

Inhaltsverzeichnis	Seite
Aktivriege	-
Damenriege	-
Frauenriege	21
Gesamtverein	-
Impressum	15
Jugendturnen	9
Kinderseite, die etwas andere	31
Leichtathletik-Kommission	15
Männer- und Seniorenriege	2
s'Turnerchäschtl	32

Liebe Turnerinnen und Turner
Liebe Ehren- und Passivmitglieder,
Freunde und Gönner

Was für ein Sommer! Zum Sommeranfang war mein erstes Vereinsblatt verschickt und ich beim Öffnen meiner Briefkästen, dem für analoge und dem für digitale Post, jeweils angespannt. Da die positiven Rückmeldungen die nicht erhaltenen negativen Kritiken überboten, entspannte ich mich wieder. Zur «Kinderseite» habe ich leider von Kindern keine Antworten erhalten. Ich gebe es zu, es war schwierig, aber doch lösbar. Es gab eine Zusendung mit drei richtigen Antworten, erreicht in der Familie und unter Konsultation des Internets. Mehr dazu auf der «Kinderseite, die etwas andere».

Was für ein Sommer! Die Muotathaler Wetterpropheten sagten einen wechselhaften Sommer voraus. Die meisten rechneten mit grossen Temperaturstürzen oder schnellen Wetterwechseln. Von einem «wächsigen Sommer» war die Rede, «richtigem Seichwetter» und «nassem Flotsch», «so dass die Rinder- und Schafhirten

kaum imstande seien, die Tabakpfeifen zu stopfen».

Was für ein Sommer! Die sportlichen Highlights folgten sich Schlag auf Schlag und liessen die Fernsehgeräte warmlaufen: Fussball-EM, Tour de Suisse, Tour de France, Rio 2016 und das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest, seitdem die Schweiz wieder einen (neuen) König hat, seine Hoheit Glarner Matthias, welcher Armon Orlik nach 13.30 Minuten im Kreuzgriff bezwang.

Was für ein Sommer! Wohl nur wenige von uns waren an einem der erwähnten Anlässe direkt dabei. Riegen-sei-Dank war es aber Jedermann, Jederfrau und Jederkind möglich, den trainingslosen Sommer mit speziellen Programmen zu unterbrechen. Dabei ging es nicht um ehrenvolle Titel oder glänzende Medaillen, dafür standen das Zusammensein, die Geselligkeit und die Gemütlichkeit im Vordergrund.

Einige dieser Erlebnisse sind in den nachfolgenden Berichten wiedergegeben. Viel Spass beim Lesen.

Ueli Meyes

Titelblatt: Ist das bevorstehende Mittagessen der Grund, dass die Senioren den Aufstieg bei Ligerz lächelnd angehen oder steckt mehr dahinter? (Bericht ab Seite 2)

Männer- und Seniorenriege

Twannbachschlucht nur mit Schuhsohlen begehbar

Achtzehn Mann hoch plus eine Frau war die Truppe, welche sich in Cham kurz vor acht auf dem Bahnhof traf. Die Wanderleiter Giuseppe und Franz



waren bestens gerüstet, uns Richtung Biel zur Twannbachschlucht zu führen. Organisation, Wetter, Motivation und Laune, alles war in grossem Masse vorhanden, zum Improvisieren und Lachen gaben wie immer Details der «Mannschaft» Anlass. Bereits kurz vor Biel lösten sich die Schuhsohlen von Hugo's teuren, aber wahrscheinlich schon länger ohne Einsatz stehenden Wanderschuhe.



Kurz entschlossen rissen seine Kollegen ihm das Hindernis ab und munter ging es halt ohne Sohlen weiter.

Quizfrage: Was passiert, wenn Josef den Tuttifrutti-Sack umgekehrt aus dem Rucksack nimmt? Unter Gelächter seiner Kollegen kroch er unter den SBB-Sitzen herum und sammelte Nüssli und getrocknete Rosinen ein. Die Seniorenturner verliessen den SBB-Wagen fast noch sauberer, als sie ihn bestiegen haben...

Der Wechsel vom Zug auf das Schiff in Biel war ein Marsch bei viel Sonnenschein und nur mit fröhlichen Gesichtern. Als wir dann auf dem Schiff noch von einer Oberägerin willkommen geheissen wurden, war auch der Bezug zum Wohnkanton gegeben. Die Sicht auf die Ufer des Bielersees war einmalig, Rebberge in Reih und Glied, Schiffsstationen mit Geranien in voller Blüte und fröhliches Zuwinken auf andere, vorbeiziehende Schiffe erfreute uns.

In Ligerz ging's an Land und dann den Hang hoch Richtung Mittagstisch unter den Bäumen im Restaurant Aux Trois Amis mit traumhaftem Blick auf die Petersinsel, den Kanal Richtung Murtensee und Rebberge soweit das Auge reicht. Georges zog sein selber präpariertes Puma-EM-Leibchen an und kam somit – dank Durchzug – kaum ins Schwitzen. Einen Zwischenspur gab es beim Aufstieg noch von Bruno, seine Getränkeflasche war schneller als er und schwupps suchte sie das Weite. Na ja, so eine kleine zusätzliche Trainingseinheit auf einer Wanderung hat nicht geschadet und der gesponserte Apéro von Josef wurde

grad noch mehr geschätzt und genossen. Das Mittagessen war hochklassig und der frühere Einsatz, des erst 10 Tage dort zuständigen Koches, in einem erstklassigen Restaurant unten im Tal, erklärte die Qualität und Präsentation.

Zwei Stunden später ging der Anstieg Richtung Magglingen / Twannbachschlucht weiter. Leider musste Hugo – ohne Schuhsohlen – begleitet von Paul eine Route per ÖV nehmen, um uns dann in Twann wieder zu treffen.



Die Wanderung durch die Schlucht mit malerisch durchbrechenden Sonnenstrahlen auf die moosbedeckten Baumstämme, Felsen und Steine war prägend. Das Wasserspiel mit dem Sonnenlicht und den vielen, teilweise vom Wasser und der Zeit verformten Felsen, machte uns dankbar für das Glück dies erleben und im schönsten Land der Welt leben zu dürfen.

Ruth Dössegger

Grillabend der Männer- und Seniorenriege in der Fröschenmatt.

Eine bunte Schar Männer- und Seniorenriegler, zum Teil in weiblicher Begleitung trafen sich am Freitag 15. Juli im Gartenareal Fröschenmatt. Der Anlass wurde erstmals ausgezeichnet organisiert von Ernst Trottmann der

uns beim Apéro herzlich begrüßte.



Das Wetter war gnädig mit uns und so konnten wir draussen beim gedeckten Vorplatz an den von Susi Trottmann sehr schön dekorierten Tischen Platz nehmen. Wie immer hat jeder Anwesende sein Grillgut selber mitgebracht, und so gab es in kurzer Zeit ein buntes Gemisch aus Fleisch und Wurst auf dem bereitgestellten Gasgrill.



Jeder beanspruchte natürlich für sich, das beste Fleisch und die grösste Wurst zu haben. Die vorzüglich zubereiteten Beilagen von Susi Trottmann wurden sehr geschätzt. Wie üblich gab es auch ein reichhaltiges Dessertbuffet aus mitgebrachten Kuchen und weiteren verschiedenen Süßigkeiten.

Es war wiederum ein gemütlicher Abend. Es wurde viel erzählt, gelacht und auch ganz spontan die Abwasch-

maschine eingeräumt, ausgeräumt, die Kaffeemaschine bedient und mitgeholfen, dass alle Anwesenden den Abend geniessen konnten.

Ganz herzlichen Dank an Ernst und Susi Trottmann für die Organisation und die vorzügliche Bewirtung.

Godi Müller

Bräteln für Senioren bei Dösseggers, Donnerstag 21. Juli 2016

Schön war's!!!

Nicht nur das Wetter hat es mit uns gut gemeint, sondern auch Ruth, Kurt und Tochter Sabine, die für einen perfekt organisierten „Brätelabend“ gesorgt haben. Kaum zur abgemachten Zeit unter dem gedeckten Garagenvorplatz angekommen, war von fleissigen Helfern schon alles bestens vorbereitet. Es war für das leibliche Wohl an schön geschmückten Tischen gesorgt.

Nach dem feinen Apéro sorgten eine Vorspeise, Braten, Würste aller Art, für eine „riesige Stille“ beim Essen. Dies ist ja ein Zeichen, dass es allen gemundet hat. Der von Kurt wieder bestens ausgesuchte Wein, erhöhte natürlich wieder die „Schlagzahl“ der Gespräche. Schon bald schwelgte man in Erinnerungen, tratschte und freute sich daran. Als Dessert wurden verschiedene Kuchen und sogar Torten angeschnitten. Dass auch Männer hervorragende Konditoren sein können zeigte uns Franz Rütli, der eine eigene Variante einer Schwarz-wälder Torte an den „Seniorenabend“ mitgebracht hat und einstimmig eine Goldmedaille verdient hat. Dazu Kaffee „natür“ oder doch „avec“, schlossen einen schönen, kameradschaftlichen Abend ab.

Allen Helfern, nicht zu vergessen Paul Zehnder, als allzeit bereiter Service-Helfer im Einsatz, und natürlich Ruth, Kurt und Sabine, recht herzlichen Dank.

Einladung von Rita & Ruedi Marty auf dem Mostelberg / Hochstuckli, Samstag, 23.07.2016

Der Einladung, Ruedi in seiner „alten Heimat“ zu besuchen, folgten 16 angemeldete und 3 spontan erschienene Männer- und Seniorenriegler. Dabei ist zu erwähnen, dass die Mehrzahl per öffentlichem Verkehrsmittel anreiste.



Freudig wurden wir von Ruedi und Rita an der Bergstation mit einem Apéro (Prosecco) und Gebäck (Flammkuchen a la Rita) empfangen. Anschliessend zeigte und erklärte uns Ruedi die technischen Grundlagen der Bergstation sowie die Funktion der „Rotarier-Gondeln“.



Nach dieser sehr interessanten Besichtigung ging's zu Fuss zu „Marty's Castello“. Der Grill wurde (unter der Oberaufsicht von Ruedi) von Guido Käch und Godi Müller in Betrieb genommen und speziell auf „Unterhitze“ getrimmt. Grosse Steaks, so gross, dass sie unmöglich zwischen den weiten Grillstäben in die Glut fallen konnten, wurden verschoben, gewendet, geprüft und frei gegeben. Dazu gab es, von Rita ausgezeichnet zubereiteter Risotto. Es gab viel, viel und nochmals viel. Wer immer noch hungrig war, wurde mit Grillwürsten „ruhig gestellt“. Als Verdauungsspaziergang wanderten wir alle zur „Raiffeisen Skywalk“,



eine der längsten Hängebrücken Europas, wo uns Ruedi wiederum umsichtig, spannend und gekonnt die „Geschichte und Entstehung“ dieses Ingenieurkunstwerkes in Fakten und Zahlen erklärte. Kaum waren alle diese Eindrücke in unserem „hochliegenden Computer“ (teilweise vielleicht nur kurzfristig) gespeichert, wurde schon wieder zum Dessert gerufen. Auf dem Rückweg wurde die mit Luft aufgeblasene „Hüpfburg“, sehr zur Freude aller Kinder, links liegen gelassen und nur die „Schlauchrutschbahn“ von einigen „Unentwegten“ benutzt. Rita hatte schon wieder Kuchen und „Kaffee-avec“ bereitgestellt. Den Abschluss bildete die Talfahrt in den, gegenüber

am Morgen, doch etwas mehr belasteten Drehgondeln und die Rückreise nach Cham. Liebe Rita und Ruedi, es war ein ganz toller Tag und vielen, vielen Dank.

„Dorfmarkt-Beizli“ am Morgenmarkt in Cham, Samstag 30. Juli 2016)



Total 7 „Fans“ der Männer- und Seniorenriege haben mitgeholfen, dass ein kleiner Zustupf in unsere Riegenkasse kommt:

- Neuer Chef: Ernst Trottmann; hat's ganz toll organisiert und mitgeholfen
- Alter Chef: Godi Müller; nur anwesend falls doch etwas schiefgelaufen wäre (von allen gewünscht)
- Dekoration: Susi Trottmann; absolute Spitze (fast wie an einer Gartenschau), mit viel „Gefühl“ die Tische überzogen und eine tolle Blumendekoration „gezaubert“.
- Servierpersonal: Ueli Meyes / Martin Huber; (beide ohne „Mini“ aber trotzdem super), bevor die Leute Platz genommen haben, wurde schon serviert und gleich kassiert. Sie erhielten sogar Trinkgeld.
- Buffet: Hansjörg Plüss; teilweise total überfordert, zu viel Schnaps im Kaffee etc. etc., aber immer hilfsbereit.

- Abwasch: Paul Zehnder; am Schluss erkennbar an den „ge-schrumpften“ Händen vom Ab-waschwasser. Vermutlich Grobseife statt Bio-Konzentrat und 15 Spritzer statt 1 Spritzer auf ein Liter Wasser verwendet. Jedenfalls haben die Gläser noch nie so toll gegläntzt.

All diesen Helfern einen grossen Dank für Ihre Arbeit und natürlich den Leuten für Ihren Besuch. Sicher haben auch die beiden, volkstümlich spielenden Musiker (von Cham Tourismus gestellt), die uns gekonnt verwöhnt haben, zu diesem schönen Sams-tagmorgen beigetragen. Auch Ihnen besten Dank.

Einen schönen Herbst wünscht allen
Hansjörg Plüss

Jugendturnen Riegensponsor:

IMHOLZ AUTOHAUS AG
KONZESSIONÄR PEUGEOT

Informationsabend Jutu



mira (rätoromanisch und spanisch für „schau“, „schau hin!“) ist eine Fachstelle für die Prävention sexueller Gewalt im Freizeitbereich. *mira* sensibilisiert, schult, berät und begleitet Verantwortliche von Verbänden und Vereinen beim Thema sexuelle Gewalt. Die Fachstelle stellt ein Angebot zur Verfügung, das wesentlich zum Schutz von Kindern, Jugendlichen und Menschen mit Behinderungen beiträgt und ist der Pro Juventute angegliedert. Am Abend des 9. Juni 2016 trafen sich die Hauptleiter und weitere Interessierte des Jugendturnens im Rigisaal zu einem Leiterinformationsabend. Unsere J+S Coaches Severine Müller und Carole Baggenstos hatten Urs Urech von der Fachstelle *mira* zu einem Referat mit integrierter Diskussionsrunde nach Cham eingeladen.

Zu Beginn des Referats sollten sich alle Teilnehmenden Fragen überlegen, welche sie zu diesem Thema beschäftigen. Urs Urech versuchte dann im Verlauf des Abends, diese Fragen zu klären oder band sie in die Diskussion mit ein. Sehr geschickt versuchte er die anwesenden Leiter-innen und Leiter für heikle Situationen zu sensibilisieren und zeigte anhand von Fallbeispielen, was erlaubt ist und was nicht. Immer wieder rückte er dabei den gesunden Menschen-verstand und das Vermeiden einer Überreaktion in den Vordergrund. Statistiken zeigen, dass sexuelle Über-griffe hauptsächlich im engeren, vertrauten Umfeld (Familie, Schule, Sportverein) von Kindern und Jugendlichen stattfinden. Gerade im Turnverein, wo die Leitperson zugleich als Vorbild, Vertrauens- oder Autoritätsperson fungiert, baut sich zwischen dem Kind und einem Erwachsenen eine persönliche Beziehung auf. Diese vertrauensvolle Beziehung kann die Voraussetzungen schaffen, die unerwünschte Vorfälle ermöglichen.

Zur Illustration besprachen wir folgenden Fall: „Im Lager: Eine 13jährige balgt sich mit einem 17jährigen. Bald liegen beide total erschöpft bei-einander. Er streichelt sie unter dem T-Shirt am Bauch...“ Die Reaktionen der Diskussionsgruppe zum geschilderten Fall klappten weit auseinander: Von „geht ja gar nicht“ bis „ist ja nicht so schlimm“ war alles dabei. Doch was tun, wenn man in eine solche Situation gerät? Wir sind uns einig, dass mit den Jugendlichen das Gespräch gesucht werden muss. Sogenannte Grenzverletzungen geschehen täglich und können unbeabsichtigt sein. Ein Übergriff geschieht jedoch gezielt und geplant. Was, wenn dem Mädchen die Zuwendung gefällt? Wenn es also nichts „Böses“ ist? Dann gilt im Zweifelsfall immer noch das Schweizer Gesetz, das das Schutzalter bei 16 Jahren ansetzt und einen Altersabstand von maximal 3 Jahren toleriert. Dies gilt es vor allem dem 17jährigen ins Bewusstsein zu rufen.

Der Austausch zwischen den Leiterinnen und Leiter zeigte auf, dass Berührungen im Sportunterricht zum Alltag gehören. Seien dies nun Hilfestellungen, Sicherungsriffe, das Trösten eines traurigen Kindes oder vieles mehr. Urs Urech erklärte uns zum Schluss auch das mögliche Vorgehen bei einem Verdacht und bat uns, im Zweifelsfall lieber genau hinzuschauen und zu handeln.

Im Rahmen dieses Infoabends nimmt das Jutu klar Stellung zum Thema sexuelle Gewalt und macht sich Gedanken zu weiteren Präventionsmassnahmen.

Flavio Zoppi

Family-Day Jutu 2016

Im Rahmen eines Family-Days feiert das Jugendturnen dieses Jahr sein 70jähriges Bestehen. So lud der Vorstand am 4. September zu einem Jubiläumsanlass auf dem Röhrliberg Areal ein. Viele interessante Posten zum Wetteifern und Ausprobieren erwarteten die Familien und Kinder: Geschicklichkeits-Parcours, Weitsprung, Rundlauf, Sackhüpfen, Dosenwerfen und vieles mehr. Auch eine Hüpfburg zum Herumtollen stand bereit.





Natürlich war auch für Speis und Trank gesorgt. Die kleine Festwirtschaft bot Pommes, Würste, Hot Dogs und viele leckere Kuchen an. Ein Dank an dieser Stelle an die fleissigen Bäckerinnen. Der Anlass begann um zehn Uhr und bereits kamen die ersten Familien vorbei und versuchten sich an den verschiedenen Posten. Kurz nach elf Uhr lud der Vorstand dann Sponsoren, Leiter und Gäste zu einem Apéro ein. Unser Riegenpräsident Roger Mehlin hielt eine kurze Rede und bedankte

sich bei allen Sponsoren für die Unterstützung sowie bei den Leitern für die tolle Arbeit in den Hallen. Bei dieser Gelegenheit wurden auch die neuen Jutu-Softshell-Jacken präsentiert.



Es freut uns, in Visana einen neuen Riegensponsor gefunden zu haben. Als kleines Geschenk zum Jubiläum erhalten alle Leitenden eine Jutu-Jacke und alle Kinder einen Gutschein für ein leckeres Glacé.

Gegen Mittag nahm die Zahl der Besucherinnen und Besucher zu. So füllten sich auch die Ränge der Festwirtschaft. Das Wetterglück war auf unserer Seite, sodass auch am Nachmittag viele Familien den Postenlauf absolvierten. Eine besondere Attraktion war das vom Bauernhof Baumgartner organisierte Glacé-Velo.



Hier konnten die Kinder ihren Gutschein gegen Süßes eintauschen. Kurz nach vier Uhr begannen dann die Aufräumarbeiten.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfer sowie den Sponsoren für deren Engagement und die Mithilfe. Nur so konnte der Family-

Day 2016 zu einem erfolgreichen Anlass werden.

Flavio Zoppi

Leichtathletik- Kommission

Sponsor:



LAIS-Event, Luzern, Samstag/Sonntag, 11./12. Juni 2016

Wegen Terminkollision mit dem Schülerturnier nahm dieses Jahr nur eine sehr kleine Vertretung vom TV Cham 1884 an den Einkampfmeisterschaften in Luzern teil.

WOM	Stab	Samanta Pfister, 97	3. Rang	3.00 m
U12 W	600 m	Roberta Studer, 05	8. Rang	2:03.61

Mille Gruyère Regionalfinal, Regensdorf, Sonntag, 19. Juni 2016

Mädchen 2004	1000 m	Sarina von Flüe	2. Rang	3:26.04
Mädchen 2008	1000 m	Fiona von Flüe	2. Rang	3:49.09
		Cato Wehrung	5. Rang	4:32.78

3. Stabmeeting Emmenbrücke, Samstag, 18. Juni 2016

WOM	Stab	Samanta Pfister, 97	3.20 m
-----	------	---------------------	--------

Vereinsblatt TV Cham 1884

Nr. 145	36. Jahrgang	September 2016
Redaktion:	Ueli Meyes, Allmendweg 10, 6330 Cham Tel 079 642 94 77 / e-Mail: ueli@meyes.ch	
Inserate:	Alfred Flütsch, Hünenbergerstrasse 49c, 6330 Cham Tel 079 445 29 21 / e-Mail: edithflutsch@hotmail.com	
Druck:	Corrent Druck, Birkenhaldestrasse 2, 6312 Steinhausen Tel 041 740 20 04	
Auflage:	900 Exemplare	
Erscheint:	Vierteljährlich	
Internet:	www.tvcham.ch	

Regionalfinal Kids Cup, Mittwoch, 22. Juni 2016, Herti Zug

Erlebnisbericht von Athletin Sarina von Flüe

Es war sehr heiss an diesem Final-Nachmittag, als wir uns auf der Leichtathletikanlage in Zug versammelten. Nadine, Lieke, Mischa, Sarina Walser, Alyah, Cato, Fiona und Sarina von Flüe traten zum Dreikampf (60m, Weitsprung und Ballwurf) an.

Die Resultate waren sehr gut, einigen gelangen neue persönliche Bestleistungen und wir eroberten für den TV Cham einige Medaillen. Nadine gewann sogar in ihrem Jahrgang und darf nun am Schweizer Final im Letzigrund antreten. Herzliche Gratulation Nadine!

Nach dem Wettkampfschluss kühlten wir uns mit einer ausgiebigen Wasserschlacht ab.

Raiffeisen Sommermeeting, Sarnen, Freitag, 19. August 2016

WOM

Stab

Samanta Pfister, 97

3.10 m



Schweizerfinal UBS Kids Cup, Letzigrund, Zürich, Samstag, 3. September 2016

Erlebnisbericht von Athletin Nadine Lötcher

Als erste des UBS Kids Cup Kantonalfinal durfte ich als Zuger Vertreterin am 3. September am Schweizerfinal im Letzigrund in Zürich teilnehmen. Die Tessiner Weitspringerin Irene Pusterla betreute meine Gruppe den ganzen Wettkampf. Nach dem Einlaufen mit ihr wurden wir - wie die Weltklasse Athleten -in den Callroom gerufen, wo wir Anweisungen und die Startnummer erhielten. Dann ging es ins grosse Stadion. Als ich für den 60m Lauf aufgerufen wurde und mit Name und Bild auf der Grossleinwand erschien, wurde ich noch angespannter. Leider gelang mir der Wettkampf nicht nach Wunsch. Doch zu sehen, wie es bei den Spitzenathleten abläuft und die vielen bekannten Stars auf dem Platz, stellten mich wieder etwas auf. Es war für mich ein unvergessliches Erlebnis und ist sehr motivierend für die nächste Saison.



60m - W14 Serie 2 - Startliste		
3	A. GMÜNDER	LAG Gossau
4	N. ALTONI	SFG Airolo
5	M. FABICH	LC Therwil
6	N. LÖTSCHER	TV Cham 1884
7	B. HERCIGONJA	LV Winterthur
8	K. BUDMIGER	STV Alpnach

Andrea Kammermann

LOTTOMATCH



MÄNNER- UND SENIORENRIEGE

26. NOVEMBER 2016

SAMSTAG 20.00 UHR

LORZENSAAL CHAM



mit Superpreisen

Gutscheine, Velos, Gold, Früchtekörbe,
Haushaltgeräte, Fleischwaren, Digitalkamera, usw.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Verkauf der Dauerkarten ab 19.15 Uhr

Frauenriege

Kunterbuntes aus der FR

Der **Sommer-Abend** führte uns auch dieses Jahr in die Badi Hünenberg. Wiederum durften wir die Abendsonne und die Wärme geniessen. Der See lud auch nach dem Essen noch zum Bade ein, sodass sich die unermüdlichen, bewegungshungrigen Badenixen vor dem Heimgehen noch-mals im Wasser tummelten. Das Buffet in der Badi Hünenberg ist jedes Mal ein Hit. Für jeden Geschmack gab es Scharfes und Mildes: verschiedene Salate, Suppe, green Chicken Curry oder sweet and sour Chicken, Tofu, Reis und ein cooles Dessert rundete das feine Menü ab.



Das Programm vom **Xundfit** bietet Kurse von Pilates, move&tone über Latino Aerobic bis zu Spiraldynamik und Rückengymnastik an. Auch ein Angebot für die Füsse für Neueinsteiger Spiraldynamik ist dabei. Am Mittwoch, 24. August war der Kick-off Abend angesagt. Mirko Cortese, Naturarzt, Therapeut, Personaltrainer von Spitzensportlern, Fachdozent und Xbase-Master sagte zum zweiten Mal zu, uns Frauen einen Einblick in ein spezielles Training zu vermitteln. Wir erlebten mit Mirko ein «Free athlete training». Einfache Übungen von so

einem kombinierten Ausdauer- und Krafttraining kannten wir noch von früher. Wir lernten aber unsere Grenzen kennen, als wir z.B. 50 Mal den Hampelmann hüpfen sollten. Allerdings meinte es Mirko gut mit uns und liess uns Zeit für die verschiedenen Übungen. Nur durften wir nicht aufgeben, bevor wir nicht die 50 Hampelmänner gemacht hatten. Muskelkater war vorprogrammiert. Da der warme Sommerabend das Seine dazu tat, kamen wir mächtig ins Schwitzen und freuten uns auf eine kühle Dusche. Aber es war ein tolles Erlebnis, mal zu sehen, wieviel unser Körper zu leisten vermag. Als Belohnung für die Strapazen offerierte uns das Xundfit im Restaurant Rössli ein Glas Wein und feine Pizza-Stücke. Und beim Erzählen, was wir in den Sommerferien alles erlebt hatten, vergassen wir, dass wir kurz vorher vor Anstrengung «bachnass» geworden waren. Herzlichen Dank ans Xundfit-Team, dass wir wiederum in den Genuss einer ganz speziellen Turnstunde kamen.



Die **Herbstwanderung** führte uns nach Amden (siehe separater Bericht).

Der Vorstand dankt allen Frauen, dass sie sich regelmässig in den Hallen einfinden. Die gut besuchten Trainings sind so vielseitig, dass man nichts verpassen möchte. Darum danken wir einmal mehr den Leiterinnen für ihre spannenden Lektionen, die sie für uns in den verschiedensten Varianten vorbereiten. Ich zumindest freue mich jeweils auf den Mittwoch-Abend, auch wenn ich manchmal am Donnerstag die Muskeln spüre.

So wünsche ich euch einen sonnigen Herbst mit vielen erlebnisreichen Turnstunden und geselligen Anlässen.

Elisabeth Würsch

Ein herrlicher Wandertag!

24 gut gelaunte Frauen trafen sich am Sonntagmorgen, 11. September und freuten sich auf die Wanderung auf dem Amdener Höhenweg.

Der Blick aus dem Zugfenster zeigte uns zwar vor Ziegelbrücke einige dunklere Wolken, aber wir hofften, dass sich diese noch verziehen würden.

Das überfüllte Postauto – auch wenn man eine Gruppe von 25 Personen anmeldet, wird kein Extrakurs geführt – brachte uns die kurvige Strasse hoch nach Amden-Arvenbühl. Dort verzogen sich die Wolken wirklich ein wenig und wir marschierten froh plaudernd unserem Kaffeehalt zu. Der ca. 8,5 km lange Höhenweg führte uns durch Wiesen zur Alpwirtschaft Altschen. Die netten Leute servierten uns einen guten Kaffee und auch Nussgipfel waren noch zu haben. Gemütliche Älpler genehmigten sich einen Kafi Schnaps oder ein Bier zum Apéro und wünschten uns eine schöne Wanderung.

Und weiter führte uns der gut ausgebaute Wanderweg aufwärts und

abwärts durch Fichten- und Berg-

föhrenwälder und durch das grosse Moor. Eine spezielle Pflanzenwelt und auch Schmetterlinge waren zu bewundern.

Mittendrin im grossen Moor liessen wir uns nieder und packten unser Mittagessen aus.



Jede Frau hatte leckere Sachen dabei, z.B. Wurstsalat, der mit einem Kaffeelöffeli gelöffelt wurde! Hanni hatte die Gabel vergessen und wird das «mitgenommene» Kaffeelöffeli wieder zurückbringen! Nach einer Stunde Rast machten wir anderen hungrigen Wanderern Platz und zogen munter und frisch gestärkt weiter.



Es eröffneten sich gute Aussichten Richtung Säntis und Walensee und weitere Alpwirtschaften boten sich für einen Beizlistopp an.

Beim Strichboden ergatterten wir noch die letzten Kübeli und Stängel-Glace und auch ein feines Kafi fehlte nicht in der gemütlichen Alpwirtschaft mit dem netten Personal. Wieder einmal machten lustige Geschichten aus früheren Zeiten die Runde, bevor wir uns auf den Weg zum Sessellift machten. Dort wurden noch ein Munggenbüechli, Plüschtiere und Alpkäse angeboten.

Beim Sessellift stellten wir fest, dass die Zeit reichte, um nach Amden zu laufen. So machte sich die Hälfte der Gruppe auf und nahm den 40-minütigen Weg durch die Wiesen unter die Füsse. Das Heu, das noch eingefahren werden musste, roch herrlich! Wir hätten uns gerne für ein Nickerchen an der Sonne ins Heu gelegt, aber der Bauer kam bereits mit dem Traktor angefahren.



Alle erreichten mühelos Amden und wir liessen uns noch einmal in einer Garten-Wirtschaft nieder. Mit einem fruchtigen Jeninser Federweisser Weisswein liessen wir den Wandertag langsam ausklingen.

Dann galt es nochmals, im Postbus eingequetscht zwischen Wanderern, Familien, Rucksäcken, Koffern, etc. die Fahrt nach Ziegelbrücke ohne Muskelkrampf zu überstehen. Auch das gelang bestens und in den gutbesetzten Zügen fanden doch alle jeweils einen Sitzplatz.

Herzlichen Dank an Lore Iten, die für uns einmal mehr einen sehr gut organisierten und höchst interessanten Wandertag auskundschaftet hat.



Elisabeth Würsch

Frauenriege Seniorinnen

Herbstausflug ins Aegerital,
14. September 2016

Unsere Jahresausflüge werden immer kürzer aber deshalb nicht minder gesellig. Gerne lassen wir uns dabei auch kulinarisch verwöhnen. Wir wählten den letzten heissen Tag dieses nachsommerlichen Septem-bers. Per Zug und Bus fuhren wir hinauf ins Aegerital. Um Appetit zu holen, machten wir einen kleinen zusätzlichen Fussmarsch dem See entlang. Bei unserer Ankunft im Restaurant Eierhals war auf der Terrasse bereits ein Tisch für uns gedeckt. An Stelle von Kaffee und Gipfeli wie üblich liessen wir uns einen Apéro von der Kasse spendieren, vielen Dank. Die Speisekarte bot ein reichhaltiges Angebot an verschiedenen Fischmenüs.



Die Fische werden jeden Morgen gefangen und frisch zubereitet. Für die meisten fiel die Wahl auf Eglifilets nach Zuger Art. Sie schmeckten vorzüglich.

Auch ein kühles Dessert und Kaffee durften nicht fehlen.

Als sportliche Einlage galt der Spaziergang dem See entlang nach Morgarten. Der krönende Abschluss war die Schifffahrt zurück nach Unterägeri, was etwas wie Ferienstimmung vermittelte.



Am Seeufer von Unterägeri konnten wir den Reiz der Landschaft von See und Bergen geniessen. Eindrücklich passte das Sprichwort „was willst du in die Ferne schweifen, sieh das Gute liegt so nah“.



Ruth Bischof

Kinderseite, die etwas andere

Hoi zäme

Erinnert ihr euch noch an die drei Geschichten und Fragen?

- Die ungemütliche Fahrt: Was tust du, um dieser Situation gefahrlos zu entkommen? **Einfach warten, bis das Karussell anhält, und dann absteigen!**
- Das Kleid: Welche Farbe hatte ihr Kleid? **Weiss!** (Die Braut ging mit ihrem Vater in die Kirche und kam mit ihrem Bräutigam heraus).
- Überleben: Was sagt der Forscher, was ihm das Leben rettet? **Ihr werdet mich grillen!** (Spielt das mal gedanklich durch, ist auch dann nicht einfach 😊).

Alle drei richtigen Antworten stellte mir René Hausheer zu. Herzliche Gratulation.

Diesmal etwas Klassisches: **Es hat 7 Unterschiede, mit 5 bin ich schon zufrieden!**



Ueli Meyes

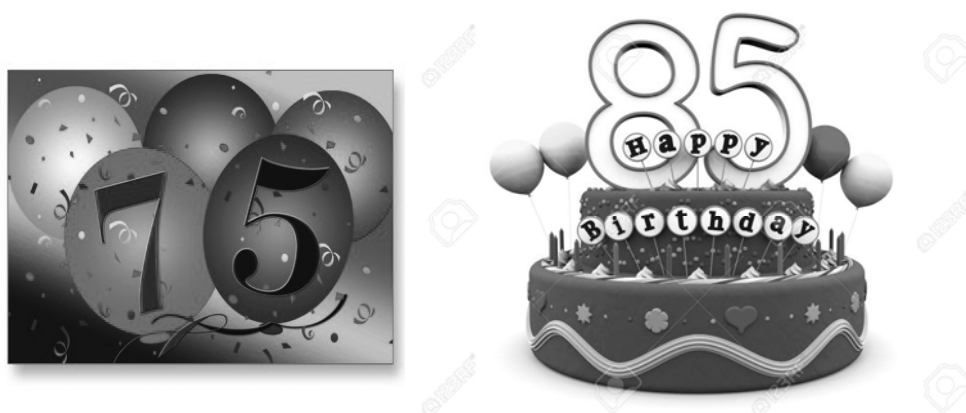
s` Turnerchäschtli

Gratulationen

«Im Alter haben Erinnerungen denselben Stellenwert wie in der Jugend die Träume»
(Erna Behrens-Giegl).

Wir gratulieren den beiden Mitgliedern zu ihren runden Geburtstagen und wünschen ihnen, von den erlebten Erinnerungen träumen zu können.

75. Geburtstag	Ernst Zindel	20. November
85. Geburtstag	Elsa Morelli	4. Dezember



Veranstaltungskalender

Oktober	7.	Wildessen, SR
	22.	Beizli, Dorfmarkt, Jutu
November	4.	Delegiertenversammlung ZGtv, Allenwinden
	6.	Swisscup, Zürich
	16.	Seniorentreff, SR
	23.	Chomer Markt
	26.	Lottomatch, Lorzensaal, MR
	26./27.	Volleyballturnier, Röhrliberg, AR & DR
Dezember	3./4.	SM Vereinsturnen Jugend (Getu)
	16.	Jahres-Schlusschock, Bootshaus Ruderclub, MR/SR
	16.	Turnersilvester, AR Mixed
	21.	Weihnachtsfeier, FR

Redaktionsschluss nächste Ausgabe: Mittwoch, 7. Dezember 2016