



Einladung zur 88. ordentlichen DV
Bildungstag der Sportregion Zentralschweiz
Ausschreibung Regionaler Kinderspieltag

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ihr haltet die erste Ausgabe unseres Verbandsmagazins im Jahr 2018 in den Händen – und schon ist es März und es ist einiges passiert! Die verrückten Fasnachtstage sind vorbei und Ostern kündigt sich an. Viele konnten den Schnee noch einmal geniessen, bevor demnächst alle Zeichen auf Frühling stehen. Auch im Verband hat sich zum neuen Jahr einiges getan: So fand zum Beispiel der Umzug in die neuen Büroräume statt. Dazu ein abwechslungsreicher Bericht auf Seite 6 und 7. Bitte beachtet bei künftiger Korrespondenz die neue Adresse!



Das Vereinsjahr hält nicht nur auf Verbandsebene, sondern auch auf Ebene der Sportregionen viele Highlights parat; einige könnt ihr in diesem Heft entdecken. Der Bildungstag der Sportregion Zentralschweiz (s. S. 12) hat Freundlichkeit und Achtsamkeit zum Thema – gerade im Verein auch ein wichtiges Thema, wo so viele unterschiedliche Menschen zusammenkommen. Und noch ein Dauerbrenner: Der Artikel auf Seite 9 wird hoffentlich viele Leserinnen und Leser «bewegen». Denn Bewegung hilft gegen mehr Leiden als bisher angenommen.

Falls euren Verein in den nächsten Monaten etwas «bewegt», schreibt uns einen kurzen Bericht: Die nächste Ausgabe ist die letzte Möglichkeit, über euch zu berichten. Anschliessend wird das Mitgliedermagazin Geschichte sein. Informationen aus der Verbandsleitung erhaltet ihr künftig per Mail. Bitte tragt eure E-Mail-Adresse nach, falls ihr sie noch nicht angegeben habt, so dass ihr auch in Zukunft alle wichtigen Informationen empfangen könnt.

Mit sportlichen Grüssen
Eure

Sonja

HERAUSGEGEBEN VOM SVKT FRAUENSPOSPORTVERBAND

PRÄSIDENTIN	IRMA SUTER
GESCHÄFTSSTELLE	SVKT FRAUENSPOSPORTVERBAND, WALDEGGSTRASSE 38, 3097 LIEBEFELD/BE INFO@FRAUENSPOSPORTVERBAND.CH, 043 810 05 60
REDAKTIONSLEITUNG	SONJA PRESS
REDAKTION	EVELYNE JUNG, SONJA PRESS, LEA SCHLÄFLI, OLIVIA SCHLÄPPI, IRMA SUTER
MITARBEIT	VEREINSMITGLIEDER DES SVKT FRAUENSPOSPORTVERBANDS
GESTALTUNG & DRUCK	VOGT-SCHILD DRUCK AG, GUTENBERGSTRASSE 1, 4552 DERENDINGEN
AUFLAGE	10 000 EXEMPLARE



gedruckt in der
schweiz

- 2 Inhalt / Editorial / Impressum
- 3 Aus der Verbandsleitung: Wort der Präsidentin
- 4 Aus dem Verband: Einladung zur 88. DV / Themenkreis 2018 / Umzugsbericht / Die neuen Diplom-Lehrgänge / Kurs-Rückblick
- 8 Rollende Agenda: Sport- und Bildungsprogramm
- 12 Aus den Sportregionen: Bildungstag 2018 / Regionaler Kinderspieltag
- 13 Aus den Vereinen: SVKT Buochs
- 15 Infoboard: Agenda / Ehrungen / Nachruf

SVKT-Sponsoren

HOTELCARD®
1/2 PRICE HOTELS



**OCHSNER
SPORT**

VISTAWELL
sport . health . movement

Titelbild:
Freude an der
Bewegung – Mit-
glieder des
TV Hünenberg
in Aktion
Foto: Irma Suter



Worten folgen Taten!

Mit viel Schnee und Niederschlag startete das Jahr 2018. Schön, dass der Winter wieder Einzug gehalten hat. Die sportlichen Aktivitäten im Schnee können wir geniessen und auskosten. Die speziell geplanten Skiturnlektionen in den Vereinen unterstützen somit unsere Kondition für den Wintersport.

In der letzten Ausgabe der SVKT News richteten wir ein Augenmerk auf den STV. Ihren Anlässen solltet ihr Beachtung schenken. Sie haben sehr interessante und abwechslungsreiche Angebote; also vergesst nicht, auch einmal auf die STV-Homepage zu schauen!

Die Verbandsleitung konzentriert sich nun auf die Vorbereitung der Delegiertenversammlung vom 26. Mai 2018 in Bern. Die Jahresberichte sind zu schreiben und die Unterlagen für die Broschüre vorzubereiten. Der Abschluss der Jahresrechnung ist im Endspurt und wir sind gespannt auf das definitive Ergebnis.

In der Abteilung Sport wird es einen «kleinen Zuwachs» geben! Olivia Schläppi sieht Mutterfreuden entgegen. Wir wünschen Olivia alles Gute. Die Arbeiten im Bereich Sport werden während der Abwesenheit von Olivia von April bis Oktober auf Evelyne Jung und Edith Venetz verteilt.

Bei der Mitgliederdatenbank gab es Mitte Januar eine neue Oberfläche. Auf der STV Homepage unter STV Admin findet ihr Schulungsdaten. Wer sich also nicht mehr zurechtfindet, soll sich dort doch anmelden.

Mit unserem Themenkreis «Gemeinsamer Start macht stark» sind wir nun im 2018 angekommen.

- Gemeinsam ziehen wir am gleichen Strick mit dem STV
- Gemeinsam wollen wir die Ausbildungen im Sport weiterentwickeln
- Mit vereinten Kräften wollen wir die Turnerinnen und Turner in ihrer Gesundheit unterstützen

Diesen Worten sollen Taten folgen! Ich hoffe auf eine konstruktive und aufbauende Zeit mit dem STV.

Herzlichst
Eure Präsidentin

Irma

Irma Suter



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

Einladung zur 88. ordentlichen Delegiertenversammlung

Liebe Delegierte, geschätzte Ehrenmitglieder und Gäste

Im Namen des SVKT Frauensportverbands laden wir Sie, liebe Delegierte und Ehrenmitglieder, geschätzte Gäste aus Sport und Politik herzlich zu unserer Delegiertenversammlung nach Bern ein.

SAMSTAG, 26. MAI 2018, HOTEL KREUZ, ZEUGHAUSGASSE 41, 3011 BERN

TAGESABLAUF

Ab 09.00 Uhr	Eintreffen
10.00 Uhr	Beginn der Versammlung
12.00 Uhr	Ende der Versammlung anschliessend Mittagessen

TRAKTANDENLISTE

1. Begrüssung und Eröffnung
2. Wahl der Stimmzählerinnen
3. Protokoll der 3. a. o. AV vom 23. September 2017 in Luzern
4. Jahresberichte 2017
5. Jahresrechnung 2017 / Revisorenbericht
6. Mutationen
7. Jahresbeitrag 2019
8. Budget 2019
9. Anträge
10. Genehmigung Statuten, Organisationskonzept und Organigramm
11. Wahlen
12. Ehrungen
13. Informationen aus dem Verband
14. Verschiedenes / Schlusswort



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

Abgabe der Anträge bis spätestens 5. April 2018.

Themenkreis 2018

Gemeinsamer Start macht stark

An der Abgeordnetenversammlung vom 20. Mai 2017 haben die Abgeordneten des SVKT Frauensportverbands der STV-Partnerschaft zugestimmt und die Weichen für die Zukunft des SVKT Frauensportverbands gestellt.

Seit dem 1. Januar 2018 ist der SVKT Frauensportverband nun Partnerverband des Schweizerischen Turnverbands STV.

Der SVKT Frauensportverband ist durch die Strukturveränderung kleiner geworden. Kleiner, aber feiner! Umso mehr werden wir uns bemühen, unseren Mitgliedern weiterhin ein vielfältiges und frauenspezifisches Kursangebot zu bieten und ihnen im Vereinsgeschehen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Mit dem Entscheid zur STV-Partnerschaft ist gewährleistet, dass die Kultur unseres Verbands weitergeführt und zusammen mit dem STV weiterentwickelt werden kann.

Veränderungen sind nicht immer einfach und brauchen Mut, was wir mit unserem Themenkreis 2017 «Mut zur Veränderung» ausdrücken wollten. Aber Veränderungen bedeuten



Erfolgreich gemeinsam starten ist das Ziel
Foto: Pixabay/extremis

gleichzeitig auch die Chance auf Entwicklung, Erfolg und positive Resultate. Wir sind stolz auf unsere «mutigen» Vereine und freuen uns sehr, zusammen mit ihnen und dem STV unter dem Motto unseres Themen-

kreises 2018 «Gemeinsamer Start macht stark» in eine vielversprechende Zukunft zu starten.

TEXT: LEA SCHLÄFLI

Weiterentwicklung im esa Erwachsenen-sport

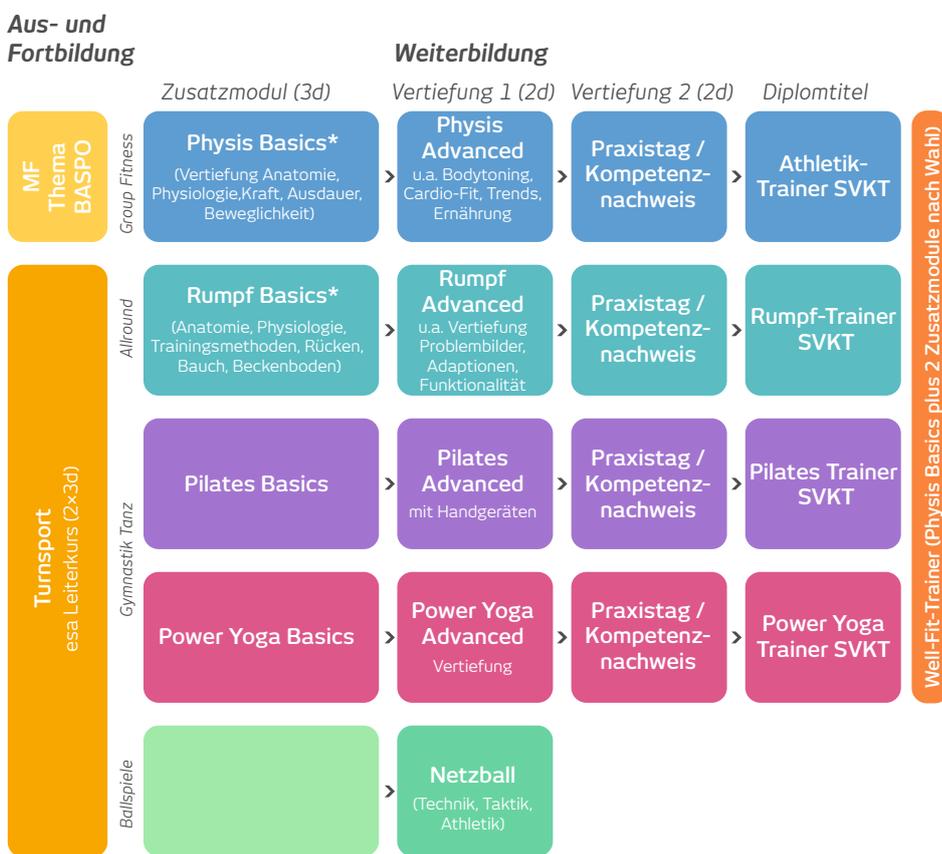
Start Diplomtrainerlehrgänge SVKT ab 2019

Schon seit Beginn des esa Erwachsenen-sportprogrammes vom Bundesamt für Sport BASPO nimmt der SVKT Frauensportverband bezüglich Ausbildungsangeboten eine Vorreiterrolle ein. Neu wird es ab nächstem Jahr SVKT Diplomtrainerlehrgänge geben.

Noch unter Tina Schöni wurde in den verschiedenen uns zugewiesenen Fachqualifikationen eine breite Palette an frauenspezifischen Modulen entwickelt und angeboten. Dank diverser Anpassungen der Reglemente seitens des BASPOs können wir diese Entwicklung per 2019/2020 nochmals einen Schritt weiterführen und nicht nur qualitativ hochstehende Einzelmodule, sondern aus mehreren aufeinander aufbauenden Modulen zusammengesetzte Diplomlehrgänge mit Abschlusszertifikat anbieten. Mit gestaffeltem Start ab 2019 können esa-Leitende folgende Diplome absolvieren: Athletik-Trainer SVKT, Rumpf-Trainer SVKT, Pilates Trainer SVKT, Power Yoga Trainer SVKT, Well-Fit-Trainer SVKT.

Alle Diplomtrainerlehrgänge mit Ausnahme des SVKT Well-Fit-Trainers bestehen aus jeweils einem dreitägigen Zusatz- und zwei zweitägigen Vertiefungsmodulen und werden mit einem Kompetenznachweis in der Vertiefung 2 abgeschlossen. esa-Leitenden, welche die seit einigen Jahren existierenden Pilatesmodule Zusatz und Vertiefung 1 bereits absolviert haben, werden diese Module selbstverständlich angerechnet. 2017 oder 2018 absolvierte Vertiefungsmodul Rumpf und Fitness werden dem neuen Zusatzmodul Rumpf Basics resp. Physis Basics äquivalent gesetzt. Nebst der hochstehenden Ausbildung durch qualifizierte ExpertInnen, welche im Trainingssalltag in den Vereinen vielseitig und kompetent eingebracht werden kann, ermöglicht die Entwicklung der Diplomtrainerlehrgänge den Absolventinnen, ihre erbrachten Ausbildungsleistungen und Kompetenzen auch ausserhalb ihres Vereines auszuweisen und einzusetzen.

Selbstverständlich können alle Zusatzmodule sowie das Vertiefungsmodul Netzball auch weiterhin als Einzelmodul absolviert und die esa Leiteranerkennung damit um zwei Jahre verlängert werden. Aufgrund der stark abnehmenden Teilnehmerzahlen ab 2019 nicht mehr im SVKT esa Angebot sind das Zusatz- und das Vertiefungsmodul Group Fitness Aerobic, diese werden 2018 das letzte Mal angeboten (siehe Kursprogramm).



*= Pflichtmodule für künftige esa-Expertenkandidaten

ZEITPLAN DIPLOMTRAINERLEHRGÄNGE:

2018

Pilates	Basics: 02. – 04.11.2018 Vertiefung 1: 27. – 28.10.2018
Power Yoga	Basics: 30.11. – 02.12.2018
Fitnessstraining	Vertiefung (wird dem Zusatzmodul Physis Basics gleichgesetzt): 08. – 09.09.2018

2019 (DATEN OHNE GEWÄHR)

Pilates	Basics: 15. – 17.03.2019 und 13. – 15.09.2019 Vertiefung 1: 19. – 20.10.2019 Vertiefung 2: 16. – 17.11.2019
Power Yoga	Basics: 17. – 19.05.2019 und 29.11. – 01.12.2019 Vertiefung 1: 07. – 08.12.2019
Rumpf	Basics: 03. – 05.05.2019 Vertiefung 1: 09. – 10.11.2019
Physis	Basics: 22. – 24.03.2019 Vertiefung 1: 07. – 08.09.2019 (ev. erste Durchführung erst 2020)

2020

Komplettes Diplomtrainerlehrgangangebot

Die Geschäftsstelle zieht um

Chronik eines Umzugstages

Der rötliche Streifen am Himmel lässt erahnen, dass es nach all dem Grau in Grau der letzten Tage wieder einmal ein sonniger Tag werden wird. Ein gutes Omen? Hoffen wir es!



Das neue, noch leere Büro

Der Fensterlift an der alten Adresse

Wir Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle in Bern sind bereit und warten auf die Umzugsfirma. Bereits vor Wochen haben wir mit Ordnen und Ausmisten begonnen. Das neue Büro ist wesentlich kleiner als die alten Räumlichkeiten. Der begrenzte Platz lässt keine unnötigen Papierstapel, Ordnerberge und «Chrims-Chrams» zu – und von dem hat sich über die Jahre so einiges angesammelt. Glücklicherweise haben wir für alle überschüssigen Möbel dankbare Abnehmer gefunden, so dass nichts Grösseres entsorgt werden muss. Nun ist alles in Kisten verstaubt und bereit zum Abtransport.

Um Punkt 08.30 Uhr fährt der Transporter an der alten Adresse vor und drei motiviert aussehende Männer kommen uns entgegen. «Hoffentlich hält die Motivation

auch noch an, wenn sie erst einmal die vielen Kisten gesehen haben», kommt mir der Gedanke. Nach einem kurzen gemeinsamen Rundgang und einigen Instruktionen wird der Fensterlift montiert. Da sich unser altes Büro im ersten Stock ohne Lift, aber dafür mit Wendeltreppe befindet, ist ein solcher Fensterlift für die grossen Möbel unverzichtbar. Für uns Mitarbeiterinnen beginnt nun der angenehme Teil des Tages, denn wir können nichts anderes tun als zuschauen, wie Möbelstück für Möbelstück und Kiste für Kiste abtransportiert und im Lastwagen verstaubt werden. Zugegeben: ein kleines bisschen Wehmut kommt auf, haben wir doch Einiges an unserem Büro, wie etwa die grosszügigen Räume und die zentrale Lage, geschätzt. Andererseits werden wir die win-

zige Spüle mit ausschliesslich kaltem Wasser sicherlich nicht vermissen! Nun, wir sind flexibel, passen uns den Umständen an und ich bin zuversichtlich, dass wir uns im neuen Büro bald wohlfühlen werden.

Um 10.30 Uhr ist alles eingeladen, der Fensterlift wieder abgebaut und der Transporter setzt sich zur fünfminütigen Fahrt zum neuen Büro in Bewegung. Unser neues Büro an der Waldeggstrasse 38 in Liebefeld bei Bern ist ein 32 Quadratmeter grosser Raum im 2. Stock eines Bürogebäudes. Vom Treuhandbüro über eine Firma für LED-Beleuchtung und Lichtplanung bis zur Hypnosetherapeutin sind an der Adresse allerlei Branchen vertreten. «Einen Frauensportverband hatten wir noch nie», meinte der Hauswart bei der Besichtigung, «aber Sie wer-



Kabelsalat



Fensterfront mit Aussicht auf ein begrüntes Dach



Aufgetürmte Kisten



Die neue Ess- und Sitzungssecke



Die neuen Bürogenossen: Freddy (l.) und Susette (r.)



Nach dem Auspacken

den da sicher gut reinpassen». Wenn er das sagt, wird es wohl stimmen. Der Raum ist mit Laminatboden, Einbauschränken und einer Fensterfront ausgestattet. Eine kleine Kochnische im Flur kann mitbenützt werden. Und das Beste – zumindest für den heutigen Tag – es gibt einen Lift. Trotzdem wird der Fensterlift auch an der neuen Adresse installiert, da es durch das Fenster einerseits schneller vorangeht und wir so andererseits die anderen Büros nicht stören. Nun heisst es für uns Mitarbeiterinnen wieder warten und die Zügelmäner – ein eingespieltes und zu Scherzen aufgelegtes Team – machen lassen. Spätestens als einer der Männer mittels des Fensterlifts auf einem Bürostuhl sitzend am Fenster erscheint, ist die Stimmung bei allen ausgelassen. Dank eines etwas krakelig gezeichneten Plans wissen die Männer, wo sie welches Möbelstück hinstellen sollen. Da wir den Raum bereits Ende 2017 übernehmen konnten, hatten wir genügend Zeit, alles genau auszumessen.

Um 12.30 Uhr ist der gesamte Inhalt des Umzugswagens im neuen Büro, die Zügelmäner verabschiedet und wir stehen inmit-

ten des Chaos mit Umzugskisten, die sich an allen Wänden auftürmen. Wie soll das nur alles in die Schränke reinpassen? Nach einer kurzen Mittagspause geht es ans Auspacken. Etwas planlos beginnen wir, den Inhalt der Kisten in die Schränke und Regale zu stapeln. Dabei geht es nicht nur darum, den Inhalt zu verstauen, sondern es sollte auch eine einigermaßen sinnvolle Ordnung entstehen, was zur Folge hat, dass wir gewisse Regale mehrmals wieder freiräumen und umordnen und immer, wenn wir das Gefühl haben, alle Ordner eines Themas nebeneinandergestellt zu haben, befördern wir einige Minuten später noch einen weiteren Ordner des Themas zu Tage, der dann genau nicht mehr auf demselben Regal platzt hat. Das Ganze erinnert mich etwas an das puzzleartige Computerspiel Tetris, bei dem man verschiedenförmige Bausteine möglichst lückenlos nebeneinander anordnen muss. Doch wer hätte es gedacht: Nach etwa drei Stunden Auspacken, Einräumen und Umordnen ist tatsächlich der gesamte Inhalt der Kisten verstaut und es herrscht einigermaßen Ordnung im neuen Büro.

Um 17.00 Uhr haben sich Edith und Olivia verabschiedet und ich sitze alleine im Büro an meinem zukünftigen Arbeitsplatz, lasse den Raum auf mich wirken und gönne mir eine Tasse Kaffee. Die Computer stehen zwar bereits an ihren Plätzen auf den Pulten, die Inbetriebnahme durch unseren IT-Spezialisten ist allerdings erst für den nächsten Tag geplant. Auf den Tischen liegen Kabel wirr durcheinander und in einer Ecke türmen sich die leeren Kisten. Ich bleibe noch eine Weile, räume dieses und jenes weg, binde die zusammengefalteten Kisten zusammen und staubsauge kurz unter den Pulten. Unser neues Büro sieht den Umständen entsprechend schon ziemlich «wohnlich» aus – der «Feinschliff» folgt dann in den nächsten Tagen. Ich merke plötzlich, wie müde ich bin und bin froh, dass ich nur einen zehninütigen Heimweg habe. Noch kurz etwas Wasser für unsere zwei neuen Bürogenossen – Freddy der Ficus und Susette die Orchidee – und dann nichts wie nach Hause. Geschafft!

TEXT UND FOTOS: LEA SCHLÄFLI



Unsere neuen Arbeitsplätze



Fertig eingerichtet

Sport- und Bildungsprogramm 2018

	Datum	Kurs-Bezeichnung	Kurszeiten	Kursort	Kursleitung	Kosten in CHF	
						Mitglieder	Nichtmitglieder
Mai	05.05.18	J+S Kindersport Modul Fortbildung Turnen für 5- bis 7-jährige Kinder	9:00 – 17:00	Uzwil	Martina Stäehli, Daniela Jud	100.–	150.–
	05.05.18	esa Modul Fortbildung – Vielseitig unterrichten	9:00 – 17:00	Luzern	Ramona Rudolph, Nathalie Schäfer	100.–	100.–
	26.05.18	esa Modul Fortbildung – Vielseitig unterrichten	9:00 – 17:00	Gossau	Karin Heeb, Chantal Hautle	100.–	100.–
Juni	08. – 10.06.18	esa Zusatzmodul Group Fitness – Aerobic	Fr: 9:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Uzwil	Nathalie Schäfer, Janine Jenny	300.–	300.–
	16.06.18	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Turnen	9:00 – 17:00	Aarau	Tina Borella, Nina Zbinden	100.–	150.–
September	01.09.18	J+S Kindersport Modul Fortbildung Turnen	9:00 – 17:00	Zug	Nathalie Schäfer, Franziska Hulliger	100.–	150.–
	08. – 09.09.18	esa Vertiefung Allround - Fitnessstraining	9:00 – 17:00	Zug	Olivia Schläppi, Vera Lienhard	200.–	200.–
	15.09.18	esa MF	9:00 – 17:00	Zug	Ramona Rudolph, Karin Heeb	100.–	100.–
	22.09.18	J+S Vertiefung Hiphop	9:00 – 17:00	Wetzikon	Daniela Quispe, Séverine Studer	100.–	150.–
Oktober	26. – 28.10.18	esa Leiterkurs 1. Teil	Fr: 10:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Zürich	Tina Schöni, Ramona Rudolph	652.–	652.–
	27. – 28.10.18	esa Vertiefung G+T Pilates	9:00 – 17:00	Zürich	Andrea Bürger, Nicoletta Truninger	200.–	200.–
November	02. – 04.11.18	esa Zusatzmodul G+T Pilates	Fr 9:00 – So 17:00	Magglingen	Andrea Bürger, Vera Lienhard	300.–	300.–
	03. – 04.11.18	J+S Komposition und in Szenensetzung Einführung	9:00 – 17:00	Luzern	Mirjam Bühner, Nicolas Turicchia	200.–	300.–
	10.11.18	J+S Kindersport MF Kindertanz	9:00 – 17:00	Aarau	Irene Burgherr, Nathalie Schäfer	100.–	150.–
	10.11.18	J+S MF Turnen Netzball	9:00 – 17:00	Dulliken	Barbara Seiler, Hanspeter Erni	100.–	150.–
	17. – 18.11.18	esa Vertiefung G+T – Aerobic	9:00 – 17:00	Luzern	Nathalie Schäfer, Janine Jenny	200.–	200.–
	23. – 25.11.18	esa Leiterkurs 2. Teil	Fr: 10:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Zürich	Tina Schöni, Ramona Rudolph		
	24.11.18	esa MF Schwerpunkt Netzball	9:00 – 17:00	Oberrohrdorf	Ramona Rudolph, Barbara Seiler	100.–	100.–
Dez.	30.11. – 02.12.18	esa Zusatzmodul Turnsport – Power Yoga	Fr: 9:00 – 18:00 Sa: 8:30 – 18:00 So: 8:30 – 16:30	Zürich	Vera Lienhard, Nicoletta Truninger	300.–	300.–

INFO

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

Legende

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

AUSKUNFT

Administrative Fragen:
sportadministration@frauensportverband.ch

Fachliche Fragen:
o.schlaeppi@frauensportverband.ch
 oder 043 810 05 62

Wundermittel Bewegung

Vielen Krankheiten kann man einfach davonlaufen

Hoch von der Couch, es lohnt sich! Schon mässige Bewegung wie etwa täglich eine halbe Stunde Walking senkt erheblich das Risiko für verschiedene Krankheiten, wie Krebs und Herzinfarkt.

Misstrauen ist angezeigt, wenn ein Mittel oder eine Methode angeblich mehrere ganz verschiedene Krankheiten verhüten, bessern oder gar heilen soll. Solche «Wundermittel» helfen in der Regel nur dem Hersteller. Eine Ausnahme aber gibt es. In der Tat kann eine einzige Methode gegen so unterschiedliche Leiden wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Rückenschmerz und Osteoporose, Depressionen und einiges mehr helfen. Ausserdem hat das Verfahren, richtig angewandt, so gut wie keine Nebenwirkungen, es kostet nichts und Hersteller ist man selber. Sein Name ist: Bewegung. Deren Effekt ist messbar und steigt mit der Dosierung.

Dass körperliche Aktivität gut ist gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten, ist seit langem bekannt. Relativ neu aber ist die Erkenntnis, dass Bewegungsmangel so viele verschiedene Leiden fördert. Ihnen kann man also buchstäblich davonlaufen. Und das Gute daran ist: Wenn jemand keine Lust auf Sport hat, muss er oder sie sich nicht mit Marathon oder Triathlon kasteien. Wer zügig spazieren geht oder möglichst für alle Besorgungen, vielleicht sogar für den Weg zur Arbeit das Fahrrad anstelle des Autos nimmt, der hat auch davon schon beträchtlichen gesundheitlichen Nutzen. (...)

DOPPELDECKER-STUDIE

Alles begann mit der berühmten Londoner Doppeldecker-Studie. Sie wurde schon 1953 im Fachblatt «Lancet» publiziert. Es war auffallen, dass von den Busfahrern, die ständig hinterm Steuer saßen, doppelt so viele an Herz-Kreislauf-Krankheiten starben wie von den Kontrolleuren, die den ganzen Tag durch den Bus liefen. Es gab da allerdings einen systematischen Fehler: Bei der Einstellung hatte man die eher Schwergewichtigen für den Fahrersitz ausgewählt und die wendigen Leichten für die laufende Ticketkontrolle.

Später kamen aber viele methodisch saubere Studien mit insgesamt Hunderttausenden von Teilnehmern zum gleichen Schluss: Unter den körperlich Aktiven starben etwa ein Drittel weniger an Herz-Kreislauf-Krankheiten als unter den bequemen «Couch-Potatoes». Die Konsequenz ziehen diverse offizielle Empfehlungen: Schon mässige Bewegung wie etwa täglich eine halbe Stunde Walking senkt erheblich das Risiko, zum Beispiel einen Herzinfarkt zu erleiden. Selbst wenn man erst im vorgerückten Alter damit anfängt.



*Bewegung tut gut – insbesondere an frischer Luft
Foto: Pixabay / silviarita*

Von Nutzen ist Bewegung auch für die andere grosse Gruppe der heute dominierenden chronischen Leiden: die Krebskrankheiten. Das ist noch wenig bekannt, und der Nutzen ist auch noch nicht so gut belegt wie fürs Herz. Jetzt aber konnten Heidelberger Krebsforscher in zwei Artikeln des Themenheftes 60 Studien allein über Dickdarmkrebs und Bewegung und 70 Studien über Brustkrebs und Bewegung auswerten.

Das Ergebnis: Das Risiko der Erkrankung an diesen häufigen Krebsformen lässt sich durch körperliche Aktivität erheblich verringern: um 20 bis 30 Prozent für Dickdarmkrebs (das ist am besten gesichert), wahrscheinlich um 10 bis 20 Prozent für Brustkrebs vor der Menopause und um 20 bis 30 Prozent nach der Menopause. Vermutlich – hier sind die Studienergebnisse noch nicht ganz sicher – beugt Bewegung auch dem Krebs der Gebärmutter, der Prostata, der Lunge und der Bauchspeicheldrüse vor. Der Krankheitsverlauf wird durch ausreichende Bewegung ebenfalls günstig beeinflusst. Am besten belegt ist dies wieder bei Brust- und Dickdarmkrebs.

KNOCHENFESTIGKEIT

Wer sich bewegt, fördert auch seine Knochenfestigkeit. Und wer von Kindheit an Sport treibt und auch später aktiv bleibt, beugt der Osteoporose, dem Knochenschwund im Alter, vor, also auch dem Risiko von Knochenbrüchen. Auch dies ist durch zahlreiche Studien erwiesen. Sport gehört auch zur Behandlung der Osteoporose, von der Frauen nach den Wechseljahren betroffen sein können.

Dass der banale Kreuzschmerz sich nicht durch Schonung, sondern durch Bewegung bessert, ist wohl inzwischen fast Allgemeinwissen. Weniger bekannt ist, dass körperliche

Aktivität auch die psychische Gesundheit fördert. Im Ambulanzzentrum des Hamburger Uni-Instituts für medizinische Psychologie gibt es eigens einen «Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin». Die dort angesiedelte Arbeitsgruppe fasst den Forschungsstand zusammen: Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf emotionale Störungen wie Ängste und Depressionen sowie auch auf kognitive Funktionen, also auf Fühlen und Denken.

STIMMUNGS-AUFHELLER

Bewegung kann zum Beispiel die Stimmung aufhellen. «Körperliches Training kann bei Depressionen in einem ähnlichen Mass wirksam sein wie eine medikamentöse Therapie», schreiben die Wissenschaftler. In einer amerikanischen Vergleichsstudie wirkte sie sogar stärker als ein Antidepressivum. Allerdings müssen die meist antriebschwachen Depressiven erst einmal zur körperlichen Aktivität motiviert und die psychische Lähmung überwunden werden.

Auch die geistigen Fähigkeiten bleiben den körperlich Aktiven länger erhalten. Eine Analyse von 22 Studien mit über 33.000 Teilnehmern ergab, dass die Bewegungsfreudigen «ein um bis zu 39 Prozent geringeres Risiko hatten, kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln als körperlich Inaktive». Körperliches Training wirkt jedoch nicht nur vorbeugend; auch bereits Demenzkranke profitieren davon, am meisten die schon stark Beeinträchtigten, wie die Auswertung von 30 Studien ergab. Der Effekt ist etwa so (mässig) stark wie der von Medikamenten gegen Demenz und wie der eines kognitiven Trainings. Als Homo movens bleibt man also länger Homo sapiens.

Kurs-Rückblick

Mit Bravour gemeistert

Nach der Sommerpause schauten wir gespannt auf die mässig zunehmende Teilnehmerzahl des sechstägigen esa-Grundkurses im Herbst. Schlussendlich haben sich neun lernwillige Leiterinnen gemeldet und getreu dem Motto «Klein aber fein» konnte mit dem ersten Kursteil am 23. September 2017 ein sehr intensiver Kurs gestartet werden.



Mit Freude und viel Schwung bei der Sache



Neun motivierte Leiterinnen absolvierten erfolgreich ihre esa-Kurs Ausbildung

Der recht zentrale Standort Ruswil ist immer ganz speziell. Zum einen durch seine anheimelnde, ländliche Atmosphäre und zum anderen durch die liebevolle, mütterliche Betreuung von Rita Bucher sowie dem Rotalcenter – herzlichen Dank dafür. Voller Vorfreude nahmen die Kursleiterinnen Tina Schöni und Ramona Rudolph die voller Erwartungen und Elan geladenen Teilnehmerinnen in Empfang. Sie waren eine bunte Mischung mit den diversesten Voraussetzungen, was die Spannung steigen liess und den Kurs zusätzlich interessant machte. Gestartet wurde mit der Erklärung des esa-Lehrmittels, dem einheitlichen Leitfaden vom Baspo, was am Ende die Bezeichnung esa-Leiter ausmacht.

DIE DREI «L»

Danach ging es daran, die grosse Menge an theoretischem Wissen in vielseitige Praxis zu verpacken und verständlich zu machen. Getreu dem Motto «Lernen, Leisten, Lachen» arbeiteten wir uns innerhalb der nächsten drei Tage durch das andragogische, sportmotorische und methodische esa-Konzept. Uns Kursleiterinnen war hierbei wichtig, dass sich spürbar die Kreise zwischen Theorie und Praxis bei den Teilnehmerinnen schlossen. Denn schon am dritten Tag ging es in die Aufteilung für die Erstellung der eigenen Lektionsplanung.

DIE EIGENE LEKTIONSPLANUNG

Dafür gab es sechs Wochen Zeit, bis dann im zweiten Teil jede einen Part ihrer Lektion als

Lehrprobe vorführen durfte. Hierbei präsentierten uns die Leiterinnen ein grosses Potential an kreativen Ideen, so dass die Auswahl für die Lehrproben für uns eine schwierige Entscheidung war. Souverän gestartet, selbstbewusst und mutig weiter angeschlossen und am Ende mit einer Körperreise ganz entspannend aufgehört – so konnten die Lehrübungen bravours abgeschlossen werden. Anschliessend ging es noch ein wenig tiefer in die Spezifik z.B. mit Rückenfit, Musik und Spielen. Aber auch Themen wie Unfallprävention und Marketing kamen nicht zu kurz. So konnten jede Menge Fragen beantwortet, Kreise geschlossen und Ideen gesammelt werden.

FREUDE UND WEHMUT

Am Ende der sechs Tage machten sich Freude und Wehmut zugleich breit. Freude

darüber, dass neun Leiterinnen den esa-Grundkurs erfolgreich gemeistert haben und ihren Weg gehen können. Mit einem guten Gefühl überreichten wir die esa-Zertifikate und voller Stolz wurden sie angenommen. Die Arbeit mit der kleinen und wirklich tollen Gruppe war sehr angenehm und somit machte sich Wehmut beim Abschied breit. Alles in allem können wir auf einen sehr erfolgreichen, lustigen und gelungenen Kurs zurückblicken und sind von der aufstrebenden Umsetzung und Anwendung überzeugt. An dieser Stelle ein «Herzliches Dankeschön» allen Beteiligten und den frischgebackenen esa-Leiterinnen nochmals herzlichen Glückwunsch und eine aufbauende und fruchtbare Zukunft.

TEXT UND FOTOS: RAMONA RUDOLPH



Auch die Theorie kam nicht zu kurz

32. Regionaler Kinderspieltag

Samstag, 26. Mai 2018 in Buochs

Liebe Leiterinnen, liebe Kinder

Der SVKT Frauensportverein Buochs möchte euch herzlich zum 32. Regionalen Kinderspieltag vom 26. Mai 2018 einladen.

Unser Motto:
Rund um den Vierwaldstättersee

Wir freuen uns auf einen spannenden Spieltag.

Bis bald!

SVKT Frauensportverband Luzern-Nidwalden



Foto: Gemeinde Buochs

TAGESPROGRAMM

Eintreffen	ab 12.00 Uhr
Begrüssung und Einturnen	13.00 Uhr
Spielprogramm	ca. 13.15 Uhr
Fototermin	letzter Posten vom Spielprogramm und Zvieri-Ausgabe
Regionalstafette	15.30 Uhr
Rangverkündigung	ca. 16.00 Uhr

VERPFLEGUNG

Unser Beizli-Team freut sich, Teilnehmer, Helfer und Fans ab 12.00 Uhr mit Getränken, Kuchen und anderen kleinen, feinen Sachen zu bewirten.

SPIELPROGRAMM

- Spielparcours
1. Autofähre Beckenried-Gersau
 2. Wandern auf der Rigi
 3. Shopping in Luzern
 4. Bürgenstock-Service
 5. Rodeln am Pilatus

Alle Spiele werden als Gruppenwettkampf durchgeführt, d.h. alle Kinder eines Vereins durchlaufen nacheinander den jeweiligen Posten. Ausnahmen sind Kinderturngruppen, die in zwei oder mehreren Gruppen turnen. Wir empfehlen 8 bis 10 Kinder pro Gruppe. Bei allen Spielen werden die Durchschnittszeiten genommen. Die Durchschnittszeit ist für den Rang entscheidend.

REGIONALSTAFETTE

Pro Verein startet eine Gruppe mit 15 Kindern. Hat ein Verein weniger als 15 Kinder, rennen ein paar Kinder zweimal.

AUSZEICHNUNGEN

Jedes Kind erhält einen Preis.
Regionalstafette: Der Siegereverein erhält einen Wanderpreis.

HELPER UND HELFERINNEN FÜR DEN SPIELPARCOURS

Jeder teilnehmende Verein stellt zwei Helfer oder Helferinnen. Diese sind auf dem Anmeldeformular aufzuführen.

ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Anmeldeformular

www.svkt-buochs.ch

Auskunft/Organisation

Beatrice Barmettler, Tel. 079 734 48 09
bea.barmettler@kfnmail.ch

Anmeldeschluss

Donnerstag, 26. April 2018

Einsatz

Pro Kind CHF 8.00 (inkl. Zvieri CHF 3.00)
Für die Leiterinnen CHF 3.00 für's Zvieri
Der Betrag wird gleichzeitig mit der Anmeldung einbezahlt.

Alter der Kinder

Es sind alle Kinder im Alter zwischen 4 und 8 Jahren herzlich willkommen.

Helfer

Jeder startende Verein stellt zwei HelferInnen, Mindestalter 16 Jahre.

Nachmeldungen

Am Tag selber können keine Kinder nachgemeldet werden. Kranke Kinder dürfen durch ein Anderes ersetzt werden.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung ab.

Durchführung

Findet je nach Witterung drinnen oder draussen statt.



Bildungstag 2018

«Freundlichkeit verändert» – Achtsamer Umgang mit mir selbst

Thema: «Freundlichkeit verändert» – Achtsamer Umgang mit mir selbst
Referat von Frau Dr. med. Doris Schneider-Bühler, D-Gaillingen a.H.

**HERRENHAUS GRAFENORT, 6388 GRAFENORT
FREITAG, 20. APRIL 2018, 14.00 – 17.30 UHR**

Freundlichkeit öffnet Türen, zaubert Lächeln auf Gesichter und glättet manch eine Woge. Viele von uns haben gelernt, mit anderen freundlich zu sein. Doch wie begegnen wir uns selbst? Neurobiologische Erkenntnisse zeigen, dass Freundlichkeit mit uns selbst ein Faktor ist, damit nachhaltige Veränderungen möglich werden. Sollten wir also Bereiche in unserem Leben verändern wollen, ist es entscheidend, freundlich mit uns selber zu werden. Freundlichkeit bewirkt nicht nur mehr Gelassenheit, sondern wir werden kreativer, arbeiten effektiver. Auch unsere Beziehungen werden gestärkt und unser Körper wird gesünder.

ALLE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



Kosten: pro Teilnehmer CHF 20.– mit Apéro, ohne Getränke
Anmeldung bis 1.4.2018 an: monika.kunz@zapp.ch
Die Anfahrt und Rückreisekosten sind selber zu bezahlen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Eingang der schriftlichen Anmeldung ist massgebend.

An- / Rückreise vorzugsweise mit dem Bus / Zug.
Wer einbezahlt hat, ist angemeldet:
IBAN CH61 0077 8010 7161 0830 3
(Kosten werden bei Abmeldung nur mit Arztzeugnis zurückerstattet)

16. Regionaler SVKT Jugendriegentag

Samstag, 19. Mai 2018 in Hergiswil bei Willisau

Liebe Leiterinnen und Leiter
Liebe Kinder und Jugendliche

Der SVKT Hergiswil b.W. lädt euch ganz herzlich zum 16. Reg. SVKT Jugendriegentag ein. Wir freuen uns, viele sportbegeisterte Kinder und Jugendliche am Samstag, 19. Mai 2018, in den Schulanlagen von Hergiswil b.W. begrüßen zu dürfen. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern schon heute viel Spass und gutes Gelingen beim Zeigen ihres sportlichen Könnens! Den Leiterinnen und Leitern danken wir für die Begleitung und Motivation. Damit ermöglicht ihr euren Schützlingen ein beeindruckendes Erlebnis. Wir setzen alles daran, einen fairen und reibungslosen Ablauf zu bieten. Den Sponsoren und Gönnern danken wir herzlich für ihre Unterstützung. Festwirtschaft und Freizeitangebot werden bestens vorbereitet und bieten für alle etwas. Wir vom OK Hergiswil b.W. freuen uns auf eure Teilnahme und grüssen herzlich

Die OK-Präsidentin Brigitte Schärli

ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Organisator: SVKT Hergiswil bei Willisau

Ort: Anlage Schulareal Steinacher, 6133 Hergiswil bei Willisau

Der Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt

Startgelder: WMK (SCHID - WJA, SCHÜD - MJA) CHF 8.00 /
Netzball pro Mannschaft CHF 20.00

Startzeiten: ca. WMK (SCHID - WJA, SCHÜD - MJA) 09.00 – 11.30
Uhr / Nur WMK ab 10.00 Uhr / Netzballturnier U16 (Teilnahme
WMK zwingend) 10.00 - 15.30 Uhr

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen, der Verein lehnt jede Haftung ab.

Anmeldeformulare können bestellt werden bei:
Monika Kunz, Schachenmatt 12, 6133 Hergiswil b.W.,
Tel. 079 341 25 92, Mail: monika.kunz@zapp.ch

IBAN CH28 8118 4000 0010 4847 9

Anmeldeschluss: Mittwoch, 1. Mai 2018 (Poststempel)

Bei nicht einhalten der Anmeldefrist wird der Regionalverband dem Verein für die Umtriebe CHF 30 in Rechnung stellen.

Auskunft erteilen Brigitte Schärli (OK-Präsidentin), Tel. 041 970
14 16, fam.schaerli15@bluewin.ch und Monika Kunz (WMK/
Netzball), Tel. 079 341 25 92, monika.kunz@zapp.ch.

SVKT Frauensportverband Luzern-Nidwalden

65. ordentliche Delegiertenversammlung

75 Delegierte fanden am 24. Februar 2018 den Weg nach Alberswil zur 65. ordentlichen Delegiertenversammlung (DV) des SVKT Frauensportverband Luzern-Nidwalden. Die Anzahl der Teilnehmenden war dieses Jahr bedeutend kleiner. Unter den geladenen Ehrengästen war auch Kantonsrat Toni Graber anzutreffen.

Zur Begrüssung spielte das Panflöten-Trio ein wunderschönes Stück. Die OK-Präsidentin vom Frauenturnverein Alberswil wie auch die Gemeindepräsidentin Erika Oberli sowie Irma Suter von Schweizer Verband wandten sich mit einer kurzen Rede an die Delegierten.

1988 hiess der Themenkreis: «Miten- and entscheide.» Damals hätte niemand gedacht, dass dieser Themenkreis im Jahr 2017 zu einer historischen Bedeutung wird. An der Abgeordnetenversammlung vom 20. Mai 2017 haben die SVKT Turnerinnen miteinander entschieden, Partner vom Schweizer Turnverband (STV) zu werden. Uschy Jordi, Präsidentin vom SKVT Luzern-Nidwalden, eröffnete die 65. DV. Die geschäftlichen Teile wurden sehr speditiv durchgeführt. Monika Kunz liess die Anlässe nochmals Revue passieren. Kassiererin Yvonne Niederberger konnte wieder eine tadellos geführte Buchhaltung mit einem Gewinn präsentieren.

Leider hatten acht Vereine auf Ende des Verbandjahres den Austritt bekannt gegeben, was offenbar eine Folge der Partnerschaft mit dem STV ist. Der Kantonalverband

stellte einen Antrag an die DV. Einen Anteil des Verbandsvermögens soll an die Vereine ausbezahlt werden, welche dem SVKT Frauensportverband Luzern-Nidwalden angehören. Die Auszahlung soll im Verhältnis der im Verbandsjahr 2018 gemeldeten Aktiv-Mitglieder erfolgen. Nach längeren Diskussionen wurde der Antrag einstimmig angenommen.

Das Traktandum Verabschiedungen stand nach der Pause auf dem Programm. Marianne Arnold und Lucia Muff verabschiedeten sich aus dem Vorstand. Lisa Schneider, Rita Bachmann und Edith Bächler treten ebenfalls von ihren Aufgaben zurück. Dieses Jahr waren wieder Neu- bzw. Wiederwahlen angesagt. Uschy Jordi, Monika Kunz und Yvonne Niederberger wurden mit einem kräftigen Applaus wiedergewählt. Neu gewählt wurde Klara Häfliger als Aktuarin und Doris Pauchard als dritte Revisorin.

«Gemeinsamer Start macht stark» heisst der Themenkreis

2018. Ziel ist es, das Gespräch mit dem Turnverband LU/OW/NW zu suchen und gegenseitig von der Partnerschaft zu profitieren. Die nächste DV findet am 16. Februar 2019 in Gunzwil statt. «Es gibt viel zu tun», die Worte von Uschy Jordi, als sie sich bei den Delegierten für das Interesse bedankte und die 65. ordentliche Delegiertenversammlung abschloss.

TEXT: VRENI KURMANN-REIS
FOTO: MARKUS RUDOLF



Verabschiedung Marianne Arnold (3. von links) und Lucia Muff (4. von links)

SVKT Buochs

Neues Lernen am Winterplausch

«Step Turn, Slide, Step, Shuffle...!» schallte es am Mittwoch, den 31.2.2018, durch die Buchser Turnhalle. Knapp 40 Frauen hatten sich zum Winterplausch eingefunden und gaben ihr bestes, den Kommandos zweier Line Dancers zu folgen.



Viele kamen stilecht in Karohemd und Jeans.

Eine ganz besondere Lektion stand anlässlich des Winterplauschs in der Turnhalle, in der es normalerweise in der SVKT-Turnstunde um Aerobic, Bauch und Beine oder auch mal Yoga geht, auf dem Programm. Zwei Tanzlehrerinnen der Line Dancer Rusty Spurs aus dem Nachbarort hatten sich bereit erklärt, den Vereinsfrauen einige Line Dances beizubringen. Nach den zwei eher leichten Tänzen «Holy Church» und «It's so easy», die alle schnell verinnerlicht hatten und die zu Musik so richtig schmissig daherkamen, kam ein etwas schwierigerer Tanz an die Reihe, der Electric Slide. Die beiden Profis Conny und Susi hatten vollstes Vertrauen in die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen: «Ihr seid alle so sportlich, da machen wir nun mal etwas Anspruchsvolleres!» Doch schon beim

ersten Zuschauen bekamen viele grossen Respekt vor der Abfolge unterschiedlichster Schritte kombiniert mit überraschenden Drehungen. Anschliessend wurde geübt, bis allen warm war und aus der Mitte der Gruppe sogar ein herzhaftes Seufzen erklang. Als dann die Musikanlage bei genau diesem Stück streikte und nach einigen erfolglosen Versuchen zum anfänglich geübten Eingangsstück gewechselt wurde, gab es etliche erleichterte Gesichter! So wurde mit einem rundum gelungenen Erfolgserlebnis abgeschlossen – ein tolles Bild, auch dank der stilechten Kleidung, die viele gewählt hatten: Jeans, Karohemd, Halstuch – fehlte nur noch ein Cowboyhut!

TEXT UND FOTO: SONJA PRESS

UPGRADE NOW!

OCHSNER SPORT
CLUB Mitglieder
profitieren immer!



Nicola Spirig
Olympiasiegerin Triathlon

Loïc Meillard
Weltcup, Ski Alpin

Breel Embolo
Fussball Nationalspieler

GOLD Mitgliedschaft

- 2x 20% auf das gesamte Sortiment
- OCHSNER SPORT CLUB Erlebnistag
- Running-Workshop
- 1x 2 Sport-Event-Tickets 2018/2019
- CLUB Karte mit Zahlungsfunktion von unserem Partner Cornercard
- Exklusive Aktionen
- 2-5% Umsatzbonus
- Emotionale Momente
- Einzigartige Wettbewerbe

Und vieles mehr...

CHF
125.00



SILBER Mitgliedschaft

- 1x 20% auf das gesamte Sortiment
- Running-Workshop
- CLUB Karte mit Zahlungsfunktion von unserem Partner Cornercard
- Exklusive Aktionen
- 2-5% Umsatzbonus
- Emotionale Momente
- Einzigartige Wettbewerbe

Und vieles mehr...

CHF
75.00



BRONZE Mitgliedschaft

- Exklusive Aktionen
- 2-5% Umsatzbonus
- Emotionale Momente
- Einzigartige Wettbewerbe

KOSTENLOS

Jetzt UPGRADE lösen!
Weitere Informationen erhältst du in jeder Filiale
oder unter ochsnersport.ch/mitgliedschaften

**OCHSNER
SPORT**

Dein Ziel ist unser Ziel.

Eidgenössisches Turnfest

Das Eidgenössische Turnfest 2019 findet vom 13. bis 16. Juni und vom 20. bis 23. Juni 2019 in Aarau statt. Am grössten Breitensportanlass der Schweiz werden rund 70 000 Turnerinnen und Turner aller Altersklassen erwartet. Das 76. Eidgenössische Turnfest der Geschichte steht unter dem Motto «Aarau bewegt die Schweiz». Erste Informationen zum nationalen Grossanlass sind unter www.aarau2019.ch zu finden.



Rhönrad Weltmeisterschaft



Zum dritten Mal ist die Schweiz Gastgeberin einer Rhönrad Weltmeisterschaft. Diese wird von RHÖNRADswiss und SATUS Schweiz organisiert. Nach 2001 in Liestal und 2009 in Baar findet die WM 2018 vom 6. bis 13. Mai in Magglingen statt. Hier betreibt das BASPO ein Kompetenzzentrum für den Schweizer Sport respektive dessen Förderung.

Foto: Bart Treuren

Alles Gute zum Geburtstag

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

Madeleine von Arx	Trimbach	11.02.1948	70
Margrith Koch	Hildisrieden	01.03.1948	70
Erna Jeger	Brislach	06.04.1948	70



Nachruf Ira Dador

(11.11.1951 – 10.11.2017)

Nicht Ira! Sie lag im Sterben und niemand wollte es glauben...



Ira Dador, Wanderleiterin PS, Muki-Leiterin, Leiterin EW, Kantonalpräsidentin NW, SVKT-Frau mit Leib und Seele ist am 10. November 2017, einen Tag vor ihrem 66. Geburtstag gestorben. Nach einer kurzen, schweren Krankheit. Aus dem Nichts heraus. Als gesundheitsbewusste Frau voller Energie, musste sie nach starken Schmerzen in der Bauchgegend erfahren, dass sie nur mehr drei Monate zu leben hatte. Sie akzeptierte, trug dies Schicksal mit unglaublicher Fassung. «Sterben muss jeder einmal» sagte sie zu mir. Zu Hause betreuten sie rund um die Uhr die Spitex und ihre Kinder. Vielleicht ein Dutzend Tage noch, dann schloss sie die Augen. Für immer.

Bei einem letzten schmerzlichen Gedenken in Buochs verabschiedeten sich viele Trauernde von Ira und ihrem facettenreichen Leben.

TEXT: BARBARA EHINGER / SVKT BUOCHS

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 Absage an Doping und Drogen.

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the **SPiRiT** of **SPORT**