AUSGABE 183 JULI 2026

KIDS / JUGEND
GERÄTETURNEN
LEICHTATHLETIK
TEAM SPORT
FIT & FUN
XUNDFIT

Vereinsblatt

JUGITAG
IN ROTKREUZ

B+A TREUHAND AG

Buchführung

Lohnadministration

Steuerberatung

Gründung

Finanz- und Vorsorgeberatung

Abschlussberatung

Mitglied TREUHAND | SUISSE

B+A Treuhand AG Zugerstrasse 51, CH – 6330 Cham, Telefon +41 (0)41 784 10 10
Fax +41 (0)41 784 10 29, contact@ba-treuhand.ch, www.ba-treuhand.ch

Rasch, kompetent und zuverlässig.

Wir turnen Ihnen nicht auf der Nase herum.

Roger Arnold
Versicherungs- und
Vorsorgeberater
T 041 729 72 61

Leonie Scammacca
Versicherungs- und
Vorsorgeberaterin
T 041 729 72 66

Agentur Cham
Zugerstrasse 58e
6330 Cham
T 041 729 72 72
zug@mobiliar.ch

mobiliar.ch/zug

die Mobiliar

1909886

Inhaltsverzeichnis

myclimate
Wirkt. Nachhaltig Drucksache
myclimate.org
01-24-591589
Kompensiert durch Heller Druck AG

Gesamtverein	4
Veranstaltungskalender	7
Kids	13
S'Turnerchäschtli	13
Leichtathletik	15
Fit & Fun	18

Impressum

Vereinsblatt Nr. 183, 46. Jahrgang, Juli 2026

Herausgeber
Turnverein Cham 1884, 6330 Cham

Redaktion
Ueli Meyes, Allmendweg 10, 6330 Cham
redaktion@tvcham.ch, Telefon 079 642 94 77

Inserate
Luzia Küng, Seeblick 14, 6330 Cham
inserate@tvcham.ch, Telefon 041 780 18 73
(Coiffure Luzia)

Layout & Druck
Heller Druck AG, Sinserstrasse 2, 6330 Cham
info@hellerdruck.ch, Telefon 041 784 11 00

Auflage
710 Exemplare

Erscheint vierteljährlich

Webseite
www.tvcham.ch

Chamapedia
www.chamapedia.ch/wiki/TV_Cham_1884

Weihnachten, Winter, Ostern, Sommer, Frühling

Liebe Turnerinnen und Turner
Liebe Ehren- und Passivmitglieder, Freunde und Gönner
Geschätzte Inserentinnen und Inserenten

Den Sommeranfang haben wir mit den ersten schönen Sommertagen bereits erlebt und – wo Sonne, ist auch Schatten - auch mit Sommergewittern und Schockstarre, anlässlich dem plötzlichen Ende am WM-Hockey-Final. Zudem wollen wir auf weiteres Donnerwetter, wie nach dem ersten Spiel unserer Nati an der Fussball-WM, gerne verzichten … Jedenfalls reichte es, dass der spezielle Spirit, den der Sommer umgibt, unseren Geist und unsere Seele wachgeküsst hat.

So sehnen wir uns nun nach mehr, einer Auszeit aus dem Alltag. Wäre nach der Weihnachtsinsel (im indischen Ozean), der Winterinsel (an der Westküste der Antarktischen Halbinsel) oder der Osterinsel (Rapa Nui, mitten im Südpazifik), nicht die Sommerinsel das perfekte Ziel? Mag sein, aber es gibt keine Insel mit diesem Namen.

Sommerferien zu geniessen, mit warmen Tagen, herrlich langen Sommerabenden, aber auch heissen Tropennächten (die Temperatur fällt nicht unter 20 Grad), die einem nicht schlafen lassen, kann vielseitig geschehen.

Für die einen bedeutet es Vamos a la playa, mit nicht mehr als Sommerkleidern, Sonnenbrille und viel Sonnencreme im Gepäck - mehr braucht's nicht.

Für andere ist Balkonia die liebevolle Bezeichnung für das Urlaubsgefühl direkt vor der eigenen Wohnung, dem persönlichen Rückzugsort, um sich auf dem eigenen Balkon dem Urban Gardening zu widmen. Später wird der Tag mit dem Anfeuern des Grills gekrönt, um mit Familie oder Freunden den Sommerurlaub zu geniessen - What else?

Die warmen Monate, den Sommerurlaub, zu geniessen, heisst für viele, erfrischende und entspannende Aktivitäten vor der Haustüre, in der Natur oder in der Stadt, zu unternehmen. Eine Abkühlung im See, eine Velotour mit Bio-Bike oder E-Bike, ein Picknick im Grünen, eine Wanderung im Naturparadies Schweiz, genussvoll an der Sonne eine Glace schlecken, in der Hängematte, es geht auch ohne, ein Buch lesen und mit einem guten Abendessen in einem Restaurant den Sommertag ausklingen lassen – Sommerfeeling pur.

Bevor ihr mir nun vollständig in den Seele-baumeln-lassen-Flow abdriftet, diesen Glückszustand völliger Vertiefung mag ich euch gönnen, möchte ich eure Aufmerksamkeit auf die vorliegende Vereinsblatt Ausgabe richten. Viele interessante Beiträge erinnern an die Vereinsaktivitäten vor dem Sommer, im Frühling.

Ein erfrischendes Lesen wünsch ich euch.

Euer Redaktor

Vereinssponsor:
Raiffeisenbank Cham-Steinhausen

RAIFFEISEN

Gesamtverein

142. Vereinsgeneralversammlung: Überraschungen und ein historischer Start in die neue Ära

Die diesjährige Generalversammlung (VGV) am 28. März 2026 markierte einen Meilenstein in der Geschichte des TV Cham. In österlichem Ambiente im Pfarreiheim erlebten 118 Mitglieder und Gäste nicht nur kulinarische Highlights, sondern auch den offiziellen Übergang in eine moderne Organisationsstruktur.

Bereits der Auftakt war ungewohnt: Die Versammlung startete an einem Samstag schon vor 17.00 Uhr. Der Gesamtvorstand, der in dieser Zusammensetzung zum letzten Mal gemeinsam wirkte, hatte den Saal gemütlich hergerichtet. Präsidentin Sandra Bircher begrüsste die eintreffenden Turnerinnen und Turner zu einem herzlichen Apéro und einer charmanten Einleitung zum Abendessen: Tartarenhut. Trotz des ungemütlichen Wetters draussen sorgten vier topmotivierte Helfer – Erich Bircher, Andi Gruber, Roman Ambühl und Antonio Giustra – an den Grills für wohlige Wärme und erstklassige Verpflegung. Das gemeinsame Braten und der Austausch quer durch alle Altersgruppen machten sichtlich Spass und liessen niemanden hungrig zurück.

Begleitet wurde das Essen von einer stimmungsvollen Bilderschau auf der Leinwand. Die Impressionen aus den Turnhallen, von Wanderungen und der TUVO liessen das Vereinsjahr 2025 noch einmal Revue passieren – ein Jahr, in dem die traditionellen Riegen JUTU, AR, MSR und FR per 31. Dezember offiziell Geschichte wurden.

Blick auf Verbände und starke Partner. Mit einer Prise Verspätung eröffnete Sandra Bircher den offiziellen Teil und erwähnte insbesondere Gemeinderätin Christine Blättler sowie den (leider krankheitsbedingt abwesenden) ZGTV-Präsidenten Pascal Aregger. Erich Bircher vertrat den Kantonalverband und informierte über das Grossprojekt «Zuger Kantonales Turnfest 2027» im Ägerital. Ein grosses Dankeschön ging an die treuen Partner des Vereins: Die Raiffeisenbank Cham-Steinhausen, die Gemeinde Cham, die Küchen Werder AG (jetzt Loosli Gruppe) sowie die neuen Gruppensponsoren der Leichtathletik (Terradata AG, Foto-Optik AG, Eggenspieler Architekturen AG, Huwiler & Partner Treuhand AG und Go Bau AG) sichern die finanzielle Basis für sportlichen Erfolge.

Der Grill läuft! Daniela Wicki und Nicole Stuber freuen sich aufs leckere Essen

MOSAIK TREUHAND
Treuhand, die verbindet – seit 20 Jahren.
Bösch 43 . 6331 Hünenberg
041 781 16 54 . info@mosaiktreuhand.ch
www.mosaiktreuhand.ch

papieri CHAM
Office- und Gewerbeflächen in verblüffender Vielfalt.
OMG!
Jetzt Flächen sichern
papieri-cham.ch

Wir sind bereit fürs Fleisch und die VGV

Wechsel bei den Leiterinnen und Leitern. Nach der Genehmigung der Protokolle stand der Dank an die Menschen im Vordergrund, die den Turnbetrieb erst möglich machen. Flavio Zoppi übergab sein Amt als J+S Coach nach zehn Jahren engagierter Arbeit an seine Nachfolgerin Claudia Burkart. Auch bei den Leiterinnen und Leitern gab es Wechsel: Herzlich verabschiedet wurden Michi Baggenstos, Simone Schmid, Simone Ruckli, Christa Steiner, Reto Rust und Benno Blattmann. Gleichzeitig freut sich der Verein über frischen Wind durch die neuen Leitpersonen Luz-Maria Molinari (Power Fitness), Vanessa Seitz (LA), Robin Eberle (Fitness & Spiel), Luca Bertöck (Fitness & Spiel) und Karin Lamon (Jugi Girls 1).

Ehre, wem Ehre gebührt. Ein emotionaler Höhepunkt waren die Ehrungen. Erstmals wurden auch 10- und 20-jährige Mitgliedschaften direkt an der VGV gewürdigt. Die Jubilarsliste reichte von 30 bis zu unglaublichen 60 Jahren Treue. Besonders laut wurde es im Saal bei der Ehrung von Irma Rüttimann, die für sechs Jahrzehnte Vereinszugehörigkeit tosenden Applaus erhielt. Bereits im Vorfeld der VGV, zusammen mit der Einladung, wurden den Mitgliedern die letzten Jahresberichte der Riegen zugestellt. Sandra dankte den Riegenpräsidenten und Riegenpräsidentinnen für das Verfassen der Berichte und die Mitglieder nahmen diese gerne an. Der Jahresbericht der Präsidentin Sandra Bircher war spannend: die Highlights des vergangenen Jahres waren einmal mehr unsere gemeinsam gestalteten Anlässe: Das LA Eröffnungsmeeting, der Jugitag, der zum 2. Mal in erfolgreicher Kooperation mit dem Turnverein Hagendorn durchgeführt wurde, das Sportprogramm Active City in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Cham, die strenge Herbstwanderung, der neu ins Leben gerufene Bärencup, das Chlaus-Volleyball-Turnier und die TUVO im Januar zeigten die Vielseitigkeit des Vereinslebens.

60 Jahre TV Cham: Irma Rüttimann

10 Jahre TV Cham: Sarah Greter, Yannick Burkart, Rolf Ineichen, Ernst Tremp, Murielle Arnet, Alexander Claashen (Philipp Roggenmoser, Claude Müller, Martin Huber und Walter Bosshart fehlten)

Philipp Sidler
Gartenbau GmbH
zuverlässig · kompetent · kreativ · dynamisch
079 372 87 63
Philipp Sidler | Cham | info@sidler-gartenbau.ch

Telefon 041 780 15 47
info@maechler-metallbau.ch
www.maechler-metallbau.ch
Mächler Metallbau AG
Knonauerstrasse 21
CH-6330 Cham

Vision 2034: Professionell wie ein KMU. Flavio Zoppi und Fränzi Hecht präsentierten die «Vision 2034» und die damit verbundene neue Organisation. Die Mitglieder erhielten Einblick in das neue Organigramm und die neu geschriebenen Reglemente, die nun zentral auf der Webseite unter Verein abrufbar sind. Die enorme Vorarbeit – von der Zusammenführung der Kassen bis zur Datenmigration in Clubdesk – beeindruckte die Anwesenden tief. Gemeinderätin Christine Blättler brachte es auf den Punkt: Sie zeigte sich «positiv erschlagen» von der Professionalität, mit der der Vorstand den Verein wie ein modernes KMU führt. Die zeitintensive Zusammenführung der Riegenkassen zu einer konsolidierten Rechnung war sehr umfangreich. Doch die Finanzchefin Nicole Ambühl erläuterte die komplexen Zahlen geduldig und schlussendlich wurde das Budget 2026 (inklusive der Aufteilung des TUVO-Rekordgewinns von 30 000 CHF auf zwei Jahre) nach kurzen Diskussionen um einen Einwand wie vom Vorstand vorgeschlagen verabschiedet.

Wahlen: Ein neues Team für die Zukunft. Die neue Struktur erforderte die Wahl neuer Funktionsträgerinnen und Funktionsträger. Der Vereinsvorstand setzt sich nach den erfolgreichen Neuwahlen wie folgt zusammen:

- Präsidentin: Sandra Bircher
- Leiterin Informationskommission: Fränzi Hecht
- Technische Leitung: Marion Werder Schnyder
- Beisitz: Geschäftsstelle (Anja Schicker und Brigitte Giustra)

Zusätzlich wurden die Strategische Kommission, die Geschäftsprüfungskommission, die Abteilungsleitungen für KIDS, LA, GETU, TEAM SPORT, FIT & FUN und KURSANGEBOT sowie die neue Stelle Sponsoring vorgestellt. Wer sich eine perfekte Übersicht über die internen Ämter, Kommissionen, aber auch Ehrenmitglieder, Sponsoren und wichtige Veranstaltungen schaffen möchte, darf bei der Geschäftsstelle oder Fränzi Hecht den neuen TV Cham Kompass anfragen. Das Dokument wird aus Datenschutzgründen nur noch vereinsintern verschickt und nicht auf der Webseite veröffentlicht.

Die neuen Ehrenmitglieder vom Turnverein Cham 1884: Fränzi Hecht und Flavio Zoppi

Die topmotivierten Helfer: V.l.n.r Andi Gruber, Roman Ambühl, Antonio Giustra und Erich Bircher

Bauen ist Vertrauenssache.
www.kaeppeli-gmbh.ch
käppeli
Projekt- und Bauleitungs GmbH

Getränkewelt
BRAUI MARKT
Ennetsee
Dein regionaler Getränkemarkt
Braui Markt Ennetsee
Chamerstrasse 44
6331 Hünenberg
Braui Markt Baar
Langgasse 41
6340 Baar
Braui Markt Steinhausen
Eschfeldstrasse 2
6312 Steinhausen
brauimarkt.ch

Ein Abend voller Überraschungen. In der Rubrik «Verschiedenes» wurde das Fehlen des Turnvereins am diesjährigen Villette Fäscht thematisiert und über die Zukunft der TUVO debattiert. Christine Blättler appellierte leidenschaftlich für den Erhalt dieses Anlasses, da die strahlenden Kinderaugen jede Mühe wert seien. Die grösste Überraschung hob sich der Vorstand für den Schluss auf: In einem interaktiven Spiel wurden schliesslich Fränzi Hecht und Flavio Zoppi nach vorne gerufen. Für ihren unermüdlichen Einsatz wurden sie unter Applaus zum 117. und 118. Ehrenmitglied ernannt. Als Symbol für ihre Energie – den «Pfeffer» des Vereins – erhielten sie handgefertigte Pfeffermühlen. Zum Ausklang rockte die junge Kanti-Band «Friday» das Pfarreiheim und lockte die Turnerinnen und Turner auf die Tanzfläche. Erst gegen 01.00 Uhr kehrte Stille ein – nach einem Abend, der als Meilenstein der Vereinsgeschichte in Erinnerung bleiben wird. Gemeinsam wurde gelacht, gesungen und der Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft gelegt.

Fränzi Hecht, Leitung Informationskommission

Vereinsgeneralversammlung: Korrektur

An der 142. Vereinsgeneralversammlung vom 28. März 2026 haben wir unter anderem Leiter, welche ihre Leitertätigkeit aufgegeben haben, verdankt. Dabei haben wir bei zwei Leitern die Anzahl Jahre vertauscht. Richtig ist was folgt:
Reto Rust, 11 Jahre Leitertätigkeit bei Fitness & Spiel
Benno Blattmann, 8 Jahre Leitertätigkeit bei Fitness & Spiel

Wir entschuldigen uns für diesen Fehler.

Brigitte Giustra, Co-Geschäftsstellenleiterin

Veranstaltungs-kalender

Kommende Anlässe

Juli 2026	2.	Minigolf Imbiss, Senioren
	23.	Brätelobig Senioren (Verschiebedatum 28.07.)
August 2026	14.	Grillband FunNess 50+ und Senioren
	22.	UBS Kids Cup, Kantonalfinal, Zug, LA
	29.	UBS Kids Cup, Schweizer Final, Zürich, LA
September 2026	6.	Turnfahrt, alle Abteilungen
	15./16.	Kurs 1418coach (Turnen), Cham
	19.	Bettagsmeeting, Zug, LA
	19./20.	Zuger Getu Cup der Turnerinnen, Hünenberg, GETU
	26.	Getu Bärencup, Cham

Redaktionsschlussdaten:

Ausgabe 184	Oktober 2026	Freitag, 4. September 2026
Ausgabe 185	Januar 2027	Dienstag, 1. Dezember 2026

Herzlichen Dank den unermüdlichen Schreibenden und Fotografierenden, die damit das Vereinsblatt überhaupt ermöglichen.

Ueli Meyes, Redaktor

MALER UND TAPEZIERER
NYFFENEGGER AG
Ernst Nyffenegger AG
Bösch 45 I 6331 Hünenberg
+41 79 643 34 60
www.nyffenegger-maler.ch

Vereinsgeneralversammlung: Laudatio Fränzi Hecht

Liäbi Franziska, bez. liäbi Fränzi, wiä miär dich fast uusschliesslich im Turnverein nännid, liäbi Aawesendi.

Hüt dörfid miär en heruusragendi Power-Frau ehrä, wo sit Kindertage mit üsem Verein äng verbundä isch. Du häsch sooo vill für üsä Turnverein gmacht und es gaht no wiiters. Gmeinschaft, lisatzbereitschaft und Liideschaft für dä TV sind nur es paar vo dinä Stärchenä.

Sit Chindertage bisch du im Verein verwurzlet. Will du im Städtli id Schuel gange bisch und ich im Kirchbüehl händ miär üs damals im Gymnastik C als 7 und 8 Jährigi känneglernt. Sit dänn bisch du nümm vom Turnverein wegzdänke gsii. Zämä hämmer etlichi Wettkämpf und TuVo's, damals no Turnerchränzli, bestrittä und mit 18i häsch du mich gfrat, ob miär nid mitenand dä J&S Leiter wänd mache. Dademit häsch du dä Grundstei gleit für dini wiiteri Laufbahn im TV Cham. Am Aafang im 2000 nach erfolgriich bestandnem Leiterkurs, häsch du bi dä Sandra im DanceMix 3 am Aafang s'Uufwärme und Ausdehnä übernah, spöter au ganzi DanceMix Stundä. Nach 3 Jahr häsch du dänn en neui Gruppä mit em Name DanceMix Kids afa Leite. I denä 4 Jahr als DanceMix-Kids Leiterin, häsch du vili Nachwuchstaläntä (oder au nid) uf und au näb dä Bühni/Wettkampfplatz begleitet und gformt. Vo August 2019 bis Juni 2020 häsch du dänn no MuVaKi zu dinerer Leiterkarrierä dörfä dezu zelllä.

Im 2007 bisch du dänn in Dameriegevorstand iiträtte und häsch s'Amt Infoko übernah. Du bisch bis zur Uuflöösig im 2017 debii blubä und häsch diä letschtä 3 Jahr als Präsidäntin gwaltet. Zuesätzlich zum Damerigävorstand bisch du im 2012 au als Infokoverantwortlichi für dä Gsamtturnverein gwählt wordä und bisch sit dänn mit vill Liidäschaft, Kompetänz und Härzbluet debii, wiä mer am Projekt Vision 2034 guet chan gsee.

OK's häsch du sälbstverständlich au nid ussegla. So bisch du im OK Villettäfäscht 2011, 2014 und 2017 gsii. Im TuVo OK 2008, 2012 und jüngst 2026 häsch du au mitgmischlet. Bi dä letschterä Zwei häsch du bim rote Fade mitgmacht und diis Schauspieltalent mit barvour uf d'Bühni bracht. Dini grossi Zueverlässigkeit, dis Organisationstaläntund dä wahnsinnig Teamgeist wo dich so uuszeichnet, hät mer immer wieder chönnä gspürä. À propos Organisationstaläntt; näbst dem was du alles für dä Turnverein gmacht häsch, bisch du immer voll im Brufesläbe gstandä und häsch im 2012 en Familie gründet, mit dä Ronja im 2013 erwiiteret und im 2015 mit dä Lina komplettiert. Reise isch dini und dinäre Familie ihri grossi Liideschaft und so wärtvoll für dis Läbe, dänn du stahsch für d'Haltig: Wänn mer d'Ärmel ufekrämplet, laht sich Grosses bewirkä.

Dini Läbensreis isch en Erzählig vo Hiigab, Muet und us minere Sicht emenä unerschütterlichä Glaube ad Chraft vom Zämähalt. Drum froits mich usserordentlich, dich im Name vom Turnverein hüt als 117. Ehremitglied vom TV Cham 1884 dörfä zernänne.

Herzlichä Glückwunsch, Fränzi – du bisch eifach en ächti Power-Frau, wo Spuure hinderlaat, wo bliibed.

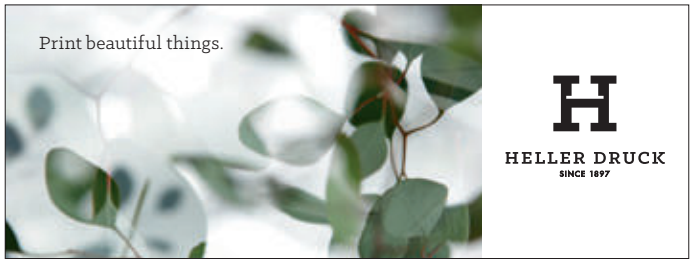
Anja Schicker, Co-Geschäftsstellenleiterin

Vereinsgeneralversammlung: Laudatio Flavio Zoppi

Hüt fyred mir es Mitglied, wo mer eigentlich gar nid muess vorstelle, will das Mitglied jede känntda im Saal.

Als erschts möcht ich mich bi dir bedanke, liebe Flavio, für die akribisch gführti Mitgliederkarteiblätter. Dank dee grüne Blätter, wie mir dene im Jugendturnen amigs gseit händ, chan ich üch liebi Awesende verzelle, wo de Flavio überall mitholfe und vorallem gwirkt het, und gläubet mir, es git viel ufz zähle … Also nämed doch noch en Schluck Wy oder Wasser, setzed üch gmüetlich hi und luschet gespannt zue, es wird nämlich zimlich läng … Ah und liebe Flavio, bitte verzeih mir wenn ich öpis vergässe ufzzähle, aber denn hesch du das vergässe ufzschriebe.

De turnerisch Grundstei het de Flavio 1997 im Kinderturne gleit. Er isch dür Turnhalle gsprunge und het scho dert talentiert a de Grät umeturnet. Das Taläntisch scho bald vom Peter Strauss, damaliger Leiter Geräteturne Jungs erkännt worde und somit isch en Wächsel vom KITU is Getu en logischi Folg gsi. Mit viel Freud und enormen Fliss isch de Flavio i jedes mögliche Training gange und dank sine Fortschritt het scho bald sin 1. K1 Wettkampf im luzernerische Ruswil gwunne. Im Peter Strauss und dem Marcel Müller het de Flavio sini turnerische Mentore gfunde, wo ihn immer gforderet aber äu gförderet händ. Im Summer 2004 het denn de Flavio sini aktivi Turnzit beändet und da er immer no sehr viel Freud am Geräteturne zeigt het, isch de Rollewechsel vom aktive Turner zum Leiter die logischi Folg gsi. En riise Gwünn, was sich no hüt zeigt. Somit het de Flavio sini Leitertätigkeit im zarte Alter vo nonig ganz 14 Jahr gstartet und bis hüt mindestens 1x wöchentlich i de Halle staht und sis Wüsse, wo er sich a unzählige Witerbilde ageignet het a Jugendlichi witergit. Ebeso betreut er, und das wohlbemerkt i sinere knappe Freizit Turnerinne und Turner a Wettkämpf oder bewertet die i äu no grad als Wärtigsrichter.



vino y tapas.
LA BARRICA
LA BARRICA / luzernerstrasse 12 / ch-6330 cham
t 041 711 58 58 / info@labarrica.ch / labarrica.ch

Es isch wohl keis Gheimis, dass am Flavio s Geräteturnen sehr am Härze liegt. Er het unzähligi Turnstunde gleitet, no meh Grät ufgstellt und abbouet und wahrschindlich meh Wettkämpf bsuecht als er überhaupt ufzähle chan. Sogar ein eigete Wettkampf het er mit Unterstützig vom Getu Leiterteam uf Bei gstellt und somit d Geburt vom Bärecup 2025 gfyret. Parallel zu dem Engagement ist de Flavio noch 5 Jahr als Leiter Jugi Boys 1 und 7 Jahr bi de Jugi Boys 2 ir Halle gstande.

2010 het denn sini Vorstandskarriere im Jugendturnen gstartet. Zerst Protokoll, denn Werbig/Präss, Website und Allerlei und im Jahr 2021 isch er denn ar RGV zum Präsident wählt worde. Glichzitig het er als Riegedelegierte äu s erst Mal Gsamtvorstandsluft gsnupperet. Die Luft het ihm so guet ta, dass er 2023 nach zwei Jahr s Jugendturne verlah het und als Chef Technik und Vize-Präsi in Gsamtvorstand gwählt worde isch. De Flavio het immer alles kritisch hinterfragt aber immer für alles en schnälli Lösig gfunde. Nid wenig händ mir im Vorstand es Thema diskutiert, und mir händ viel z diskutiere gha, het de Flavio no während de Diskussionen es Mail, en Liste oder schüscht es passend Dokument verfasst. Mir händ mängisch fast nid nache möge mit fertigdänke, emel mir isch das so gange. Es git wohl chum en Alass, wo de Flavio kei Hälferbon becho het, will er eigentlich überall mitholfe und vorallem mitdänkt het. Und ganz ehrlich, ohni Flavio wär so mänge Alass wahrschinlich im Chaos versunke.

Hie en chline Iblick was es im Turnverein alles so für Jöbbli git: Service TUVO, Auf/Abbau Gerätecup, Auf/Abbau Jugitag, Dorfmärtbeiz Jutu, Service Villette Fest, Betreuer an Getu Wettkämpfen, Family-Day, Bundesfeier Hirsgarten, J&S Coach seit 2017, Altpapiersammlung , Interner Jugitag, Vereinsmesse, Trampolininstruktor in verschiedenen Gruppen, Teilnahme Sportforum Zug, Cool & Clean Vertreter, Webseite, Chlausvolleyballturnier, Raiffeisenfest, Lottomatch, SM Vereinsturnen Zug, Wertungsrichtereinsätze, Mitglied Vision 2034. Davon war er in folgenden OK's aktiv: Jugitag 2011 / 2025, Getu-Cup TI 2010 / 2012 / 2022 / 2023, Getu Cup TU 2018 / 2019, Bärencup 2025 / 2026, TUVO 2024 / 2026, Bundesfeier 2019, Villettenfäscht 2023, Delegiertenversammlung ZGTV 2015.

Würdet mir all die Hälferbon, unzähligi Mails wo du verfasst hesch, alli Liste zämeführe, denn chönnt üsi Outdoorgruppe im eigene Wald trainiere. Viel Projekt het de Flavio agrisse und umgsetzt, a einere Liste het er sich fascht Zähnd usbisse und die einzelne graue Haar sind wohl äu vo dere, gäll Flavio, du weisch vo welere ich rede (Schlüsselliste). Aber gläubed mir liebe Awesendi, sogar die het de Flavio bereinigt und a sini Nachfolgerin suber chönne übergäh.

Ich chönnt no viel meh verzelle, doch ich dänke mir säged jetzt eifach mal DANKE. Für all das – für unzählige Stunde, für gueti Lune, vili Lacher, für Rat und Tat säged mir hüt vo ganze Härze DANKE und verleihet dir de Titel, wo mer sich nid eifach chan erturnen, nämlich EHREMITGLIED VO ÜSEM TURNVEREIN.

Liebe Flavio, du bisch ab sofort nid nur ein Teil vo üsere Vereinsgschicht – du bisch en läbendi Vereinslegände und Ehremitglied Nr. 118.

Claudia Burkart, J&S Coach und ehemalige Präsidentin Jugendturnen TV Cham

Einladung Turnfahrt, 6. September 2026, Sattel-Hochstuckli

Unser diesjähriger, abteilungsübergreifender Vereinsausflug führt uns mit Bahn, Bus und Seilbahn aufs Hochstuckli ob Sattel. Gemütliches Beisammensein, reger Austausch und Bewegung nach eigenem Gutdünken oder Ermessen stehen auf dem Programm. Eingeladen dazu sind alle Mitglieder des TV Cham 1884. Anbei die Eckdaten der bevorstehenden Turnfahrt:

- Sonntag, den 6. September 2026
- Treffpunkt um 08.00 Uhr am Bahnhof Cham
- Rückkehr um 18.00 Uhr am Bahnhof Cham
- Kosten ca. CHF 27.– mit Halbtax (exkl. Verpflegung)
- Anmeldung bis 01. 08. 2026 über Online-Formular (QR-Code)

Die angemeldeten Teilnehmenden erhalten dann eine Woche vor dem Anlass das finale Programm mit allen Informationen zugestellt. Herzliche Einladung zur Teilnahme – wir freuen uns, Luz & Flavio

Flavio Zoppi, Technischer Support

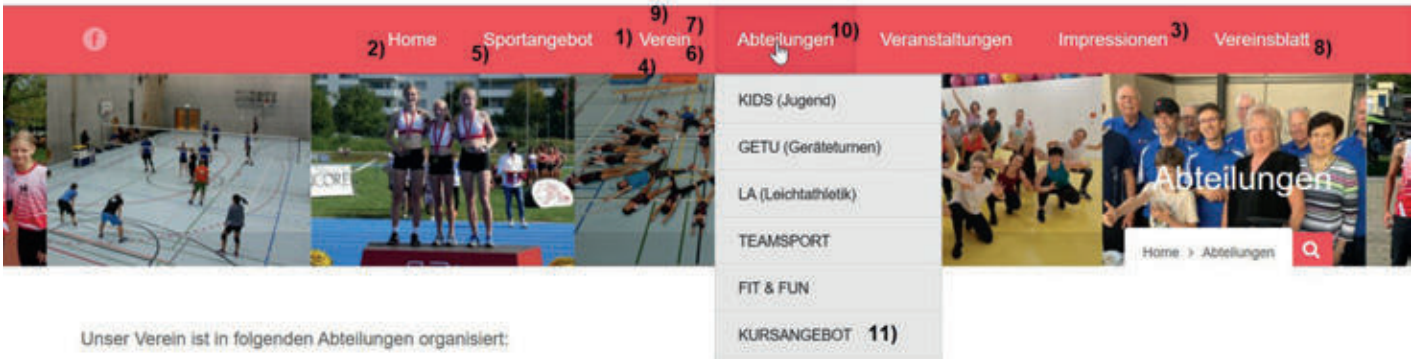
engelwy
weinengel.ch
Cham

GROSSER EINSATZ FÜR DIE LÜFTUNGSHYGIENE.
HCNClean AG

GROSSER EINSATZ FÜR DAS KLIMA.
ClimaNova AG

Baumgartner Fenster

Chinderhuus Cham
Kindertagesstätte www.chinderhuus-cham.ch



www.tvcham.ch

Wann warst du zum letzten Mal auf unserer Webseite www.tvcham.ch? Weisst du, wo was zu finden ist?

Was interessiert dich besonders?
1) Reglemente und Statuten: das findest du ganz leicht unter dem Haupt-Reiter Verein (direkt auf Verein klicken, auf den Hauptreiter und keinen Unter-Reiter wie z.B. Vorstand anwählen).
2) Die allerneusten Infos zum Verein: Das publizieren wir jeweils auf der Home Seite gleich unter www.tvcham.ch. Aktuelle Anlässe wie die TUVO, die von uns mitunterstützte Gemeindeinitiative Active City Cham oder Infos zum Leichtathletik Eröffnungsmeeting werden jeweils auf der Home-Seite bekannt gegeben.
3) Fotos von Anlässen: Diese werden unter Impressionen auf der Webseite aufgeschaltet. Mit Klick auf Impressionen findest du auf Anhieb die Bilder zu den letzten Vereinsaktivitäten.
4) Berichte zu Anlässen: Berichte zu unterschiedlichen Vereins-Anlässen wie zum Beispiel einer VGV oder TUVO können jeweils unter Verein – Berichte aufgerufen werden. Der aktuellste Bericht erscheint immer zuerst.
5) Sportangebot: Unter https://www.tvcham.ch/sportangebot/ kann man über Links, aufgelistet in Interessenskategorien, auf unsere einzelnen Gruppenangebote abspringen. Diese Seiten der Gruppen sind auch unter den Abteilungen aufgelistet. Über verschiedene Wege sollen so auch aussenstehende Personen zum aktuellen Angebot der Gruppen finden.
6) Alles zu deiner Vereinsmitgliedschaft: das findest du unter Verein – Mitgliedschaft. Hier kannst du neustens auch Adressänderungen oder Namenswechsel etc. erfassen oder deinen Vereinsaustritt. Neumitglieder können sich über den hier erwähnten Link anmelden. Auch findest du unter diesem Reiter Mitgliedschaft deine persönlichen TV Cham 1884 Goodies. Weisst du, wo du von Rabatt profitierst als TV Cham Mitglied?
7) Sponsoring: unter Verein – Sponsoring werden wir in Kürze (Arbeit ist in vollem Gange!) einen Einblick auf die neuste Entwicklung in unserem Vereinssponsoring geben. Hier möchten wir den Unternehmen, Organisationen sowie kantonalen und kommunalen Behörden und Stiftungen, die unseren Verein unterstützen DANKE sagen. Sie sind für uns eine wichtige und wertvolle Unterstützung.
8) Vereinsblatt: Hast du gewusst, dass alle Vereinsblatt Ausgaben bis zurück ins 2006 auf unserer Webseite als PDF abrufbar sind? Die neuste Version wird immer kurz nach dem Druck aufgeschaltet, damit unsere bunten Berichte und Infos zum Verein auch online einsehbar sind.
9) Infos zu unserer Vision 2034: sämtliche Informationen zu unserer Vereinsreorganisation sind unter Verein – Vision 2034 einsehbar (https://www.tvcham.ch/verein/vision-2034).
10) Alle Neuigkeiten aus den Abteilungen und wie diese sich organisiert haben, findest du unter dem Reiter Abteilungen. Hier kannst du einerseits direkt auf Abteilungen klicken um allgemeine Infos zu unserer Struktur und dem Aufbau der Abteilungen abzuholen oder dann andererseits direkt auf eine der Abteilungen wandern. Was brennen für Neuigkeiten bei den KIDS? Was läuft beim GETU? Oder bist du an …
11) …einem aktuell laufenden Kurs interessiert? Die Kursangebote von Xundfit findest du bei Abteilung – Kursangebot.

Bei Fragen zur Webseite kannst du dich an kontakt@tvcham.ch wenden.

Fränzi Hecht, Leitung Informationskommission

RÖSSLI
Restaurant&Bar
RaffinEssen
aus regionalen Produkten
Sinserstrasse 4, 6330 Cham
Telefon 041 780 13 18
www.restaurant-roessli.ch

käppeli
SANITÄR HEIZUNG
24 Stunden Notfalldienst
Edwin Käppeli AG | Zugerstrasse 4 | 6330 Cham/Hünenberg | Telefon 041 780 10 12
www.kaeppeli-haustechnik.ch

HAUSHEER
GARTEN AG
Mobile +41 79 811 67 93
info@hausheergarten.ch
www.hausheergarten.ch
Mugerenmatt 14a
6330 Cham

MEHR ALS EINE SPENGLEREI
6330 Cham | +41 41 748 50 30 | www.paulgislerag.ch
paul gisler ag

Unsere Leiterinnen fürs Active City Cham, Luz María Molinari, Barbara Ochsner und Simone Fink

Active City

Den ganzen Monat Juni darf die Gemeinde Cham aktiv sein und diverse von der Gemeinde finanzierte Sportangebote wahrnehmen. Das Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle, vom Kleinkind bis zu den Senioren darf jeder und jede teilnehmen. Auf der Wiese im Kirchbühl geht es rund im Monat Juni. Alle schwitzen und haben Spass. Jeweils am Montag leiten drei top motivierte Leiterinnen vom TV Cham die anstrengende Stunde. Luz María Molinari, Barbara Ochsner und Simone Fink motivieren die bunte Gruppe zu gesundem, vielseitigem Turnen auf der grünen Wiese.

Fränzi Hecht, Leitung Informationskommission

Grosse Beteiligung 2026 beim Active City vom Turnverein

Kids

Motivierte Mädchen

Eine tolle Gruppe aus vielen motivierten und turnbegeisterten Mädchen: Das sind die Jugi Girls 1.

Einen Höhepunkt in der Halle durften wir mit Isa's Yoga-Stunde erleben. Konzentriert wurden diverse Tier- und andere Yogaposen geübt, Gleichgewicht und Standvermögen gefördert und Massagegriffe erlernt. Die wunderschöne Stimme von Isa und ihre Traumreise haben uns alle verzaubert und entspannt. Namaste.

Während der Turnalltag im Winter in der Halle stattfand, lockte der Frühling dann auch uns raus auf den Rasen und die Bahn. Fleissig wurde dort für den Jugitag trainiert – Ballwurf, Sprint, Hindernislauf und Wasser-Stafette, sodass dann am grossen Tag in Rotkreuz alle bereit waren. Toll, mit wie viel Effort und Ausdauer geübt wurde, bravo Mädels.

Karin Lamon, Jugi Girls 1

S'Turnerchäschtli

Geburtstage

Das Geheimnis des Glücks ist, statt der Geburtstage die Höhepunkte des Lebens zu zählen.
Mark Twain (1835 – 1910), eigentlich Samuel Langhorne Clemens, US-amerikanischer Erzähler und Satiriker.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und noch viele weitere Lebenshöhepunkte.

65. Geburtstag	Ursi Limacher, 6. August
70. Geburtstag	Annemarie Hess, 21. Juli Viktor Baumann, 1. September
75. Geburtstag	Rita Marty, 2. August Harriet Stössel, 12. September Klaus Wallimann, Ehrenmitglied, 22. September Yolanda Elsener, 30. September Verena Fenner, 30. September
85. Geburtstag	Berta Nussbaumer, 25. August
92. Geburtstag	Martha Weber, 26. September

Klämmerlilauf

Jugi Girls 2

Wasserstafette S

80 m Lauf 1

Weitsprung 2

31. Mai, Jugi Girls 2 am Jugitag 2026 in Rotkreuz

In der Kategorie Allround startete das Team «Die schlauen Schlaubis». In der Kategorie Fitness trat das Team «Team Albert Einstein» an. Beide Teams absolvierten spannende Disziplinen: Weitsprung, Hindernislauf, Wasserstafette, Klämmerlilauf sowie 60 m- bzw. 80 m-Lauf.

Das Wetter war toll – teils bewölkt, aber angenehm warm, manchmal auch heiß. Besonders beeindruckend war der Teamgeist: Die Teams haben super gekämpft, sich gegenseitig angefeuert und gemeinsam alles gegeben. Leider reichte es für keinen Podestplatz oder eine Auszeichnung, doch der Einsatz und die Fairness waren klar der Sieger des Tages. Viel Dank an alle Teilnehmenden für euren grossartigen Einsatz.

Anja Schicker, Hauptleiterin Jugi Girls 2

NUSSBAUMER
SEIT 1892
TRADITION MIT GENUSS

Unsere Spezialitäten
Zuger Kirschtorte
Baarer Räbetorte
Sidler Käsekuchen
Nussbaumer Nussgipfel

Backstube | Bestellbüro
6330 Cham | Tel. 041 743 24 00
info@beck-nussbaumer.ch
www.beck-nussbaumer.ch

BIRRER EIER CHAM
FREILANDHALTUNG

HEIMLIEFERUNG ALLE ZWEI WOCHEN

ALLE KOMBINATIONEN AUS 6ER UND 10ER GEBINDE MÖGLICH.
STÜCKPREIS PRO EI: 80 RAPPEN

24H EIERAUTOMAT AUF DEM HOF

UNVERBINDLICHE ANFRAGE AN:
LUKAS BIRRER, TEUFLIBACH, 6330 CHAM
079 269 05 41, BIRRER@EIERCHAM.CH
WWW.EIERCHAM.CH

Leichtathletik

82. Nationales Quer durch Zug, Samstag, 28. März 2026

Trotz wechselhaftem und zeitweise durchzogenem Wetter fand auch dieses Jahr wieder das traditionelle «Quer durch Zug» statt. Die Läuferinnen und Läufer unseres Vereins liessen sich davon jedoch nicht beirren und zeigten auf den Strecken durch die Zuger Altstadt vollen Einsatz.

Die Nachwuchskategorien absolvierten die rund 890 Meter lange Strecke durch enge Gassen und über das Kopfsteinpflaster der Altstadt. Bei den U16 Frauen erreichte das Team mit einer Zeit von 2:23,36 den 18. Rang von insgesamt 26 gestarteten Mannschaften. Die U14 zeigte ebenfalls einen engagierten Lauf und belegte mit 2:34,69 den 28. Rang von 38 Teams.

Auch die U16 Männer überzeugten mit einer soliden Leistung und einer Zeit von 2:28,06. In der Kategorie der Jüngsten, den «Zwei-Käse-Hoch» (U12 Mixed), sammelten die Kinder wertvolle Wettkampferfahrung und erreichten mit 2:49,70 den 42. Rang von 55 klassierten Teams.

Die ältesten Teilnehmenden unseres Vereins hatten eine deutlich längere Strecke von 2260 Metern zu bewältigen. In einem starken Teilnehmerfeld liefen sie mit einer Zeit von 5:23,87 auf den ausgezeichneten 6. Rang von insgesamt 11 Teams.

Insgesamt war es trotz der nicht ganz einfachen Wetterbedingungen ein gelungener Anlass mit viel Teamgeist, Einsatzfreude und sportlichen Highlights. Wir gratulieren allen Teilnehmenden herzlich zu ihren Leistungen und freuen uns bereits auf das nächste Jahr.

U16 Frauen: Talia Wyss, Lynn Hausheer, Sienna Farrei, Megan Sparrow und Ceylin Dacic

Männer «Mittelstreckler»: Sascha Baumgartner, Ivan Kühne, Dylan Ritzmann, Elia Bürgler, Elias Ziebell und eine schnelle Aushilfe

Trainingsweekend, 11 und 12. April 2026, Cham

Am Trainingswochenende konnten sich unsere Athleten optimal auf die bevorstehende Wettkampfsaison vorbereiten. Am Samstag trainierten wir mit einer erfreulich grossen Anzahl an Athletinnen und Athleten, während die Gruppe am Sonntag etwas kleiner, aber nicht weniger motiviert war. Im Fokus standen sämtliche Leichtathletik-Disziplinen, welche intensiv und abwechslungsreich trainiert wurden. So konnten alle Teilnehmenden an ihren individuellen Fähigkeiten arbeiten und sich gezielt weiterentwickeln. Ein Highlight war auch das gemeinsame Mittagessen im Altersheim, welches nicht nur für Verpflegung sorgte, sondern auch den Teamgeist zusätzlich stärkte. Nun freuen wir uns alle auf die bevorstehende Saison.

Aufwärmen fürs Kugelstossen mit Marc

46. Eröffnungsmeeting 25. April 2026 in Cham; Geglückter Saisonstart

Bericht von Barbara Zogg

Bei strahlendem Sonnenschein konnte das LA-Meeting auf der Röhrliberg-Anlage in Cham durchgeführt werden. Spannende Wettkämpfe wurden den Zuschauern geboten. Über 950 Starts wurden am Meeting in Cham verbucht. Es herrschte reger Betrieb auf und neben der Leichtathletikanlage. In der Paradedisziplin, der 100-Meter-Sprint bei den Männern/U20 überzeugte der Chamer Athlet Sascha Baumgartner (Jg. 2005) vom TV Cham 1884, mit 11,56 Sekunden. Beim 300-Meter-Rennen kam Baumgartner als zweiter ins Ziel gefolgt von seinem zwei Jahre jüngeren Vereinskollege, Elias Ziebell. Die Leichtathletik-Kommission organisierte ein spezielles Rennen über die selten gelaufene Distanz von 2000 Meter. Erfreulich, dass Dylan Ritzmann (Jg. 2002) vom TV Cham 1884 das Rennen von Anfang an klar dominierte und mit einer Zeit von 5:41,95 Minuten ins Ziel kam. Bei den U18 Männer gewann sein Vereinskamerad Elia Bürgler (Jg. 2010) auf derselben Distanz mit einer Persönlichen Bestzeit von 6:02,41 Minuten. Ritzmanns Zeit wäre letztes Jahr die drittschnellste Zeit schweizweit gewesen.

Der Zuger Athlet Aaron Paratore (Jg. 2011) vom LK Zug überzeugte mit seinen Leistungen gleich in mehreren Disziplinen bei den U16 Männern. Sein Vereinskollege Leon Letter (Jg. 2013) gewann bei den U14 Männer den 60-Meter-Sprint und der Ballwurf entschied er ebenfalls für sich. Sein zwei Jahre jüngerer Bruder Linus Letter ist mit seinen 11 Jahren ein vielversprechendes Talent. Im Hoch übersprang er 1,42 Meter und im Ballwurf gelang ihm der weiteste Wurf mit 53,80 Meter. Linus wäre letztes Jahr im Hochsprung der beste seiner Kategorie schweizweit gewesen und im Ballwurf an dritter Stelle. Es bleibt spannend für die Zukunft.

Speer und mehr: Das beliebte Eröffnungsmeeting hat auch viele ausserkantonale Vereine mit ihren Athleten und Athletinnen angezogen. In der Kategorie Männer hat Tom Bichsel (Jg. 2001) vom LC Frauenfeld alle Zuschauer in Bann gezogen mit seinem tollen Speerwurf von 72,13 Meter. Rolf Koch (Jg. 1999) vom TV Wohlen AG gewann den Weitsprung mit 6,51 Meter. Bei den Männern U20 hat Gian-Luca Ehrler (Jg. 2007) vom STV Einsiedeln den weitesten Stoss mit der 6-Kilo-Kugel. Mit seiner neuen Bestleistung von 15,75 Meter ist er ganz weit nach vorne

Elia Bürgler (mit Brille) und Elias Grau über die 800m

gestossen in der Schweizer Bestenliste und hat den Schwyzer Kantonalrekord geknackt. Auch sein jüngerer Vereinskamerad Timon Kälin (Jg. 2011) hat beim Kugelstossen (4 kg) mit 12,42 Meter eine beachtliche Weite erzielt.

Frauenpower: In der Kategorie Frauen/U20W hat die Athletin Eliane Troxler (Jg. 2006) vom TV Teufen das 300-Meter-Rennen mit einer top Zeit von 38,40 Sekunden gewonnen und mit ihrer persönlichen Bestleistung klare Maßstäbe für den weiteren Saisonverlauf aufgezeigt. Caroline Wessner (Jg. 2006) vom TSV 2001 Rotkreuz hat im Speerwurf und im Weitsprung mit ihren guten Leistungen überzeugt. Auch bei den U18 Frauen gab es im 1000-Meter-Rennen von Anfang an eine klare Dominatorin. Leana Scherrer (Jg. 2009) vom KTV Bütschwil hatte alle Athletinnen hinter sich gelassen und mit einer Spitzenzeit von 2:49,81 Minuten die Ziellinie erreicht.
In der Kategorie U16 hat Lara Beeler (Jg. 2011) vom LK Zug die 3-Kilo-Kugel auf beachtliche 11,52 Meter gestossen. Bei den Frauen U14 ist eine weitere Athletin mit ihrem Mehrkampf-Talent aufgefallen. Olivia Müller (Jg. 2013) von der Hochwacht Zug hat den Weitsprung dominiert. Genauso hat sie im Ballwurf die beste Tagesweite von allen Athletinnen und Athleten geworfen mit 55,67 Meter. Auch bei dem 60-Meter-Sprint und dem 1000-Meter-Rennen war sie bei den besten dabei. Weitere Resultate sind aus der Rangliste ersichtlich.

Eine voll konzentrierte Athlethin Sarina Walser

Sascha Baumgartner am Start

Pfingstmeeting Zofingen, 23. Mai 2026

Starke Leistungen am Pfingstmeeting in Zofingen: Sarina Walser läuft die 400 m in 65,37 s, Sascha Baumgartner absolviert die 200 m in 22,53 s und erzielt eine neue persönliche Bestleistung. Elias Grau läuft die 800 m in 2:00,80 und Elia Bürgler erreicht über 800 m 2:04,77 und stellt ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung auf. Herzliche Gratulation an alle Athletinnen und Athleten.

Nadine Lötscher, Stefanie Kaufmann und Fabienne Kaufmann

Sarina Walser über die 400 m

Service
Reparaturen
Zubehör
Bike work
Wieni's Velowerkstatt
Schulhausstr. 16 (Alter Werkhof) | 6330 Cham
041 781 12 49 | bike1work@gmail.com
Öffnungszeiten: Mo | Di | Fr: 11–18.30 Uhr

Luzia
Cafe Bistro Gelateria
Heinrich Cirk
Cafe Luzia
Dorfplatz 4
6330 Cham
Tel. 041 781 58 25
Fax 041 781 58 26

Wir beraten Sie gerne und kompetent
ihre
Neudorf
CHAM
PAPETERIE & BOUTIQUE
Zugerstrasse 15 I 6330 Cham I 041 780 26 84 I infor@neudorf-papeterie.ch

Fit & Fun

Fitness Frauen 2: Vor- und Rückschau

Sommer-Vorschau: Wie in früheren Zeiten hat sich unsere Gruppe entschlossen, sich in der letzten Turnstunde vor den Sommerferien einen Sommer-Anlass zu gönnen. So treffen wir uns am 1. Juli zum Pizzaschmaus und können uns bei hoffentlich schönem Wetter auf den Sommer einstimmen.

Rückschau: Der Turnbetrieb in der Gruppe Fitness II läuft bestens. Wir müssen uns jetzt ans Sporthaus gewöhnen und uns von den gewohnten administrativen Abläufen neben dem Turnen verabschieden. Das wird noch einige neue Denkweisen erfordern! Aber auch Ü70 schadet es ja nichts, wenn unser Hirn uns auf neue Pfade führen kann Bei Fragen haben wir unsere Ansprechperson Hanny Bernhardsgrütter.

So war die VGV eine neue Erfahrung für uns, aber wir haben uns gemütlich unterhalten, wie die Bilder zeigen.

Elisabth Würsch, Mitglied Frauen Fitness 2

Helen Lammer, Rosmarie Renggli, Vinka Looser, Brigitte Erni Calonego

Hanny Bernhardsgrütter, unsere Verbindung zum Sporthaus

Franz Sidler, Lisbeth Lerch, Werni Corrent: «Wer die Wahl hat...» – feine Auswahl!

Ursula Stadelmann, Christa Wermelinger

Power Fitness: Wirkt wie Botox

Mittwochabend, 20.15 Uhr: Die Turnhalle füllt sich mit motivierten Gesichtern und südamerikanischen Rhythmen. Alle freuen sich auf die Verjüngungskur, denn unser «Power Fitness»-Training wirkt wie Botox – und wer einmal dabei war, kommt wieder. Warum? Weil es einfach funktioniert.

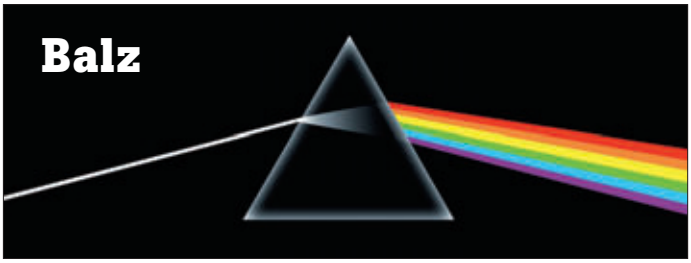
Unsere Trainerin Luz macht aus jeder Einheit ein Erlebnis: kurzweilig, intensiv, aber immer so dosiert, dass selbst Anfänger*innen nicht überfordert sind. Meistens geht's um Kraft, seltener um Ausdauer, immer um Beweglichkeit – und zwischendurch gibt's immer wieder nützliche Tipps, wie wir uns auch ausserhalb des Trainings fit halten können. Ob Ernährungstipps für mehr Energie oder Mini-Challenges für die Ferienzeit: Hier lernen wir nicht nur, wie wir trainieren sollen, sondern auch, warum es sich lohnt.

Und das Beste? Die Stimmung, die Luz verbreitet. Die Gruppe ist herzlich, locker und voller Tatendrang. Ob nach einem langen Arbeitstag oder als Ausgleich zum Alltag – hier tanken wir nicht nur Kraft, sondern auch gute Laune.

Neugierig geworden? Kommt vorbei – zwei Mal Schnuppern ist kostenlos, und wir versprechen: Ihr werdet nicht nur ins Schwitzen kommen, sondern auch mit einem Lächeln und um 20 Jahre jünger nach Hause gehen. Wann? Jeden Mittwoch, 20.15–21.15 Uhr; Wo? Turnhalle Städtli I; Für wen? Alle, die Lust auf Bewegung haben – egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene

Wir freuen uns auf euch. Eure Power-Fitness-Frauen

Brigitte Giustra, Power Fitness



Zuverlässiges Handwerk für alle Bereiche des Bauens:
Hochbau | Umbau | Kundenarbeiten | Bauabdichtungen

ERNI BAU
Erni Bau AG, Bauunternehmung
Knonauerstrasse 3, 6312 Steinhausen
Telefon 041 741 21 41
www.ernibau.ch

Senioren:
Wandernde Chamer Senioren gibt es schon seit Jahrzehnten, doch wer stellt das sicher?

Persönliche Motivation und Mut eine Turnfahrt zu planen Freude und Begeisterung die Senioren zum Mitkommen zu motivieren Freudig der Gruppe voranzugehen und den Kontakt bis ganz hinten zu halten Begeisterte, glückliche Gesichter mit einem dankbaren Händedruck zu verabschieden

Genau diese Mischung macht es aus, dass auch dieses Jahr eine Seniorenturnfahrt stattfinden kann. Martin Huber und Claude Müller entführen uns Mitte Juni nach Engelberg. Zum Restaurant Wasserfall

2010: Rheinschiffahrt und über Aarau nach Hause

wird es gehen, und zwar zu einem feinen Mittagessen sei es zu Fuss oder wo nötig per Bus. Doch vorgängig besuchen alle 25 Teilnehmenden eine Klosterführung und werfen einen Blick auf die gegenüberliegende Sprungschanze.

Fast 20 Seniorenreisen durfte ich schon erleben. 2008 entführte uns Hans Mettler als langjähriger Reiseleiter auf die Dreiseenfahrt von Biel nach Murten. Er selbst verpasste den Zug zusammen mit drei Turnkollegen und dem Gruppenbillet in Luzern und fand erst in Twann per Taxi wieder zu uns aufs Schiff. Ebenfalls mehrere Reisen organisierte Ruedi Fellmann z.B. 2011 nach Trübsee, wo es den ganzen Tag schneite und regnete oder ein Jahr später ins Glarnerland Mettmenalp, wo wir einen Spezialtransport mit der Seilbahn organisieren mussten, da ein älterer Turnkollege Probleme mit dem Marschtempo hatte. Toni Röösli's Reise führte 2013 nach Sumiswald und 2016 besuchte wir mit Giuseppe die Rebenlandschaft Twann und erwanderten die Twannbachschlucht. Unvergessen bleiben die Pommes allumettes zum Mittagessen mit Blick über den Bielersee.

Gegen Ende Corona waren wir im Zug und auf dem Schiff noch mit Masken unterwegs, was unserem Reisefieber keinen Abbruch tat. Als verantwortlicher Reiseleiter waltete Martin Huber erstmals vor zwei Jahren. Die Reise ging nach Sörenberg und war so geplant, dass alle mitkommen konnten und den Weg auf die Rossweid etwas anstren-

2020: Reise aufs Rütli und weiter nach Luzern

IHRE MACHER
Ihre Macher AG
Sonia Küng und Roland Küng — seit 2006
079 313 73 85 — 078 853 73 43
ihremacher.ch, info@ihremacher.ch

HERZOG OPTIK
Ihr Optiker in Cham
Neudorf Center | 6330 Cham
www.herzog-optik.ch

sb schärer beck.
Bad+
Sanitär+
Heizung+
Inneneinrichtung+
Service+

Coiffure Luzia
Coiffure Luzia
Zugerstrasse 6
6330 Cham
Telefon 041 780 18 73
oder 041 780 21 39
Termine können auch online gebucht werden
www.coiffure-luzia.ch

gend zu Fuss oder gemütlicher per Seilbahn antreten konnten. Fast mussten wir eine Suchaktion starten, ein Ticket hatten wir oben zu viel und fanden dann kurz vor Abfahrt des Busses den Verlorenen: er war schwarz ohne Billett nach unten geschwebt.

Bestimmt wird es auch dieses Jahr wieder einiges zu erzählen geben, seien es abgetrennte Wanderschuhsolen, Tuttifrutti überall unter dem Banksitz und viele gute Gespräche, welche teilweise neue Welten eröffnen.

Tausend Dank all den vielen Reiseleitern, welche ich bis jetzt bei den Senioren erleben durfte: Hans, Ruedi, Georges, Franz, Giuseppe, Toni, Martin, Claude …

Ruth Dössegger, für die Seniorenwandervögel

2024: Turnfahrt nach Sörenberg, Rossweid

2026: Turnfahrt nach Engelberg mit Besuch Kloster

CESI CANEPA AG
Gewerbestrasse 9
6330 Cham
Tel. 041 748 18 18
www.canepa.ch

Ihr Elektrofachmann für:
• sämtliche Elektroinstallationen
• 24-Stunden-Service
• Elektrokontrollen mit neutralem Kontrolleur

Auswahl • Beratung • Degustation
SCHÜWO Trink-Kultur
Luzernerstrasse 92
6333 Hünenberg See
SCHÜWO
Trink-Kultur seit 1946

ENNETSEE SCHREINEREI
Nach Mass - Aus Cham
Ennetsee-Schreinerei AG
Werkstattgasse 2 . 6330 Cham
Fon 041 780 63 24
info@ennetsee-schreinerei.ch

elektro annen ag
dynamisch | kompetent | professionell
Knonauerstrasse 56 | 6330 Cham | 041 785 61 61 | info@elektro-annen.ch | www.elektro-annen.ch

FunNess 50+ und Senioren

Johnson &Johnson

VOLVO

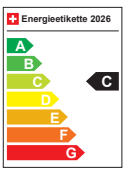
Entdecke den optimierten Volvo XC60.

Unser dynamischer SUV als Plug-in Hybrid.

Der XC60 mit markantem Kühlergrill im zeitlosen Design.
Jetzt mit noch mehr Fahrkomfort – dank grösserem, intuitivem Zentraldisplay und besserer Schalldämmung.

Besuche uns
und vereinbare eine Probefahrt.

Volvo XC60, T6 eAWD Plug-in Hybrid, 179 PS/132 kW. Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 1.6–3.5 l, Stromverbrauch in kWh/100 km: 12.5–13.6 kWh, CO_2-Emissionen: 59–80 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: C–F. Volvo Swiss Premium® Gratis-Service bis 10 Jahre/150 000 Kilometer, Werksgarantie bis 5 Jahre/150 000 Kilometer und Verschleissreparaturen bis 4 Jahre/150 000 Kilometer (4 Jahre für vollelektrische Fahrzeuge, 3 Jahre für ICE/PHEV Fahrzeuge). Es gilt das zuerst Erreichte.



IMHOLZ AUTOHAUS AG | 6330 Cham, Sinserstrasse 45 | Tel. 041-784 30 30, www.imholz-autohaus.ch

P.P.
6330 Cham
DIE POST

Wenn nicht zustellbar, bitte retour an Turnverein Cham 1884, Brigitte Giustra, Lindenstrasse 21, 6330 Cham