

Offizielles Organ von Swissfit
(SATUS Schweiz und SVKT Frauensportverband)
Nr. 6 Dezember 2015

fit swiss swims



Titelthema: Leistung
SATUS-Award Nominationen
Sportkonferenzen
Regionalkurse / Bewegungsevent

DIE KRAFT DER BESINNLICHKEIT

Nach dem wunderschönen Herbstwetter, dem Genuss des wärmenden Sonnenscheins, folgt jetzt eine eher hektische, dafür aber auch bunte und eindrucksvolle Zeit. Alle Sinne werden angesprochen – es steigen Düfte in die Nase, bekannte Klänge gelangen in unser Ohr, Glitzer, Glanz und Samt bezirzen unsere Augen. Diese Stimmungsbilder lassen bei einigen freudige Emotionen und Erinnerungen aufkommen. Andere empfinden die Vorbereitungen auf Weihnachten zuweilen als mühselig. Wahrscheinlich beanspruchen beide Aspekte einen Teil der Wahrheit. Ob die Advents- und Weihnachtszeit nun eher als leise und besinnlich oder doch als laut und hektisch wahrgenommen wird, sei dahin gestellt. Wie vieles im Leben macht sie an den verschiedenen Meinungen deutlich, dass etliches über eine Mehrschichtigkeit verfügt und daher mehr als nur eine Seite in sich birgt.

So auch das Titelthema dieser Ausgabe. Es geht um Leistung. Leistung vermag vieles zu beschreiben und wird in unterschiedlichen Kontexten gebraucht. Unser Körper leistet fortlaufend, wir nutzen ihn im Wettbewerb für sportliche Vergleiche und bringen ihn an seine Grenzen. Wir leisten im Zusammensein auch immer etwas für die Gemeinschaft. Weiter leisten wir mit Geist und Körper Arbeit, versuchen den gesellschaftlichen Anforderungen zu entsprechen. Wir «produzieren» kontinuierlich irgendeine Leistung. Egal worauf sich diese bezieht, sollte die Frage nach dem Umgang damit jedoch nicht ausgeblendet werden.

Diesen Standpunkt greifen die Titelstory sowie die etwas andere Weihnachtsgeschichte zum Nachdenken auf. Auf die Zukunft gerichtete Leistungen sind Thema in den Verbandsinformationen. Die Vereinsnachrichten demonstrieren aufs Neue, wieviel in den Vereinen geleistet wurde und wird – ob in sportlicher, organisatorischer, kulinarischer oder gesellschaftlicher Hinsicht.

Leistungen durchdringen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Im Hier und Jetzt kurz inne zu halten und sich rückblickend seiner vielzähligen Leistungen – die jeder von uns aufweist! – bewusst zu werden, kann gut tun.



Auch das ist die Kraft der Besinnlichkeit.

Ich wünsche allen ein frohes Fest.

ZAIRA ORSCHEL, REDAKTIONSLEITUNG SWISSFIT

2	Inhalt / Editorial / Impressum
3	Swissfit
4	Titelstory: Leistung hat viele Gesichter
6	Weihnachtsgeschichte
7	Fachsportarten: Netzbball / Rope Skipping / Rhönrad
10	SATUS: Verbandsinformationen
19	SVKT Frauensportverband: Verbandsinformationen
28	Infoboard: Ehrungen / rollende Agenda / letzte Meldungen

IMPRESSUM

HERAUSGEGEBEN VON SWISSFIT

PRÄSIDENT CHRISTIAN VIFIAN

GESCHÄFTSSTELLE SWISSFIT, BRUNNMATTSTRASSE 15, 3007 BERN,
INFO@SWISSFIT.ORG, 031 380 18 47

REDAKTIONSLEITUNG ZAIRA ORSCHEL

REDAKTION RENÉ HEFTI, ZAIRA ORSCHEL, ANDREA PAUCHARD, SONJA PRESS, SILVIA WÄGLI

MITARBEIT VEREINSMITGLIEDER VON SATUS UND SVKT FRAUENSPORTVERBAND

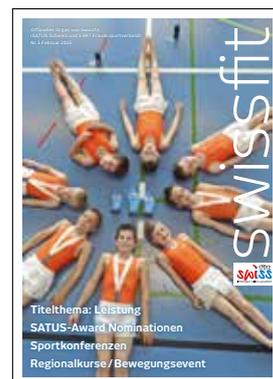
GESTALTUNG & DRUCK VOGT-SCHILD DRUCK AG, GUTENBERGSTRASSE 1, 4552 DERENDINGEN

AUFLAGE 15000 EXEMPLARE



gedruckt in der
schweiz

Titelbild: Leistung und Ästhetik mal anders: Ein viel prämiierter Weihnachtsstern
Foto: zvg



7. Delegiertenversammlung Swissfit

Datum: 19. März 2016

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Solbadhotel Sigriswil, 3655 Sigriswil

TRAKTANDENLISTE

1. Eröffnung, Begrüssung, Konstituierung
2. Protokoll der 6. Delegiertenversammlung vom 14. März 2015
3. Jahresbericht 2015
4. Jahresrechnung 2015 mit Revisionsbericht
5. Budget 2016
6. Wahlen
7. Anträge
8. Informationen:
 - 8.1 aus dem Verband
 - 8.2 aus den Fachorganisationen
9. Verschiedenes
10. Schlusswort des Präsidenten

Stimmberechtigt sind Vertreterinnen und Vertreter des SVKT Frauensportverbands und des Vorstands von SATUS Schweiz.

Stimmrecht und Beschlussfähigkeit sind in Art. 8.1 und 8.2 wie folgt geregelt:

Die Vorstandsmitglieder von Swissfit sind stimmberechtigt.

Jedes Mitglied verfügt über maximal 20 Delegiertenstimmen. Die stimmberechtigten Delegierten müssen anwesend sein. Die Delegiertenversammlung ist beschlussfähig, wenn mindestens die Hälfte der Mitgliederstimmen anwesend ist.

Anträge sind bis sechs Wochen vor der Delegiertenversammlung (5. Februar 2016) beim Vorstand einzureichen (info@swissfit.org).

FOTOS: ZVG



Das Solbadhotel Sigriswil heisst uns für die 7. DV Swissfit herzlich willkommen.



Die Teilnehmenden der letztjährigen DV in Sigriswil



«Vorwärts,
immer vor-
wärts»: So
lautet das
gängige
Leistungs-
prinzip

Leistung hat viele Gesichter

Tagtäglich vollbringen wir Leistungen jeglicher Art. Manche vollführen wir sehr unbewusst, andere können wir gar messen und vergleichen. Unvergleichlich ist aber der persönliche Umgang damit.

PORTRAITS

Sie sitzt in der Garderobe und betrachtet ihre Füsse. Diese sind gezeichnet und weisen Spuren ihres langen und harten Weges auf. Sie liebt das, was sie tut. Es ist ihre Leidenschaft. Die vielen Blessuren gehören da einfach dazu. Sie bindet ihre Füsse ein, weiss wo später Druckstellen im Schuh entstehen und polstert diese Stellen. Nach diesem Ritual zieht sie sich die neuen und noch steifen Schuhe an. Morgen wird sie wieder ein neues Paar brauchen. Die Satinbänder bindet sie sich um ihre Knöchel, wie sie es als Kind gelernt hat. Sie wärmt sich auf, macht ihren Körper für die bevorstehende körperliche Höchstleistung warm. Kurz vor ihrem Auftritt blickt sie auf ihre schmerzenden Füsse. Doch das soll niemand wissen. Sie setzt ein Lächeln auf und geht mit ganzem Einsatz auf die Bühne.

Er sitzt an seinem Arbeitsplatz vor dem Laptop. Viele Dateien sind gleichzeitig geöffnet. Seine Pendenzenliste ist lang, Priorität hat alles. Er blickt sich um, keiner ist mehr im Büro. Er ist der einzige. Das geht nun schon ein Jahr so. Über die Beförderung hat er sich gefreut. Schliesslich will er seiner Frau und

seinem Kind ein gutes Leben bieten. Es soll ihnen an nichts fehlen. Ihm fehlt es dafür ständig an Zeit. Sein Chef erwartet morgen die Abgabe wichtiger Papiere. Den Auftrag dafür erhielt er heute. Er schaut auf die Uhr. Seine Frau hat ihn versucht telefonisch zu erreichen. Sie will heute mit einer Freundin ins Kino. Er wird auf ihre gemeinsame Tochter aufpassen. Auf diesen Abend hat er sich schon lange gefreut. Die Zeit mit seiner Familie zu verbringen, macht ihn glücklich. Doch heute wird er es, wie so oft, nicht schaffen. Seine Frau und seine Tochter werden enttäuscht sein. Das weiss er.

Er liegt in seinem Bett und wartet, bis sein Wecker in ein paar Minuten klingeln wird. Es ist fünf Uhr morgens. Sein Tagesprogramm steht. Auch am Samstag, sechs Tage die Woche. Er kennt es nicht anders. Der Kühlschrank ist voll, die Nahrungsmittel auf sei-

«Im Volksmund wird eine Leistung mit dem Erreichen eines eher ausserordentlichen Ereignisses gleichgesetzt.»

nen Bedarf abgestimmt. Nach dem Frühstück packt er seine Sachen und fährt los. Er wird in Kürze seine erste Trainingseinheit des Tages absolvieren. Mit Badehose und Badekappe taucht er ins Nass des Schwimmbeckens ein. Seine Muskeln sind müde, sollen aber beansprucht werden. Er kennt seine Defizite. Daran arbeitet er mit einer neuen Trainingsmethode. Stets unter den wachen Augen seines Trainers. Die Erwartungen sind hoch. Er will diese erfüllen. Um welchen Preis, das wird sich zeigen. Das Zeug zum Sieg hat er, doch die Konkurrenz schläft nicht.

LEISTUNG – DRUCK – ERWARTUNGEN

Diese drei überspitzten Portraits lassen die Vielfalt von Leistungserbringungen erahnen. Die Tänzerin arbeitet an der Grenze der Umsetzung körperlicher Bewegungen. Die körperlichen Höchstleistungen werden anders als im klassischen Sport goutiert. Grazie, Ästhetik und Balance stehen zur Zerstreuung und Unterhaltung im Vordergrund. Hierin liegt wohl die grösste Herausforderung einer Tänzerin. Die Schmerzen des geschundenen Körpers sind zu verbergen, die Anstrengung soll nicht sichtbar sein.

Dafür aber die erwartete Leichtigkeit und Anmut.

Der Büroangestellte sieht sich in einer unausweichlichen Situation. Zum Wohl seiner Familie nimmt er längere Arbeitszeiten auf sich, wird dadurch schlussendlich weder sich noch seiner Familie gerecht. Beruflich wie privat versucht er ausgesprochene oder unausgesprochene Erwartungen zu erfüllen. Den Spagat zwischen Beruf und Familie zu finden und die Bedürfnisse aller befriedigen zu können, ist eine Herausforderung.

Der Schwimmsportler ist wie seine zwei Vorgänger der Leistung verschrieben. Seine Leistung schreibt sich in Minuten und Sekunden. Schwarz auf weiss – und dank der fortgeschrittenen Technik hundertstelgenau – liegt ihm diese vor. Auch er geht an seine körperlichen Grenzen und orientiert sich dabei am Bestleistungsprinzip. Erreichte Leistungen müssen für den fortwährenden sportlichen Prozess überboten und permanent gesteigert werden.

LEISTUNG HAT VIELE GESICHTER

Im Volksmund wird eine Leistung mit dem Erreichen eines eher ausserordentlichen Ereignisses gleichgesetzt. Mag sein, dass dieses Verständnis durch den Kontext im Sport beeinflusst wurde. Eine Leistung kann entsprechend immer verbessert werden, denkt die Mehrheit. Es ist nicht der IST-Zustand erstrebenswert, sondern man hält leistungsbezogen eher nach dem nächsten SOLL-Zustand Ausschau. Davon ausgehend ist dem gängigen Leistungsprinzip eine kontinuierliche Vorwärtsbewegung zuzuschreiben. Diese wird gespeist von Erwartungen und dem dadurch ausgelösten Druck. Leistung orientiert sich folglich an diesen zwei Komponenten.

LEISTUNG ALS GESCHENK

In Spiel und Arbeit mag die Leistung eine ewige Konstante sein, dennoch wurde sie zur Ideologie einer äusseren Produktivität stilisiert. Doch mit der Ausrichtung an äusseren Faktoren geht die persönliche Relevanz der Leistung verloren. Der persönliche Massstab im Umgang mit Leistungen und Erfolgen wurde eher an den Rand gedrängt. Die Gewichtung eben dieses Massstabs wäre jedoch bereichernd. Ist man sich seinen persönlichen Vorstellungen und Erwartungen bewusst, kann die Leistungserbringung viel eher mit positiven Empfindungen erfasst werden. Dies gelingt insbesondere dann, wenn auch die kleinen Fortschritte geschätzt werden.

In diesem Zustand zu verharren und sich Gutes zu tun, indem man sich etwas gönnt, vermag der Leistung wieder mehr Individualität einzuhauchen. Die Aussage «Ich habe mir etwas geleistet» gewinnt dadurch an neuer Tiefe und Aussagekraft. Sich etwas zu leisten, ob materiell oder immateriell, ist ein grosses Geschenk und darf Raum einnehmen. Vielleicht gar dieses Jahr unter dem Weihnachtsbaum.

TEXT: ZAIRA ORSCHEL

FOTOS: PIXABAY.COM



Zu Gunsten von Grazie und Anmut ist die körperliche Anstrengung zu verbergen



Die messbaren Leistungen im Sport sind dazu da, diese zu verbessern



Die hohen leistungsbezogenen Ansprüche bei der Arbeit lassen sich manchmal kaum noch mit dem Privatleben vereinen



Sich Gutes tun – das ist auch eine Leistung

«Der persönliche Massstab im Umgang mit Leistungen und Erfolgen wurde an den Rand gedrängt.»



Wir haben unseren Besitz vervielfacht...

Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte: Anregende Worte zum Thema «Leistung»

Das Paradox unserer Zeit

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrigere Toleranz, breite Autobahnen, aber engere Ansichten. Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger. Wir machen grössere Dinge, aber sehen das Kleine weniger.

Wir haben grössere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Arbeit, mehr Experten, aber mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir kaufen mehr, aber es fehlt uns oft etwas.

Wir lachen zu wenig, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf, wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir lieben zu selten und wir hassen zu oft. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns.

Wir fügen dem Leben Jahre hinzu, aber nicht immer den Jahren Leben.

Ursprünglicher Verfasser: Dr. Bob Moorehead

Die schönen Zeilen wurden etwas gekürzt und angepasst. Die Originalversion kann mit vielen weiteren schönen Gedankenwelten nachgelesen werden unter:

www.lichtkreis.at > gedankenwelten > Weise Geschichten > Paradox unserer Zeit

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Findet Zeit zu träumen, der eigenen Fantasie zu trauen.

Findet Zeit zu lachen, die Musik der Seele frei zu lassen.

Findet Zeit euch zu freuen, euch die Quelle des Glücks zu wahren.

Findet Zeit euch zurück zu lehnen, zu beobachten und nachzudenken.

Findet Zeit für Freundschaft, zu geben und zu nehmen.

Findet Zeit für Liebe, für andere einzustehen und zu sorgen.

Findet Zeit euch zu spüren, zu finden und zu geniessen.

Findet Zeit leise zu sein und zuzuhören, den wichtigen Dingen Wert zu schenken und andere Dinge einzuschränken.

Findet Zeit euren Kopf frei zu machen und dem Druck weise zu begegnen.

Findet Zeit Begegnungen zu schätzen und Erfreuliches zu feiern.

Findet Zeit euch zu loben und Gutes zu tun.

Findet Zeit euch zu lieben und miteinander zu sprechen.

Findet Zeit zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.

Die Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.

FOTOS: FOTOLIA.DE / JÜRGEN FÄLCHLE, PHOTOGRAPHEE.EU



...aber unsere Werte reduziert. Besinnen wir uns darauf Zeit zu nehmen und zu geben.

2. Basisworkshop-Rhönrad in Oberengstringen



Für den 2. Basisworkshop in Oberengstringen am 19. September 2015 meldeten sich 33 Turnerinnen aus 4 Vereinen an. Dies entspricht in etwa gleich vielen Anmeldungen wie letztes Jahr. Die eine oder andere Turnerin durften wir zum wiederholten Male begrüßen.

Wegen einer Doppelbelegung der in der Anmeldung ausgeschriebenen Halle, mussten wir sehr kurzfristig eine andere Turnhalle suchen. Schnell konnten wir dieses Problem lösen und durften die Brunewiis Halle in Oberengstringen für unseren Workshop nutzen. Als Herausforderung stellte sich der Transport der 20 Rhönräder heraus, der uns in der anderen Halle erspart geblieben wäre. Aber auch das konnten wir lösen.

RAD UM RAD

Ab 8.00 Uhr trudelten die erwartungsvollen und motivierten Turnerinnen sowie das Kader ein. Nach einem kurzen Aufwärmen ging es los. Die Turnerinnen (6 bis 47 Jahre jung) verteilten sich in die Räder. Jedes Rad mit Turnerinnen wurde je von einem Kadermitglied betreut.

Einige hatten den Luxus alleine im Rad zu sein und so auch eine Trainerin oder Trainer für sich alleine zu beanspruchen. Auch wenn mehrere in einem Rad waren, kam niemand zu kurz, da es bei viel angegebenen



Auf die Räder, fertig, los

Radgrössen auch mehrere Räder gab. Es war ein rundes Treiben in der Halle.

Es gab Turnerinnen, die ihre Kür schriftlich dabei hatten und nach Verbesserungsvorschlägen fragten. Andere Turnerinnen wagten sich an schwierigere Teile ran. Ganz nach ihren Bedürfnissen. Auch Leiterinnen der verschiedenen Riegen konnten profitieren und ihr Wissen erweitern.

SPASS UND ANDENKEN

In der Spirale machten doch einige ihre ersten Runden. Spass hatten wohl alle, aber es gab einige Teilnehmerinnen, die ein leicht schmerzendes Andenken, nämlich Blasen an den Händen, mitnahmen.

ENGAGEMENT

Das Kaderteam machte einen grossartigen Job. Jede und jeder gaben alles um den Teilnehmerinnen einen erfolgreichen Kurs zu bieten. Was ihnen auch hervorragend gelang!

Fürs leibliche Wohl des Kadereams und der Turnerinnen sorgte Nicole mit ihrem ausgezeichneten Team. Kaffee, Kuchen und Wie-

nerli mit Kartoffelsalat wurde von Nicole Schuhmacher gespendet! Ganz herzlichen Dank!

FORTSETZUNG

Zum Schluss erhielt jede Turnerin, wie auch letztes Jahr, ein selbstgebasteltes Andenken. Seitens der Turnerinnen kamen viele Komplimente und die Bitte, auch nächstes Jahr einen Workshop anzubieten.

Wir dürfen also trotz Anfangsschwierigkeiten auf einen gelungenen Anlass zurückblicken!

Ich danke allen ganz herzlich, die den Basisworkshop auf irgendeine Weise unterstützt haben!

Runde Grüsse
Marlène Durrer

TEXT UND FOTOS: MARLÈNE DURRER



Gute Betreuung garantiert



Runde Sache beim Spiralturnen



Sichtbare Begeisterung, die nach einer Workshop-Fortsetzung schreit

Rope Skipping Camp 2015

Vom 04. bis 09. Oktober 2015 fand das Rope Skipping Camp im beschaulichen Hergiswil statt. Mit 27 Teilnehmenden aus 6 Vereinen sowie 10 Helfern bezogen wir das Ferienlager Napf. Das Camp verlief reibungslos und wir konnten uns voll und ganz aufs Training konzentrieren.



ROPE SKIPPING



Training im Freien

SONNTAG

Nach der individuellen Anreise trafen wir uns alle zu einem ersten gemeinsamen Abendessen. Um uns ein bisschen besser kennen zu lernen, spielten wir am Abend verschiedene Spiele. Dabei wurde uns das diesjährige Lagerspiel erklärt, welches an den Film «Die Tribute von Panem» angelehnt war.

MONTAG

Um 9 Uhr starteten wir fit und munter mit dem ersten Training. Nach der ersten strengen Single Rope Multiples Session, ging es weiter mit Double Dutch Single. Wir lernten viele neue Variationen und Tricks.

Nach einem super feinen und stärkenden Mittagessen ging es am Nachmittag gleich mit Double Dutch Speed weiter. Das war sehr anstrengend. Als Auflockerung lernten wir den ersten Teil der Camp Routine. Es folgte eine Session Pair Interaction, wobei wir immer zu zweit zusammen und einem Einzelseil verschiedene Variationen übten. Zum Schluss lernten wir die ersten paar Takte der Double Dutch Camp Routine.

Mit einem ausgelassenen Filmabend beendeten wir den ersten Trainingstag.

DIENSTAG

Gleich früh morgens starteten wir mit einer Powererrunde im Single Rope. Dies sind Akrobatiksprünge, wie Handstand und Liegestütze. Nach einer kurzen Pause, übten wir im Double Dutch Team zu viert viele neue Tricks. Zum Abschluss des Morgens sprangen wir die beiden am Vortag erlernten Camp Routines.

Wir starteten mit einer kurzen Session Single Rope Crosses in den Nachmittag. Der Rest des Trainings bestand aus einem Wettkampf, den wir jeweils zu zweit bestritten. Es waren lustige und nicht alltägliche Aufgaben, welche uns allen sehr viel Spass bereiteten.

Nach dem Abendessen ging es in den verschiedenen Küchengruppen los auf den Selfie-Lauf in

Hergiswil. Dies war ein amüsanter Abenteuer. Der Ersteller des besten Selfies gewann.

MITTWOCH

Trotz Muskelkater starteten wir motiviert in den dritten Trainingstag. Los ging es mit einer erneuten Single Rope Session, dieses Mal Releases und Multiples. Das sind Tricks, bei denen einer oder beide Griffe losgelassen und wieder gefangen werden. Bei den Multiples springt man einmal hoch und zieht das Seil mehrfach unter den Füßen hindurch. Nach einer Pause fuhren wir mit einer Double Dutch Einheit fort. Wir fokussierten uns auf die Schwinger, die wie die Springer auch, Tricks machen können.

Nach dem Mittag übten wir verschiedene Tricks im Partnerseil. Dabei springen zwei Personen in einem längeren Seil zusammen, wobei beide ein Ende des Seiles schwingen. Weiter ging es mit Zweier-Wheel. Versetzt springen und schwingen zwei Personen mit zwei Seilen zusammen.

Der Abend stand unter dem Motto «American Evening». Passend dazu gab es leckere Hamburger und wir studierten alle zusammen einen Line Dance ein.

DONNERSTAG

Am Morgen lernten wir den Schluss der beiden Camp Routines und die Abschlussshow. Danach kombinierten wir im Double Dutch Single die zuvor erlernten Schwinger- und Springertricks, so dass sehr originelle Kombinationen entstanden. Die letzte Session des Vormittags war wieder Pair Interaction.

Nach dem Mittagessen ging es weiter mit Zweier-, Dreier- oder Vierer-Wheel. Den Rest des Nachmittags hatten wir Zeit, die vom Staff gestellten Aufgaben zu erledigen. Nach schweisstreibenden 90 Minuten hatten wir alle Aufgaben erfolgreich gelöst und somit die Challenge gewonnen. Wir durften uns eine Strafe für die Betreuer ausdenken. Sie mussten mit dem Kopf in eine Schüssel Salzwasser eintauchen und ein grosses Stück eines Apfels abbeissen. Den nasen Kopf hielten sie in eine Schüssel voller Mehl, in der Gummibärchen zu finden waren.

FREITAG

In den letzten Trainingsstunden konnten wir wählen, in welcher Seil-Art wir uns vergnügen wollten. Danach ging es im letzten Teil darum, den Ablauf der bevorstehenden Abschlussshow zu üben. Gut vorbereitet starteten wir mit der Show. Auch die Betreuer zeigten uns, was sie draufhaben und brachten alle zum Staunen.

Das Lager war sehr erfolgreich und zum Glück auch unfallfrei. Den Teilnehmenden sowie den Organisatoren und den Betreuern hat es sehr gut gefallen. Wir haben viel profitiert und freuen uns darauf, unser erlerntes Können weiter zu geben.

TEXT UND FOTOS: MO SCHULER,
SANDRA ANGST, SANDRA MEIER,
FO ROPESKIPPINGSWISS



Teilnehmende des Rope Skipping Camp 2015

Schweizermeisterschaft Rope Skipping Team

Am 14. November 2015 haben sich 8 Vereine aus der ganzen Schweiz in der Waldmannhalle in Baar eingefunden, um an der Team-Schweizermeisterschaft im Rope Skipping teilzunehmen. 119 Springerinnen und Springer haben sich in 24 Teams in den Speed-, Show- und Freestyle-Disziplinen gemessen.

In den am Morgen durchgeführten Speed-Disziplinen wurden mehrere Kategorienrekorde und ein neuer Schweizerrekord aufgestellt. Das Team Baar 1 sprang im Single Rope Speed Relay innerhalb von zwei Minuten hervorragende 327 Sprünge. Dabei springt jeder der vier Teammitglieder 30 Sekunden im Wechselschritt, wobei nur das rechte Bein gezählt wird. Das macht fantastische 5,45 Sprünge pro Sekunde!

Die Highlights des Tages waren die Freestyle- und Showpräsentationen, welche eine Verbindung von Kreativität, Akrobatik und Turnen mit dem Seil darstellen. In den Freestyle-Disziplinen wird mit nur einer Seilform

45–75 Sekunden auf Musik gesprungen. Bewertet werden die Kreativität, Pflichtelemente und die Schwierigkeit der ausgeführten Sprünge. In der Show-Disziplin bereitet man eine Darbietung von bis zu zwei Minuten 45 Sekunden vor. In der Gestaltung sind die Springerinnen und Springer freier als bei den Freestyles. Verschiedene Seilformen können in einer Show eingebunden werden. Auch Kleidung passend zur Musik oder zum Teamnamen ist keine Seltenheit.

TEXT: LUANA CASILLO

FOTO: RALPH KYBURZ UND MARC HEINIGER



ROPE SKIPPING



Double Dutch Speed SVKT Reinach



Double Dutch Freestyle SATUS Kriens

Gewinner
u15



Podestplätze SATUS Steffisburg



Podest-
plätze
SVKT Baar

Gewinner
ERSO



DIE SIEGER DES TAGES:

U15:

1. Platz - Baar 4
2. Platz - The four keiahnig, Kriens
3. Platz - Die Minions, Steffisburg

Ü15:

1. Platz - Baar 7
2. Platz - Fanta Five, Steffisburg
3. Platz - 23 Jump Street, Steffisburg

ERSO:

1. Platz - Baar 1
2. Platz - Baar 2
3. Platz - Jump High, Kriens

Wir blicken auf einen erfolgreichen Wettkampftag zurück und gratulieren allen Springerinnen und Springern für ihre guten Leistungen.



62. Delegiertenversammlung SATUS Schweiz

Willkommen in Steffisburg

Der Sportverein SATUS Steffisburg freut sich, die Delegierten des SATUS Schweiz im Zulgdorf zu empfangen. Der Verein hofft auf eine grosse Beteiligung an dieser richtungsweisenden Versammlung unseres Verbandes.



Steffisburg empfängt die Delegierten zur Delegiertenversammlung



Das OK von vorn nach hinten: Hans Steuri, Ruth Stucki, Alfred Siegenthaler, Anita Hirschi, Katja Kaderli, Elisabeth Werren, Ueli Steuri. Auf dem Bild fehlt Thomas Leuenberger

Mit viel Schwung ist das Organisationskomitee unter der Leitung des Vereins-Ehrenpräsidenten Alfred Siegenthaler daran, die anfallenden Arbeiten zu erledigen, damit sich die Delegierten und Gäste am 23. April 2016 gut aufgehoben fühlen.

Das Organisationskomitee

Alfred Siegenthaler	OK-Präsident
Katja Kaderli	OK-Vizepräsidentin
Anita Hirschi	Kassierin
Ruth Stucki	Sekretariat / Protokoll
Elisabeth Werren	Festwirtschaft
Hans Steuri	Technik
Thomas Leuenberger	Bau
Ueli Steuri	Vertreter SATUS Schweiz

Der Sportverein SATUS Steffisburg ist stolz, dass er die Delegierten des SATUS Schweiz im Frühjahr 2016 empfangen darf. Neben der ordentlichen Versammlung ist für das leibliche Wohl gesorgt und auch die Unterhaltung und Zeit zum Gedankenaustausch sollen nicht zu kurz kommen.

Also, liebe Delegierte, jetzt ist es an euch, den Termin in eurer Agenda anzustreichen und euch dann bei Eintreffen der Anmeldung sofort anzumelden. Der SATUS Sportverein wird bereit sein.

TEXT UND FOTOS: UELI STEURI

AUCH DIE VETERANEN TAGEN IN STEFFISBURG

Nach langem Suchen ist es dem Veteranenvorstand des Kreises 3 doch noch gelungen, einen Veranstalter für die Tagung vom Jahr 2016 zu finden.

Der Sportverein SATUS Steffisburg hat sich bereit erklärt, einen Tag nach der Delegiertenversammlung von SATUS Schweiz, am 24. April 2016, auch die Veteranen als Gäste an ihrer Tagung zu empfangen.

Ich danke den Steffisburgern recht herzlich für ihre Zusage.

Ueli Steuri
Präsident Veteranen Kreis 3

62. SATUS-DELEGIERTENVERSAMMLUNG

23. APRIL 2016, 10.00 – 15.00 UHR

AULA SCHÖNAU, 3612 STEFFISBURG

Provisorische Traktandenliste

1. Eröffnung und Begrüssung
 2. Regularien
 - 2.1. Mandatsprüfung
 - 2.2. Wahl der Stimmzähler
 - 2.3. Wahl der Protokollprüfer
 3. Totenehrung
 4. Bericht der Protokollprüfer der 61. Delegiertenversammlung vom 9. Mai 2015 in Bern
 5. Geschäftsberichte der Periode 2015
 - 5.1. Präsident, Geschäftsleitung, Vorstand
 - 5.2. Sport
- Projekt Breitensport Schweiz – Information und Diskussion
6. Finanzen
 - 6.1. Jahresrechnung 2015
 - 6.2. Bericht GRPK
 - 6.3. Kostenstellenbudget 2017
 7. Wahlen
 8. Anträge
 9. Ehrungen
 10. Verschiedenes
 11. Schlusswort des Präsidenten

Verbindlicher Termin für die Einreichung von Anträgen ist der 22. Februar 2016. Anträge sind mit kurzer, schriftlicher Begründung an die Geschäftsleitung SATUS Schweiz einzureichen.

Die Antragsformulare können auf der Geschäftsstelle SATUS Schweiz bezogen werden.

Regionalkurse 2015

«Cool – wir kommen wieder!»

Auch dieses Jahr überzeugten die Regionalkurse mit ihrem Kursangebot. Die aktive Teilnahme und der rege Austausch erfreuten sowohl die Teilnehmenden als auch die Leitenden. Bewegung, Spass und Freude kamen nicht zu kurz.

REGIONALKURS NWZS IN GRÄNICHEN

Kursleiterin Barbara Iseli konnte über 30 Leiterinnen und Leiter zum diesjährigen Regionalkurs in Gränichen begrüßen. Das Programm deutete auf einen lehr- und abwechslungsreichen Tag hin, so wurden doch, neben neuen Trends, auch Altbekanntes und Bewährtes angeboten.

Im Turnen ist es wie in der Modewelt. Immer häufiger kommen neue Trends und Stilrichtungen auf den Markt. Mit viel Werbung werden Neuheiten mit klangvollen Namen, den dazugehörigen Accessoires und der passenden Musik vermarktet. Doch auch der neuste Trend geht wieder vorbei und der Nächste folgt. Was aber immer bleibt, ist die Erkenntnis, dass Bewegung geistig und körperlich fit hält und Spass macht.

Nach der wohlverdienten Mittagspause kamen die Teilnehmenden in den Genuss einer Lektion SMOVEY. Diese vermittelte Bewegungsspass, Körper-Gefühl und Lust. SMOVEY steht für swing (schwingen), move (bewegen) und smile (lächeln). Die zwei Lektionen von Maria Ott wurden von den Kur-



Andy Seiler wurde als Kursleiter NWZS verabschiedet

REGIONALKURS SATUS SPORTREGION WEST

Bei «frühlingshaftem» Wetter begrüßte Ruth Pulver am 7. November 2015 60 Leiterinnen und Leiter zum diesjährigen Herbstkurs in Schönbühl. Schon bei der Begrüssung stellte Ruth fest, dass vor ihr eine fröhliche und aufgestellte Truppe steht. Im Angebot waren fordernde, spannende und amüsante Lektionen. Jede Sparte konnte für die Hallenarbeit sehr viel mitnehmen. Ein gemeinsamer Line Dance bildete den Kursabschluss.

Leider erteilte Erika Rusca ihre letzte Lektion. Sie demissionierte als Kursleiterin bei den Frauen. Nach 26 Jahren freut sie sich auf das was kommt. Liebe Erika! Im Namen der ganzen SATUS Familie danken wir dir herzlich für die zuverlässige und kompetente Arbeit zugunsten des SATUS.

Vielen Dank auch dem Kurskader für die interessanten Lektionen.

TEXT: RUTH PULVER, FOTO: UELI STEURI



Smovey für jede Altersgruppe

teilnehmenden rege genutzt und die vier Kugeln im Innern der Ringe sorgten für Vibrationen durch den ganzen Körper! Für alle, die Spass und Power erleben wollen, wurden in den anderen Hallen pfannenfertige Turnlektionen angeboten, wobei der Faktor Spass eindeutig im Vordergrund lag.

Mit der Kursauswertung wurde der Kurs abgeschlossen. Aus dieser lässt sich schliessen, dass es den Teilnehmenden gut gefallen hat und man sich auf den nächsten Leiterkurs in diesem Rahmen freut. Besten Dank an die Kursleiterin und das Kurskader für die tollen Lektionen und an die Leitenden für ihren Einsatz.

TEXT UND FOTOS: BRUNO BARNETTA



Erika Rusca freut sich nach 26 Jahren auf das, was kommt



Spielvariationen mit Frisbee und Indiac



Auszeichnung

SATUS-Award 2015

Der SATUS-Award wird seit einigen Jahren an eine Person, an ein Team oder an einen Verein vergeben, von welchem die Geschäftsleitung von SATUS Schweiz überzeugt ist, dass sie für die Marke SATUS im Jahr 2015 Aussergewöhnliches geleistet haben.

WIE KANN ABGESTIMMT WERDEN?

- per SMS an Nr. 079 651 98 22 mit Angabe Nomination 1, 2 oder 3
- per E-Mail an info@satus.ch mit Angabe Nomination 1, 2, oder 3
- per Postkarte an SATUS Schweiz, Postfach, 3001 Bern, mit Angabe Nomination 1, 2 oder 3

Abstimmung bis Donnerstag, 31. Dezember 2015, 12.00 Uhr

Ueli Steuri hat den drei Nominierten je fünf Fragen gestellt. Die Vollversion der Interviews ist auf www.satus.ch zu lesen.



NOMINATION 1 Claudia Buta

Geburtsdatum:
12. Mai 1989
Verein: SATUS Köniz
Funktion im SATUS:
Vereinspräsidentin

1. CLAUDIA, WAS WAR DEINE MOTIVATION DAS AMT DER PRÄSIDENTIN BEIM SATUS KÖNIZ ANZUTRETEN?

Zunächst hat mich in grundlegender Weise interessiert, wie ein Verein aufgebaut ist und was es braucht, damit ein Verein funktionieren kann. Sodann wollte ich mich engagieren, um den Verein zu unterstützen, weiterzubringen und selbst auch etwas dazuzulernen. Im Jahr 2014 war ich Beisitzerin im Vorstand, wodurch ich bereits in die Vorstandstätigkeit «hineinschnuppern» konnte.

2. WIE HABEN DICH DER VEREIN UND DIE ÜBRIGEN VORSTANDSMITGLIEDER UNTERSTÜTZT, UND WIE HAST DU DEIN ERSTES JAHR ERLEBT?

Die verschiedenen Vorstandsmitglieder haben mir geholfen, in die Arbeit hineinzufinden. Mein Dank gilt dem ganzen Vorstand, welcher mit seiner hervorragenden Arbeit auch mein Amt einfacher gestaltet. Insbesondere danke ich Hans Peter Michel, der sich viel Zeit für meine Einführung genommen hat. Das erste Jahr war mit dem Jugendsporttag sehr abwechslungsreich und intensiv, aber äusserst schön. Durch die vielen Begegnungen mit tollen Leuten zählt sich der Einsatz definitiv aus.

3. WAS KANNST DU «NEULINGEN» EMPFEHLEN, DIE EIN SOLCHES AMT ANTRETEN WOLLEN ODER SOLLTEN?

Traut euch dieses Amt ruhig zu – mit der Unterstützung des Vorstandes und des Vereins werdet ihr schnell in diese Tätigkeit hineinfinden. Zudem muss man das nötige Interesse und doch auch etwas Zeit mitbringen, welche sich durch tolle Erlebnisse und Momente im Verein auszahlen. Deshalb sage ich: Wagt es!

NOMINATION 2

Jasmin Braunwalder

Geburtsdatum:
17. Mai 1980
Verein: SATUS Züri 12
Funktion im Rhönrad-sport:

- Mitglied Fachorganisation RHÖN-RADswiss, Bereich Kampfrichterwesen
- Headcoach Rhönradkader A und Nationalmannschaft 2015
- Trainerin und Vorstandsmitglied SATUS Züri 12 (Rhönradriege)
- Mitglied technische Kommission IRV (Internationaler Rhönradturn Verband)



1. JASMIN, WIE BIST DU ZUM RHÖNRADSPORT GEKOMMEN UND WAS IST DEINE MOTIVATION FÜR DEINE IMMENSE ARBEIT FÜR DIESE SPORTART?

Ich war beim SATUS Züri 12 in der Jugi und bin dann beim Rhönrad hängen geblieben. Mich hat die Sportart von Anfang an fasziniert. Meine Motivation ist einerseits, die Sportart in der Schweiz am Leben zu erhalten. Andererseits möchte ich allen, die schon Rhönrad turnen, eine gut strukturierte und organisierte Leistungs- und Wettkampflandschaft bieten.

2. WIEVIEL ZEIT WENDEST DU FÜR DIESE ÄMTER AUF?

Beziffern lässt sich mein Aufwand nicht, er ist sehr unterschiedlich – ich habe aufgehört mitzuschreiben. Je nach zu organisierendem Anlass kann die Arbeit Stunden oder Tage in Anspruch nehmen. Dazu kommen drei Mal die Woche Vereinstrainings und fast die Hälfte der Wochenenden im Jahr, die ich für nationale Trainings, Wettkämpfe und Ausbildungen aufwende.

3. WAS WÜNSCHST DU DIR IN ZUKUNFT FÜR DEINEN SPORT?

Ich wünsche mir, dass in den Vereinen mehr Werbung für den Sport gemacht wird und erhoffe mir dadurch mehr jüngere weibliche wie männliche Turnerinnen und Turner zu gewinnen, die auch an den Wettkämpfen teilnehmen. Mich freut es, zufriedene Mitglieder im Verein und die Freude über die Leistungen der Turnenden an Wettkämpfen zu sehen.

NOMINATION 3

LAKO-Team



Dominic Blattner

Geburtsdatum: 11. April 1974
Verein: Sportverein SATUS Oberentfelden
Funktion in der LAKO: Kaderverantwortlicher

Adrian Jakob

Geburtsdatum: 15. November 1965
Verein: SATUS Burgdorf

Funktion in der LAKO: Kaderverantwortlicher

Urs Wälti

Geburtsdatum: 24. September 1947
Verein: SATUS Gränichen
Funktion in der LAKO: CSIT Verantwortlicher

1. WIE TEILT IHR EUCH DIE ARBEIT IN DER LAKO AUF?

René Hefti: Vorsitz, Administration/Michael Gabi: Ausbildungswesen/Urs Wälti: Organisation und Delegationsleiter CSIT, Mithilfe Kaderektion, Software Jugendwettkämpfe/Adrian Jakob und Dominic Blattner: Kaderverantwortliche (Selektion/Zusammenzüge/Jugendfinal)

2. WIEVIEL ZEIT WENDET IHR FÜR DIESE ÄMTER AUF?

Das ist unterschiedlich: Zwischen 10 Tagen/Jahr (Adrian Jakob, Dominc Blattner) und ca. 20 Tage /Jahr (Urs Wälti).

3. WAS WÜNSCHT IHR EUCH IN ZUKUNFT FÜR EUREN SPORT?

Wir wünschen uns motivierte, zufriedene und erfolgreiche Athleten. Qualifizierte und zufriedene Leichtathletik-Trainer und Betreuer sowie mehr Breite an den Jugendausscheidungen.

Alle Nominierten erachten Ihre Nominierung für den SATUS-Award 2015 als Anerkennung der geleisteten Arbeit und Akzeptanz im SATUS. Dass ihr Engagement geschätzt wird, ist motivierend und macht Freude. Es bedanken sich alle für ihre Nomination.

TEXT: UELI STEURI

FOTOS: ZVG



8. Bremgartenlauf des SATUS TV Felsenau-Bremgarten

100 Helferinnen für 1384 Läuferinnen und Läufer

Am 18. Oktober 2015 wurde das 4356 Einwohner zählende Bremgarten von 1384 Läuferinnen und Läufer «überrannt». Zum achten Mal organisierte der innovative SATUS TV Felsenau-Bremgarten den von den Sportlerinnen und Sportlern beliebte Lauf.



Resultate unter www.bremgartenlauf.ch
Weitere Bilder unter www.satus.ch

Das OK-Präsidium:
Beat Koch (links)
und Werner Hofer



Der Speaker
Beat Sommer,
Präsident SATUS
TV Felsenau-
Bremgarten,
leistete ganze
Arbeit

Nur zehn Wettkämpferinnen und Wettkämpfer weniger als im Rekordjahr 2014 wurden vom Starter auf die verschiedenen Laufstrecken geschickt. Von der Muki-Vaki-Kategorie, über die Jugendkategorien bis zu den Elite-Läufern wurden alle Aktiven von den zahlreichen Zuschauern mit viel Applaus unterstützt. Trotz nicht gerade schönstem Herbstwetter, bildeten viele Zuschauer ein grosses Spalier und entschädigten die 100 Helferinnen und Helfer für ihren grossen Einsatz am Wettkampftag, aber auch für die Arbeiten im Vorfeld der Veranstaltung.

Laufimpressionen



DER SATUS FELSENAU-BREMgarten AUF DEM RICHTIGEN WEG

Der SATUS Felsenau-Bremgarten hat es vor acht Jahren gewagt, einen Lauf zu organisieren, der in der Laufszenen einen Namen erhalten sollte. Mit dem Knackan der 1000er-Marke hat er bewiesen, dass die Läuferinnen und Läufer ihren Lauf kennen und im Oktober immer wieder in Bremgarten am Start stehen. Es versteht sich von selbst, dass dies nur mit einem engagierten, zukunftsorientierten OK und ebenso guten Helferinnen und Helfer möglich ist.

Beim Empfang der Gäste und Sponsoren durfte OK-Präsident Werner Hofer für die grosse Unterstützung danken: «Ich wünsche mir, dass es noch viele Austragungen des Bremgartenlaufs gibt. Ein kleiner Wehrmutstropfen ist sicher, dass ich nicht sehr vielen SATUS-Athletinnen und -Athleten applaudieren konnte.»





Sportkonferenzen SATUS Sportregionen OST, NWZS und WEST

Die SATUS Sportkonferenzen 2015 – 3. Ausgabe

2015 organisierte die Verbandsleitung von SATUS Schweiz zusammen mit den Leitungen der SATUS Sportregionen OST, NWZS und WEST bereits zum dritten Mal die SATUS Sportkonferenzen, die den direkten Dialog mit der Basis, den Vereinen, zum Ziel hat.

HAUPTTHEMATIK DER SATUS SPORTKONFERENZEN 2015: PROJEKT BREITENSport SCHWEIZ

Am 04. März 2015 haben die vier Verbände STV, SUS, SVKT und SATUS beschlossen, zukünftig einen gemeinsamen Weg zu gehen. Diese Absicht wurde von den vier Verbandsleitungen in einer Vereinbarung vom 10. März 2015 festgehalten.

Die Mitglieder der Geschäftsleitung haben folgende Projektgruppen zusammengestellt, die ihre Bereiche prüfen:

- Geschäftsstelle (Susanne Heiniger, Silvia Wägli)
- Kommunikation (Ueli Steuri, Karin Wäckerlin, Bernhard Graber, Adrian Schmid)
- Sport/Sportregionen (René Hefti, Michael Gabi)

Der Vorstand von SATUS Schweiz tagt am 21. November 2015 und befindet über Anträge aus den Projektgruppen.

An allen Sportkonferenzen wurden dieselben Fragestellungen formuliert, über die die Gruppen diskutierten. Die Ergebnisse, Anregungen, Bemerkungen und Ängste sind erfasst und auf www.satus.ch publiziert.

SPORTKONFERENZ SATUS SPORTREGION OST

Am 22. Oktober 2015 fand im Kongresshaus Liebestrasse in Winterthur die Sportkonferenz der Sportregion OST statt. Begrüsst wurden die über 60 Teilnehmenden von Hans Ruedi Weder.

Neben dem Austausch von Informationen aus der Sportregion (Sport – Jacqueline Peter, Administration/Finanzen/Subventionen – Hans Ruedi Weder, Kommunikation –



«Kräfte müssen gebündelt werden, wenn der Breitensport gestärkt werden soll.»
So die Worte von Präsident Christian Vifian

Karin Wäckerlin, Sportkoordinator – Marco Farner) lautete die zentrale Thematik des Anlasses: Projekt Breitensport Schweiz.

SPORTKONFERENZ SATUS SPORTREGION NWZS

Barbara Iseli eröffnete im Hotel Arte in Olten die Sportkonferenz 2015 der Sportregion NWZS mit den Worten: «Nur wer sich selber bewegt, kann auch etwas bewegen.» Ergänzend dazu sagte Christian Vifian: «Wer nicht mit der Zeit geht, der geht mit der Zeit.» Der Einladung waren rund 70 Personen gefolgt. Informationen aus den Bereichen Sport (Barbara Iseli), Finanzen/Subventionen und Kommunikation (Adrian Schmid) wurden ausgetauscht.

Beat Steiner, Projektleiter SATUS CRM, berichtete über den Stand des Projekts. Er dankte an dieser Stelle den Vereinen für ihre umfangreiche Arbeit rund um das Projekt. «Bitte nutzt die Möglichkeit, Daten zu erfassen,» dies die Worte von Beat Steiner. Weitere Module, wie Intranet, Sponsorenverwaltung und Website werden gegen Ende 2015 erhältlich sein.

Zentrale Thematik des Anlasses war auch in Olten das Projekt Breitensport Schweiz. «Kräfte müssen gebündelt werden, wenn der Breitensport gestärkt werden soll. Die geplante Zusammenarbeit mit dem STV ist keine Fusion, sondern eine Partnerschaft, in der es nur Gewinner gibt!»

- dies die Worte von Christian Vifian. Zielsetzung des Projekts Breitensport Schweiz ist, dass die Verbände von der Partnerschaft profitieren können, ohne ihre Identität zu verlieren.

SPORTKONFERENZ SATUS SPORTREGION WEST

Rund 70 Personen nahmen an der Sportkonferenz der Sportregion WEST in Gümligen teil. Ruth Pulver (Leitung Sportregion), Marlies Flückiger (Finanzen/Subventionen) und Bernhard Graber (Kommunikation) informierten aus ihren Gebieten.

Demission: Erika Rusca wurde nach 23 Jahren Tätigkeit in den verschiedensten Chargen der SATUS Sportregion WEST mit herzlichen Worten und einem Blumenstraus verabschiedet. Erikas Worte: «Ich höre wohl auf, für den SATUS tätig zu sein, werde aber immer ein offenes Ohr haben, wenn ein Ratsschlag oder sonst irgendwelche Unterstützung benötigt werden».

Erika: Wir danken Dir von Herzen für all das, was Du für unseren SATUS uneigennützig immer und immer wieder getan hast!

CRM: Bernhard Graber, Mitglied des Projektteams SATUS CRM, berichtete über den Stand des Projekts. Bereits etwas mehr als 80 % der Mitglieder sind von den Vereinen erfasst worden. Allfällige Fragen werden jederzeit gerne von den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle beantwortet.





Die Teilnehmenden an der Sportkonferenz in Winterthur



In sieben Gruppen wurde über die gestellten Fragen diskutiert

Einige Fragen wurden von Christian Vifian gleich ad hoc beantwortet. Die anderen nimmt er in die verschiedenen SATUS-Projektgruppen zur Abklärung mit. An den ausserordentlichen SATUS Sportkonferenzen im März 2016 werden die Abklärungen thematisiert.

AUSWERTUNGEN

Welche Erwartungen hat die Sportkonferenz in wettkampfmässiger Hinsicht?

- Freie Teilnahme überall zu gleichen Bedingungen und Konditionen
- Mehr Konkurrenz, Teilnehmer und Wettkämpfe (Situation mit höherer Konkurrenz ist positiv, weckt aber auch Ängste, ob noch mitgehalten werden kann)
- Verbandseigene Wettkämpfe und Sportfeste beibehalten (Wünsche SATUS berücksichtigen)
- Sportler ins Zentrum stellen (nicht Verband oder Verein)
- Synergien und Möglichkeiten nutzen (Anlagen, Jugitag,..)
- Gleichberechtigung
- Einheitliche Reglemente/Weisungen
- Generelle Absprache bezüglich den Disziplinen an den Sportfesten
- Stärken und Schwächen analysieren (z.B an einem Workshop oder Forum Turnen im Alter)
- Keine Doppellizenzen

Was erwartet die Sportkonferenz hinsichtlich der Ausbildung?

- Ausbildungen aneinander anpassen + Überführungskurse anbieten (z.B Gymnastik/Wertungsgericht)
- Effizientere Ausbildungen: Grössere Gruppen, weniger Fachperson > günstigere Kurskosten
- Schnelles Umsetzen neuer Trends
- Mehr zweck- anstelle leistungsorientiert

- Einmal im Jahr Regionalkurs, zugänglich für jedermann
- Ausbildung vielseitig, ausgewogen und bedürfnisgerecht

Was erwartet die Sportkonferenz zukünftig noch von einer Geschäftsstelle SATUS Schweiz?

- Bewährte Anlässe beibehalten (Sportcoach-Tagung, DV, Sportkonferenz)
- Führung und Organisation von SATUS Schweiz mit möglichst schlanken Strukturen
- 1. Anlaufstelle, Unterstützung, Koordination, Orientierungshilfe
- Geschäftsstelle soll uns weiterhin vertreten bei Anliegen, Ängsten, Adressverwaltung
- Beibehalten der Infrastruktur
- Weiterverteilung Kommunikation und Infos von Dachorganisation. Adressat gerecht
- Synergien-Nutzen in der Administration (CRM), kein neues Projekt

- Ansprechpartner, der uns versteht
- SATUS-Kultur beibehalten
- Zusammenhalt, Betreuung, Vertretung nach oben
- Beibehaltung Geschäftsstelle SATUS als «Vertreterin» der Anliegen der SATUS Vereine gegenüber STV

Anregungen/Bemerkungen

- Braucht es den SATUS noch?
- Wieso nicht ganz fusionieren?
- Den Jungen fehlt der Hintergrund.
- Welchen Einfluss wird der STV auf die SATUS-Vereine / SATUS allgemein haben?

TEXT: SILVIA WÄGLI

FOTOS: SILVIA WÄGLI, CRISTINA STEFAN, UELI STEURI



Gruppen-
diskussionen
an der Sport-
konferenz
der Sport-
region NWZS



Aus den SATUS-Vereinen

NACHRICHTEN AUS DER SATUS SPORTREGION NWZS

Geräteriege SATUS Rothrist – 4436 Rölleli in einer Stunde

Nach fast 20 Jahren hat der alte Bodenturn-Schwingboden der Geräteriege ausgedient: Diverse Bodenplatten sind angebrochen und Halterungen ausgerissen. Der Preis von 9545 Franken für einen neuen Schwingboden und Bodenmatte übersteigt die finanzielle Möglichkeit der Jugendsportkasse bei Weitem. Daher war in den letzten Wochen die Geräteriege unterwegs und versuchte, möglichst viele Tipps à 2 Franken für eine sportliche Höchstleistung zu verkaufen. Die Käufer der Tipps mussten erraten, wie viele Purzelbäume während einer Stunde auf der 12 m langen Bodenbahn absolviert werden können.



Die K1- und K2-Turner/innen präsentieren stolz ihre neue Bodenbahn

Den vielen Zuschauern wurde es nur schon vom Zuschauen schwindlig. So schnell wurden die Rölleli gedreht. Fünf Leiterinnen hatten die nicht so einfache Aufgabe, alle Rölleli zu zählen. Nach einer Stunde wurde zusammengerechnet und man kam auf ein sagenhaftes Total von 4436 Rölleli.

Mit dieser sportlichen Höchstleistung hat die Geräteriege nicht weniger als 5814 Franken an die neue Bodenbahn beigetragen. Zusammen mit der Sporttoto Geräte-Subvention vom Kanton Aargau kann somit die Anschaffung getätigt werden.

Sonderausstellung Gränichen und seine Turnvereine SATUS und STV

Auf Anfrage der Heimatvereinigung Gränichen erklärten sich vor rund acht Monaten die beiden Gränicher Turnvereine STV und SATUS dazu bereit, eine Ausstellung über die Historie, den heutigen Stand und die künftige Ausrichtung der beiden Vereine mitzugestalten. Insbesondere von Interesse war, weshalb es 1928 zur Gründung eines zweiten Turnvereins, des SATUS, kam, und wie beide Vereine heute nebeneinander so

erfolgreich bestehen können. Nach arbeits- und zeitintensiver Vorbereitung entstand ein eindrückliches Zeitdokument - von der Gründung bis heute. Die Ausstellung enthält Chroniken, jede Menge Fotos, Gerätschaften, Kränze, Pokale usw. Sie gibt ein anschauliches Abbild über den Werdegang beider Vereine. Am 18. September 2015 wurde die Ausstellung, mit grosser Beteiligung der Bevölkerung von Gränichen, eröffnet. Weit mehr als 100 Personen nahmen an der Vernissage teil. Auf Grund der äusserst positiven Rückmeldungen aus den Reihen der Besucherinnen und Besucher dürfen die Ausstellungsmacher bereits jetzt davon ausgehen, dass dieser Sonderausstellung ein voller Erfolg beschieden ist.

Die Ausstellung im Chornhus Gränichen (Dorfmuseum mitten im Dorf) ist jeweils an folgenden Sonntagen von 14.00 h bis 17.00

Uhr geöffnet:

Sonntag, 31. Januar 2016

Sonntag, 28. Februar 2016

(mit Kaffee und Kuchen)

Sonntag, 20. März 2016

Sonntag, 24. April 2016

(mit Kaffee und Kuchen)

Sonntag, 29. Mai 2016

Sonntag, 26. Juni 2016

(Finissage)

Der Eintritt ist frei. Freiwillige Beiträge zugunsten der Heimatvereinigung werden dankend entgegen genommen. Auf Anfrage können Führungen ausserhalb der Ausstellungsdaten durchgeführt werden. Kontaktperson: Richard Suter, richard.suter@hotmail.com



Die beiden Verantwortlichen der Ausstellung seitens SATUS Gränichen – Richard Suter und Adrian Schmid

Riegenausflug an den Hallwilersee – SATUS-Turnverein Wangen bei Olten

Erwartungsvoll versammelten sich die Frauen des SATUS-Turnvereins Wangen bei Olten beim Bahnhof zum traditionellen Riegenausflug. Die Reise führte via Olten nach Lenzburg und weiter ins Seeland nach Mosen. Bei sommerlichen Temperaturen

wanderten sie entlang des Hallwilersees bis nach Beinwil am See. Die Zeit auf dem Schiff reichte gerade für einen Kaffee oder auch für ein Glas Weisswein. Schon bald wurde die Schiffhaltestelle Seengen erreicht. Ein kurzer Fussmarsch brachte die Ausflugsgruppe zum wohlverdienten Mittagessen im Restaurant «Hallwyl». Frisch gestärkt, ging es erneut auf den Weg zur Schifffländli. Auf der anderen Seite des Sees wurden die tollen Anwesen und die Weinberge bewundert. Die Rundfahrt auf dem See endete wieder in Beinwil am See. Schon bald war Aussteigen angesagt. Der Weg von der Haltestelle zum Bahnhof führte steil durch den schattigen Wald. Auf der Rückfahrt mit dem Zug konnten die gewonnen Eindrücke nochmals Revue passieren werden.



Wangen – die Frauen des SATUS Wangen bei Olten am Riegenausflug

Trainingslager der Aargauer Kunstturner in Dornbirn

Sechs Jungs aus der Kunstturnriege SATUS ORO nahmen am Trainingslager des Aargauer Turnverbands in Dornbirn, Österreich, teil. Die optimale Vorbereitung auf die bevorstehenden Testprüfungen war das Ziel dieser Woche. Mit täglich sechs Stunden Training, konnten die Turner die Grundlagen und Elemente festigen sowie neue Elemente erlernen. Die Trainingstage vergingen wie im Fluge und die Turner können auf eine spannende und intensive Woche mit vielen sportlichen Erfolgserlebnissen zurückblicken.



hinten v. l.: Luca Murabito, Paul Peyer, Nevio De Salvador, Ruben Baumann. Vorne v. l.: Anthony Amrein, Tim Jente



Die Junioren sind auf Elite-Kurs

Während die Top-Cracks an der Weltmeisterschaft in Glasgow um Zehntelpunkte kämpften, turnten die Junioren der Kunstturner die Schweizer Mannschaft aufs Podest.

Die fünfköpfige Delegation nahm am Wochenende vom 30. Oktober/1. November 2015 an einem U17-Länderwettkampf in Belgien teil. Der Oftringer, Noe Seifert, komplettierte die Mannschaft am sogenannten Wase Gymcup. Dieser Wettkampf ist für viele Turner eine erste Begegnung mit den hohen Ansprüchen im internationalen Wettbewerb. Die Mannschaften aus Belgien, Holland, Rumänien und der Schweiz bildeten das Teilnehmerfeld. Der aus der Kunstturnriege SATUS ORO stammende Noe Seifert turnte vier Geräte (Boden, Pauschen, Sprung und Barren). Noe zeigte solide Übungen mit hohen Punktzahlen. Mit der zweithöchsten Note am Pauschen sowie mit der Höchstnote von 14.200 am Barren, war der Siebzehnjährige ein wichtiger Punktlieferant für die Eidgenossen.

Am Wettkampftage hatten die Schweizer mit einem Vorsprung von 5.650 Punkten die Nase vorn und gewannen den Vier-Länderkampf überlegen. Noe Seifert hat ein weiteres Mal bewiesen, dass er eine wichtige Stütze im Schweizer Team ist.



Noe Seifert (hält den Pokal) mit der Mannschaft

«27 Sterne krönen den Himmel» für die Kunstturnerriege SATUS ORO

An den kantonalen Testtagen vom Samstag, 10. Oktober 2015, in Oberrohrdorf kämpften 75 Teilnehmer, darunter auch elf Turner der Kunstturnerriege SATUS ORO, um die begehrten «Sternabzeichen» (100 Punkte = 1 Stern, 200 Punkte = 2 Sterne, usw.) und um die Qualifikation für die Teilnahme an den Eidgenössischen Testtagen vom 14. November 2015 in Genf.

Der Wettkampf bestand aus einem technischen und einem athletischen Teil. Bei den Kraft- und Beweglichkeitselementen erreichten einige ihre Schmerzgrenze, andere mussten den inneren Schweinehund überwinden.

Im technischen Teil konnten sämtliche Turner eine solide Leistung zeigen und bestätigten damit ihr Leistungsvermögen aus den vergangenen Wettkämpfen und den intensiven Vorbereitungen. Es ist jeweils äusserst schwierig, bei den verschiedenen Teilübungen die Konzentration und Motivation über mehrere Stunden hochzuhalten. Doch unsere Turner zeigten einen starken Wettkampfgeist.

Für unseren jüngsten Turner, Sandro Freda (2009), war es der erste Kunstturnanlass. Mit viel Spass und Freude zeigte er, dass er bereits heute, nach nur vier Monaten Training, zu den hoffnungsvollen Nachwuchsturnern der Kunstturnerriege SATUS ORO gehört. Er schaffte mit 188.00 Punkten den Sprung auf den 3. Rang.

Bei den Siebenjährigen ergatterten sich Jens Fleischli mit 195.00 Punkten und Jonathan Schegg mit 189.50 Punkten ein Abzeichen. Auch Nevio de Salvador, Anthony Amrein und Tim Jente bewiesen, dass sich die anstrengenden Trainings der vergangenen Wochen gelohnt haben. Nevio setzte sich bei den 8-jährigen Turnern deutlich von seinen Konkurrenten ab. Hervorragende 409.50 Punkte reichten zum Sieg. Auf dem 3. Rang platzierte sich Anthony mit 292.00 Punkten. Nur knapp dahinter beendete Tim den Wettkampf mit 245.00 Punkten auf dem 4. Platz

Am Nachmittag starteten die «Routiniers» (Jahrgänge 2005 bis 2002) in den Testwettkampf. Beim Jahrgang 2005 war die Konkurrenz stark. Ruben Baumann und Paul

Peyer turnten schwierige und anspruchsvolle Elemente im technischen Teil. Auch im athletischen Teil stellten sie ihr Können unter Beweis. 362.00 Punkte und der 3. Schlussrang war der Lohn für Ruben. Mit dem ausgezeichneten 4. Rang durfte Paul ebenfalls ein Abzeichen mit drei Sternen (332.00 Punkte) in Empfang nehmen.

Swen Zimmermann hatte gegen seine starke Gegnerschaft hart zu kämpfen. Obwohl

es schlussendlich nicht zu einer Auszeichnung reichte, kann er stolz auf seine Leistungen sein. Mit 83.50 Punkten beendete Swen den Wettkampf auf dem guten 11. Rang.

Jahrgang 2003 – 815.500 Punkte – acht Sterne! Luca Murabito zeigte Turnsport auf höchstem Niveau. Sowohl in der Technik als auch in der Athletik zeigte der Oftringer Elemente mit dem höchsten Schwierigkeitsgrad und beendete die Testprüfungen als überlegener Sieger in seinem Jahrgang. Sein Turnkollege Janis Nyffeler schloss den Wettkampf auf dem hervorragenden 5. Rang ab. Für die erturnten 204.500 Punkte wurde Janis ein Testabzeichen mit 2 Sternen überreicht.

Aufgrund der erbrachten Resultate schafften Ruben Baumann, Paul Peyer und Luca Murabito die Qualifikation für die Schweizerischen Testtage in Genf.

Das Trainerteam gratuliert allen Turnern zu den tollen Leistungen und wünscht für die Eidgenössischen Testtagen gute Vorbereitung und viel Erfolg.



Die Turner vom SATUS ORO zeigten hervorragende Leistungen



Die älteren Turner an den Testtagen



NACHRICHTEN AUS DER SATUS SPORTREGION WEST

SATUS Burgdorf - Besuch der ewigen Stadt

Am Herbstwochenende vom 16. bis 18. Oktober 2015 machten sich zwölf Helvetierinnen auf den Weg nach Rom. Rom, auch die Ewige Stadt genannt, liegt an den Ufern des Flusses Tiber und ist mit ihren 2.8 Millionen Einwohnern die grösste Stadt Italiens. Nach einem ruhigen und kurzen Flug ab Zürich und der Anreise mit dem Bus ins Stadtzentrum, fanden wir unser Hotel «Universo», das uns für die kommenden zwei Nächte beherbergte, sehr schnell. Ganz klar, dass wir so rasch wie möglich auch die berühmte italienische Küche testen mussten.



Die Frauen des SATUS Burgdorf in Rom

Am Samstag haben unsere zwei Organisatorinnen eine Stadtführung der besonderen Art organisiert: «Auf den Spuren der Illuminati». Die drei Stunden vergingen wie im Flug. Einige der wichtigen Sehenswürdigkeiten konnten wir so bestaunen.

Am Sonntagvormittag reichte es vor der Rückreise für einen Besuch in der Engelsburg und des Petersplatzes. Kurz nach 17 Uhr betraten wir wieder den Boden der Heimat.

Ein gewaltiges Dankeschön an Heidi Blatter und Lydia Grütter für die perfekte Organisation.

«Mythen»-Weekend 3./4. Oktober 2015 des SATUS Köniz

Der Plan ist bereits im vorletzten Winter entstanden. Nun war es soweit – am 4. Oktober wollten wir auf den grossen Mythen rauf! Die Übernachtungsgelegenheit war sowieso klar. In der Schienberghütte der NF Zug, kurz vor der Passhöhe an der Ibergereg, nächtigt man nicht nur gut. Mit Fredy und Ursi Lüond und ihrem Team kann auch kulinarisch nichts schief gehen.

Wer kennt Martin Annen noch? Der frühere Bob-Europameister führt heute ein Restaurant mit Horse-shoe-Bar. Das Bier aus seiner Mini-Brauerei mit kalter Platte hat den 20 Teilnehmenden auf jeden Fall geschmeckt. Anschliessend besuchten wir die Brenne- rei Fassbind und konnten viele Varianten degustieren. Wir sind gut gelaunt und lustig in den Abend gestartet. Am Sonntagmorgen regnete es aus Kübeln. Bei diesen Bedingungen war ein Aufbrechen in Richtung grosser Mythen gleichbedeutend mit «Pflotschnass in zehn Minuten». Also warteten wir bei einer gemütlichen Kaffeerunde. Die Wetterprognose hatte für diesen Tag schliesslich Sonne versprochen. Gegen 11 Uhr kamen die Sonnenstrahlen zum Vorschein und wir brachen auf. Bei nun schönstem Wetter sind wir hoch über Schwyz zum Mittagessen eingekehrt. Den grossen Mythen haben wir an diesem Tag nicht mehr bezwungen.



Mythen – Wunderschöne Aussicht und gemütliches Beisammensein

NACHRICHTEN AUS DEN VETERANENVEREINIGUNGEN

Treffen der Veteranenvorstände



Veteranen - Bei schönem Wetter auf dem Weissenstein v. l.: Maya Schütz, Alfred Kilchenmann, Ruth Leuenberger, Trudi Burkhard, Renée Blessing, Monika Grunder, Heidi Müller, Ueli Steurli

Auf Einladung des Veteranenkreises 2, trafen sich Mitglieder der Veteranenvorstände aller vier Kreise auf dem Solothurner Hausberg Weissenstein. Neben einem gemütlichen und feinen Mittagessen wurden Gedanken über die Arbeit in unseren Kreisen diskutiert. Die Teilnehmenden kamen zum Schluss, dass solche Treffen auch in Zukunft durchgeführt werden sollen. Im nächsten Jahr ist der Kreis 3 an der Reihe. Besten Dank an die Organisatoren vom Veteranenkreis 2.

Veteranen Kreis 3 – Bern Jassturnier 10. November 2015 Gasel

36 Jassfreudige setzten sich gut gelaunt zusammen und spielten um möglichst hohe Punktezahlen, was zwar nicht immer wunschgemäss gelang. Doch trotzdem beherrschten friedliches Spiel und Gemütlichkeit die Szene. Die beiden Letztplatzierten freuten sich genauso über die Pralinen wie die ersten 10 über ihre Preise. Gekrönt wurde der gesellige Anlass mit einem leckeren Nachtessen.

Information aus der Verbandsleitung

Die Tage unserer Mitgliederdatenbank «VVA Vereins- und Verbandsadministration» sind gezählt. Bis zum 31. Oktober 2015 haben die Vereine ihre Daten überarbeitet. Alle Angaben wurden nun in einem gesicherten Bereich der Mitgliederdatenbank gespeichert. Nun testet die Arbeitsgruppe die Abläufe und Eingaben. Der definitive Übertrag der Daten findet im März 2016 statt. Anfang April werden die Vereine die neue Mitgliederdatenbank (kurz MDB) direkt nutzen können. Bis dahin geben die VVA-Verantwortlichen all ihre Änderungen in die VVA ein. Diese Datenbankübernahme des STV heisst nicht, dass wir bereits entschieden haben, dem STV als Partnerverband beizutreten. Wir können diese Mitgliederdatenbank auch nutzen, wenn wir uns nicht dem STV anschliessen. Dies haben wir in einem Vertrag klar geregelt. Die Delegierten entscheiden 2017 an der Abgeordnetenversammlung für einen Übertritt zum STV.

Das Bundesamt für Sport (BASPO) führt jedes Jahr den Magglingertag durch. Dazu werden alle Sportverbände, alle Sportinteressierte und alle kantonalen Sportämter eingeladen. Das Thema dieses Jahr hiess «Frauen im Sport». Warum ist der Sport männerdominiert? Ich durfte ein Kurzreferat halten, als Frau in leitender Funktion des Sports. Athletinnen, Spitzenfunktionärinnen aus Sportverbänden sowie Kaderfrauen aus Bildung, Wirtschaft und Medien formulierten ihre Erfahrungen und Forderungen an den Sport. In einer Diskussionsrunde mit Bundesrat und Sportminister Ueli Maurer wurde der Frauenanteil im Sport und Kader erörtert.

Im Februar 2016 starten die Sportkonferenzen in den einzelnen Regionen. Eingeladen sind kantonale Abteilungsleiterinnen, kantonale Ressortleiterinnen, Vereinspräsidentinnen und Vereinsleiterinnen. Dies ersetzt die bis anhin durchgeführte Zentralkonferenz in Magglingen.

Folgende Ziele sollen damit erreicht werden:

- Die Infos sollen direkt an das Zielpublikum respektive die Handlungsträgerinnen weitergegeben werden und somit mehr bewirken. Sportinfos sind insbesondere für die Vereinspräsidentinnen von grösster Relevanz, da diese mehrheitlich das operative Geschäft bestimmen und beeinflussen können. Damit nur ausgebildete Leiterinnen eingesetzt werden, kann ein Anreizsystem für Leiterinnen über die Entschädigung geschaffen werden.
- Es sollen mehr Vereinspräsidentinnen und Leitungsverantwortliche aus den Vereinen teilnehmen.
- Der regionale Austausch soll gefördert werden.

Am 19. März 2016 findet in Sigriswil die Delegiertenversammlung (DV) von Swissfit statt. Dort wird entschieden, wie es mit Swissfit weitergeht. Bei einem Beitritt von SATUS oder dem SVKT Frauensportverband als Partnerverband zum STV werden wir Swissfit auflösen, da ein Partnerverband nicht mehr separat als Mitglied bei Swiss Olympic sein kann. An dieser DV wird auch über die Fachorganisationen Netzbball, Rope Skipping und Rhönrad informiert.

Ich wünsche euch allen eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2016.

Weihnachtliche Grüsse
 Eure Verbandspräsidentin



IRMA SUTER



Gedicht

Themenkreis 2016

«Spuren begleiten uns, ebnen uns den Weg
 und machen das Ziel greifbar»

Der Umbruch Breitensport in unserem Land,
 trifft auch den SVKT Frauensportverband.

Wertvolle Menschen haben Spuren hinterlassen,
 Wichtige Schritte gemacht, die mit der Zeit verblassen.

Der neue Weg durch den Nebel ist noch verschwommen,
 die Richtung wird diskutiert und das Ziel wahrgenommen.

Den Mut zur Veränderung und zu neuen Zielen haben,
 den Schritt zu einem neuen Weg, in die Zukunft wagen.

Die Mitglieder werden über die Zukunft entscheiden,
 welchen Weg zum Ziel wir gemeinsam beschreiten.

TEXT: DORIS PAUCHARD

BILD: PIXABAY / UNSPLASH



Die Zentralkonferenz wird zur Sportkonferenz

Im Februar und März 2016 finden die regionalen Sportkonferenzen als neues Format statt.

Die regionalen Sportkonferenzen ersetzen die jährliche Zentralkonferenz:

25. Februar	Region West	Anmeldeschluss 25.01.2016
03. März	Region Ost	Anmeldeschluss 03.02.2016
10. März	Polysport Wallis	Anmeldeschluss 10.02.2016
17. März	Region Zentralschweiz	Anmeldeschluss 17.02.2016

Eingeladen sind die kantonalen Abteilungsleiterinnen, kantonale Ressortleiterinnen, Vereinspräsidentinnen und Vereinsleiterinnen.

Die schriftliche Einladung mit genauen Angaben folgt im Januar 2016.

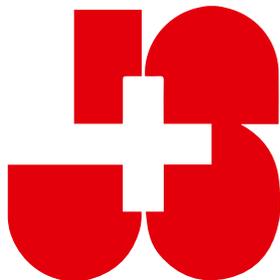
INHALT DER REGIONALEN SPORTKONFERENZEN

An dieser Sportkonferenz orientieren wir alle Anwesenden über folgende Themen:

- Breitensportprojekt Schweiz
- Generelle Verbandsinfos und -anliegen
- Sportinfos des Bundesamt für Sport (BASPO)
- Infos über Subventionierung, Kursabrechnungen, J+S Coach, etc.
- Aktuelle Sporttrends – Ideen für Angebote in den Vereinen
- Aktuelle Herausforderungen und Chancen von Sportvereinen (z.B. neue Angebotsformen, gesellschaftliche Entwicklungen, Erfahrungsaustausch)

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen und einen regen Austausch in den jeweiligen Konferenzen.

RITA BUCHER, VERBANDSLEITUNG RESSORT SPORT
TINA SCHÖNI UND OLIVIA SCHLÄPPI, ABTEILUNG SPORT



*erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera*

Das OK der SVKT Netzball-Verbandsmeisterschaft Jugend stellt sich vor

SVKT Netzball-Verbandsmeisterschaft Jugend 2016 in Baar

Herzliche Einladung an alle Netzball-begeisterten Mädchen und Jungen zur SVKT Netzball-Verbandsmeisterschaft.

Das fünfköpfige OK des SVKT Walchwil/Baar bestehend aus Gisela Dolder, Monika Hürlimann, Barbara Sutter-Widmer, Esther Hürlimann und Denise Schumacher steckt mitten in den Vorbereitungen. Es freut sich schon jetzt, am Sonntag, den 1. Mai 2016 alle Teilnehmenden in der Waldmannhalle Baar begrüßen zu dürfen. Die detaillierte Ausschreibung findet ihr ab Januar 2016 auf der Homepage www.svkt.ch > Anlässe oder im swissfit Heft Nr. 1/2016.



Das OK (von links nach rechts): Gisela Dolder, Monika Hürlimann, Barbara Sutter-Widmer, Esther Hürlimann und Denise Schumacher KP ZG/ZH

TEXT: BARBARA SUTTER-WIDMER

FOTO: DANIEL SUTTER

Informationen aus dem Ressort Marketing und Kommunikation

Kurzinformationen zu verschiedenen Projekten

Wir informieren euch über Neuigkeiten

Ochsner Sport Clubkarte: Die Produktion der Clubkarte hat sich verzögert, weshalb diese erst ab dem 5. Dezember ausgeliefert werden kann. Wir danken euch für eure Geduld und unser Sponsor entschuldigt sich für diese Unannehmlichkeit. Die vielen Clubkarten-Anmeldungen (www.svkt.ch>sponsoren>clubkarte) haben uns sehr gefreut und auch zu den ersten Clubtagen Anfang November haben wir positives Feedback erhalten.

Mitgliederdatenbank: Wir danken allen Verantwortlichen, die die Daten bis Ende Oktober bereinigt haben. Das Resultat war sehr zufriedenstellend, weshalb das Projekt planmässig fortgesetzt werden kann.

Homepage allgemein: Wöchentlich wird die Homepage aktualisiert. Daher empfehlen wir euch zur Informationsbeschaffung regelmässige Besuche auf der SVKT Homepage (www.svkt.ch).

Homepage Extranet: Es wurde neu ein passwortgeschützter Bereich auf der Homepage erstellt (www.svkt.ch>Verband>Extranet). Auf diesem finden sich nützliche Unterlagen und Vorlagen, die den Ver-

einsvorständen die Arbeit erleichtern und eine standardisierte Kommunikation ermöglichen sollen. Es folgt ein Schreiben mit der Vergabe des Passworts an alle Vereinspräsidentinnen.

Homepage Ausbildung: Die Kurse werden in den zwei Kategorien «Kinder/Jugendliche» und «Erwachsene/Senioren» übersichtlich dargestellt. In der Detailansicht könnt ihr euch über das Anmeldeformular direkt für einen Kurs anmelden. Die Sportadministration prüft nach der Anmeldung, ob die Bedingungen dafür erfüllt werden und bestätigt im Anschluss die Kursteilnahme. Drei Wochen vor dem Kurs werden den Teilnehmenden die Kursunterlagen zugestellt.

Bitte meldet euch für die Kurse per sofort **ausschliesslich über die Homepage** an: www.svkt.ch>ausbildung

TEXT: ZAIRA ORSCHEL

Vielfältiges Sportangebot: Vom Altbewährten bis zum Trendsport

5. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevent

Gut 70 Frauen folgten der Einladung zum 5. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevent vom 24. Oktober 2015 nach Ruswil.

Jede Teilnehmerin stellte sich mit der Anmeldung ihre zwei bis sechs möglichen Angebote nach ihren persönlichen Vorlieben zusammen. So konnte jede einmal mehr aus dem Vollen schöpfen und für sich und von den professionellen Kursleiterinnen Lisa Scheller, Melanie Bosello und Vera Lienhard profitieren. Bis zu 30 Personen besuchten in den beiden Sporthallen die einzelnen Fitness und/oder Gesundheitsangebote. Neues Material wurde ausprobiert, neue Ideen gesammelt und auch neue Erkenntnisse mitgenommen.

VIelfältiges Angebot

Im kleineren Tanzraum wurde schweisstreibend Afro, Zumba, Capoeira und Boojaka getanzt. Auch der smovey-Workshop fand regen Anklang.

Mit dem smovey Vibroswing liegt die Gesundheit förmlich in den eigenen Händen. Denn das handliche Gerät löst mit der Bewegung eine Vibration von zirka 60 Hertz aus und aktiviert und stärkt dadurch nachweislich die gesamte Muskulatur, das Organ- und Nervensystem. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie auch neuere Bewegungsangebote mit Interesse aufgenommen werden. Die Neugierde soll anhalten und die Teilnehmerinnen auch im Alltag zur Fortsetzung von Bewegung und Vitalität animieren. Zum Abschluss konnte man in der Qi Gong Lektion mit Rosa Baumgartner wieder etwas «herunterfahren» und den müden Körper in Einklang bringen, bevor dann um 17 Uhr der ereignisreiche Tag seinen Abschluss fand.

Jung und Alt finden zueinander

Freude bereitete den Organisatoren das Beisammensein von Jung und Alt. Generationenübergreifend wurden die Kursangebote besucht und es fand ein reger Austausch statt. Als Breiten- und Frauensportverband ist es uns ein Anliegen, Frauen aller Altersstufen ein interessantes und vielfältiges bewegungsorientiertes Angebot anzubieten.

Gutes Essen und Sonnenschein

Für das Mittagessen samt Dessert und Kuchen sorgte ein Frauenteam des SVKT Ruswil und der Gruppe Qi Gong. Diese Mittagspause wurde nach einem schweisstreibenden Vormittag sehr begrüsst und rege



Bis zu 30 Personen bewegten sich in den Hallen

Neues wurde ausprobiert und kennengelernt



Alle Altersgruppen fanden Freude am Sportangebot

Der Smovey-Workshop wurde mit Interesse besucht





Strahlende Wandergruppe vor der Wanderung



Beim gemeinsamen Mittagessen kam auch der gesellschaftliche Teil nicht zu kurz



Qi Gong brachte zum Abschluss den Körper in Einklang



Sonnenstrahlen wärmten die Gemüter und gaben Energie für das Nachmittagsprogramm



Tanzen mit Power



Capoeira

für Diskussionen und Fachsimpelei genutzt. Wer wollte, kam an diesem Tag sogar dazu, die Herbstsonne für einen Moment zu genießen.

WANDERANGEBOT

Anders erging es der Gruppe, die sich für das Wanderangebot angemeldet hatte. An der frischen Luft, begleitet vom wärmenden Herbstsonnenschein, nahm die kleine Wandergruppe am Nachmittag den eineinhalbstündigen Marsch zum Tropenhaus Wolhusen unter die Füße. Auf der Reise wurden sie mit vielen Eindrücken, wie weidenden Kühen, frisch gesäten Feldern und raschelndem buntem Laub im Tanwäldli belohnt. Wunder schön war auf dem Schübelberg ein Blick zurück zum Ausgangspunkt und zu den bereits verzuckerten Bergen. Im Tropenhaus genoss die Wandergruppe samt Begleiter ein tropisches Getränk und ein Dessert. Nach der Retourfahrt mit dem Rottaler und einer nochmaligen Stärkung im Beizli reiste die Gruppe sichtlich stolz über ihre Leistung nach Hause zurück.

Die vielen positiven Rückmeldungen und Anregungen an die Sportabteilung freuen sehr. Sie kann daraus schliessen, dass im 2016 wieder ein Event im ähnlichen Rahmen erwünscht ist.

TEXT: RITA BUCHER

BILD: ZVG

Zwei J+S-Sommerlager sorgen für Spass und Spannung

Tanzt du gerne oder bist du interessiert an verschiedenen Sportarten?
 Wenn ja, dann wirst du in den Tenero-Lagern voll auf deine Kosten kommen.
 Mach mit und hab' Spass!

Wie jedes Jahr sorgt der SVKT Frauensportverband mit seiner Organisation der zwei J+S-Sommerlager für viel Spass und Spannung für sportbegeisterte und erlebnisfrohe Mädchen. Die Lagerwochen in Tenero (TI) sind prall gefüllt mit attraktiven Sportangeboten und spannender Erlebnispädagogik.

In den beiden Lagerwochen mit verschiedenen Schwerpunkten wird mittels spiel- und erlebnisorientierten Aktionen die Lust an Sport und Bewegung geweckt. Der Spass und die Freude an körperlicher Betätigung werden gesteigert sowie die Koordination, Rhythmik, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Teilnehmenden spielerisch trainiert und verbessert. Im Vordergrund steht nicht der Leistungsgedanke, sondern Spass und Gemeinschaft.

Du kannst aus einer Vielzahl von Bewegungs- und Sportangeboten auswählen, vielfältige Erfahrungen sammeln sowie eine tolle Zeit geniessen.

WENN DU FRAGEN HAST, KANNST DU DICH BEI UNS MELDEN:

Administrative Auskünfte unter sportadministration@frauensportverband.ch
 Technische Auskünfte unter t.schoeni@frauensportverband.ch

Es erwarten dich aufgestellte Kurleiterinnen und ein hochmotiviertes Lagerteam. Wir freuen uns auf deine Anmeldung!



Es erwarten dich viele Aktivitäten...



...im Wasser, an Land, draussen oder in der Halle

Lager 1	Schwerpunkt Tanz und Polysport	Sonntag bis Samstag, 10. bis 16. Juli 2016	Anmeldeschluss: 27. Mai 2016
Lager 2	Schwerpunkt Polysport	Sonntag bis Samstag 17. bis 23. Juli 2016	Anmeldeschluss: 03. Juni 2016

Vorschau

Voranzeige 6. Schweizer Meisterschaft Netzbball Erwachsene

Am Wochenende vom 4./5. Juni 2016 findet in Neuenkirch/LU die 6. Schweizer Meisterschaft Netzbball Erwachsene statt. Organisiert wird diese vom SVKT Hellbühl.

Wir freuen uns jetzt schon auf einen gelungenen Anlass mit viel Sport und Fairness. Es wird auf jeden Fall viele spannende Spiele zu sehen geben. Auch Zuschauerinnen und Zuschauer sind herzlich willkommen

und werden von unserer Festwirtschaft verwöhnt werden.

Auf bald in Neuenkirch!
 OK 6. SM Netzbball Erwachsene

Eine Portion Entschleunigung

Dem Leben mehr Leben **schenken** durch **Achtsamkeit**

Was haben die SVKT-Vereine diesen grandiosen Sommer und den goldenen Herbst genossen! Über so viele Wanderungen haben wir berichtet, massenhaft schöne Wanderfotos gesichtet. Nun machen die Wanderstiefel den Schneeschuhen Platz, der Wanderstock dem Skistock.

Das «Sich nach aussen orientieren» und «die (Wander-)Landschaft erkunden» verändert sich in Abschied nehmen und Loslassen, Einkehr und Innehalten. Abschied nehmen von diesem Jahr, in dem viel geleistet wurde (s. auch Zairas Titelstory). Loslassen von Altem, um leicht und lebendig in das neue Jahr zu starten. Einkehr und Innehalten ist in der geschäftigen Weihnachtszeit nicht immer leicht umzusetzen, wie schon Zaira im Editorial anmerkt, und würde uns doch so gut tun. Dem können wir das Konzept der Achtsamkeit entgegensetzen. Und damit es nicht nur «graue Theorie» bleibt, laden drei Achtsamkeitsübungen dazu ein, den letzten Tagen im Jahr 2015 und dem dazugehörigen Weihnachtstrubel eine Portion Entschleunigung zu gönnen. Und wer Gefallen daran findet, hat gleich einen guten Vorsatz für das neue Jahr: Weitermachen!

Achtsamkeit spielt schon seit jeher eine wichtige Rolle in der buddhistischen Lehre. Mit Aufkommen von stressbedingten Krankheiten wie Burn-Out erhält sie vermehrt Aufmerksamkeit in der westlichen Welt. Definition gibt es viele, doch die am häufigsten zitierte hält fest, dass Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit oder inneren Haltung ist, die absichtsvoll ist, im Hier und Jetzt stattfindet und nicht wertet, also urteilsfrei ist (Definition nach Jon Kabat-Zinn). Akzeptieren ohne Hinterfragen. Es soll helfen, zu innerer Ruhe, Akzeptanz und Klarheit – auch in schwierigen Situationen – zu finden, damit wir ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln können.

ÜBUNG 1: ACHTSAM GEHEN – GEH-MEDITATION

Meistens merkt man erst, was einem fehlt, wenn man es nicht mehr hat oder kann. Etwas so Selbstverständliches ist für viele von uns das Gehen. Jeden Tag legen wir zahlreiche Schritte zurück. Bei dieser Übung ist wirklich der Weg das Ziel. Gehe – egal, ob Runden in der Wohnung oder draussen in der Natur. Gehe – am besten barfuss und spüre die Kraft der Erde und dein «Geerdetsein». Gehe – egal wie schnell, Hauptsache du findest deinen Rhythmus. Rolle den Fuss von der Ferse bis zu den Spitzen ab, um ganze Fussabdrücke zu hinterlassen. Verbinde die Schritte mit dem Atem. Wie viele Schritte atmest du ein, wie viele aus? Füge dem Ausatmen noch einen zusätzlichen



Kinder sind noch besonders achtsam – zum Beispiel wenn sie komplett im Spiel versunken sind oder Naturereignissen nachspüren

Schritt hinzu, um die komplette verbrauchte Luft aus den Lungen zu atmen. Dies ist förderlich für die Gesundheit. Verbinde die Übung mit einem Lächeln. Dies geht am besten in der Natur, denn hier gibt es viele Dinge, denen du dein Lächeln schenken kannst.

ÜBUNG 2: ACHTSAMES HÖREN

Unser innerer Filter verhindert eine Reizüberflutung, der wir heutzutage sowohl in optischer als auch in akustischer Hinsicht tagtäglich ausgesetzt sind. Schalte diesen Filter bewusst für einen Moment aus und lausche. Am besten funktioniert es mit geschlossenen Augen. Achte auch auf einen tiefen und ruhigen Atem. Versuch so viele unterschiedliche Geräusche und Töne zu hören wie möglich. Auf wie viele kommst du? Hast du das Geräusch deines eigenen Atems auch nicht vergessen?

3. ÜBUNG: ACHTSAMES – ODER AUCH SINNLICHES – ESSEN

Wir essen jeden Tag, manchmal ohne die dafür nötige Ruhe. Nimm dir Zeit und setze bewusst alle Sinne ein, die aus einem einfachen Essen ein sinnliches Erlebnis machen: die Nase kann bei leckeren Gerüchen aus der Küche für Vorfriede sorgen, der Tastsinn teilt uns etwas über die Temperatur der Speise und seine Konsistenz mit – und dass das Auge mitisst, versteht sich von selbst! Mit dem beim Essen wohl wichtigsten Sinn, dem Geschmackssinn, versuchen wir dann, alle unterschiedlichen Aromen herauszuschme-

cken. Schliesse auch mal die Augen vor einem Bissen und rieche, fühle, schmecke genau hin! Warst du schon einmal in einem Dunkel-Restaurant? Ein Erlebnis der besonderen Art.

Diese Übungen wurden ausgesucht, weil sie keiner Vorbereitung oder Ähnlichem bedürfen und sie jederzeit und von jedem durchgeführt werden können. Sogar Wartezeiten beim Arzt, an der Ampel etc. können hierfür genutzt. Wenn man die Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren möchte, kann man sich zum Beispiel einen Tag in der Woche aussuchen, an dem man besonders achtsam ist, oder aber jeden Tag ein paar Minuten Achtsamkeit einführen. Man kann sich auch ein «achtsames» Hobby zulegen, zum Beispiel fotografieren. Ein Smartphone mit integrierter Kamera hat mittlerweile fast jeder. Bei der Suche nach einem ausdrucksstarken Motiv achtet man plötzlich viel stärker auf seine Umgebung. Interessante Kontraste eines Licht-und-Schatten-Spiels oder ein ungewöhnliches Muster, Wassertropfen in denen sich das Licht spiegelt oder eine interessante Wolkenformation ergeben ebenso schöne Fotos wie die von Menschen, Blumen und Tieren. Und plötzlich sieht man die Welt mit neuen Augen!

TEXT: SONJA PRESS

FOTO: FOTOLIA.DE / LOVE 1990

Der komplette Bericht kann auf www.svkt.ch nachgelesen werden.

Discoschwimmen mit Unterbrechung

Ein Schwimm-Event der besonderen Art führte der SVKT Rothenthurm am 2. November 2015 durch. Bereits zum zweiten Mal verwandelte sich das Hallenbad Rothenthurm in eine Disco mit allem was dazu gehört: viel blinkendes Licht und laute Musik.

Pünktlich um 20.15 Uhr startete das Discoschwimmen. Alle Turnerinnen wurden mit einem leuchtenden Lightstick ausgerüstet und schon begann das Vergnügen. Die vier Leiterinnen Martha Dobler, Monika Schuler, Lucia Schuler und Claudia Abegg zeigten zum 80er und 90er Sound verschiedene Übungen im und am Wasser. Alle bewegten sich mit viel Rhythmus im Blut. Zum Warm-up tanzte Monika den Hochzeitsmarsch vor. Mit Martha wurde der Body getrimmt; dazu passte Musik von U96 und Culture Beat. Bei Claudia kam dann der Hauswart, um zu schauen, ob alles in Ordnung sei. Jemand aus der Nachbarschaft hatte angerufen, es blinke aus dem Hallenbad! Das gab vielleicht ein Gelächter! Nach dieser kurzen und amüsanten Unterbrechung wurde zu «Helele» von Safri Duo ausgelassen getanzt und die

Hüften geschwungen. Beim Ausklang mit Enrique Iglesias neuem Lied «El perdón» war Dehnen und Relaxen angesagt. Nach dem Fotoshooting räumten die Leiterinnen auf und – schwupp – war die Disco-Stunde vorbei und das Hallenbad hatte seinen alten Charme wieder.

TEXT UND FOTO:
CLAUDIA ABEGG



Discoschwimmen macht gute Laune

Geräteturnlager Polysport Wallis

Grosser Einsatz beim Geräteturnen in Fiesch

Beim traditionellen Geräteturnlager stimmten Anstrengung, Leistung, Gemeinschaft, Spass und Freude.

In guter Tradition besuchten die Turnerinnen und Turner aus Naters, Leukerbad, St. Niklaus und der Gastsektion aus dem Engadin das diesjährige Geräteturnlager in Fiesch.

Neben den anstrengenden Trainingseinheiten am Vormittag und Nachmittag waren Wanderungen, Tierparkbesuch und ein Lagerfeuerabend mit Stockbrot backen angesagt. Die Turnerinnen und Turner zeigten grossen Einsatz an den Geräten, aber auch beim Rahmenprogramm. Der letzte Abend war einer Präsentation vorbehalten, welche Schnappschüsse und Filmsequenzen aller vergangenen Tage zeigte. Alle waren sich einig, dass sie auch im nächsten Jahr wieder vier Tage in Fiesch verbringen werden.

TEXT UND FOTOS: SANDRA GUERRA



Turnerinnen der Kategorie 4 mit den Trainerinnen Sandra Guerra (links) und Romana Roten (rechts) auf dem Barren



Die Turnerinnen und Turner der Kategorie 1 mit den Trainerinnen Daniela Ammann (links) und Diana Katna (rechts) auf dem Trampolin

Ein halbes Jahrhundert

50 Jahre SVKT-Frauensportverein Diessenhofen

«50 Jahre – das muss gefeiert werden!», befand der Vorstand des SVKT Frauensportverein Diessenhofen angesichts des Vereinsjubiläums. Darum organisierte der Vorstand am 11. September 2015 einen kleinen, gemütlichen Ausflug.

Gespannt trafen sich am Samstag, den 11. September 2015 um 14 Uhr 35 Turnerinnen in der Lettenhalle. «Dem Wetter entsprechende Kleidung», hiess es in der Einladung zum 50. Vereinsgeburtstag – mehr wusste man nicht. Petrus meinte es gut: Das Wetter war bombastisch und nur fröhliche Gesichter ringsherum. Präsidentin Katharina Brütsch begrüsst alle Teilnehmerinnen kurz und dann durfte sich die Gruppe nach Anweisung von Jakob Möckli Schlatt in zwei Pferdekutschen aufteilen. Juhu, eine Kutschenfahrt! Feucht-fröhlich ging es Richtung Basadingen, Dickihof, Langenmoos und Huusemer See. Die Turnerinnen mussten zwischendurch, wenn es bergauf ging, auch mal aussteigen und sich sportlich betätigen. Das kurbelte Lachen und «Geschnäder» zu Höchstleistungen an. Am Huusemer See angekommen, erwartete Familie Ammann von Schlatt die Ausflügler an einem lauschigen Plätzchen. Wunderschön dekorierte Tische und ein reichhaltiges Aperobuffet mit feinen regionalen Produkten und Selbstgemachtes vom Sonnenhof warteten auf uns. Dieses Bild der Ankunft bleibt allen sicher

noch lange in Erinnerung! Dann hiess es «Alle aussteigen!» und die Pferdegespanne durften ihren wohlverdienten Nachhauseweg antreten. Das Buffet war im Nu umringt und es wurde immer ruhiger; man hörte nur noch ein «mmh, so fein». Als alle ein Plätzchen gefunden hatten, erzählte Katharina Brütsch von der Gründung und dem Werdegang des Vereins. Eigentlich wollte man fast nicht mehr weg von diesem idyllischen Ort, doch

alles hat ein Ende. Vom Gränicher Taxi wurde die Gruppe abgeholt und die, die noch nicht genug hatten, feierten im Restaurant Leu üsi Beiz noch weiter.

Lieber SVKT Diessenhofen: Auf weitere 50 Jahre!

TEXT: PRISKA OTT
 FOTO: JAKOB MÖCKLI



Geburtstagswetter und Geburtstagslaune – mit einem gemütlichen Ausflug feierten die Frauen des SVKT Diessenhofen das Vereinsjubiläum

Ausschreibung

Giverola Netzbball-Wochen 2016

Doppelt genährt hält besser. Deshalb gibt es dieses Jahr zwei Netzbball-Wochen.



Teilnehmende der Netzbball-Woche 2013

Gesellige Netzbball-Woche mit kreativen Trainingsformen für Sportlerinnen und Sportler jeden Alters. Das dynamische Ballspiel mit einfacher Technik und ohne Gegnerkontakt wird auf dem Volleyballfeld gespielt und wird schnell erlernt.

ORT: Giverola Resort
TERMIN: 7. – 14. Mai 2016 und 17. – 24. September 2016
LEITUNG: Liz Keller und Barbara Seiler
PREIS: Sportpaket CHF 220.00 pro Person und Woche

Für Anreise, Unterkunft und Mahlzeiten gelten die publizierten Preise.

Anmeldung: www.polysport-nws.ch > Angebote Verbände
 > svkt.frauensportverband oder lis.keller@bluewin.ch.

TEXT UND FOTO: ZVG

Vereinsreise SVKT Buochs vom 4. – 7. Juni 2015

Hej Kopenhagen!

Frühmorgens an Fronleichnam war die Postautohaltestelle in Buochs gut besucht: Eine Gruppe reiselustiger Frauen des SVKT Buochs brach auf zum Abenteuer «Kopenhagen». Wie geht das mit 27 Frauen wohl? Werden alle zuhören und rechtzeitig am Ort sein? Das OK hatte wohl etwas Bauchschmerzen... und alle anderen waren gespannt.



Gemeinsam reisen macht Spass!



Plunder schmecken einfach herrlich!



Fortbewegung auf die andere Art

Über Stans und Luzern ging es mit dem Zug an den Flughafen Zürich. Im Swissair Flug löste die Durchsage des Buochser Kapitäns Christian Rohrbach mit Begrüssung des Frauensportverein Buochs viel Jubel aus! In Kopenhagen angekommen, wurden schnell die Zimmer im modernen Budgethotel «Wake up» mit viel dänischem Design und einem Platzangebot wie in der Kabine eines Kreuzfahrtschiffes bezogen. Beim Spaziergang an den Flüssen entlang durch die Altstadt blieb die Gruppe an einem Pölsler Stand, einer Art dänischer Hot Dog, hängen und der junge Verkäufer machte wohl das Geschäft seines Lebens! Vom Rundturm aus, der ein Observatorium und ein Tattoo-Museum beherbergt, genossen alle die wunderbare Aussicht über die Stadt bis zum Meer. Vorbei an schönen Plätzen, dem Rathaus mit Goldbildern und vielen kuriosen Fahrrädern ging es weiter zum Tivoli, einem Freizeitpark, wo die Frauen Gelegenheit zu einem individuellen Nachtessen hatten.

BOOTE UND BÖRSE, BÄCKEREI UND BIBLIOTHEK

Am Freitag führte Stadtführer Paul die Teilnehmerinnen in die dänische Architektur ein. Die

Tour führte zu Fuss, per Bus und mit der Fähre zunächst durch die neuen, sehr modernen Wohnquartiere, dann durch ein Aussteiger-Gelände und schliesslich vorbei an gemütlichen Stadthäusern. Hausboote konnten in allen Grössen, Formen und jeden Alters bestaunt werden. In einer Bäckerei deckten sich alle Hungrigen mit Plunder und Kaffee ein. Auch die Bibliothek und die Börse sowie die Freistadt Christiania standen auf dem Programm. Die Nationale Oper und die Erlöserkirche bildeten den Abschluss der Tour.

EINBLICK IN DEN DÄNISCHEN ALLTAG

Am Samstagmorgen stellte sich Lorne, die Schwägerin von Lis Morel, allen Fragen zum dänischen Alltag und erklärte viel über Familienpolitik, Schulsysteme, Wohnsituation und Geschichte. Anschliessend wurde bei einer Bootsfahrt die kleine Meerjungfrau begrüsst. Dann war freie Zeit zum Shoppen, Bummeln, Velo fahren, Kaffee trinken... Mit oder ohne Einkaufstasche besichtigten alle später das Rosenborg Schloss. Besonders die Schatzkammer verleitete zum Träumen! Am Bahnhof, wo zweigeschossige Veloparkplätze beein-

druckten, trafen die Buochserinnen Guide Paul zur Beizentour. Die Abendsonne strahlte und jeder Drink wurde doppelt genossen.

ERST ANS MEER, DANN IN DIE LUFT

Am Sonntag wanderte die Reisegruppe am Meer entlang zum «Blauen Planeten», Kopenhagens Nationales Aquarium. Riesige Becken voll kleiner und grosser Fische, die in allen Farben glitzerten, verzückten das Auge. Auf dem Rückweg feuerten die Turnerinnen noch die Teilnehmerinnen des Frauenlaufs an. Dann hiess es Gepäck im Hotel einsammeln und mit dem Bus zum Flughafen. Wie immer im Urlaub verging die Zeit viel zu schnell. Dank der langen Tage im Norden reichte es aber für viele tolle Unternehmungen.

HEJ HEJ KOPENHAGEN (TSCHÜSS KOPENHAGEN)!

Turnverein-like waren die Reisenden gut zu Fuss unterwegs, machten durchschnittlich weit über 20 000 Schritte täglich, alle Gesichts- und Bauchmuskeln wurden trainiert. So manch' eine sprach schon von «Trainingslager»! Und – wie geht das mit 27 Frauen? Wunderbar! Auf Jede war verlass, immer pünktlich, gutgelaunt, hilfsbereit und auch das Strassen überqueren klappte irgendwann.

So eine Vereinsreise bindet die Turnerinnen zusammen. Bei dieser Fahrt prallten Volleyballerinnen auf Morgenturnerinnen, Abendturnerinnen auf passive Mitgliederinnen – so durchmischt und bunt stellt man sich einen aktiven Verein vor! Herzlichen Dank dem OK bestehend aus dem bewährten Team Barbara Ehinger, Sabine Kirchmeier und Lis Morel.



Der komplette Bericht kann auf www.svkt.ch nachgelesen werden.

Buntes Kopenhagen

TEXT: BEATRIX EGLI

FOTOS: ZVG

Alles Gute zum Geburtstag

Wir gratulieren unseren Verbands-Ehrenmitglieder herzlich zum runden Geburtstag

80 Jahre	Max Strub	Biberist	29.12.35	SATUS Schweiz
75 Jahre	Ruth Leuenberger	Olten	15.01.41	SATUS Schweiz
75 Jahre	Hedy Forste	Wil	28.01.41	SVKT Frauensportverband
70 Jahre	Hans-Jörg Kämpfer	Herzogenbuchsee	13.02.46	SATUS Schweiz
65 Jahre	Werner Rechberger	Frauenfeld	13.02.51	SATUS Schweiz
55 Jahre	Ursula Salvetti	Melchnau	29.01.61	SATUS Schweiz



COOL & CLEAN



GRATULATION ZUM 85. GEBURTSTAG

Liebe Doris, liebe Ehrenpräsidentin!



Seit der Gründung unseres Vereins im Jahr 1968 turnst du in deiner Turngruppe und hast während 20 Jahren den Verein mit viel Freude und Engagement geführt. Hab' grossen Dank dafür.

Wir gratulieren Dir von ganzem Herzen zu deinem 85. Geburtstag, wünschen Dir weiterhin beste Gesundheit und viel Spass und Abwechslung in deiner Gruppe und unserem Verein.

Dein SVKT Frauensportverein SG Neudorf/Halden

IN TIEFER TRAUER – RUEDI HUG WEILT NICHT MEHR UNTER UNS

Unendlich traurig, fassungslos und viel zu früh müssen wir Abschied nehmen von

Ruedi Hug

unserem im Amt tätigen, langjährigen Vereinspräsidenten des SATUS Baar. Völlig unerwartet verstarb er 70-jährig am 11. November 2015 an einem Herzversagen.



Wir verlieren mit ihm einen wertvollen SATUS-Präsidenten, der seinen Verein erfolgreich während vielen Jahren durch jegliche Stürme hindurch manövrierte. Während einiger Zeit prägte Ruedi Hug das Denken der Vorstandsmitglieder von SATUS Schweiz. Sportlich engagierte er sich wie kaum jemand anderes für die Entwicklung des Rhönradturnens. 2013 wurde er an der Generalversammlung des Internationalen Rhönradturnverbands zum Vizepräsidenten gewählt. Voller Stolz nahm er das Amt an.

Das Organisationstalent, seine Gelassenheit, seine Herzlichkeit, sein Humor und sein unermüdliches Streben nach Verbesserung werden uns fehlen. Ein Platz in unseren Herzen ist Ruedi Hug gewiss.

Seinen Kindern, Enkeln und Angehörigen entbieten wir unser herzlichstes Beileid.

Geschäftsleitung und Vorstand SATUS Schweiz

Agenda

Aus- / Weiterbildung

Datum	Aus- / Weiterbildung	Ort	Anmelde- schluss	Leitung	Kontakt / weitere Info	Organisation
02. – 07.01.16	J+S GK Rhönrad	Filzbach			www.jugendundsport.ch	www.jugendundsport.ch
16.01.16	Ski- und Carving Kurs Sportregion NWZS	Sörenberg		Matthias Schmid	schmaedli@bluewin.ch	www.satus.ch
23. – 24.01.16	SATUS ZK I	Magglingen		Michael Gabi	michael.gabi@satus.ch	www.satus.ch
29. – 31.01.16	esa-Zusatzmodul Group-Fit- ness – Aerobic Basics	Ried-Brig	18.12.15	Janine Jenny	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
06. – 07.02.16	Basiskampfrichter + FK			RHÖNRADswiss	www.rhoenradswiss.ch	www.rhoenradswiss.ch
13.02.16	<i>Eltern und Kind Turnen (ELKI) – Rituale im Kindersport</i>	Rothenburg	13.01.16	Martina Stäheli	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
13.02.16	BFIA Bewegungsförderung Bewegung und Ernährung im Alter	Zürich	13.01.16	Tina Schöni	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
20.02.16	Wertungsrichterkurs 1 + 2 Auffrischkurs	Sursee		ROPESKIPPINGswiss	www.ropeskipingswiss.ch	www.ropeskipingswiss.ch
27.02.16	esa Modul Fortbildung – Beraten im partnerschaftli- chen Dialog	Muttenz	04.01.16	esa-Expertinnen Erwachsenensport	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
27. – 28.02.16	esa-Einführungskurs	St. Stallen	04.01.16	Tina Schöni / Karin Heeb	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
04. – 06.03.16	Eltern und Kind Turnen (ELKI) – Expertenausbildung	Region Luzern	04.02.16	Tina Schöni / Martina Stäheli	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
05.03.16	esa MF Leiter (1603)	Schönbühl	05.02.16	Markus Schenk	kurse@satus.ch	www.erwachsenensport.ch
05.03.16	Regionalkurs Sportregion WEST	Urtenen- Schönbühl		Ruth Pulver	pulverruth@gmail.com	www.satus.ch
11. – 13.03.16	esa-Zusatzmodul Pilates	Magglingen	04.01.16	Andrea Bürger	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
19.03.16	J+S-Kindersport – Modul Fortbildung – Gymnastik und Tanz	Luzern	19.01.16	J+S-Experten Kindersport	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
19.03. – 01.05.16	Eltern und Kind Turnen (ELKI) – Grundkurs Basis	Region Luzern	19.02.16	Martina Stä- heli / Veronika Mattmann	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
20.03.16	J+S MF Turnen Jugendsport (SATUS 1604)	Winterthur	26.02.16	Jacqueline Peter	kurse@satus.ch	www.jugendundsport.ch

Anlässe

Datum	Anlass	Ort	Kontakt / weitere Info	Organisation
16.01.16	Sportcoachtagung Gurten	Bern / Gurten	info@satus.ch	www.satus.ch
16. – 17.01.2016	Baselbieter Cup	Hölstein	www.rhoenradswiss.ch	www.rhoenradswiss.ch
30.01.16	KR/KP Konferenz	Bern	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
25.02.16	Sportkonferenz Region West - Polysport NWS, FR/BE	Grossraum Olten	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
03.03.16	Sportkonferenz Region Ost - SVKT Frauensportver- band Ostschweiz	Uzwil	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
05. – 06.03.2016	Breitli Cup	Buochs		www.rhoenradswiss.ch
06.03.16	Hallenwettkämpfe Sportregion WEST	Ittigen	moser@refittigen.ch	www.satus.ch
10.03.16	Sportkonferenz Süd - Polysport Wallis	Glis	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
17.03.16	Sportkonferenz Zentralschweiz - LU/NW, ZG/ZH, SZ	Baar	sportadministration@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
18. – 19.03.2016	KR/KP Konferenz	Sigriswil	info@frauensportverband.ch	www.svkt.ch
19.03.16	7.DV Swissfit	Sigriswil	silvia.waegli@satus.ch	www.swissfit.ch
21.03.16	Sportkonferenz Sportregion WEST	Bern	info@satus.ch	www.satus.ch
23.03.16	Sportkonferenz Sportregion NWZS	Olten	info@satus.ch	www.satus.ch
30.03.16	Sportkonferenz Sportregion OST	Winterthur	info@satus.ch	www.satus.ch

Betriebsferien der Geschäftsstellen in Bern



Die Geschäftsstellen von SATUS Schweiz und vom SVKT Frauensportverband bleiben vom Mittwoch, 23. Dezember 2015 bis am Sonntag, 3. Januar 2016 geschlossen.

Wir wünschen euch allen eine besinnliche Adventszeit, erholsame Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2016!

Es grüssen euch die Teams der Geschäftsstelle in Bern

Foto: fotocommunity.de/Sebastian Nicolas Stolte

Gerne nutzen wir diesen weihnachtlichen Gruss um allen zu danken, die uns in diesem Jahr in irgendeiner Form unterstützt haben.

Vielen Dank für die vertrauensvolle und angenehme Zusammenarbeit.

Zum Jahreswechsel wünschen wir allen die Stille für den Blick nach innen und nach vorne, um mit neuen Kräften den Mut für die richtigen Entscheidungen im neuen Jahr treffen zu können.

«Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.»

Wilhelm von Humboldt



Letzte Meldungen

Schneesportwochenende «NOSTALSCHII»

SATUS KÖNIZ + SST BERN

Samstag, 5. März 2016

Gemeinsames Skifahren/ Boarden in der Region Adelboden-Lenk

Für alle die gerne gemeinsam etwas unternehmen.

Details zu Ablauf, Treffpunkt und Zeit werden noch bekanntgegeben.

Sonntag, 6. März 2016

Nostalschii – Treffpunkt 10 Uhr Talstation Wallegg

Wer hat noch alte Holzlatten im Keller?

Richtig, diese holen wir am Sonntag wieder auf den Schnee.

Es ist ein kleines Wettbewerbsprogramm geplant:

- Gleittest: Wer hat den besten Silberwachs
 - Kurvenfahren mit Style – mit Bewertung, auch der Bekleidung
- Motto: Spass muss sein! oder auch «wie kommen wir da wieder runter?»

ORT: Lenk Wallegg/Mülkerblatten (Haslerlift)

ANMELDUNG: Erwünscht, per Mail oder telefonisch an:

B. Ferndriger, Ringstrasse 20, 3629 Kiesen, ferndriger@bluewin.ch

Anmeldung bis spätestens Sonntag 28. Februar 2016

INFOS: Beat Ferndriger, P: 031 781 34 04 oder 078 654 55 80

Kurt Eymann P: 031 755 50 05 oder 079 203 16 42

Daten der ausserordentlichen Sportkonferenzen der SATUS Sportregionen 2016

- SATUS Sportregion WEST, Montag, 21. März 2016
- SATUS Sportregion NWZS, Mittwoch, 23. März 2016
- SATUS Sportregion OST, Mittwoch, 30. März 2016

Veteranen Kreis 3 Bern – Jassturnier

Das nächste Jassturnier (Schieber mit Partnerzulassung) findet statt am:

DIENSTAG, 09. FEBRUAR 2016

SAALBAU GASEL

JASSBEGINN: 14.15 UHR

Wer nicht bereits angemeldet ist, kann dies bis spätestens Freitag, 5. Februar 2016 nachholen bei:

Daniel Clausen, Chaumontweg 4, 3095 Spiegel,

Telefon: 031 971 75 58

E-Mail: clausen.daniel@bluewin.ch

Auf ein gemütliches Jassturnier freuen sich:

Der Organisator Daniel Clausen und seine «Crew».

REDAKTIONSSCHLUSS UND VORSCHAU:

AUSGABE 01

05.01.2016 THEMA: CHANGEMANAGEMENT

AUSGABE 02

07.03.2016 THEMA: COOL AND CLEAN

ADRESSÄNDERUNGEN

SATUS MITGLIEDER: Bitte melden an: info@satus.ch

SVKT MITGLIEDER: Bitte der VVA-verantwortlichen Person deines Vereins melden oder dem kantonalen Maxi User (Liste siehe www.svkt.ch >Verband > VVA)

