

Dynamica



SVKT Frauensportverband
5/2014 November



Rope Skipping WM in Hongkong
Extremsport – über die Grenzen hinaus
Sport- und Bildungsprogramm

AZB
3007 Bern

SVKT Geschäftsstelle
Brunnmatstrasse 15
3007 Bern

In dieser Ausgabe

Akzente

- 3 Informationen aus der
Verbandsleitung

Sport

- 4 Rope Skipping WM in Hongkong
6 Interview mit der Rope Skipping
WM-Mannschaft
9 Volleyball-Cup des SVKT Frauen-
sportverbandes
10 Über die Grenzen hinaus
12 Rückblick: esa-Modul-Fortbildung
«Variationen»

Aus den Kantonen/ Regionen

- 12 Frauengymnastik Allschwil
13 SVKT Gymnastikgruppe Reinach
13 SVKT Bonaduz
13 NWS: SVKT Rütihof
14 NWS: Leiterkonferenz Polysport
NWS in Merenschwand
14 NWS: Netzbball-Mixed-Turnier
in Rohrdorf
14 NWS: SVKT Windisch
15 NWS: Netzbball-Plauschturnier
in Reinach BL
15 VS: 6. Jugendevent
PolySport Wallis
15 OST: SVKT Wängi
16 OST: Die Flammen sind entzündet!
16 OST: SVKT Appenzell
17 OST: SVKT Bischofszell
18 OST: SVKT Gossau
18 SZ: SVKT Wollerau
18 ZG/ZH: Volleyballkurs
19 ZG/ZH: Stoffvermittlungskurs
«Ein starker Rücken»
19 ZG/ZH: Hildegardmesse

Gesundheit

- 20 Heisse Tipps für kalte Zeiten

Vereinsportal

- 21 Gratulationen
21 Kurse SVKT Ostschweiz

22 Rätsel

Letzte Seite

- 23 Stellenausschreibung
Sportassistentin
23 Impressum

Grenzerfahrungen



Geschätzte Leserinnen und Leser

Willkommen zurück! Der Herbst ist bereits da und der Winter hält allmählich wieder Einzug. Es ist die Zeit, sich vermehrt in die eigenen vier Wände zurückzuziehen und sich bei Kaffee oder Tee Gedanken zum vergangenen Jahr als auch über die Zukunft zu machen. Oftmals denken wir dabei an Grenzen, die wir überwunden haben oder welche wir noch überwinden wollen. Grenzerfahrungen lassen sich überall finden, ob im Job, im Privatleben oder beim Sport ... und sie ... treiben uns an, besser zu werden und Grenzen zu überwinden.

Auch das Schweizer Rope Skipping-Team hat Grenzerfahrungen nicht gescheut und wurde dafür mit einem Startplatz an der Weltmeisterschaft in Hongkong belohnt. Auf den Seiten 4 bis 8 stellen sich die Rope Skipper vor, geben Einblick in die Zeit in Hongkong und zeigen uns, welche Grenzerfahrungen sie erlebt haben.

Grenzen austesten und erfahren, mit diesem Thema hat sich auch Andrea Pauchard beschäftigt. Auf den Seiten 10 und 11 beleuchtet sie Extremsportarten und was dabei im Körper vor sich geht. Nicht nur Sport, sondern auch der Winter kann uns an unsere Grenzen bringen. Besonders unser Herz kann auf die kalten Temperaturen empfindlich reagieren. Tipps und Tricks, um unbeschadet durch die Kälte zu kommen und im bevorstehenden Winter voller Genuss Kraft tanken zu können, gibt Ihnen Barbara Ehinger auf den Weg. Ihren Beitrag «Heisse Tipps für kalte Zeiten» finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

Und zum Schluss noch in eigener Sache: Dies ist mein letztes Editorial als Redaktorin des *Dynamica*. Ab Januar werde ich mich meinem Ausbildungsabschluss widmen. Meine Zeit als Redaktorin beim *Dynamica* war glücklich, aufregend, intensiv und immer wieder auch mit Grenzerfahrungen verbunden. Ich habe viele Leute kennengelernt und die Zusammenarbeit mit dem Kommissionsteam und der Verbandsleitung war stets interessant und abwechslungsreich.

Nun ist es an der Zeit, dass ich mich bei all denjenigen bedanke, die in den vergangenen zwei Jahren die Säulen meiner Arbeit dargestellt haben: bei Ihnen, den Leserinnen und Lesern, den Kommissionsmitgliedern und der Verbandsleitung des SVKT Frauensportverbandes. Ein Zitat, welches mich seit längerer Zeit begleitet und welches zudem zum Thema der Ausgabe passt, möchte ich Ihnen zum Schluss nicht vorenthalten:

Nun ist es an der Zeit, dass ich mich bei all denjenigen bedanke, die in den vergangenen zwei Jahren die Säulen meiner Arbeit dargestellt haben: bei Ihnen, den Leserinnen und Lesern, den Kommissionsmitgliedern und der Verbandsleitung des SVKT Frauensportverbandes. Ein Zitat, welches mich seit längerer Zeit begleitet und welches zudem zum Thema der Ausgabe passt, möchte ich Ihnen zum Schluss nicht vorenthalten:

**Was immer Du tun und erträumen kannst,
Du kannst damit beginnen.
Im Mut liegen Schöpferkraft, Stärke und Zauber.**

Johann Wolfgang von Goethe

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Melanie Eyer

Infos aus der Verbandsleitung



In der Mai-Ausgabe des *Dynamica* informierten wir über die Neuausrichtung von Swiss Olympic, welche leider eine Kürzung der Subventionen im Breitensport vorsieht. Um die Kürzung für Swissfit und somit auch für den SVKT Frauensportverband teilweise auffangen zu können, müssen die Kriterien der neuen Leistungsvereinbarung mit Swiss Olympic noch in diesem Jahr erfüllt werden. Dadurch sichern wir uns einen Teil der Subventionen für die nächsten vier Jahre.

Stand der Projekte

In den eingesetzten Arbeitsgruppen wurde in den letzten Monaten viel gearbeitet.

Das «Sport-Team» hat ein Grobkonzept für die Aus- und Weiterbildung sowie für die Breitensportförderung

erarbeitet. Dieses wird nun verfeinert, damit bald mit der Umsetzung begonnen werden kann.

Im SVKT Frauensportverband und bei SATUS Schweiz wurde der Bereich «Ethik» analysiert. Es zeigte sich, dass ethische Werte in den Vereinen bereits gelebt werden und bei keinem Thema ein dringender Handlungsbedarf besteht. Nichtsdestotrotz werden wir regelmässig ein Thema aus der Ethik-Charta herauspicken und vertiefter darüber berichten.

Die Gruppe «Finanzen» beschäftigte sich in den letzten Monaten mit Kontenrahmen, Kontenbezeichnungen und Verbuchungen, so dass in beiden Verbänden die Buchhaltung künftig gleich geführt wird. Dies erleichtert die Erstellung des Jahresabschlusses für Swissfit, welchen Swiss Olympic verlangt. Zur Präzisierung: Der SVKT Frauensportverband führt nach wie vor seine eigene Buchhaltung und bleibt autonom. Es werden keine Gelder zusammengeführt!

Der Vorstand von Swissfit ist zuversichtlich, dass alle Kriterien erfüllt werden, so dass die Leistungsvereinbarung vor Jahresende unterschrieben werden kann.

Neues Verbandsorgan

Auch das neue Verbandsorgan nimmt langsam Formen an. In intensiven Sitzungen konnte eine optimale Lösung für die Zusammenführung der beiden Verbandsorgane «Dynamica» und «Satusmagazin» gefunden werden. Die Projektgruppe setzt alles daran, dass die Januar/Februar-Ausgabe 2015 bereits im neuen Look erscheinen kann.

Wer gerne schreibt und im Redaktionsteam mitwirken möchte, ist herzlich willkommen. Bitte melde dich unter info@frauensportverband.ch. Danach teilen wir dir gerne alle Details zu dieser spannenden Aufgabe mit.

Das Jahr 2014 geht schon bald zu Ende. Wir wünschen euch freudige Turnstunden, einen schönen Winteranfang und eine besinnliche Adventszeit.

Herzlichst

Irma Suter,
Verbandspräsidentin



Rope Skipping WM vom 1.–3. August 2014 in Hongkong

Vier Eidgenossen im Land der aufgehenden Sonne

Selina Lüchinger, Simon Pfiffner, Lara und Matthias Zedi nahmen als erste Schweizer an den Rope Skipping Weltmeisterschaften in Hongkong teil. Sie gingen als Team an den Start und Simon absolvierte zusätzlich die Masters als Einzelwettkämpfer. Insgesamt nahmen über 1000 Wettkämpfer teil. Angi Etterli, Coach der Mannschaft, berichtet über die Schweizer Rekorde und Ergebnisse.

Nach einer Reise von über 20 Stunden kamen wir – Selina Lüchinger, Oerlikon, Lara und Matthias Zedi, Kriens, Simon Pfiffner, Baar und ich – endlich in Hongkong an. Nach einer einstündigen Busfahrt durch eine total andere Welt konnten wir in der PolyUniversität einchecken. Täglich wurde uns eine Trainingseinheit in der Sporthalle zusammen mit Australien, Indien und Macao zur Verfügung gestellt. Daneben versuchten wir uns an die grosse Hitze (über 34 Grad mit einer Luftfeuchtigkeit von ca. 80 Prozent) zu gewöhnen. Die Räume wurden stark abgekühlt, so dass wir die Trainerjacken anziehen mussten.

Die Organisation stellte uns Vivan als Guide zur Verfügung.

Las Vegas in Macao

Verzaubert vom Flair der Altstadt Macaos, der ehemaligen Kolonie Portugals, schlenderten wir durch die Gassen. Im Strom der vielen chinesischen Touristen degustierten wir an unzähligen Strassenständen die örtlichen Spezialitäten. Der Anblick des grössten Casinos der Welt «The Venetian» überwältigte uns. Sieben Fussballfelder gross ist die nachgebaute Spielhölle. Leider durften unsere Jungen nicht mitspielen, da sie allesamt noch nicht 21 Jahre alt sind. Immerhin in die Spielsäle schafften wir's.

Grosse Ehre für Matthias an der Eröffnungszeremonie

Über 1000 Skipper aus 20 Ländern liefen in die Arena des Stadions Coliseum ein, welches Platz für über 10000 Zuschauer bietet. Da die Schweiz zum ersten Mal an einer WM dabei war und als neutrales Land bekannt ist, durfte Matthias den offiziellen Wertrichter eid sprechen.

1.–3. August: Tage der Schweizer Rekorde

Im Team-Wettkampf starteten wir mit den Speed-Disziplinen. Es gelangen zwei neue Schweizer Rekorde im Speed 4×30 Sekunden (308) und im Double Dutch Speed 4×45 Sekunden (395.5), die gefeiert wurden! Bei den Freestyles führten einige Hänger zu schmerzlichen Punktverlusten. Umso grösser war die Freude bei der Rangverkündigung, als sich Lara, Matthias und Simon im Freestyle DD Single unter den Top Ten befanden. Sie holten sich den hervorragenden 10. Platz von total 21. In der Gesamtwertung über alle Disziplinen gelang ihnen der 17. Rang von 19.

Am Sonntagmorgen startete Simon beim Masters-Wettkampf. Bei seiner ersten Disziplin, 30-Sekunden-Speed, erreichte er 84 Sprünge (nur das rechte Bein wird gezählt). Der 3-Minuten-Speed lief ihm sehr gut (443.5). Beim Freestyle hatte er einige Hänger, konnte aber das Publikum mit seiner Ausstrahlung und Musik überzeugen. Einen neuen Schweizer Rekord (74) holte sich Simon bei den Triple Unders (dreifacher Durchzug bei 1 Sprung).



Vor dem Abflug nach Hongkong.



Matthias in Action.



Auf dem Weg zu neuen Rekorden?



Höhenflüge von Selina und Simon.



Die Welt steht Kopf: Salto von Simon und Matthias.

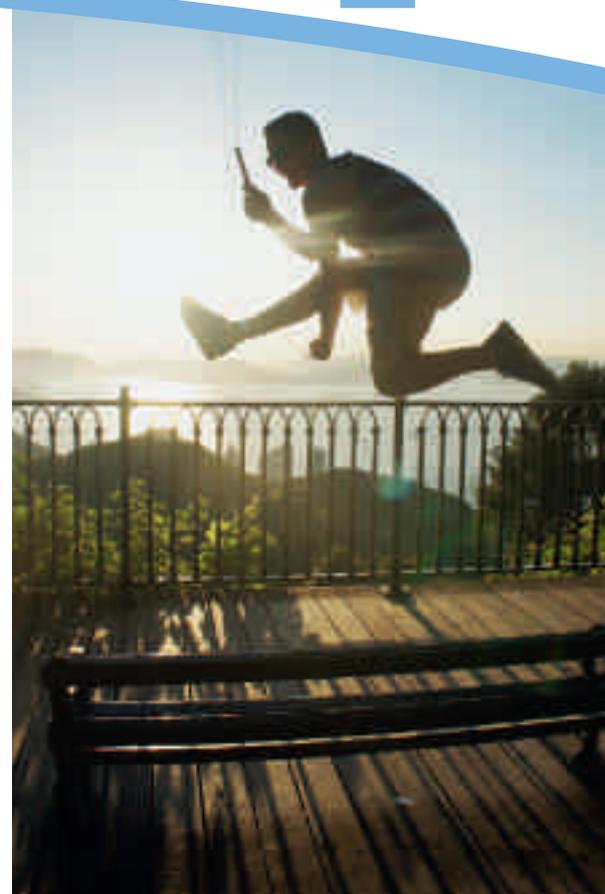
Am Montag war der Camp Day, bei welchem die Skipper den ganzen Tag Tricks von den besten Springern der Welt lernen durften. Simi vertrat dabei die Schweiz als Staff.

Und danach?

Mit vielen neuen Bekanntschaften und Eindrücken verabschiedeten wir uns von der weltweiten Rope-Familie. Nach 10 Tagen flog ich alleine mit

zwei grossen Koffern und allen Sportutensilien in die Schweiz zurück. Die vier Rope Skipper reisten direkt von Hongkong nach Vietnam, wo sie während drei Wochen mit dem Rucksack unterwegs waren.

Ich gratuliere den Skippern für ihre grossartigen Leistungen. Ein Jahr hartes Training mit vielen Schweissperlen und unzähligen Reisetunden



wandelte sich in ein einmaliges Erlebnis und die Erfahrung, als erstes Schweizer Team an der WM dabei gewesen zu sein! Danke an Matthias Zedi als Wertungsrichter (WR); während zwei Tagen zählte und schrieb er als WR von morgens bis abends.

Die Teilnahme an der WM bringt unsere Skipper in der Schweiz wieder einen grossen Schritt weiter. Motiviert vom Erlebten werden aus den Samen immer mehr Früchte hervorspriessen! Ein grosses Dankeschön gehört auch den Verbänden SVKT Frauensportverband und SATUS sowie den vielen Sponsoren für ihre grosszügige Unterstützung!

*Fotos und Text:
Angi Etterli*

Medaillen-Plätze holten sich Australien, Hongkong (China), Belgien und Japan. Die einzelnen Resultate sind unter «www.fisac.irsf.news» aufgeschaltet.

Interview mit der Rope Skipping WM-Mannschaft

Simon, wann habt ihr beschlossen, als 4er-Team Wettkämpfe zu bestreiten?

Die Idee, an der WM 2014 in Hongkong zu starten, kam eigentlich schon nach der Jugend-WM, welche zwei Jahre zuvor in Florida stattgefunden hatte, auf. Doch wirklich entschieden haben wir uns eigentlich nach der Europameisterschaft in Dänemark im Sommer 2013. Wir hatten also zusammen ziemlich genau ein Jahr Vorbereitungszeit für die Weltmeisterschaft.

Lara, welche Bedeutung hatte für euch die Teilnahme an der WM?

Könnte ich den Bedeutungsgrad in Zahlen zwischen 1 und 10 angeben, dann wäre es definitiv die Nummer 10. Die Teilnahme an der WM war für uns alle ein einmaliges Erlebnis. Bereits jetzt, so kurz nach der WM, erinnern wir uns gerne an die vielen Momente, die wir erleben durften. «Weisch no ...» kommt in unseren Gesprächen sehr oft vor. Aber die WM war nicht einfach ein Anlass, welcher nun der Vergangenheit angehört. Die zahlreichen Erfahrungen der WM können wir nun in unser Training einfließen lassen und so mit andern teilen.

Matthias, du durftest an der Eröffnungsfeier den Wertungsrichtereid sprechen. Wie kamst du zu dieser Ehre?

Da ich der erste Schweizer Wertungsrichter war, der an einer WM gerichtet hat, und die Schweiz international als neutrales Land gilt, durfte ich den Eid sprechen.

Selina, kannst du uns einen Wettkampftag an der WM beschreiben? Worin unterscheidet er sich von einer Schweizer/Europa-Meisterschaft?

Am Morgen haben wir die Gelegenheit genutzt, den Wettkampf der Männerteams zu sehen. Mittags wa-

ren wir an der Reihe. Zuerst sind wir in den beiden Speed-Disziplinen gestartet, wo man in einer gewissen Zeit versucht, möglichst viele Sprünge zu machen. Darauf folgten die vier Freestyles. Die Nervosität war zu diesem Zeitpunkt wohl am höchsten. Zwei davon bestreitet man mit dem Einzelseil und zwei mit dem Double Dutch. Ein Freestyle besteht aus verschiedenen Sprungabfolgen auf Musik. Die Schwierigkeit, Kreativität und Synchronität dieser Abfolgen sind entscheidend für die Punktzahl.

Einige Disziplinen liefen zwar nicht ganz so gut, wie es hätte sein können, dafür haben wir uns in einer Disziplin einen Top-Ten-Platz geholt. Anschliessend an den Wettkampf genossen wir die Siegerehrung.

Im Unterschied zu einer WM sind eine EM und insbesondere SM natürlich kleiner. In Europa gibt es viele Springer, die an der Weltspitze mit dabei sind, weshalb sich das Niveau im Vergleich zur WM nicht stark unterscheidet. In der Schweiz sind die Einzelwettkämpfe gleich aufgebaut wie im Ausland. Teamwettkämpfe sind noch etwas Neues. Im Dezember wird der erste Teamwettkampf mit einer Auswahl an Freestyles stattfinden, wie es international gehandhabt wird.

Welche Eindrücke von der WM nimmst du mit?

Selina: Rope Skipping lebt und entwickelt sich durch den Austausch zwischen Springern auf der ganzen Welt. Den Freestyles und Shows zuzusehen hat mich deshalb auch am meisten beeindruckt. Ich habe Sprünge gesehen, von denen ich nicht einmal wusste, dass sie möglich sind.

Lara: Die kurzen Distanzen zwischen den Springern haben mich begeistert. Am Abend mit dem Weltmeister plaudern zu können ist etwas, das wohl nur an wenigen Weltmeisterschaften

möglich ist. Durch den regen Austausch von T-Shirts, Pins und in unserem Fall auch Schokolade lernt man viele Springer kennen. Was ich auch besonders schön fand, ist, dass man sich gegenseitig verschiedene Sprünge zeigt und sich so besser kennenlernt.

Matthias: Für mich war die Eröffnungsfeier ein spezielles Erlebnis. Ebenfalls werde ich die ganzen Erfahrungen, die ich beim Wertungen und Springen (in der Vorbereitung und am Wettkampf) gesammelt habe, mitnehmen. Auch die Stadt Hongkong an sich ist umwerfend.

Simon: Einige ... Es war sehr interessant zu erfahren, wie andere Nationen ihre Trainings gestalten und wie sich diese auf einen solchen grossen Event vorbereiten. Es ist natürlich jedes Mal auch wieder toll, wenn man internationale Bekanntschaften macht und sich gegenseitig neue Tricks zeigen kann oder T-Shirts tauscht. Ich glaube aber auch, dass ich aus unserer Vorbereitungszeit auf die WM sehr viel mitnehmen konnte: sei es für die Trainings, die ich bei uns im Verein gebe, oder für mein Leben nebst dem Sport.

Was sind deine nächsten Ziele?

Selina: Ich habe gerade mein Studium in Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich begonnen. Im Rope Skipping werde ich weiterhin an den schweizerischen Wettkämpfen teilnehmen und als Trainerin in meinem Verein tätig sein.

Lara: Da ich mein Studium in Freiburg beginne, weiss ich noch nicht so genau, was demnächst auf mich zukommt. Ich werde aber sicher mit einem Team vom Satus Kriens an der Team-Schweizer-Meisterschaft in Kriens starten und auch den Einzelwettkampf im März 2015 möchte ich nicht missen.

Matthias: Ich verbringe jetzt ein Jahr in Ecuador und habe natürlich meine Seile dabei. Wenn ich wieder zuhause bin, möchte ich mit dem Rope Skipping weiterfahren und auch in der Rope Skipping-Organisation mithelfen.

Simon: Ich werde voraussichtlich nächsten Sommer eine berufliche Weiterbildung beginnen. In welche Richtung die gehen wird, weiss ich aber noch nicht genau. Im Rope Skipping ist mein nächstes grosses Ziel die Europameisterschaft 2015 in Deutschland. Diesmal jedoch nicht in einem Team. Stattdessen versuche ich meine Bestleistungen im Einzelwettkampf zu übertreffen.

STECKBRIEF DES COACHS



Angi Etterli

Verein: SVKT St. Martin Baar

Alter: 58 Jahre

Rope Skipping seit: 1998

Angi, kannst du uns den Werdegang von Rope Skipping im SVKT St. Martin Baar beschreiben?

Ich besuchte im Frühjahr 1998 einen Zentralkurs im Chlotisberg. Dort wurden unter anderem Rhönrund und Rope Skipping angeboten. In meiner Jugend war das Seil mein geliebtes Spielgerät. Gabi Schibler infizierte mich sofort mit dem Rope-Skipping-Virus. Zu dieser Zeit leitete ich in Baar noch die Geräte-riege. Nach den Sommerferien startete ich mit der ersten Gruppe Rope Skipping. Damals trainierten Kinder und Erwachsene miteinander. Nach einem Jahr waren

es genügend Kids, um eine Kindergruppe zu eröffnen. Im Jahr 2000 kamen ein Morgentraining mit einer zweiten Gruppe Erwachsener und eine zweite Kindergruppe dazu. Heute sind es vier Kindergruppen, eine Gruppe junge Erwachsene und meine zwei Frauengruppen mit insgesamt 100 Skippern.

Und der Aufbau von Rope Skipping in der Schweiz?

SATUS Schweiz bot von 2001 Wettkämpfe nach internationalen Richtlinien an. 2006 wurde eine Fachgruppe ROPESKIPPINGswiss gegründet. Ich übernahm dabei mit Claudia Friedli das Ressort Wettkämpfe. Wir erstellten ein Schweizer Wettkampffreglement mit den Kategorien Beginners, Advanced und ERSO (europäische Richtlinien). Im Jahre 2008 organisierte Baar die erste Schweizer Meisterschaft (SM) nach diesem Reglement.

Wie ist die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen?

Seit 2010 findet jährlich ein schweizerisches Rope Skipping Camp statt. Daneben wird durch Marianne Roth, Präsidentin von ROPESKIPPINGswiss, ein Open Training angeboten. Die verschiedenen Vereine organisieren im Turnus bei sich zuhause ein Training für Skippers der Kategorie Advanced und ERSO. Mit diesen Anlässen und den zwei Wettkämpfen pro Jahr wächst die Rope-Skipping-Familie der Schweiz näher zusammen.

Welches sind die Erfolge und Höhepunkte des WM-Teams?

Alle Mitglieder des WM-Teams belegten an der SM in Steffisburg die ersten beiden Plätze. Alle nahmen an verschiedenen EM teil.

Welches sind deine persönlichen Erlebnisse/Erfolge mit Rope Skipping?

Während elf Jahren skippte ich in der Showgruppe Skip'n'joy mit. Nach «The Last Show Act» Ende 2012 lösten wir die Gruppe auf. Im In- und Ausland erfreuten wir mit unseren Programmen das Publikum.



Simon, Selina, Angi, Matthias, Lara.

Als technische Leitung an den Wettkämpfen erfreuen mich die Skipper mit ihren immer weiter steigenden Niveaus. An der letzten SM in Steffisburg starteten erstmals mehr Springer und Springerinnen in den Kategorien Advanced/ERSO als bei den Beginners. Die Begeisterung und der Zusammenhalt der Wettkämpfer und Wettkämpferinnen zeigen sich in den strahlenden Gesichtern. Claudia Bohrer und Luana Casillo als Verantwortliche des Wertungsrichterwesens bilden unermüdlich Wertungsrichter aus. Erstmals meldeten sich für die SM im Mai genügend Wertungsrichter an, sodass die Wettkämpfer sich ganz auf ihren Einsatz konzentrieren konnten und daneben nicht bei den Beginners werten mussten.

Zum Schluss noch eine letzte Anmerkung?

Ich finde es toll, dass sich viele Junge als Leiter in den Vereinen für unseren Nachwuchs zur Verfügung stellen und den Rope-Skipping-Virus weitergeben.

STECKBRIEFE DER ROPE SKIPPER

Selina Lüchinger



Verein: Zürijumpers –
SATUS Oerlikon
Alter: 20 Jahre
Rope Skipping seit: 9 Jahren

Was sind deine Höhepunkte im Rope Skipping?

Die Teilnahme am Weltjugendturnier in Florida 2012 und natürlich die WM in Hongkong 2014.

Was bedeutet dir Rope Skipping und was bringt dir diese Sportart persönlich?

Im Rope Skipping geht es um Kreativität, Teamarbeit und ums ständige Dazulernen. Besonders die unglaublich tollen Momente als Trainerin sind für mich unbezahlbar.

Lara Zedi



Verein: Satus Kriens
Alter: 20 Jahre
Rope Skipping seit:
10 Jahren

Was sind deine Höhepunkte im Rope Skipping?

Für einen Höhepunkt braucht es nicht viel: Ein Erfolgserlebnis ist, wenn ein schwieriger Sprung endlich klappt, ein erfolgreicher Wettkampftag oder einfach die Freude, zu passender Musik eine Show zu springen. Im Rope Skipping erlebe ich viele Höhepunkte sowie auch Tiefpunkte; beispielsweise wenn ein Sprung auch nach langem Üben nicht klappt. Doch je stärker die Frustration dabei ist, desto intensiver erlebe ich die Freude, wenn ich den Sprung dann endlich beherrsche.

Was bedeutet dir Rope Skipping und was bringt dir diese Sportart persönlich?

Rope Skipping bedeutet mehr als einfach nur Sport für mich. Es ist eine Leidenschaft, die ich im Training mit andern teilen kann, sei es mit meinen Kolleginnen und Kollegen sowie auch mit meinen Trainingskindern. Es ist schön zu sehen, wie ein Seil verbindet: nicht nur wörtlich beim gemeinsamen Springen, sondern auch auf freundschaftlicher Ebene. Mit Rope Skipping konnte ich viele unvergessliche Eindrücke gewinnen und Erfahrungen sammeln. Und nicht zu vergessen, es hält mich fit!

Matthias Zedi



Verein: Satus Kriens
Alter: 18 Jahre
Rope Skipping seit: 3 Jahren

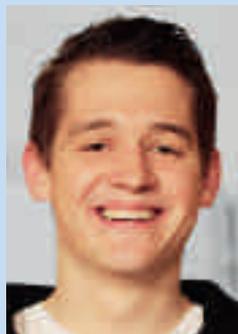
Was sind deine Höhepunkte im Rope Skipping?

- internationale Wettkämpfe
- World Youth Tournament 2012
- World Championship 2014

Was bedeutet dir Rope Skipping und was bringt dir diese Sportart persönlich?

Zeit mit Freunden aus der ganzen Welt zu verbringen, an die Grenzen zu gehen und trotzdem Spass haben. Es bringt mir jede Menge Freude und hilft mir auch im Leben weiter, Verantwortung zu übernehmen, sich durchsetzen zu können usw.

Simon Pfiffner



Verein: SVKT St. Martin Baar
Alter: 21 Jahre
Rope Skipping seit: 11 Jahren

Was sind deine Höhepunkte im Rope Skipping?

Es gab schon einige Höhepunkte, jedoch ein spezieller Höhepunkt für mich war, als ich an der Einzel-Europameisterschaft im 30 sec Speed sowie im 3 min Speed den 4. sowie den 5. Schlussrang belegen konnte.

Was bedeutet dir Rope Skipping und was bringt dir diese Sportart persönlich?

Es bedeutet mir sehr viel! Rope Skipping an sich ist wie eine grosse Familie. Es verbindet Menschen in der Schweiz sowie international, welche durch denselben Sport mehr oder weniger die gleichen Interessen haben. An Wettkämpfen ist dann aber wieder ein gesunder Konkurrenzkampf vorhanden, aber trotz diesem feiert jeder mit jedem mit, wenn man einen neuen oder speziellen Sprung in seinem Freestyle zeigt. Ich finde, dieser Zusammenhalt unter den Springerinnen und Springern macht diese Sportart so einzigartig.

Volleyball-Cup des SVKT Frauensportverbandes

Am Sonntag, 14. September trafen sich 6 Mannschaften aus 5 verschiedenen Kantonen zum Schlussturnier des Volleyball-Cups des SVKT.

Diese Teams hatten sich in der vergangenen Wintermeisterschaft im jeweiligen Kanton auf den ersten oder

zweiten Platz gespielt und durften so am Final teilnehmen. Da sich leider nur 6 Gruppen angemeldet hatten, wurde anstatt des eigentlichen Spielmodus mit Gruppen- und Finalspielen ein «jeder gegen jeden» durchgeführt. Nach jeweils 5 Spielen stand das Team Wiwanni aus Visp an der



Grosser Spass beim Gruppenfoto aller Mannschaften.

Der begehrte gläserne Pokal.



Spitze der Rangliste und durfte den Pokal mit ins Wallis nehmen. Die Visperinnen verloren im gesamten Turnier nur gerade einen Satz gegen Freienbach und gewannen souverän mit 9 Punkten. Freienbach setzte sich mit 7 Punkten auf Rang zwei, gefolgt von Muotathal und Berikon mit jeweils 3 Punkten, wobei Muotathal die besseren Resultate vorweisen konnte. Cham und Arbon bildeten den Schluss der Rangliste mit jeweils 2 Punkten, wobei Arbon punktemässig am meisten abgeben musste.

Nathalie Zwysig

Publireportage

Wohlig warme Füsse mit chili-feet



Menschen müssen dank chili-feet-Wärmesohlen nicht mehr an kalten Füssen leiden. Denn die chili-feet-Wärmesohlen erzeugen Wärme – ohne Zutun von Batterien oder anderen Hilfsmitteln – alleine durch das Gehen.



Viele Kunden sind überzeugte chili-feet-Träger geworden, darunter auch die bekannte Abenteuerin und Extrembergsteigerin Evelyne Binsack. Kein Wunder, steckt in der Sohle doch eine ausgeklügelte Kombination aus kreativer Ingenieursleistung, Hightech-Material und -Bearbeitung. Die

Sohlen erwärmen sich bei der 5-mm-Version nach rund 12 Minuten Bewegung um etwa 10°C. Zudem geben die chili-feet-Wärmesohlen zusätzlichen Komfort durch die samtige Mikrofaseroberfläche. Das Material Polyurethan, kurz PUR, sorgt neben der Wärmeproduktion für eine erhöhte Isolation. Experten wissen, dass dasselbe Material auch für die Isolation im Gebäudebau verwendet wird. Die chili-feet-Wärmesohlen gibt es in zwei Ausführungen: 3 mm Sohlendicke für den eleganteren Halbschuh, 5 mm für den Einsatz in größerem Schuhwerk – Wanderschuhe, Militär- oder Winterstiefel. Egal in welcher Situation, chili-

feet sorgen für wohlig warme Füsse. Beide Sohlendicken sind auf die individuelle Schuhgrösse (35 bis 47) zuschneidbar. Auch die Lebensdauer der chili-feet lässt keine Wünsche übrig – kann man mit einem Sohlenpaar doch rund 1000 km zurücklegen (Zürich-Hamburg), was so manch ein Schuh nicht schafft. Dabei lässt sich die clevere Schweizer Erfindung sogar bei 30°C unkompliziert waschen.

Viele Frauen kennen das Problem kalter Füsse, unabhängig vom Schuhwerk. chili-feet bietet hier die ideale Lösung. Ob für elegante Damenschuhe oder auch für Schlitt-, Schnee-, Wander- oder Laufschuhe, chili-feet-Wärmesohlen sorgen für konstante Wärmeproduktion, solange man sich bewegt. Die Damen können also aufatmen und sich über gewärmte Füsse freuen! Der renommierte Schweizer Winterschuhhersteller Kandahar ist ebenfalls von chili-feet überzeugt und ist eine Vertriebszusammenarbeit eingegangen.

Bezugskanäle

Onlineshop www.chili-feet.ch

Unser Vertriebsnetz ist im Aufbau und wird ständig erweitert. Bitte informieren Sie sich über unsere Internet-Seite über die aktuellen Verkaufsorte.

Besuchen Sie uns auch auf:
www.facebook.com/chilifeet

Über die Grenzen

Einige üben Sportarten aus, die tödlich enden können. Andere sprinten weiter, obwohl der ganze Körper schmerzt, oder steigen weiter den Berg hinauf, obwohl ihre Zehen und Finger nicht mehr spürbar sind. Warum?

Schlagzeilen wie «Tödlicher Basejump-Unfall am Wochenende» oder «Freerider neben der Skipiste verunglückt» lassen die meisten von uns den Kopf schütteln. «Typisch, immer diese Extremsportler», kommt es dem einen oder anderen verständnislos über die Lippen. Aber warum suchen Sportler überhaupt das Extreme, loten ihre Grenzen aus und überschreiten diese sogar? Um der Antwort auf die Spur zu kommen, untersuchen wir als Erstes den Begriff «Extremsport».

Wann ist ein Sport ein Extremsport?

Im Volksmund wird Extremsport mit Sportarten gleichgesetzt, deren Ausübung besonders gefährlich ist und einen Adrenalinrausch auslöst. Ganz vorne dabei ist Basejumping. Also Personen, die sich nur mit einem Wingsuit bekleidet in die Tiefe stürzen. Auch Klippenspringen, Free-Climbing oder Highline, das Balancieren auf einer Slackline in einer Höhe bis zu mehreren hundert Metern mit oder ohne Sicherungsschlinge, gehören dazu. Heisst die Formel also: hohe Lebensgefahr + Adrenalin = Extremsport?

Die Industrie versucht das Risiko stetig zu minimieren, indem sie immer bessere Materialien herstellt und die Technologien optimiert. So sind Bungee-Jumping oder Fallschirmspringen immer sicherer geworden und heute auch für die breite Masse tauglich. Der Adrenalinrausch besteht zwar nach wie vor, doch Lebensgefahr ist bei den Sprüngen kaum noch vorhanden. Trotzdem stufen wir beide als Extremsport ein. Bleibt noch das Stichwort «Adrenalinrausch». Marathonläufer oder Radrennfahrer erzählen auch vom Adrenalinrausch. Der tritt besonders dann ein, wenn körperliche und mentale Grenzen überschritten werden. Beide Sportarten bezeichnen wir dennoch als «normalen» Sport.

«Ohne die Präsenz des Todes wäre das Leben unerträglich.»

*Reinhold Messner (70),
Südtiroler Extrembergsteiger*

Die Übergänge von normalem Sport zu extremem Sport sind fließend. Immer weiter, höher, schneller, besser; Herausforderungen meistern, die der Körper fast nicht bewältigen kann, zeigt dem Sportler seine Grenzen auf. Werden diese überschritten, folgt der Kick. Eine eindeutige Definition, eine Formel, was nun als Extremsport gilt, ist also nicht so leicht zu finden. Eines kommt allerdings in allen drei Beispielen vor: Die eigenen Grenzen werden überschritten.

hinaus

«Keiner der mir bekannten Extremsportler spielt mit dem Tod oder sucht ihn sogar. Im Gegenteil: Unsere Lebensfreude ist sehr gross.»

Ueli Kestenholz, Ex-Snowboarder und Extremsportler

Wenn der innere Schweinehund anklopft

Der innere Schweinehund ist bei jedem unterschiedlich aktiv. Während er sich bei einigen bereits nach 3 km Joggen meldet, hält er sich bei anderen über 30 km weit ruhig. Müssten wir über eine Skisprungschanze springen und über 100 Meter weit fliegen, würde er wild in uns toben, unser Herz rasen lassen und hoffen, dass wir das nicht tun. Der innere Schweinehund von Simon Ammann hingegen macht in diesen Momenten wohl immer ein Nickerchen. Mit anderen Worten: Was für den einen extrem ist, ist für den anderen normal. Denn jeder hat seine eigene körperliche, mentale, psychische und physische Grenze an einem anderen Punkt. Beim Extremsport gilt es, diese Grenze, diesen inneren Schweinehund, zu überwinden. Ist das geschafft, fühlen wir uns stark, glücklich und sind euphorisch. Aber warum ist das so?

Was passiert im Körper?

Sport setzt Endorphine frei, welche auch gerne als Glückshormone bezeichnet werden. Sie sind aber auch eine körpereigene Droge, die als Selbstschutz dient. In Notsituationen dämpfen sie körperliche Schmerzen.

Werden nun körperliche Grenzen stetig überschritten, so setzt der Körper kontinuierlich viele Endorphine frei, um die Schmerzen zu lindern. Wie zum Beispiel bei einem Marathon oder beim Bergsteigen. Die Beine möchten stehen bleiben, aber der Kopf will weiter. Der Kopf treibt einen an und lässt noch mehr Endorphine ausschütten, damit man noch weiter durchhalten kann. Zudem wird die Menge an Serotonin, ein weiteres Glückshormon, welches die Stimmung hebt, erhöht und andere Botenstoffe wie Dopamin und Adrenalin freigesetzt. Zusammen können sie einen antreibenden Rauschzustand auslösen. Die Warnsignale des Körpers werden vom Sportler nicht mehr wahrgenommen oder ignoriert. Es droht die Gefahr der Selbstüberschätzung, welche leicht in Unfallsituationen enden kann. Oder der Körper kann einfach nicht mehr und schaltet alle Funktionen ab, sprich: man bricht zusammen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass extreme Sportler sich und das Unfallrisiko besser kennen als der normale Sportler. Denn dieser geht nicht ständig an seine körperlichen Grenzen und braucht somit keine zusätzliche Dosis körpereigener Hormone und Botenstoffe, um sich weiter anzutreiben.

Wenn Hormone süchtig machen

Laut Fernando Dimeo, Sportmediziner an der Berliner Charité, werden bei extremer sportlicher Aktivität auch körpereigene Endocannabinoide ausgeschüttet, welche eine Person in einen ähnlichen Zustand wie nach dem Konsum von Cannabis versetzen kann. Wer sich immer wieder in diese

hormonbedingte Euphorie versetzen will, muss immer wieder seine Grenzen überschreiten. Doch irgendwann ist man so trainiert, dass es alleine durch Sport immer schwieriger wird, noch an Grenzen zu stossen – zumindest nicht, ohne das Leben aufs Spiel zu setzen. Das wäre dann quasi extremer Extremsport.

Psychologen sind der Meinung, dass betroffene Personen mit einem Hang zum Extremen versuchen, eine Lücke zu füllen. Einige der extremen Sportler seien zum Beispiel nicht in der Lage, sich im Alltag zu spüren. Über das Extreme würden sie zumindest den Körper wieder spüren.

Als allgemeines Merkmal von Extremsportarten lässt sich so lediglich festhalten: Der Sportler überschreitet hier seine Grenzen, und da diese mit dem Menschen variieren, lässt sich Extremsport nur pro Person definieren.

Andrea Pauchard

Rückblick: esa-Modul-Fortbildung «Variationen»

Schon zu Beginn war es ein passives und stimmiges Ambiente beim esa-Fortbildungsmodul «Variationen» mit der immer aufgestellten und dynamischen Tina Schöni, esa-Expertin.

Am Samstag, 20. September wurden 9 Kursteilnehmerinnen in der Turnhalle Süd in Glis herzlich begrüsst. Sofort ging es ohne grosse Worte mit viel Spass und Dynamik zur Sache.

Wir lernten anhand von Variationen und vielen Beispielen mit Musik und

einfachen Hilfsmitteln die Andragogik, Sportmotorik und Methodik mit viel Begeisterung und immer in stetiger Bewegung zu praktizieren.

Mit nicht zu langer «trockener Theorie», jedoch mit viel Praxis lernten wir, wie wir dabei viel Spass haben können. Der ganze Tag machte gute Laune und brachte uns tolle neue Ideen, wie man alle Altersklassen mit wenig begeistern kann.

Mir scheint wichtig: Dem Menschen SPORT als LEIDENSCHAFT näherzu-

bringen, denn durch die LEIDENSCHAFT lebt der Mensch. Begeisterung und Spass sollten an vorderster Front sein. Mit Variationen, die immer wieder die Freude an der Bewegung wecken und dabei gute Laune vermitteln.

Wir danken Tina Schöni ganz herzlich für diesen aufstellenden und lehrreichen Kurs, den wir mit frischem Elan und Freude gerne in unsere Turnstunden integrieren werden.

Denise Imboden

Aus den Kantonen/Regionen

Unterwegs mit der Frauengymnastik Allschwil und Barbara Hofer vom 13. bis 15. August 2014 in Andermatt

Bereits zum sechsten Mal in diesem Jahr nahm ich mit weiteren 20 Frauen an den dreitägigen Wandertagen teil. Wir kamen in den Genuss von drei Tagen, die wieder mit vielen Überraschungen gespickt waren. Es ist bewundernswert, was sich Barbara jedes Jahr neu einfallen lässt. Dazu gehörten eine Schifffahrt von Brunnen nach Flüelen, ein geführter Dorfrundgang in Hospental und ein feines Nachtessen im Restaurant Gotthard am ersten Tag. Am zweiten Tag fuhren die «Gämsen» mit dem Zug auf den Oberalppass und marschierten von dort aus nach Milez. Die «Munggen» hatten es bequemer. Mit der Bahn fuhren sie bis Rueras, wo ein bestellter Kleinbus wartete und sie auf die Alp Milez chauffierte. Alle zusammen genossen in der Alphütte eine feine Gerstensuppe und ein Picknick. Die Gämsen-Wanderinnen marschierten über den Pass Tiarns nach Oberalp, während die Munggen sich auf den Weg zu Fuss nach Tschamut machten. Es

ging eine «rinkeliränkelige Strasse» hinunter, aber das Bahnhofli von Tschamut war nirgends zu erblicken. Myrtha, Madeleine und ich wollten das Angebot, dass wir den kleinen Linienbus bei Beschwerden anhalten können, in Anspruch nehmen. Wenn wir gewusst hätten, dass wir nur ca. 100 Meter vom Bahnhofli entfernt waren, hätten wir auch noch diese kurze Strecke zu Fuss geschafft. Vom Oberalp fuhren wir gemeinsam nach Andermatt. Vor dem Abendessen im Restaurant River House genossen wir einen Apéro im Chedi und schnupperten ein wenig Luxushotel-Luft. Es mussten natürlich alle begehren Räume von uns inspiziert werden. Am Abreisetag unternahmen die Gämsen eine Wanderung von der Gurschenalp zum Lutersee, während die Munggen auf dem Gurschen die Wanderinnen zum gemeinsamen Mittagessen im Restaurant erwarteten. Die Seilbahn brachte uns wieder nach Andermatt und schon hiess es Koffer



holen und zum Bahnhof spurten. Barbara begleitete uns nach Göschenen und war sicher froh, als wir alle gemeinsam im Zug nach Basel sassen.

Barbara, vile, vile härzliche Dangg für die wunderbaren Andermatter Dääg – trotz schlechtem Wetter.

Lisbeth Haas

SVKT Gymnastikgruppe Reinach Moselreise vom 29. bis 31. August

Dank den Organisatorinnen Bernadette, Heidi und Minni konnten wir drei wundervolle Tage geniessen. Es ist fast unglaublich, was wir alles erleben durften. Wir starteten um 6.45 Uhr beim Heimat-



Das Touristenbähnli von Trier.

museum. 38 Turnerinnen sassen erwartungsvoll im Bus. Nach einem Kaffeehalt bei der Raststätte Mahlberg fuhren wir weiter nach Wachenheim, wo es eine Kellerei-besichtigung, Führung und Degustation in der Sekt-Kellerei Wachenheim gab. Danach Weiterfahrt nach Forst, wo wir im Restaurant Noëls ein feines Mittagessen geniessen konnten. Anschliessend besuchten wir die Abtei St. Hildegard (die Schutzpatronin von uns Turnerinnen) und nach einem endlos scheinenden Stau wegen eines Unfalls auf der Autobahn und einem Umweg landeten wir schliesslich an unserem Ziel, dem Hotel Nicolay zur Post in Zeltigen. Wir deponierten unser Gepäck und begaben uns direkt ins Restaurant zum Abendessen. Am Samstag ging die Fahrt nach Trier

bereits um 8.30 Uhr los. Wir hatten freie Zeit bis 13.00 Uhr und stellten lachend fest, dass sich fast alle Frauen für eine Fahrt mit dem kleinen Touristenbähnli durch die Altstadt entschieden hatten. Es blieb auch noch Zeit für Einkäufe oder einen Abstecher in ein Restaurant zum Mittagessen. Um 13.00 Uhr fuhr uns unser Bus nach Berncastel-Kues. Für das Bestaunen der hübschen Häuser und Gassen blieb uns bis 15.10 Uhr Zeit. Dann geniessen wir eine 2-stündige Schifffahrt mit Kaffee und Kuchen bis nach Traben-Trarbach, wo uns der Chauffeur Peter erwartete. Wir machten einen Abstecher zum Apéro ins Kloster Machern und wären gerne noch länger sitzen geblieben. Doch das Abendessen im Hotel wartete auf uns. Am späteren Abend machten wir die

Hotelbar unsicher. Es ging so lustig zu und her wie damals in Würzburg. Nach einer relativ kurzen Nachtruhe musste schon an die Heimfahrt gedacht werden. Nach einem Halt mit Dorfbesichtigung in Cochem ging die Fahrt weiter via Koblenz, Loreley nach Bacharach, wo wir im Restaurant Altkölnischer Hof ein feines Mittagessen geniessen. Nach einem Zwischenhalt in einer Raststätte kamen wir gegen 20 Uhr in Reinach an. Das Fatale war, dass unser Finanzgenie Bernadette fast alles aus dem grossen Portemonnaie bezahlte.

Vielen, vielen herzlichen Dank für die wundervolle Organisation dieser unvergesslichen Reise.

Lisbeth Haas

SVKT Bonaduz

Zuckerwatte und farbige Drinks am Dorffest

Nach einigen Jahren Unterbruch ging am 23. August 2014 das 5. Bonaduzer Dorffest über die Bühne. Auch wir, der SVKT Bonaduz, machten mit. Unser Stand an zentraler Lage wurde rege besucht. Als Renner bei den Kleinen entpuppte sich die leckere Zuckerwatte. Crêpes, ob süss oder pikant, fan-

den auch reissenden Absatz. Als etwas Besonderes stellten sich die Slush-Drinks in diversen Farben, mit oder ohne Alkohol heraus. Einer der Höhepunkte des Dorffestes waren sicher die Auftritte unserer Kids-Dance-, Hip-Hop- und Tanzmix-Gruppen. Mit ihren Darbietungen begeisterten sie das Publikum.

Vielen herzlichen Dank an Claudia Gieriet, Sandra Carisch und Andrin Stecher, welche mit Ideenreichtum, Elan und Einsatz den Stand vorbereitet hatten. Ein grosses Dankeschön allen Helferinnen, die am Stand tatkräftig mitgeholfen haben.

Gabriela Koller



KiTu-Spieltag 2014 «Sportlich zum Glück»

Es ist jetzt 13.30 Uhr. Das Wetter ist perfekt für unseren Spieltag, heute am 14. Juni 2014. Die Kaffeestube, die Hüpfburg, welche von Peter Löhmann Entertainment zur Verfügung gestellt wird, sowie alle weiteren Posten sind bereit. 68 Kinder aus 6 Vereinen der Kantone SO und AG stehen voller Vorfreude auf dem roten Platz. Jetzt geht es los!

Vom Weitsprung zum Trottinett-Parcours, weiter zum Becherstapeln, und beim Wassertragen gibt es die leichte Erfrischung. Danach fliegen die Bälle beim Weitwurf

in weite Ferne. Damit der Treppenzielwurf auch noch klappt, ist höchste Konzentration gefragt. An jedem Posten gibt es einige Puzzleteile, so dass zum Schluss ein komplettes Puzzle mit nach Hause genommen werden kann. Beim «Zvieri», welches von unserem SPAR in Rütihof gesponsert wird, können sich die Kinder für die grosse Vereinsstafette im Anschluss stärken. Die Stafette ist toll anzusehen. Die Kinder geben alles und sind freudig dabei, wie auch das lautstark anfeuernde Publikum. Die Stimmung ist super!

Alle versammeln sich auf dem roten Platz. Die Rangverkündigung beginnt. Jedes einzelne KiTu-Kind erhält eine gravierte Medaille und der erstplatzierte Verein, das sind unsere Kinder von Rütihof, bekommt den tollen Siegerpokal. Diese tollen Auszeichnungen werden von der Stadtcasino Baden AG gesponsert.

Herzlichen Glückwunsch an alle Kinder! Toll, dass ihr alle dabei gewesen seid und uns den Anblick eurer strahlenden Gesichter geschenkt habt. Vielen lieben Dank an alle Leiter und Helfer! Ohne



euch hätten wir diesen Tag nicht durchführen können. Das Riesendankeschön gilt den OK-Mitgliedern Marion Marbacher, David Heissmann und Daniela Bilinski!

SVKT Frauensportverein Rütihof
Daniela Bilinski

Leiterkonferenz in Merenschwand



Vera Barritt mit den anwesenden neuen Leiterinnen.

An der Leiterkonferenz des Polysports NWS in Merenschwand nahmen rund fünfzig Leiter und Leiterinnen teil. Präsidentin Vera Barritt begrüßte die Teilnehmer im Namen des Polysports NWS herzlich. Dem SVKT Merenschwand dankte sie für die ausgezeichnete Organisation und übergab der Präsidentin Silvia Huwiler ein Geschenk. Vera Barritt informierte über Aktuelles aus dem Verband: Homepage, Kurse, Mehrjahrespla-

nung, Vereinbarungen MuKi-/KiTu-Spieltag und Jugendsporttag, Subventionen und Newsletter. Vier neue Leiterinnen wurden geehrt, die den Grundkurs MuKi/KiTu oder den Esa-Grundkurs Erwachsenen-sport besucht haben:
– Sandra Bachmann, SVKT Merenschwand
– Alexandra Zimmerli, SVKT Reinach BL
– Jasmine Koller, SVKT Würenlingen

– Manuela Stieger, SVKT Merenschwand

Den anwesenden neuen Leiterinnen übergab Vera Barritt ein Blumen-präsent. Anschliessend wurde zu den verschiedenen Ressortgesprächen disloziert. Am Schluss dankte Vera Barritt den Leitern für die Teilnahme an der Konferenz. Mit einem Konzentrationsspiel wurde die Leiterkonferenz beendet.

Christa Fust

Netzball-Mixed-Turnier in Rohrdorf



2. Rang: Rütihof 1

Wenn Ende Sommer an einem Abend die Volleyballnetze in Rohrdorf aufgestellt werden, ist es wieder so weit. Das Mixed-Turnier in Rohrdorf war am Donnerstagabend, 28. August, ein voller Erfolg, auch wenn nach 22.00 Uhr langsam die Augenringe zum Vorschein kamen. Am diesjährigen Turnier nahmen acht Mannschaften aus den Kantonen AG und BL teil. Spannende und unfallfreie Spiele, eine tolle Festwirtschaft und ein tolles Beisammensein machten diesen langen Abend aus. Ein grosser Dank gebührt den Organisatoren und den Helfern.



1. Rang: Birnenstorf 1

Fabienne Schütz,
Sportleitende Fachsport
Polysport NWS



3. Rang: Birnenstorf 2

SVKT Windisch

Seniorinnenreise vom Mittwoch, 17. September

Der neblige Morgen vom Mittwoch, 17. September entwickelte sich zu einem strahlenden Herbsttag. Dies freute 19 Seniorenturne-

rinnen ganz besonders, als sie auf ihrer Reise Richtung Zürcher Oberland ihrem Ziel, der «Juckerfarm» in Seegräben, immer näher kamen.

Der Aufenthalt auf dieser gepflegten Kürbisfarm war herrlich. Für den Start mit Kaffee und Gipfeli waren für die Turnerinnen die schönsten Plätze reserviert, nämlich hoch über dem Pfäffikersee mit traumhafter Aussicht. Bis zum Mittagessen um 11.30 Uhr blieb allen Zeit, die fantastischen Kürbiskreationen zu bestaunen und den Hofladen zu stürmen. Nach Lust und Laune durfte man sich dann Lunch am Mittagsbuffet selber zusammenstellen. Das Angebot war überwältigend. Von Kürbissuppe, Kürbis-Lasagne, Fleisch, Salaten bis zu Desserts aus einem üppigem Buffet war einfach alles zu haben! Um 13.00 Uhr ging es weiter nach Greifensee. Es war

schön, einen Moment in der stillen, dreieckigen Kirche zu verweilen und ein Loblied zu singen. Nach einem kurzen Spaziergang durch das Dorf kam das nächste Highlight, nämlich eine gemütliche Schifffahrt auf dem Greifensee. Zurück im Dorf ging es schnurstracks in die Gartenwirtschaft des Hotels Krone, wo sich die Frauen für die Heimfahrt stärken konnten. Die Gelüste waren vielfältig. Von riesigen Schoggi-Coupees und Caramelköppli über Schwartenmagen bis hin zu Pommes frites wurde alles gegessen. Die Heimfahrt mit dem Car verlief ruhig und wohlbehalten kehrten die Seniorinnen um 19.00 Uhr nach Windisch zurück.

Margrit Weber



Netzball-Plauschturnier in Reinach am 31. August

Aufgrund des schlechten Wetters musste das Netzball-Plauschturnier in Reinach BL leider in die Halle verschoben werden. Dies machte den Spielern und den Spielerinnen jedoch gar nichts aus. Tolle und spannende Spiele fanden auf zwei Hallen verteilt statt. Eine super geführte Fest-

wirtschaft verwöhnte neben den Spielen Frau und Mann. Ein toller Anlass!

Danke an die Organisatoren!

Fabienne Schütz,
Sportleitende Fachsport
Polysport NWS



Elite Birmi 1



Birmi 2 Mixed, Aktive und Jugend

6. Jugendevent PolySport Wallis

Beim Regional-Schulhaus in Brig-
Glis trafen sich am 13. September
2014 bei wiederum strahlendstem
Sonnenschein über 40 Jugendliche
und Kinder über 6 Jahre zum
6. Jugendevent des PolySport
Wallis. So wurde ihnen dieses
Jahr vom «Disc Club Panthers
Bern», den amtierenden Schweizer

Meistern, das Frisbee-Spielen näher-
gebracht. Nebst theoretischen
Grundkenntnissen, zum Beispiel
Passen, Overhead usw., wurde viel
Zeit für Spass und Spiel einge-
plant. Es wurden Spiele zu zweit,
zu dritt oder auch im Team vorge-
stellt und natürlich ausführlich
probiert. Auch sind verschiedene

Frisbee-Arten gezeigt worden,
wobei neben Mini, Mittelgross,
Profi das Kuchenblech besonders
viel Interesse weckte ... Jedes an-
wesende Kind/jeder Teenie durfte
einen tollen Frisbee auswählen
und am Abend natürlich mit nach
Hause nehmen. Zudem umsorgten
die Begleitpersonen des PolySport

Wallis die Teilnehmenden wie im-
mer bestens mit Speis und Trank.
Bereits jetzt sind viele gespannt,
was wohl beim 7. Jugendevent
2015 des PolySport Wallis Span-
nendes geboten wird.

Myriam Bittel-Wyssen



Bericht vom wettertechnisch anspruchsvollen Ausflug nach Braunwald

SVKT Frauensportverein Wängi auf Reisen

*Mir si e bunt gmischti Gruppe gsi
und jo, mir händs u guet gha mit-
enand und es isch wider eimol
meh mega super luschtig gsi.
S Wätter isch zwor nöd de Hit gsi
und mir händ ächli mösse improvisiere.
Mir sind nöd so wiit glau-
fe, wie mir vorgaha händ. Doch das
hett niemer wirklich gstört, und
so hei mir wider ämol meh än
ganz tolle Tag verbrocht.*

*Gwundrig? Drum chunt mer zu üs
und macht mit, dänn bim SVKT
Frauesportverband z Wängi bliibt
mer fit, häts gsellig – hät z lache,
hebed zunenand und macht sös no
mitänand gar vili Sachä.*

Der Samstag des 16. Augusts rückte
näher und näher, aber die Wetter-
prognosen änderten sich nicht
zu unseren Gunsten. Das heisst,

der Wetterexperte versprach nicht
viel Regen, nur mal so dazwischen.
Doch so Routiniers wie unsere
treue TV-Reisegruppe bringen sol-
che Banalitäten nicht mehr aus der
Ruhe. Im Gegenteil, viele waren
überhaupt nicht verärgert, dass die
Schuhe und die Beinmuskeln et-
was mehr geschont und dafür die
Geselligkeit mehr gepflegt wurde.
Wetterfest ausgerüstet trafen wir

uns an verschiedenen Einstiegsor-
ten der Bahn rund um Wängi. Dem
Geschnatter nach zu urteilen störte
es kaum jemanden, dass es viel-
leicht doch noch etwas regnen
könnte, dafür hatte frau demzufol-
ge einige Utensilien eingepackt. In
Wil formierte sich die Gruppe und
weiter ging die Fahrt nach Watt-
wil, Uznach, Richtung Glarnerland
nach Linthal.



Die fidele Reisegruppe kurz vor oder kurz nach dem Regen.

Doch je näher das Glarnerland und das Ziel rückte, desto mehr verdunkelte sich der Himmel, aber mit viel Fantasie konnten wir dennoch an einigen Stellen im grauen Himmel ein leicht bläuliches Loch ausmachen und schnell

ging's hoch ins autofreie Braunwald. Doch gleich loswandern? Nein, auf keinen Fall. Da muss zuerst mal ein Kaffee her. In einer gemütlichen, etwas urchigen Kaffee-stube fanden wir als Gruppe genügend Platz. Mittlerweile hatte

sich das Wetter doch tatsächlich wieder von der schlechten Seite gezeigt und es regnete, als hätte es etwas nachzuholen. So war schnell klar: auf die für die trainierten Turnerinnen angesagte Bergwanderung verzichten und mit der Gondelbahn auf die Anhöhe von 1904 m ü.M., den Gumen, gelangen. Oben angelangt, konnten wir durch die verhangenen Gipfel erahnen, welchen Weg wir hätten unter die Füsse nehmen müssen. Im Restaurant gab's ein wunderbares Mittagessen und auch das eine oder andere Tröpfchen. Die Geselligkeit zu pflegen ist für uns Turnerinnen aber auch sehr wichtig, und so haben wir dies nicht vernachlässigt.

Aus Sicherheitsgründen, infolge zu grosser Nässe, wurde darauf verzichtet, zu Fuss nach Braun-

wald zu wandern. Allerdings lachte uns, dort angekommen, die Sonne an und so marschierten wir in zwei Gruppen einen kürzeren oder längeren Weg rund um Braunwald, welches ja autofrei ist, und so war die Luft frisch und rein. Getroffen haben wir uns alle zu einem feinen Drink, mit viel Charme serviert von Herren in Lederhosen.

Die Heimfahrt verlief so fidel, wie wir sie angetreten hatten, und manches Lachen erfüllte den Bahnwagen. Erinnerungen wurden ausgetauscht und die Frauen waren einstimmig der Meinung: *Bim SVKT Frauesportverband z Wängi bliibt mer fit, häts gselig - hät z lache, hebed zunenand und macht sös no mitänand gar vili Sachä. Das sind mir - Turnerinne vo Wängi.*

Evelyne Jung

Die Flammen sind entzündet!

Am 20. September 2014 trafen sich in St.Gallen acht total motivierte Frauen aus den Kantonen Appenzell, Schwyz, St.Gallen und Thurgau, um sich für die erste oder

nächste Hauptversammlung vorzubereiten. Aus den ganz unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen ergaben sich interessante Fragen und Diskussionen.

Mit ihrem neu erworbenen Wissen und Tipps der Kursleiterin werden diese Frauen mit Freude und Sicherheit die Herausforderungen einer Hauptversammlung annehmen.

Es war ein total spannender Tag mit diesen engagierten Frauen!

Cécile Brassel, Kursleiterin



Erfahrungsaustausch zu zweit.



Ein gutes Gefühl!



Feedback mit Zündhölzli.

Traumhafte Herbsttage für die Turnerinnen des SVKT Appenzell

Wetterglück hatten 30 Turnerinnen der Gruppe 50+ für ihren zweitägigen Herbstausflug (23./24. September) ins Entlebuch und Emmental. Traumhaftes Panorama auf dem Briener Rothorn, Unterkunft in Sörenberg, gemütliche Wanderung im Napfgebiet und Degustation der feinen Kam-bly-Produkte waren die Höhepunkte der diesjährigen Exkursion in teilweise unbekannte Gegenden der Schweiz.



Sehr erfreut über die guten Wetteraussichten stiegen 30 aktive Turnerinnen unseres Vereins in den Car von Markus Hirn. Unsere Leiterin und Organisatorin des Ausflugs, Blanche Huber, meinte dazu, sie wäre diesen Sommer also doch nicht umsonst dreimal in den Ahorn gepilgert. Wie jedes Jahr spendierte uns der Car-Chauffeur beim ersten Halt Getränke und Gipfeli im Restaurant Tell in Gisikon. Angekommen in Brienz, blieb



uns genügend Zeit für einen Spaziergang dem Brienzersee entlang, wo mehrere grosse Holzskulpturen auf die Schnitzerschule im Dorf aufmerksam machen.

Fahrt aufs Brienzer Rothorn

Ein spezielles Erlebnis war die fast einstündige Fahrt mit der historischen Dampflok auf das Rothorn. Auf der 7,6 km langen Strecke musste die Zahnradbahn einen Höhenunterschied von 1600 m überwinden. Es bot sich eine überwältigende Aussicht auf den türkisfarbenen Brienzersee und

die umliegenden schneebedeckten Gipfel der 4000er im Sonnenlicht. Oben angelangt, stillten wir erst unseren Hunger im Berghaus Rothorn Kulm und genossen danach das Rundum-Panorama mit Eiger, Mönch und Jungfrau sowie Pilatus, Rigi, Titlis und vielen mehr.

Unterkunft im Alphotel Schwand

Die Luftseilbahn Sörenberg brachte uns anschliessend hinunter nach Schwand ob Sörenberg. Dank dem schönen und warmen Wetter wollten alle den Weg zur Unterkunft zu Fuss zurücklegen. Angenehm überrascht waren wir über das komfortable Alphotel Schwand, idyllisch auf 1365 m ü.M. mitten in der UNESCO Biosphäre Entlebuch gelegen. Auf der sonnigen

Terrasse genossen wir den Apéro, bevor wir uns im gemütlichen Stübli mit einem feinen Znacht und einem guten Glas Wein verwöhnen liessen. Eifriges Jassen an allen Tischen und fröhliche Gespräche rundeten den überaus gelungenen ersten Tag ab.

Wanderung im Emmental mit süssem Abschluss

Nach dem Frühstück fuhr uns Markus nach Emmenmatt, wo wir der Ilfis entlang nach Trubschachen wanderten. Dort war das Fabrikationsgebäude von Kambly nicht zu übersehen und der Weg führte direkt in den Fabrikladen. Die Versuchung war gross, die Produkte zu degustieren und unsere Einkaufskörbe zu füllen. Markus fuhr uns weiter nach Affoltern

in die Emmentaler Schaukäserei. Dort wurde Emmentaler vom Feinsten verkauft und auch Appenzeller Käse gab es im Angebot. Das Restaurant bot uns natürlich auch echte Emmentaler Meringues mit Rahm an, falls jemand zuvor noch nicht genug Süsses abbekommen hatte. Wieder in Appenzell angekommen, trugen wir, kurz bevor sich die ersten Blitze am Himmel zeigten, unsere Kambly-Taschen nach Hause.

Ein grosses Dankeschön geht an Blanche Huber. Der Ausflug war für uns alle ein rundum gelungener Vereinsanlass. Danke sagen wir auch Markus Hirn für seine ruhige und sichere Fahrt während beiden Tagen.

Moni Manser-Sutter

Schöne Aussicht, Regenwald und Elefanten

Die Jubiläumsreise «75 Jahre SVKT» führte 45 Turnerinnen des SVKT Frauensportvereins Bischofszell auf den Uetliberg und in den Zürcher Zoo. Die Reise konnte voll aus den Einnahmen des Plakettenverkaufs an der Rosenwoche finanziert werden.

Vor 75 Jahren erhielten auch katholische Mädchen und Frauen von ihren Pfarrherren und Ehemännern die Erlaubnis, sich einmal in der Woche im KTV sportlich zu betätigen, um Körper und Seele zu stärken. Heute ist der Bischofszeller Verein konfessionell gemischt, aber vom Geist der Gründerinnen ist noch einiges erhalten geblieben. Die Frauen des SVKT setzen sich vielerorts gemeinnützig ein und bilden eine Gemeinschaft, in der Freundschaft wichtig ist.

Um 7.00 Uhr bestiegen 45 erwartungsvolle Frauen am Bahnhof Bischofszell Stadt den Car, um mit unbekanntem Ziel in den Tag zu starten. Auf der Autobahn vor Wil liess die Organisatorin der Reise, Vorstandsmitglied Erika Bieri, endlich die Katze aus dem Sack: Zum Brunch ging es über den Bahnhof Uetikon an der S-Bahnlinie vom Zürcher Hauptbahnhof auf den Uetliberg zum Uto Kulm. Von Uetikon fuhr der Car zum Zürcher Zoo, wo eine Führung durch die Masoalahalle auf die

Turnerinnen wartete. Anschliessend blieb viel freie Zeit, um den Zoo in alle Richtungen zu durchforschen. Um 16.30 Uhr sollte es heissen Schinken und ein Salatbuffet in Ernetschwil am Ricken geben. Rückkehr nach Bischofszell ca. 19.00 Uhr.

Zuerst schien es so, als ob der Nebel über dem Mittelland die Aussicht trüben wollte, aber bis die Bahn am Bahnhof Uetliberg angekommen und die restliche Höhe erklimmen war, tat sich doch eine schöne Fernsicht auf, so dass es sich auch lohnte, nach dem ausgiebigen Zmorge auf den Aussichtsturm zu steigen. Ob der Säntis nun weiter links oder geradeaus oder Eiger, Mönch und Jungfrau samt dem Pilatus in gerader Linie hintereinander zu sehen waren, konnte auch mit Hilfe der Orientierungstafeln nicht ganz eindeutig geklärt werden, zumal die höchsten Gipfel der Schweiz und der näheren Umgebung in den Wolken blieben.

Die einstündige Führung durch die Masoalahalle machte die Frauen mit der Flora und Fauna des Regenwalds von Madagaskar vertraut und mit den Anstrengungen, die der Zürcher Zoo zur Artenerhaltung unternimmt. Die grosszügige Anlage des Zoos, an der weiterhin gebaut wird, zeigt, wie art-



Ankunft am Bahnhof Uetliberg.

gerechte Haltung aussehen kann und welche Anstrengungen unternommen werden, um den Tieren ein einigermassen natürliches Leben zu ermöglichen. Ein Prospekt «Shopping für den Regenwald – Tipps und Tricks, wie der Wald voll Affen bleibt» weist im Orang-Utan-Haus darauf hin, wie alle Konsumentinnen zur Erhaltung der natürlichen Ressourcen der Regenwälder beitragen können. Nach zweistündiger Wanderung durch den Zoo war die Fahrt über Zolli-

kerberg – Forchautobahn – Schmerikon – Uznach und auf einem Nebensträsschen bis Gommiswald sehr erholend. Dass der Car eine Stunde später als vorgesehen, nach einem reichlichen Znacht im «Ochsen» in Ernetschwil, in Bischofszell ankam, hat wohl niemanden gestört. Es war ein schöner Tag im fröhlichen Kreis und dem Jubiläum angemessen. Herzlichen Dank an die Organisatorin.

Gretel Seebass

Ost

Gossauerinnen reisen in die Innerschweiz Winterliches Wochenende

Am frühen Morgen des 23. Augusts reiste die Fitnessgruppe des SVKT Frauensportvereins Gossau nach Luzern. Dort hiess es, das Schiff nach Beckenried zu erreichen. Trotz windigem Wetter genossen die Frauen die Fahrt auf dem Vierwaldstättersee. Mit Postauto und Bahn erreichten sie schliesslich ihr Ziel: Engelberg. Oben angekommen ging's gleich zu den Titlisbahnen, die die muntere Turnerinnenschar zur Gersch-

nialp brachten. Ein kleiner Fussmarsch, dann hiess es Trottinett fassen und bei der nächsten Regenpause wieder ins Tal runtersausen.

Am Sonntag war eigentlich eine Höhenwanderung geplant, musste dann aber umdisponiert werden, da es am Morgen beim Frühstück auf der Brunnihütte zu schneien anfing, wie im tiefsten Winter. So wanderte die Gruppe nach Engelberg zurück und nahm den wun-



derbaren Brückenweg der Aaschlucht bis nach Grafenort unter die Füsse. Dort bestieg sie wieder den Zug zurück nach Gossau. Fazit: ein sehr abwechslungsreiches,

schönes Wochenende, auch wenn die Sonne zuhause in der Ostschweiz geblieben war.

Heidi Schildknecht

West

Vereinsreise des SVKT Frauensportvereins Wollerau in den Jura



Am letzten Samstag im August versammelten sich frühmorgens 16 Turnerinnen auf dem Bahnhof Wollerau. Da es sich um unsere 2-tägige Vereinsreise handelte, hatten unsere Reiseleiterinnen etwas Spezielles organisiert. Zuerst verteilten sie gut vorbereitete Reisedokumentationen an alle Teilnehmerinnen. Via Pfäffikon – Biel

erreichten wir Magglingen. Nach einem kurzen Kaffeehalt im Berg-hotel starteten wir gut gelaunt unsere Wanderung über den Twannberg nach Twann. Über Stock und Stein wanderten wir durch einen grünen Wald. Auf einem schönen Platz genehmigten wir unser Mittags-Picknick. Nachher ging es geradeaus weiter bis zur Twannbachschlucht. Durch die imposante Schlucht führte uns ein gut ausgebauter Wanderweg an Felsvorsprüngen vorbei über kleine Treppen und Brücken stetig abwärts. Nach diesem Abstieg erreichten wir Twann bei wunderbarem Sonnenschein. Alle freuten sich auf die bevorstehende Schifffahrt nach Biel, wo wir unsere Hotelzimmer bezogen. Nach kurzer

Verschlaufpause ging es mit dem Bus in die Altstadt zum wohlverdienten Abendessen. In Biel fand gerade die berühmte Altstadtchilbi statt. Die ausgelassene Feststimmung animierte auch uns. Also schlenderten wir an Marktständen, Imbissbuden und Strassenkünstlern vorbei, hörten gerne ein paar Takte rockige Musik, bevor wir zu unserer Unterkunft zurückkehrten. Am Sonntag stand der zweite Teil unseres Ausfluges auf dem Programm, nämlich eine Aareschiffahrt nach Solothurn. Auf dieser Fahrt erlebten wir eine imposante Schleusendurchfahrt und wir liessen uns aus der Schiffsküche verwöhnen. Nach einer erholsamen Fahrt erreichten wir die Ambassadorsstadt Solo-

thurn, die schönste Barockstadt der Schweiz. Bis um 17 Uhr stand die Zeit zur freien Verfügung. In der verkehrsfreien Altstadt entdeckten wir historische Bauten, schmucke Brunnen sowie das lauschige Lustgärtchen des berühmten Herzensbrechers Casanova, der um 1760 die Solothurner Damenwelt um den Verstand brachte. Die Zeit verflog leider viel zu schnell, und schon ging es mit dem Zug via Zürich und Pfäffikon heimwärts nach Wollerau. Der erlebnisreiche Ausflug hinterliess viele schöne Erinnerungen und glückliche Momente. Liebe Charlotte, liebe Monika, das war eine perfekt organisierte Reise, herzlichen Dank.

Silvia Baumgart

ZG/ZH

Volleyballkurs vom 20. September 2014

Am Samstag, 20. September, standen um halb neun 17 Volleyballerinnen in Montur in der Dorfturnhalle von Neuheim bereit und waren gespannt, was der Kurs so bringen würde. Das

Kursthema hiess dieses Jahr «Service, Annahme/Angriff und Verteidigung».

Tanja Stadler und ihr Freund Tobias erklärten den Teilnehmerinnen, dass ein wichtiger Punkt be-

reits das Einspielen ist und als Vorbereitung für das Training angesehen wird. Das Einspielen korrekt ausgeführt gilt als Hauptvoraussetzung für ein sauberes Spiel. Darum ging es direkt mit kleinen

Übungen zum Einspielen. Der ganze Ablauf der Grundtechnik wurde kompetent und abwechslungsreich von Tanja und Tobias vorgezeigt. Motiviert und mit viel Elan gingen die Volleyballerinnen





an die verschiedenen Aufgaben heran. Das Lachen blieb nie auf der Strecke, wenn sich auch die einen mit Schweisstropfen und kurzem Atem bei dem Geübten herumschlagen mussten. Folgender Satz von Tobias wird sicherlich bei den meisten im Gedächtnis haften bleiben: «Unser Team beruhigen, das Gegner team in Panik versetzen.» Für die lehrreichen und abwechslungsreichen Stunden danke ich

Tanja und Tobias ganz herzlich. Ich bin sehr froh, dass ihr nächstes Jahr wieder kommt. Den Spielerinnen wünsche ich, dass ihr immer mit so viel Spielfreude und Energie zum Volleyballspielen geht, wie ihr beim Kurs mitgemacht habt.

Bis im nächsten Jahr!

Denise Schumacher

«Ein starker Rücken» hält uns von Kopf bis Fuss zusammen

Unter diesem Titel war der Stoffvermittlungskurs vom 13. September 2014 ausgeschrieben und 12 Leiterinnen haben am Kurs teilgenommen. Erstmals wurde die Halle Schützenmatt in Zug dazu genutzt. Abgesehen von den etwas mangelnden Parkmöglichkeiten, war die Halle angenehm, sauber und vom Bahnhof aus gut erreichbar. Stellvertretend für Cornelia Kaufmann übernahm Ramona Rudolph die Kursleitung, was eine grosse Herausforderung war. Die Rückmeldung der teilnehmenden Leiterinnen war sehr positiv

und sie dankten für den Einsatz sowie für die liebevolle Kursbetreuung. Zu spüren waren eine gute Kursvorbereitung und Einsatz mit Herz. Es wurde eine Auffrischung bzw. Sensibilisierung der Muskelgruppen für «einen starken Rücken» vorgenommen. In der Praxis wurden dann diese Zusammenhänge erkannt. Der praktische Teil zeigte eine Übungs Vielfalt auf, wobei der persönliche Augenkontakt durch Partnerübungen, das Wahrnehmen der Muskeln sowie auch statische Übungen wieder neu entdeckt wurden. Fruchtbare

für alle waren die Beiträge der einzelnen Leiterinnen unter den diversen Gruppenvoraussetzungen. So konnten vor Ort gleich noch weitere Ideen, Tipps oder Lösungen gefunden werden. Die vier Stunden waren sehr abwechslungsreich und mit viel Einsatz und Lachen verbunden, so dass die Zeit sehr schnell vorbei war. Die Kursunterlagen mit der Übungs Vielfalt (z.B. zum Erstellen einer Lektion) und den weiteren Hintergrundinformationen werden den Teilnehmerinnen in digitaler Form zur Verfügung gestellt. Als Kurs-

anregung für das kommende Jahr wurde eine Fortsetzung zum Thema Life Kinetik gewünscht und etwas zum Thema Musik und Tanz bekräftigt.

Motiviert, ideenreich, sensibilisiert und mit der Empfehlung, die Zuger Messe zu besuchen, sowie mit einem herzlichen Dank versehen, gingen alle Teilnehmerinnen ins wohlverdiente Wochenende.

Ramona Rudolph, SVKT Frauensportverband Zug/Zürich, Ressortleiterin Erwachsene/Erwachsene 50+



Hildegardmesse vom 12. September 2014

«Der Mensch baue seinen Leib als ein wohnliches Haus, damit die Seele gern darin wohnt.»

Mit diesen Worten lud am Freitag, 12. September, der SVKT St. Theresia/Friesenberg zur traditionellen Hildegardmesse ein. Rund 110 Turnerinnen von Zug und Zürich trafen sich in der Kirche St. Theresia, um gemeinsam der heiligen

Hildegard von Bingen zu gedenken. In der sehr schön gestalteten Messe wurden wir aufgefordert, uns Gedanken zu machen, wie wir unserer Seele ein schönes Zuhause geben können und wo unsere Seele zuhause sein kann.

Nach der Messe wurden wir beim gemütlichen Beisammensein verwöhnt, zuerst mit verschiedenen

selbstgemachten Sandwiches, anschliessend mit Kaffee, Kuchen und selbstgemachten Cremes und Fruchtsalat. Es war ein sehr schöner Abend. Das Motto wurde gut und schön umgesetzt; unsere Seelen fühlten sich bestimmt wohl in ihrem Zuhause. Wir fühlten uns wohl.

Barbara Naef, SVKT St. Theresia/Friesenberg



Heisse Tipps für kalte Zeiten

Der Winter kann für das Herz gefährlicher sein als der Sommer. Wer aber ein paar einfache Schutzmassnahmen beachtet, hat gute Aussicht, unbeschadet durch die Kälte zu kommen und im bevorstehenden Winter voller Genuss Kraft zu tanken.

Schweizerische Herzstiftung

Die Schweizerische Herzstiftung fördert die Forschung auf dem Gebiet der Herz-Gefäss-Erkrankungen und des Hirnschlags. Betroffenen und ihren Angehörigen steht sie mit Rat und Tat zur Seite. Aber auch die Prävention dieser Krankheiten und ihrer Risikofaktoren ist ihr ein grosses Anliegen: Sie zeigt auf, *was* Herz und Kreislauf schadet und *wie* man mit einem gesunden Lebensstil einer Erkrankung vorbeugen kann. Die Stiftung ist gemeinnützig und unabhängig. Sie finanziert sich hauptsächlich durch Spenden, Erbschaften, Legate und Sponsoring. Sie ist seit 1989 von der Stiftung ZEWO zertifiziert und berechtigt, das Gütesiegel zu führen.

Eine vor Kurzem veröffentlichte amerikanische Studie hat die Wissenschaftler selber erstaunt: Im Winter sterben deutlich mehr Menschen an einer Herz-Kreislauf-Krankheit als im Sommer – und dies in unterschiedlichen Klimazonen. Als Grund wird vermutet, dass man im Winter schwerere Kost isst und sich weniger körperlich bewegt als im Sommer.

Tipp 1: Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt deshalb: Für eine herzgesunde Ernährung nach dem Muster der Mittelmeerländer stehen heute auch im Winter genügend frische Früchte und Gemüse zur Verfügung: etwa Nüsslisalat, Lauch und Kohl, der oft vergessene Chicorée sowie Zuckerhut und Wirz.

Tipp 2: Rappeln Sie sich auch im Winter von der Couch auf und verschaffen Sie sich Ihre halbstündigen Portionen an körperlicher Bewegung mehrmals wöchentlich.

Selbstschutz vor tiefen Temperaturen

Eine wichtige Rolle bei den winterlichen Gefahren für das Herz spielt aber auch die Kälte. Denn bei frostigen Temperaturen, namentlich auch

bei eisigem Wind, setzt unser Nervensystem einen körpereigenen Schutzmechanismus in Gang, um den Wärmeverlust gering zu halten. Die Blutgefässe ziehen sich zusammen, die Durchblutung nimmt ab. Dabei steigt allerdings der Widerstand in den Blutgefässen, so dass das Herz mehr Leistung erbringen muss. Sind bei einem Menschen die Gefässe bereits verengt – möglicherweise ohne dass er etwas davon ahnt –, kann dies im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen.

Bei Stress, zum Beispiel durch harte körperliche Arbeit wie Schneeschaukeln oder durch eine Überforderung beim Skifahren, ist die gefässverengende Wirkung zusätzlich erhöht.

Dazu die nächsten Tipps:

Tipp 3: Schützen Sie sich – vor allem Gesicht, Hals und Brust – mit geeigneter warmer Kleidung vor abrupten Wechseln von Wärme und Kälte. Dies sowohl zu Hause, wenn Sie frühmorgens Schnee räumen, wie an einem Skitag, wenn Sie aus dem warmen Bergrestaurant oder aus der Gondelbahn in den eisigen Schneewind austreten.

Tipp 4: Wärmen Sie Ihre Gefässe und Muskeln mit einem sanften Training auf, bevor Sie eine Tour in der Kälte starten oder vor der ersten Abfahrt am Morgen.

Tipp 5: Passen Sie Ihre sportlichen Ansprüche Ihrem körperlichen Zustand an. Als Herzpatientin oder -patient lassen Sie diesen ärztlich abklären und vermeiden Höhenlagen von über 2500 Metern über Meer sowie Temperaturen von unter minus fünf Grad.

Tipp 6: Lassen Sie – vor allem auch in den Winterferien oder an einem Skitag – Ihr Herz lauter sprechen als Ihren sportlichen Ehrgeiz oder als den Zwang durch Ihr Wochenabonnement oder die Tageskarte. Ihre Gesundheit und Ihre Familie werden es Ihnen danken.

Tipp 7: Der besondere Hinweis des Kardiologen Prof. Andreas Hoffmann: «Viele Herz-Kreislauf-Patienten nehmen Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung ein. Bei

Stürzen besteht deshalb hohe Blutungsgefahr – vor allem beim alpinen Skifahren und beim Snowboarden, wo erhebliche Kräfte auf den Körper einwirken. Grundsätzlich günstiger als Skiabfahrten sind für Herzpatienten Ausdauersportarten, die keine statische Muskelarbeit wie beim Abfahrtskifahren erfordern, also Gehen und Walken im Schnee, Schneeschuhlaufen oder Skiwandern. Skilanglaufen wirkt sich ebenfalls positiv auf den Kreislauf aus, verlangt

aber durch den intensiven Einsatz von Armen und Beinen vergleichsweise viel Kraft und eine gute Belastbarkeit des Herzens. Ebene Loipen in geringer oder mittlerer Höhe erleichtern dem Herzen in diesem Fall die Arbeit. Bei extremer Kälte bietet es sich an, den Sport in die Turnhalle, ins Hallenbad oder auf den Hometrainer zu verlegen.»

Quelle: www.swissheart.ch
Barbara Ehinger

**Ihr Herz schlägt für Sie.
Tun Sie ihm Gutes.
z.B. täglich 30 Minuten Bewegung.**

Wir haben noch mehr gesunde Ideen:
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Tel. 031 388 80 80, Spendenkonto 30-4356-3



Schweizerische
Herzstiftung

www.swissheart.ch

Vereinsportal

Wir gratulieren ...

Zum Geburtstag



Am 24. September 2014 wurde unser Gründungsmitglied Ida Dürmüller 90 Jahre alt.

Wir gratulieren ihr von Herzen und wünschen ihr alles Liebe und gute Gesundheit.

Wir hoffen, dass sie weiterhin an unseren Aktivitäten teilnehmen kann.

Mit vielen guten Wünschen,

deine Turnkolleginnen vom SVKT Windisch

Unseren Ehrenmitgliedern

Herr Hansruedi Humm wird am 8. Dezember 70 Jahre alt.
Frau Vreny Brun wird am 21. Januar 60 Jahre alt.

Kursangebote SVKT Frauensportverband Ostschweiz

Datum/Ort	Bezeichnung
SVKT Frauensportverband Ostschweiz www.frauensportverband-ost.ch	
8. November Gossau	Stoffvermittlungskurs Erwachsene • Beckenbodenpower
8. November Gossau	Stoffvermittlungskurs Erwachsene 50+ • Geschmeidiger Schultergürtel • Befreiter Brustkorb • Intervall- und Konditionstraining • Kräftige Rumpfmuskulatur
Kontakt: http://svkt-vva.esport.ch	

Gewinnen Sie

10 Tisch-Wasserfilter Marella weiss von BRITA im Set mit 3 MAXTRA Filterkartuschen im Wert von je Fr. 44.40.

frz.: Fabrik			lat. Gruss Fluss in Grenoble		drei-atomiger Sauerstoff		frz.: heilig	Eigenname der Chinesen	besitzanz. Fürwort Wortteil: innen		Kette in Wales		folglich (lat.)			Pfad Lichtbild (Kw.)
rätorum.: Schweiz				8			Männername poetisch: Stille						engl.: rot Festung im Kt. AG		3	
				5	Ferienort im Kt. VS Abk.: Doktor						schweiz. Würzenerfinder †1912					
warum, weshalb		Final Bund, Union						9			Stadt in Spanien				Spielkartenfarbe	
					Waldtier Windrichtung				Auftrag					med.: Gegen gift		Elementarteilchen
engl.: Bär	Papstname biblischer König										frz.: Bad					
				4	engl. Abk. f. Freitag						Feuerkröte				10	
Heizstoff Personenaufzug											Spezies					Hauptstadt in Nordafrika
																11
Stadt im Kanton Zug	afrik. Strom Jesus im Islam										Ausruf des Ekels	Tongeschlecht frz.: Berg				
					schweiz. Presseagentur						nicht stereo					
frz.: Reis schweiz. Kanton		engl. Anrede Behörde					Rang beim Karate	Abk.: Swiss Market Index		eh. CH-Fussballer (Ciriaco)		kühler Wind weibl. Kurier				2
										zart nicht hungrig				kroat. Stadt an der Una		Vornehmer
Jetztzustand	Fluss im Bergell Nutztier				Artikel (3. Fall) iranische Währung				Wortteil: gleich Sinnesorgan			Abk. für Stunde frz.: deine Mz.				Strom in Sibirien
										deutsch-frz. TV-Sender						6
CH-Rollstuhlsportlerin		hebr. Frauenname		Urzeitechse (Kw.)			boshafte Nachrede							Vorname von Lennons Witwe		
										ehem. Nachrichtenbüro i. Moskau						1
														dalmatinische Insel		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Lösung September-Rätsel: MITEINANDER

Die Gewinnerinnen heissen:
Olga Meier-Rogger, Rothenburg
Margrit Leu, Zürich
Ursi Hellwig, Dietikon

E	A	F	T	M	E														
B	A	D	M	A	N	N	E	I	T	E	R	O	G	I					
A	R	G	S	I	S	S	L	E	K	E	R	N	E	N					
T	A	S	T	E	P	A	S	S	E	A	A	R	E						
E	R	I	T	R	A	N	E	L	E	U	T								
F	K										S	E	K						
G	A	M	A	Y							E	D	I	A					
K	A	U									U	E	F	A					
O	T	T	E	R							M	R							
A	N	I									U	M	H	E	R				
S	D	A										Y	O	K	O				
L	E	O	P	E	C	K		L	F	I	S								
E	R	I	E	L	A	N	A	K	O	P	F	E							
G	S	T	O	E	R	E	N	D	W	A	N	D							
T	R	I	E	Z	E	N	B	O	E	E	N	U	I	T					
A	L	L	E	S							H	E	N	R	Y	E	N	D	E
B	S	E	N	E	O						L	E	B	E	N		G	O	A

Senden Sie die Lösung des Rätsels mit einer Postkarte (bitte keine E-Mails) bis am 4.12.2014 (Datum des Poststempels) an:

Geschäftsstelle SVKT Frauensportverband
Brunnmattstrasse 15
3007 Bern

Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Die Auflösung und der Name des/der Gewinners/-in werden in der nächsten Ausgabe von *Dynamica* publiziert. Korrespondenz und Rechtsweg sind ausgeschlossen.

Impressum

Dynamica ist das offizielle Organ des SVKT Frauensportverbandes

Herausgeberin
SVKT Frauensportverband
Brunnmattstrasse 15, 3007 Bern

Geschäftsstelle
SVKT Frauensportverband
Tel. 043 810 05 60
E-Mail: info@frauensportverband.ch
www.frauensportverband.ch

Auflage
13 050 Exemplare
Verbreitung
Deutschschweiz, aktive Frauen
und Jugendliche des SVKT
Erscheinungsweise 6-mal jährlich

Redaktion
Melanie Eyer
Geschäftsstelle SVKT Frauensportverband
Brunnmattstrasse 15
3007 Bern
redaktion@frauensportverband.ch
Telefon 043 810 05 60

- **Sport**
Tina Schöni-Ruppen,
Ausbildungsverantwortliche
Brunnmattstrasse 15
3007 Bern
t.schoeni@frauensportverband.ch
- **Spezielle Berichte**
Barbara Ehinger
b.ehinger@frauensportverband.ch
Herti, 6347 Buochs

Wir bitten Sie, Artikel und Bildmaterial zu senden an:

redaktion@frauensportverband.ch
SVKT Frauensportverband
Brunnmattstrasse 15, 3007 Bern
Texte/Bilder bitte per E-Mail senden

Verlag
Verlagsleiter
Werner Kirschbaum
w.kirschbaum@bag.ch

Anzeigen
Claudia Weigand
c.weigand@bag.ch
Tel. 041 318 34 85, Fax 041 318 34 70

beide: Brunner Verlag
Arsenalstrasse 24, CH-6011 Kriens

Abonnement
1 Jahr: CHF 10.-
Adressmutationen:
bitte an die VVA-Verantwortliche
des Vereins melden!

Gestaltung
Brunner AG, Druck und Medien
Regula Reufer

Titelseite
Angi Etterli

Fotos
thinkstockphotos.de
SVKT Frauensportverband

Druck
Brunner AG, Druck und Medien
Arsenalstrasse 24, CH-6011 Kriens



Der SVKT Frauensportverband ist der einzige Frauensportverband der Schweiz. Er zählt rund 23 000 Mitglieder, die in 230 Vereinen organisiert sind. Wir fördern den Breitensport, bieten umfassende Aus- und Weiterbildungen für Leiterinnen in MuKi, KiTu, J+S und Erwachsenensport an und führen diverse Sportanlässe in der Schweiz durch.

Per 1. Januar 2015 suchen wir in der Administration eine

Sportassistentin 30–40 %

Ihr Aufgabenbereich umfasst

- das Kurswesen von der Ausschreibung bis zum Zusammenstellen der Unterlagen
- die Organisation der Sportlager
- die Mithilfe bei der Organisation von Anlässen
- die Teilnahme an Sitzungen im Bereich Sport
- Protokolle schreiben

Ihr Profil

Sie kennen sich im Schweizer Breitensport aus und verfügen über

- eine J+S-Anerkennung (zwingend)
- sehr gute Kenntnisse der neuen Microsoft-Office-Palette
- eine schnelle Auffassungsgabe und sind bereit, Neues zu lernen
- eine sehr selbständige Arbeitsweise und übernehmen gerne Verantwortung

Unser Angebot

- Ein kleines, aber feines Team in familiärer Atmosphäre
- Platz für neue Ideen
- Flexible Arbeitszeiten (Anwesenheit an mind. 3 Tagen Mo-Do)
- Arbeitsplatz mitten in der Stadt Bern (10 Min. vom Hauptbahnhof)

Ihre Bewerbung

Wir berücksichtigen ausschliesslich elektronische Bewerbungen. Senden Sie uns Ihre Bewerbung per E-Mail an die Geschäftsführerin andrea.pauchard@frauensportverband.ch. Haben Sie Fragen? Wir beantworten sie gerne per E-Mail oder unter 043 810 05 60.

SVKT Frauensportverband
Brunnmattstrasse 15
3007 Bern
www.svkt.ch





AARAU · ALTDORF · ARBON · BAD RAGAZ · BASEL · BERN · BIEL · CHUR · LUZERN · LYSS · MARBACH · MELS · SCHAFFHAUSEN · SEEWEN · SOLOTHURN
STANS · ST.GALLEN · SURSEE · THUN · USTER · VISP · WEINFELDEN · WIL · WINTERTHUR · WÄDENSWIL · WÜRENLINGEN · ZÜRICH

Rhomberg

SCHMUCK.CH