprogramme wurde grosse Sorgfalt auf die Ganzheitlichkeit des Trainingsaufbaus sowie der Trainingsinhalte gelegt. Mit dem Ziel, Trainingsprogramme zu schaffen, die sowohl die physischen Aspekte von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, aber auch die individuellen Gegebenheiten der Vereine erfüllen. Mit Hilfe von sportwissenschaftlichen Fachexperten wurden drei Trainingsprogramme erarbeitet und in der Praxis getestet. Das Resultat lässt sich sehen. Garantierte Qualität für die Teilnehmer und Funktionalität in der Turnhalle für die durchführenden Vereine.

**Training** Winterfit Training ist die perfekte Kombination aus Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die drei Schwierigkeitsstufen ermöglichen jedem Teilnehmenden die optimale Anpassung an sein Leistungsniveau. Personen jeden Alters und unabhängig seines Fitnessgrades sind willkommen.



Winterfit Dance

**Dance** Mit Winterfit Dance auf moderne, harmonische, rhythmische Art zu Kraft und Energie kommen. Die Trainingslektionen sind auf Tanz und Musik ausgerichtet. Das Angebot ist optimal für alle, die sich mit Tanzen fit machen möchten.

**Cross** Winterfit Cross ist ein hochpulsiges, maximalbelastendes Variantentraining. Die Trainingslektionen sind für körperlich sehr aktive und leistungsfähige Personen, die eine neue Herausforderung suchen und die ihre persönlichen Grenzen immer wieder aufs Neue ausloten wollen.

TEXT UND FOTOS: STV

Anmeldung und weitere Informationen findet ihr unter <http://www.winterfit.info/de/> oder unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) unter der Rubrik Ausbildung > Bewegungsprogramme > Winterfit.



Winterfit Training



Mukihit



Winterfit Cross

9. Jugendevent von PolySport Wallis in Glis

## Die Faszination des Breakdance kennenlernen

Über 80 Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Vereinen des PolySport Wallis trafen sich am 1. April zum 9. Jugendevent. Einen ganzen Tag lang wurde gelernt und geübt, um zum Abschluss einen vollständigen Tanz vorführen zu können. Unter der Leitung von zwei Berner B-Boys ging es direkt zur Sache.

Voller Neugier und gut gelaunt erschienen am Samstagmorgen mehr als 80 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und siebzehn Jahren in der Doppelturnhalle in Glis. Es stand ein strenger Tag mit Breakdance auf dem Programm. Breakdance ist eine coole Mischung aus Tanz und Akrobatik. Er besteht aus den vier Elementen Toprocks, Footwork, Freezes und Powermoves. Entstanden in den 70er Jahren in der Bronx. Breakdance wird bei den BreakerInnen B-Boying genannt. Ein Breaker ist ein B-Boy, eine Breakerin ein B-Girl.

### Moves mit Martin und Joram

In der Halle begrüsst J+S Verbandscoach Rita Schweizer die bunte Schar und erklärte den Tagesablauf. Von Anfang an gingen die Kinder mit Begeisterung und grossem Interesse, aufgeteilt in zwei Gruppen, an die Arbeit. Martin Schwander und Joram Weber zeigten die ersten Schritte in Breakdance. Denn was hier so locker aussieht, ist doch sehr anstrengend und schweisstreibend. Schon nach kurzer Zeit hatten die Kids die

ersten Moves in den Beinen und Armen.

Joram startete mit den Kleineren von ganz vorne und zwar beim Aufstehen, Strecken, Müesli essen, Zähne putzen usw. Es war herrlich zu sehen, wie die Kinder von der ersten Minute an begeistert mitmachten.

### Auftritt zum Abschluss

Wo körperlich gearbeitet wird, gibt es auch Hunger. Ein Team aus Helferinnen und Helfern hatte etwas dagegen in der Hand: Hotdogs. Nach einer Mittagspause ging es gut gestärkt in den Endspurt. Zum Abschluss traten die B-Girls und B-Boys vor versammeltem Publikum auf und zeigten «ihren» Breakdance. Die grossen und kleinen Akrobaten gingen strahlend, aber auch müde, nach diesem anstrengenden Tag nach Hause. Ein herzliches Dankeschön von den Organisatoren geht an alle Helferinnen und Helfer, sowie an alle, die mit Speis, Trank und Kaffeemaschine den 9. Jugendevent unterstützt haben.

TEXT UND FOTOS: BARBARA IMHOF



Martin Schwander mit seiner Crew vor Publikum



Mit einem Lächeln sieht es so einfach aus

Weitere Fotos: [www.sport-vs.com](http://www.sport-vs.com). Der gesamte Bericht kann unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) nachgelesen werden.

PolySport Wallis

## Monströser Zehnkampf in Visp

Bei der 20. Ausgabe des kantonalen Jugendplauschtages des PolySport Wallis gab es einen neuen Teilnehmerrekord: Über 360 Kinder und Jugendliche trafen sich am Samstag, 13. Mai 2017 auf dem Sportplatz Mühleje in Visp zum «Monströsen Zehnkampf».

Beim 20. Jugendplauschtag wurde in 123 Zweier- und Dreier-Gruppen in den Altersklassen ElKi bis Orientierungsschule gestartet. Bei wunderschönem Wetter gingen alle mutig an die Monsteraufgaben: Gruselslalom, Wassermöster, Kuschemöster, Monsterrhunger und vieles mehr. Die angereisten Kinder in Begleitung der Eltern und etliche Besucher verteilten sich auf dem ganzen Gelände zu einer farbigen Gemeinschaft, die einen wunderschönen Familientag erlebte. Über den ganzen Tag wurden an zehn Stationen die Aufgaben in Angriff genommen, aufgelockert mit einem Flashmob, der stündlich immer grösser wurde. Wer Lust hatte, konnte sich ein «Monstertattoo» sprayen lassen. Kam irgendwann ein Knurren aus der Magengegend, ging man zur Kantine, um sich mit Speis und Trank zu stärken. Das Spea-

ker-Duo Katja und Andrea führten gekonnt durch den ganzen Tag mit Infos, Interviews und toller Musik. Auf einmal mischten sich vier Clowns von der Humorvisite unter die Leute und sorgten auf humorvolle Art und Weise für Sauberkeit auf dem Sportplatz. Bewaffnet mit Mülleimer, Kehrichtsäcken und Müllzangen, umringt von kleinen freiwilligen Helfern, gingen sie an die Arbeit.

Um 15 Uhr war Wettkampfschluss, auch wenn etliche Kinder noch lange nicht ans Schlussmachen dachten. Bis dann die Rangliste fertig erstellt war, trafen sich alle zu einer «Monsterpolonaise», die sich über den ganzen Rasen schlängelte. Dann endlich ging es zu den Platzierungen. Für alle Teilnehmenden gab es eine tolle Überraschung und die drei ersten Gruppen pro Kategorie erhielten zusätzlich eine Medaille.



Bei der grossen Monsterfütterung

Die sehr gute Organisation des SVKT Visp, bei der etwa 55 Helferinnen und Helfer mit Nicole im Einsatz standen, erhielt verdientermassen ein riesengrosses Dankeschön. «Auch möchten wir uns natürlich bei unseren Sponsoren und Gönnern herzlich bedanken, die uns immer so toll unterstützen», so das OK.

Der Gewinn des Jugendplauschtages geht an die Gesundheitsclowns der IG Humorvisite Oberwallis.

TEXT UND FOTO: BARBARA IMHOF

Medaillenränge unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch). Weitere Fotos: [www.sport-vs.com](http://www.sport-vs.com).

Regionaler Jugendsporttag vom Polysport NWS

## Herrliches Wetter und sportbegeisterte Jugendliche

Der Regionale Jugendsporttag AG/BS/BL/SO vom Polysport NWS wurde vom Turn- und Sportverein Neuendorf durchgeführt. Die Wettkämpfe fanden in der Dorfhalle und auf den Sportanlagen rund um die Dorfhalle statt.



Beim Keulenstehlen

Rund 400 Jugendliche nahmen mit grosser Begeisterung am regionalen Jugendsporttag vom Polysport NWS teil. Um acht Uhr wurde bei idealem Wettkampfwetter mit den Einzelwettkämpfen – Schnelllauf, 1000-Meter-Lauf, Weitsprung, Seilspringen, Ballweitwurf, Kugelstossen, Ballzielwurf, Korbeinwurf, Slalomlauf und Hindernislauf – begonnen. Die Mannschaften zogen von Posten zu Posten. Die jungen Sportler und Sportlerinnen kämpften um eine möglichst hohe Punktzahl. Dann folgte die Mittagspause. Die Jugendlichen, deren Betreuer und Kampfrichter wurden mit einem feinen Mittagessen verpflegt. In der Festwirtschaft wurde man mit einem vielseitigen Angebot erwartet.

### Gruppenwettkämpfe stiessen auf grosses Interesse

Nach der Mittagspause wurde mit den Gruppenwettkämpfen gestartet: Hindernislauf, Dreieckball und Keulenstehlen fanden bei den Zuschauern grosses Interesse. Bis zum Beginn der Finalläufe «Dr schnällst Jugeler» hatten die Jugendlichen den ersten Wettkampfteil erfolgreich absolviert. Gespannt wurden die beiden Finalläufe von den vielen Zuschauern verfolgt. Die vier Finalisten pro Kategorie qualifizierten sich mit der Zeit aus dem Sprint des Einzelwettkampfes am Vormittag. Anschliessend fand die Kantonalstaffette statt. Die Jugendlichen gaben alles.

Von den Zuschauern wurden sie angefeuert. Mit Spannung wurde anschliessend das Rangverlesen abgewartet, welches kurz nach Beendigung der Kantonalstaffette begann. Stolz nahmen die erfolgreichen Einzelsportlerinnen und -sportler vom 1. bis 3. Rang die Medaillen entgegen.

### Jeder ein Gewinner

Bei den Gruppenwettkämpfen wurde den Siegern ein Gruppenpreis übergeben. Beim schnellsten Jugeler und bei der Kantonalstaffette wurde ein Pokal überreicht. Keine Sportlerin und kein Sportler ging leer aus! Nebst dem obligaten Erinnerungskreuz gab es für alle noch eine süsse Überraschung. Mit der speditiven Rangverkündigung und Siegerehrung erhielt der Jugendsporttag in Neuendorf einen würdigen Abschluss.

Das Wetter war herrlich: morgens kühl; nach dem Mittag meldete sich die Sonne zurück. Der Anlass wurde vom TSV Neuendorf ausgezeichnet organisiert. Den Jugendlichen, den Leiterinnen und Leitern sowie den zahlreichen Zuschauern wird der gelungene Jugendsporttag in bester Erinnerung bleiben.

TEXT UND FOTO: CHRISTA FUST

SVKT Zug/Zürich

## 41. Kantonales Volleyballturnier: fair – dynamisch – attraktiv

Unter diesem Motto fand am 21. Mai das kantonale Volleyballturnier des SVKT erneut in Baar statt. «Fair – dynamisch – attraktiv», so kämpften 15 Teams in den Kategorien Damen, Mixed und Juniorinnen U19 um jeden Punkt.

Bei den «Juniorinnen U19» siegten Hünenberg 1 gegen Baar 2, die sich im Finalspiel kämpferisch durchsetzten. In der Kategorie «Damen» holten sich die Gäste aus Rotkreuz mit dem Team «TSV Rotkreuz» den Tagessieg. Im spannenden Finalspiel konnten sich die Rotkreuzer behaupten und bezwangen die Mannschaft SVKT Cham. Die Mannschaft «Gingas» aus Zug erspielte sich den verdienten 3. Rang. In der mit fünf Mannschaften besetzten Mixgruppe siegten «International Friends» aus Steinhausen vor der Gruppe «Mix Max» aus Bubikon-Wolfhausen. Der dritte Platz sicherte sich «World Wide Wolley» aus Baar. Es wurde stark gespielt und attraktives Volley gezeigt.

Dass Volleyball fair – dynamisch – attraktiv ist, zeigte sich einmal mehr an diesem Turniertag: Spannende Spielzüge, gekonnte und platzierte Anschläge und kraftvolle Abschlüsse am Netz. Das macht Volleyball so attraktiv – für Spielende und Zuschauer.

Mit einem abwechslungsreichen Angebot der Festwirtschaft und bei herrlichem Wetter konnten sich auch dieses Jahr alle Teilnehmenden und die zahlreichen Zuschauer kulinarisch verwöhnen lassen. Die OK-Präsidentin Denise Schumacher zeigte sich sehr zufrieden mit dem reibungslosen Ablauf des Turniers. Der SVKT Volleyball St. Martin Baar darf auf ein faires und unfallfreies



Das strahlende Sieger-Team in der Kategorie Damen: TSV Rotkreuz

Turnier zurückblicken und bedankt sich bei allen Mitwirkenden und Helfern. Ein herzliches Dankeschön gilt auch allen langjährigen und neuen Sponsoren, ohne die ein solcher Anlass nicht durchführbar wäre.

TEXT UND FOTO: BERNADETTE WIDMER

Lust zum Volleyball spielen?  
[www.volleyballbaar.ch](http://www.volleyballbaar.ch)  
 Ranglisten unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch)

SVKT Frauensportverband LU-NW

## 31. Kantonaler SVKT Kinderspieltag

Samstagmorgen, 6. Mai in Schachen, der Himmel sieht trüb aus. Die vielen Wolken versprechen nicht viel Gutes für den heutigen Kinderspieltag. Egal, wir nehmen es so, wie es ist. Die Helfer sind alle pünktlich vor Ort und die Posten werden aufgestellt. Auch die Festwirtschaft ist bereit und alle warten auf die 152 angemeldeten Kinder, die sich in die Märliwelt entführen lassen wollen.

Beim Warm Up wird nicht nur den Kindern warm, auch bei den Zuschauern kommt Freude auf. Die Energie, die von den Kindern ausgeht, trifft jeden Erwachsenen voll ins Herz.

Die Gruppen mit den Fantasienamen wie zum Beispiel «8 Wirbelwinde», «Schneewittlis & Zwärge» und «die wilden Kerle», um nur einige zu nennen, absolvieren die fünf Posten mit viel Geschick und Elan. Das Wettkampffieber ist voll entfacht und vom kleinsten bis zum grössten Kind geben alle alles.

Zwischen dem Gruppenwettkampf und der Kantonalstafette bleibt für alle Zeit sich zu erholen und zu verpflegen. Sehr beliebt ist die Märli-Egge. Zudem können Kinder, die noch mehr Bewegungsdrang verspüren, verschiedene Fahrzeuge oder Stelzen ausprobieren oder die Rollbahn herunter rutschen.

### Kantonalstafette als Höhepunkt

Dann kommt der Höhepunkt des Tages: Die Kantonalstafette. Wer holt am heutigen Kinderspieltag den begehrten Pokal? Alle Vereine stellen – wenn möglich – 15 Läuferinnen und Läufer. Die Spannung steigt und steigt und ist fast nicht mehr auszuhalten. Auf Kommando laufen die Kinder los und alle feuern sie an. Buttisholz, Hellbühl und Rothenburg liefern sich ein hartes Kopf-an-Kopf-Rennen. Die Hellbühler Kinder sichern sich schliesslich den verdienten Sieg.

Die anschliessende Rangverkündigung mit der Übergabe des Erinnerungsgeschenks und des Pokals für den Kantonalmeister sorgen bei den Kindern sowie bei den Betreuerinnen für zufriedene Gesichter und einen schönen Abschluss des Kinderspieltags.

Ein herzliches Dankeschön an das OK des SVKT Schachen mit der Präsidentin Fabienne



152 Kinder lassen sich in die Märliwelt entführen

Mendel und allen Helferinnen und Helfern, die es ermöglicht haben, einen so schönen, tollen Tag für die Kinder durchzuführen.

TEXT UND FOTO: LUCIA MUFF

Der gesamte Bericht kann unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) nachgelesen werden.

SVKT Frauensportverband LU-NW

## Walking- und Bewegungsevent in Buttisholz

Die Turnerinnen und Turner des SVKT Buttisholz konnten am Montag, 19. Juni 2017, rund 200 Walkerinnen und Aerobic-Begeisterte zum 14. Kantonalen Walking- und Bewegungsevent begrüßen. Bei schönstem Sommerwetter walkten gegen Abend rund 200 Teilnehmende aus den Kantonen Luzern und Nidwalden rund um Buttisholz oder genossen eine Aerobic-Lektion in der Zweifachhalle.

Nach den Begrüßungsworten von Claudia Stocker ging es dann an die «Arbeit». Beim intensiven Warm-Up unter der Leitung von Claudia Hebler wurden die Teilnehmenden auf die kommenden Strapazen in der sommerlichen Hitze vorbereitet. Anschliessend hiess es Stöcke fassen und los ging es auf die verschiedenen Routen – je nach Kondition. Auf allen Routen konnte, mit oder ohne Stöcke unterwegs, die schöne Landschaft rund um Buttisholz genossen werden.

Während die Walkerinnen unterwegs waren, konnten Aerobic und M.A.X.-Begeisterte, unter der professionellen Leitung von Claudia Hebler, in der Zweifachturnhalle Ausdauer, Kraft, Kondition und Beweglichkeit trainieren. Diese beiden Lektionen fanden zeitlich verschoben statt damit diese von allen Interessierten besucht werden konnten. Für die Teilnehmenden dieser Lektionen bestand

anschliessend noch die Möglichkeit, die Stöcke zu fassen und die St. Ottilien-Route zu absolvieren.

### Nach dem Sport die Kameradschaft

Nach dem gemeinsamen Bewegen ging man zum gemütlichen Teil des Events über. An der Bar wurde vor dem Nachtessen mit feinen Drinks angestossen und über das Erlebte ausgiebig diskutiert. Alle waren begeistert von den tollen Walking-Routen und den Lektionen in der Turnhalle. Auch für gemütliche Unterhaltung hatte das sechsköpfige Organisationskomitee gesorgt. Statt der alljährlichen Tombola fand ein Kilbiradrehen statt, ganz unter dem Motto: Mut zur Veränderung. Alle Teilnehmenden waren sich am Ende des



Gemeinsames Bewegen macht Spass – und die verdiente Pause nach dem Walken auch

Events einig: Das Schwitzen und der Besuch des Events hatten sich auf jeden Fall gelohnt.

TEXT: WILLI RÖLLI, FOTO: BEAT VON KÄNEL

Der gesamte Bericht kann unter [www.svkt.ch](http://www.svkt.ch) nachgelesen werden.

SVKT Waldkirch

## Jubiläumsausflug zum 70. Jubiläum

Am Samstag, 11. Juni 2017 morgens um 7.30 Uhr trafen sich 42 reiselustige Frauen zum Jubiläumsausflug. Anlass waren 70 Jahre SVKT Waldkirch. Eine kombinierte Bahn- und Schifffahrt stand auf dem Programm.



Mit dem Car fuhr die Gruppe bei wunderschönem Sommerwetter nach Blumberg in Deutschland. Hier bestaunten alle das Eisenbahnmuseum und tranken gemüt-

lich Kaffee. Anschliessend stiegen die Teilnehmerinnen in die «Sauschwänzli-bahn», die sie kreuz und quer über Brücken und Tunnel bis nach Weizen brachte.

Dort holte der Car die Frauen wieder ab und fuhr sie zum Mittagessen: ein wunderbarer Lunch mit vielen guten Gesprächen.

Im Anschluss ging es nach Schaffhausen, wo auf dem Munot die schöne Aussicht lockte. Mit dem Schiff ging es weiter nach Stein am Rhein. Auf der zweistündigen Schifffahrt gab es Kaffee und Kuchen und der Fahrtwind brachte etwas Abkühlung. In Stein am Rhein angekommen schlenderten die SVKT-Mitglieder durch das historische Städtchen. Nach einem kühlen Aperol fuhr der Chauffeur alle wieder gut gelaunt nach Waldkirch, wo noch einige gemütlich im Garten des Restaurants Kreuz ein Nachtessen genossen und den Tag ausklingen liessen.

TEXT UND FOTO: KARIN HÖLTSCHI

SVKT Buochs

## Sommerplausch im Cocktailkleid

Zur Cocktailparty lud der Vorstand des SVKT Buochs am Mittwoch, den 5. Juli. Über 50 Frauen folgten der Einladung und erschienen in schicken Kleidern, eines hübscher als das andere.

Knie- und bodenlang, elegant schwarz oder luftig weiss, mit und ohne Glitzer, schulterfrei oder hochgeschnitten, Blumen, Muster, uni... es war einfach alles dabei! Die Buochser SVKT-Mitglieder haben die Gelegenheit genutzt, zum Sommerplausch mal wieder ein schönes Kleid auszuführen. Sogar ein Hochzeitskleid hatte sich unter die Menge geschummelt. Mit hohen Hacken wurde dann zum Warm-Up aufgerufen – die anwesenden Leiterinnen schüttelten zu lauter Musik auf dem leergefegten Feuerwehreal eine bewegte Choreographie aus dem Ärmel und schwuppdiwupp waren alle aufgelockert, aufgewärmt und guter Laune. Gleich darauf wurden Würstchen und Co. professionell grilliert und vergnügt verspeist. Wer wollte, durfte sich bei einem Fotoshooting noch wie ein echter Star fühlen. Cocktailzutaten, die Zuhause schlummerten, wurden schwesterlich geteilt und so klang der Abend zwar nicht in aller Ruhe, dafür aber laut und lustig aus.

TEXT: SONJA PRESS; FOTOS: BARBARA EHINGER



High Heels statt Feuerwehrstiefel



Freude herrscht!

# Agenda

## Anlässe 2017

Datum	Anlass	Ort	Leitung	Kontakt / weitere Info	Organisation
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

## Sommerende

*Das Dunkeln  
beginnt wieder früher  
und rauchiger atmet  
die welke Natur.  
Das Laub bedeckt  
raschelnd die Wege,  
schon zeichnet der Herbst  
seine farbige Spur.  
Noch Sommer  
und doch schon vorüber.  
Als Reif endet morgens  
der Nebel im Gras.  
Scheint mittags  
noch wärmende Sonne,  
verwandelt sie ihn  
in Perlen aus Glas.*

Sonja Drechsel-Walther / Unsplash



## Liebe Elsi

Wir gratulieren dir von Herzen zu deinem 95. Geburtstag, den du am 5. August feiern durftest.

Mit deiner frohen, angenehmen und äusserst beweglichen Art und deinem regelmässigen Turnstundenbesuch (im letzten Jahr 0 Absenzen) bist du für uns alle ein grosses Vorbild. Es ist so schön, dass du eine von uns bist. Auf viele weitere frohe Sportstunden. Ein Hoch auf dich.

Dein Frauensportverein SG Neudorf/Halden, ganz besonders deine Mittwochgruppe.



## In Gedenken

Wir trauern um unser liebes Ehrenmitglied Maria Bättig-Sager, Ruswil. Sie verstarb kurz nach ihrem 85igsten Geburtstag.



Maria war bis zu ihrem Tod Aktivmitglied beim SVKT Frauensport Ruswil. In den 1970iger Jahren amtierte sie als deren Präsidentin. Ihre Ehrenmitgliedschaft im SVKT Frauensportverband verdiente sie mit der Organisation und Leitung von Ski-Langlauf- und Wanderferienwochen in den Jahren 1980 – 2004. Aus ihrer Hand entstand das «goldene Chlotisbergbuch» in wunderbarer Kaligrafie. Maria hinterlässt bleibende Spuren als aktive sportliche und fröhliche Persönlichkeit und in wunderbaren Berichten und Fotobüchern im Verein und SVKT Frauensportverband. Wir behalten sie gerne in dankbarer Erinnerung.

