

z tv Zürcher
Turnverband



TURNINFO 7/2020

VERBANDSMAGAZIN

Hauptsponsorin



Sportladen
für Turnvereine, Team & Einzelsportler

Teambekleidung für deinen Verein!

2020
20 JAHRE
MarkPro

Neu!
Teamsport
Kollektionen
ervy Bodys, Trainer
und Turnartikel
Wir beraten dich gerne
über die Neuigkeiten
am Telefon und via
E-Mail.

Turnartikel im
Online-Shop
Ring-, Reckleder und
vieles mehr

20% ▶ Fitness-
kleider von Venice
Beach und ervy
(Aktion gültig solange
Vorrat)

@ markpro_8305

Mark Pro



Wir freuen uns
auf dich :-)

Mario & Sonja

MarkPro GmbH | Aufwiesenstr. 2 | 8305 Dietlikon
Tel. 044 833 79 69 | info@markpro.ch | markpro.ch

 **MarkPro**
Rund um den Sport

Was ein Athlet nicht sieht



Mein Name ist Marc Heidelberger. Ich trainiere seit 2009 in Rümlang im Regionalen Leistungszentrum Kunstturnen Männer. Im Sommer 2019 habe ich mein zweijähriges Berufspraktikum auf der Geschäftsstelle beim Zürcher Turnverband begonnen. Vor dem Start meiner Ausbildung kannte ich nur den Spitzensport, vor allem das Kunstturnen der Männer. Nun weiss ich, was für ein kleiner Teil des ganzen Angebotes der Spitzensport beim ZTV ist. Der Breitensport umfasst viele Sportarten, von denen ich nicht einmal gewusst hatte, dass diese beim ZTV angeboten werden.

Seit ich hier arbeite bin ich mir auch bewusst geworden, wie viel es braucht, dass ich meinen Sport betreiben kann. Der Aufwand, welcher hinter einer Athletin, einem Athleten steckt, ist enorm. Dies bekommt der einzelne Turnende aber wie nicht mit. Dazu gehören beispielsweise das Planen des Trainingbetriebes, die Wettkampf-Anmeldungen und noch viele andere Dinge. Für die Durchführung eines Wettkampfes braucht es ein ganzes OK, viele freiwillige Helferinnen und Helfer, Kampfrichterinnen und Kampfrichter und noch vieles mehr. Das ist alles ein enormer Aufwand, welchen ich nun durch meine Ausbildung beim ZTV kennenlernen durfte. Für mich ist es sehr spannend, beide Seiten zu sehen. Die des Turners, aber auch die hinter dem Turnen.

Turnen hält Jung und Alt fit

Turnen ist eine der wenigen Sportarten, bei welchen das Alter keine Rolle spielt, von Jung bis Alt – Turnen verbindet. Für jedes Alter bietet der ZTV ein breites Sortiment von Möglichkeiten an. Ich bin beeindruckt, wie fit zum Beispiel unsere Senioren und Seniorinnen sind. Dies wurde mir dank eines sehr spannenden Artikels im letzten Turninfo klar. Und ich hoffe, das ich später das Gleiche von mir behaupten kann.

Marc Heidelberger
Kunstturner und Praktikant ZTV

Inhaltsverzeichnis

Impressum / Verbandsadresse	5	Region Winterthur und Umgebung	25
Zürcher Turnverband	6	Spitzensport	26
Breitensport	14	Gratulationen/Todesfälle	33
Kursangebote	17–20	Agenda	34
Region Glatt-, Limmattal und Stadt Zürich	23	Sponsoren & Partner	35

agimus web gmbh

vreni angst

telefon +41 43 422 50 41

www.agimus-web.ch • kontakt@agimus-web.ch

webdesign
webprogrammierung
webhosting
wartung und support

printdesign
logoentwicklung
drucksachen
werbemittel

Redaktionsleitung

ZTV, Renate Ried, Industriestrasse 25, 8604 Volketswil, Tel. 044 947 11 70
E-Mail: redaktion-turninfo@ztv.ch

Redaktion Breitensport / Spiele

Alida Rüsike
E-Mail: redaktion-breitensport@ztv.ch

Redaktion Spitzensport

ZTV, Renate Ried, Industriestrasse 25, 8604 Volketswil, Tel. 044 947 11 70
E-Mail: redaktion-spitzensport@ztv.ch

Redaktion AZO – vakant – a.i.

ZTV, Renate Ried, Industriestrasse 25, 8604 Volketswil, Tel. 044 947 11 70
E-Mail: redaktion-azo@ztv.ch

Redaktion GLZ – vakant – a.i.

ZTV, Renate Ried, Industriestrasse 25, 8604 Volketswil, Tel. 044 947 11 70
E-Mail: redaktion-glz@ztv.ch

Redaktion WTU

Nicole Mettler
E-Mail: redaktion-wtu@ztv.ch

Korrektorat

Anina Joss, 8330 Pfäffikon ZH

Layout

Jacqueline Riatsch-Steinauer

Bild Frontseite: Harald von Mengden

Bild Kursangebot: Harald von Mengden

Verbandsadresse

Zürcher Turnverband ZTV, Industriestrasse 25, 8604 Volketswil
Tel. 044 947 11 66, Fax 044 947 11 69, E-Mail: info@ztv.ch, www.ztv.ch
Erscheint 12-mal jährlich



Murgtalstrasse 20 . 9542 Münchwilen
T +41 71 911 10 22 . M +41 79 247 10 13
www.auszeichnungen.ch



Redaktionsschluss nächste Ausgaben

Ausgabe	Redaktionsschluss	Erscheint ca.
08/2020	10. Juli 2020	4. August 2020
09/2020	21. August 2020	8. September 2020

Turner müssen sich in Geduld üben

Während der Fussball mit Geisterspielen oder die Leichtathletik mit kleineren Meetings wiederbeginnen, fängt die Turnwelt sich erst langsam wieder zu drehen an. Der Kalender ist stark ausgedünnt, die Liste der Absage von Anlässen lang. Für die meisten Turnerinnen und Turner wird die komplette Wettkampfsaison 2020 ins Wasser fallen.

Seit Mitte Mai können die Turner unter Einhaltung von strengen Regeln wieder trainieren, so auch die Kunstturner im nationalen Leistungszentrum in Magglingen. «Ich habe mich sehr gefreut, wieder zurück in die Halle zu dürfen», so der Bülacher Kunstturner Eddy Yusof. Obwohl er sich wie alle Turner körperlich fit gehalten hatte, konnte er vieles zu Hause nicht machen. Ein langsamer Wiederaufbau, ein Grundschultraining und somit eine Wiederangewöhnung an die Geräte waren daher unumgänglich. «Mir hat der Vita-Parcours sehr geholfen. Dort im Barren konnte ich Handstanddrehungen üben oder am Reck und an den Ringen immerhin hängen», erklärt Ian Raubal. Der Kunstturner des TV Opfikon-Glattbrugg ist froh, haben Turner diesen Parcours erfunden, so dass die Halle mindestens teilweise in den Wald verlegt werden konnte. Trotzdem hat er, wie Eddy Yusof, die Halle vermisst. «Ich hatte noch nie so eine lange Pause», erklärt Yusof, der seit 20 Jahren turnt. Die Tage nutze er vor allem für sein Sportstudium. «Doch mit der Zeit wurde es langweilig und das Hometraining eintönig», fügt er an. Schwierig war es auch für den Kopf, war doch alles auf die Olympischen Spiele 2020 ausgelegt.



Eddy Yusof hat sein Olympia-Ziel weiter im Fokus – Bild von der EM 2019 von Jasmin Schneebeli-Wochner



Ian Raubal ist ein weiteres Jahr Schweizer Juniorenmeister, ein schwacher Trost für den Ausfall der ersten Elite-Saison – Bild: Marco Mosimann

Der 25-Jährige sieht für sich jedoch durchaus das Positive. Für den Körper sei die Pause gut gewesen, vor allem für seinen Rücken, der seit der WM Stuttgart im Oktober 2019 schmerzte. Das Olympia-Ziel bleibe für ihn unverändert und im Gegensatz zu seinen Teamkollegen Brägger und Hegi wollte er auch nicht nach den Spielen aufgehört. European Gymnastics hat die Europameisterschaften im Dezember 2020 neu angesetzt. Yusof freut sich damit eine mittelfristige Perspektive zu haben. «Es ist einfacher und motivierender mit einem Ziel zu trainieren. Es geht noch um was in diesem Jahr», kommentiert er die Situation.

Dass die nationalen Wettkämpfe abgesagt sind, erschwert es indes anderen Athleten, die Motivation hochzuhalten. Ian Raubal, der Schweizer Juniorenmeister im Kunstturnen von 2019, darf diesen Titel ein Jahr länger behalten. Doch in seinem ersten Elite-Jahr muss er auf offizielle Wettkämpfe verzichten. Mitturnen wird er die internen EM-Ausscheidungen, auch wenn es für den 19-Jährigen um keinen EM-Startplatz geht. «Es gibt mir immerhin ein Wettkampfergebnis», sagt er dazu, «und ich kann meine neu gelernten Elemente in eine Übung integrieren. Nur Elemente zu sammeln nützt nichts, schlussendlich muss das in eine Übung passen.» Er will mit einem guten Mehrkampf auch auf sich aufmerksam machen. Zurzeit gehört er dem erweiterten Nationalkader an. Im 2021 möchte er zum Nationalkader gehören.

Es sollte der einzige Wettkampf bleiben

Wie Ian Raubal turnt die Gymnastin Marija Zeller von der

RG Opfikon-Glattbrugg 2020 das erste Jahr bei der Elite. Doch auch in der Rhythmischen Gymnastik mussten die Wettkämpfe abgesagt werden. Dabei hat die Saison von Marija Zeller am 18. Januar 2020 am Zürich-Cup, einem internationalen Wettkampf in Volketswil ausgezeichnet begonnen. Doch der geglückte Elite-Einstand sollte der einzige Wettkampf bleiben. «Es ist schon sehr schade, ich hatte viel trainiert und war bereit für die Saison», kommentierte die 16-Jährige. «Aber ich weiss, für mich kommen neue Chancen. Es wird wieder eine SM geben. Zum Glück haben wir im Garten viel Platz und ich konnte mit Aufgaben der Trainerin zu Hause trainieren und neue Elemente und Kombinationen mit den Handgeräten üben.» Neben dem eigenen Training übernahm Marija auch immer wieder die Rolle der Trainerin für ihre Schwester Ana. «Wir haben sehr viel gemacht, einzig meiner Mutter ist es manchmal fast zu viel geworden», gibt Marija Zeller lachend zu. «Sie ist froh, sind wir wieder in der Halle.» Ana Zeller, die im Februar den Kadertest der Altersklasse 10 gewann, tritt Ende Juni zu einem Nachwuchswettkampf an. Marija Zeller darf ihre Übungen dort ebenfalls auf dem Teppich präsentieren, um wieder einmal Wettkampfluft schnuppern zu können.

Die Belastung auffangen

Den Geräteturnern hingegen wurde die gesamte Wettkampfsaison 2020 gestrichen. Der Schweizer Lockdown kam zwei Wochen vor dem ersten Wettkampf. «Ich war bereit und wollte neue Elemente präsentieren. Das war schon hart», schildert Raffael Pfaller vom TV Dietlikon.



Marija Zeller an ihrem ersten Elite-Wettkampf im Januar 2020 – Bild: Anna Kull



Raffael Pfaller hoch in der Luft am Zürcher Kantonalfinalen Geräteturnen 2019 – Bild: Christian Furrer

Zu Hause fit gehalten hat er sich unter anderem auf dem Gartentrampolin und auf dem Teilnehmergeschenk der Schweizer Meisterschaften 2017 in Wettingen, einem «Barrenböckli». Auch er hat die Halle vermisst. «Es war sehr schön, wieder an den Schaukelringen zu turnen. Dieses Gefühl habe ich vermisst», so Pfaller. Alles kann indes noch nicht geturnt werden. «Wenn man zwölf Wochen nicht an den Geräten war, muss man sorgfältig wiederbeginnen. Schliesslich landen wir an den Schaukelringen von über sechs Metern Höhe. Der Körper muss diese Belastung zuerst wieder auffangen können», erklärt Pfaller. Die Absage aller Wettkämpfe trifft den 22-Jährigen doppelt. Er ist auch Leiter der Schaukelringsektion des TV Dietlikon. Neben allen Einzel-Anlässen wurden auch alle Vereinsturnwettkämpfe und Turnfeste abgesagt. Ohne Pandemie wäre in diesen Wochen Turnfestsaison – die wichtigste Zeit im Jahr für die Vereinsturner. Pfaller nimmt es, wie es ist und sieht das Positive. Da keine Wettkämpfe anstehen, wird die Zeit genutzt, um neue Teile zu lernen und andere Elemente zu präzisieren. Das Zurückkehren zum Basistraining hat auch sein Gutes, eingeschlichene Fehler können nun korrigiert werden, dafür fehlte vorher meist die Zeit. «Ich zum Beispiel habe meine Schwäche am Sprung, so gesehen wurde mir Zeit geschenkt», erklärt Pfaller. In diesem Jahr wäre nach dem neuen, schwierigeren Wettkampfprogramm geturnt worden. In den Kategorien 6 und 7 zum Beispiel zählt nicht mehr die bessere Wertung der beiden geturnten Sprünge, sondern der Durchschnitt.

Text: Renate Ried

Der ZTV setzt auf die Trainer-Ausbildung

Der ZTV freut sich sehr, dass der ehemalige Zürcher Spitzenkünstler Marco Rizzo sich entschieden hat, als Trainer dem Kunstturnen treu zu bleiben. Der ZTV hat Marco Rizzo (27; Embrach) als Trainer in Ausbildung Kunstturnen Männer angestellt. Sein Ausbildungsvertrag beginnt am 1. August 2020 und endet am 31. Dezember 2021.

Bestens ausgebildete Trainerinnen und Trainer sind eine wichtige Grundlage für gute sportliche Resultate. Doch die Schweizer Sportvereine haben ein Problem: Zu viel Nachwuchs und zu wenig Trainer. Was für die Vereine gilt, verstärkt sich zusätzlich bei den Regionalen Leistungszentren (RLZ). Die Suche nach geeigneten Trainerinnen und Trainern ist keine leichte Aufgabe. Der Trainermarkt ist ausgetrocknet. Zudem mangelt es vor allem an Schweizer Trainerinnen und Trainer. Der Zürcher Turnverband nimmt sich dieser Problematik an und setzt auf die Ausbildung von Trainerinnen und Trainer, um die Zukunft der RLZ mittel- und langfristig abzusichern.

Marco Rizzo begann seine sportliche Karriere mit sieben Jahren beim Kunstturnen Freienstein-Rorbas. Ab 2013 war er Mitglied des Schweizer Nationalkaders und trat diesen Mai vom Spitzensport zurück. Dem ZTV ist es wichtig, seine Athleten im Rahmen seiner Möglichkeiten bei der Suche und der Umsetzung von optimalen Lösungen in der Abstimmung von Sport, Ausbildung/Beruf zu unterstützen und dies auch nach dem Abschluss der «offiziellen Sportlerlaufbahn». Daher freuen wir uns sehr mit Marco Rizzo einen Trainer anstellen zu können, der aus der Talentschmiede des ZTV stammt. «Mit seiner reflektierten Denkweise, seinem Streben nach Bestleistungen und seiner Erfahrung als Turner bringt er die besten Voraussetzun-



gen mit, um sich als Trainer durchzusetzen. Wir sind überzeugt, dass ihm der Rollenwechsel vom Athlet zum Trainer schnell gelingen wird und er dadurch das bestehende Trainerteam optimal ergänzen kann», erklärt Daniel Schacher, Geschäftsführer ZTV. «Auf die Zusammenarbeit mit Marco Rizzo freuen wir uns in vielerlei Hinsicht. So sind wir überzeugt, dass er seine vielfältige Erfahrung gewinnbringend für den ZTV einsetzen und einen wichtigen Beitrag zur Förderung unserer Athleten leisten wird», ergänzt Reto Huber, Chef Spitzensport ZTV.

Text: Renate Ried
Bild: Stephan Bögli

Turnkalender stark ausgedünnt

In den Monaten Juni und Juli herrscht normalerweise Hochkonjunktur im schweizerischen Turnsportkalender. Doch in diesem Jahr fallen wegen der Coronavirus-Pandemie alle Turnfeste und sonstigen Wettkämpfe aus. So unter anderem das Regionalturnfest GLZ, das am 20. Juni 2020 im Embrachertal begonnen hätte. Erwartet hätte das OK an den zwei Wochenenden rund 8000 Aktive, dazu Richterinnen, Helfer und Zuschauer. Das Turnfest ist aufs Jahr 2021 verschoben.

Seit dem 6. Juni 2020 sind wieder Sportveranstaltungen mit maximal 300 Personen auf der Anlage erlaubt. Trotzdem wurden auch für die zweite Jahreshälfte die meisten Turnanlässe abgesagt, ein paar wenige warten noch ab. Die Gründe sind vielseitig und ein Vernunftentscheid. Nachdem so lange nicht an den Geräten trainiert werden konnte, ist das Risiko einer Verletzung einfach zu gross. Zudem konnten nach der ersten Lockerung für den Sport am 11. Mai 2020 noch nicht alle Vereine wiederbeginnen, da ihre Hallen von den zuständigen Behörden zunächst nicht wieder freigegeben wurden. Die betroffenen Vereine starteten erst am 8. Juni 2020.

Turnen Opfer seines Erfolges

Nach wie vor besteht eine grosse Unsicherheit, ab wann Veranstaltungen mit über 1000 Personen erlaubt

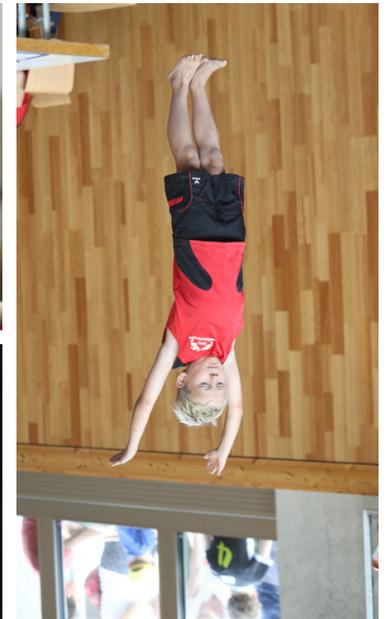
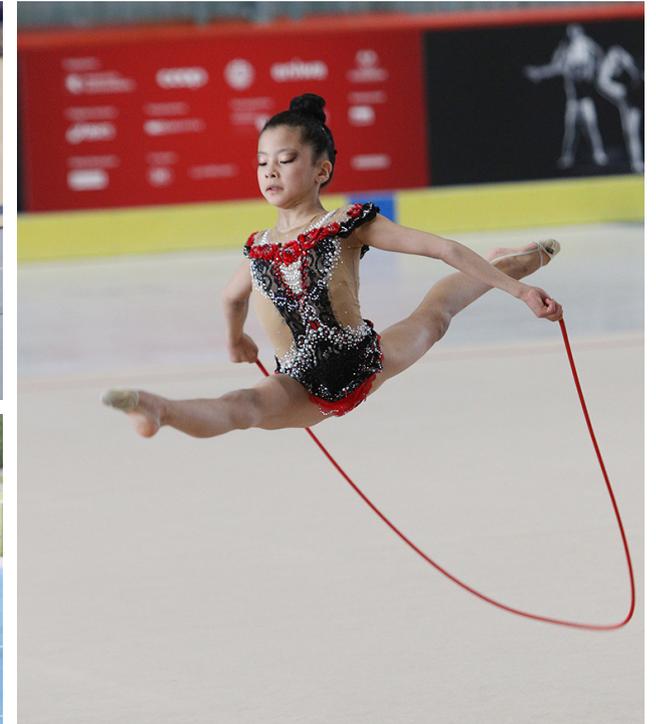
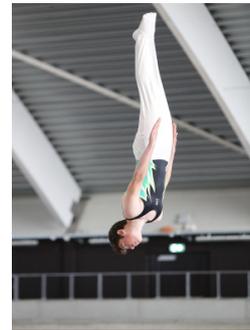
sind. An den Zürcher Kantonalen Geräteturnfesten, die Ende August 2020 in Rafz stattgefunden hätten, wären 1700 Turnerinnen und Turner erwartet worden. Am Jugend Turn-, Spiel- und Stafettentag (JTSST) des WTU anfangs September wären es 1800 Kinder gewesen.

Der Schweizerische Turnverband (STV) hat u.a. alle Schweizer Meisterschaften im Geräteturnen abgesagt. Da keine Qualifikationswettkämpfe stattfinden können und auch die Wertungsrichterinnen und -richter keine Routine haben. Seit diesem Jahr gilt in diversen Turnsportarten ein neues Reglement. Es ist üblich, dass Anpassungen im Wettkampfprogramm nach einem Eidgenössischen Turnfest in Kraft treten. So zum Beispiel im Geräteturnen oder in der Gymnastik. Beim Lockdown im März 2020 waren noch nicht alle Wertungsrichterinnen und -richter umgeschult und da kein Anlass stattfand, konnte es auch nicht angewendet werden.

Auf den nächsten Seiten möchten wir etwas in Erinnerung schweigen mit Impressionen aus der Wettkampfsaison Juni/Juli 2019.

Text: Renate Ried

Bilder: Harald von Mengden, Christian Furrer, Martin Danuschewski, Dieter Bossard





Geräteturnen

Kreative Foto-Challenge

Wir vom Getu Flaachtal waren kreativ in der Zeit des Lockdowns. Das Leiterteam hat sich wöchentlich im Zoom Call ausgetauscht und die Turnerinnen haben wir zu einer kreativen Corona-Foto-Challenge herausgefordert. Die Aufgabe war es ein möglichst, cooles, kreatives oder witziges Turn-Bild mit einem typischen Corona-Artikel zu knipsen. Das Resultat kann sich sehen lassen. Gerne teilen wir mit euch die gelungene Foto-Collage und freuen uns bereits heute wieder über die nächste Ausgabe des Turninfos.

Wir freuen uns sehr, dass nun auch wir seit dem 8. Juni 2020 wieder mit dem Training beginnen durften. Unsere Halle blieb leider in der ersten Lockerung noch geschlossen. Um die Vorgaben des Schutzkonzeptes einzuhalten, können wir nach wie vor «erst» ein Training je Turnerin anbieten. Nach zwölf Wochen ohne gemeinsames Training überwiegt aber die Freude klar!

Stephanie Abdelgawwad



Stets auf der Höhe.

700 m ü. M.
300 m ü. Walensee



Uns freut es,
wenn Turner Staub
aufwirbeln.

Sportzentrum Kerenzberg
CH-8757 Filzbach
Fon +41 (0)55 614 17 17
sportzentrum@szk.ch · www.szk.ch



TRAINING
BASE



KURSANGEBOTE 7/2020

KURSANGEBOTE

Anmeldungen und die detaillierten Ausschreibungen unter www.ztv.ch > Leiten & Coachen > Kursangebot

Auf Basis des Entscheides des Bundesrates sowie der Empfehlungen des BAG, BASPO und des STV sind ab dem 6. Juni 2020 Ausbildungskurse und Weiterbildungsmodulare J+S Kinder- und Jugendsportkurse, 1418coach-Kurse, esa-Kurse wie ZTV-Kurse unter Einhaltung der entsprechenden Schutzkonzepte wieder erlaubt.

Zielgruppe	Thema	Datum	Ort/Zeit	Kurs-Nr.	Anmeldeschluss
JUGEND					
Getu	Basiskurs Helfen und Sichern Schaukelring und Sprung K1/K2	24.09.2020	Winterthur	20220.07	10.09.2020
Getu	Basiskurs Helfen und Sichern Boden und Barren K1/K2	01.10.2020	Winterthur	20220.06	17.09.2020
AKTIVE / 35+ / 55+ / Spitzensport					
esa	Modul Fortbildung Leiter esa	19.09.2020	Fehraltorf	20205.01	19.07.2020
Gymnastik	2. Gymnastic – Day 2020	26.09.2020	Hettlingen	20215.02	21.09.2020
Frauen/35+/55+	Einfach mal Tanzen und sich bewegen mit Christiane Kleinke	24.10.2020	Illnau	20240.07	18.10.2020
LA	Technik Speerwurf	23.07.2020	Fehraltorf	20225.01	16.07.2020
LA	Technik Kugelstossen	30.07.2020	Fehraltorf	20225.02	23.07.2020
RICHTERKURSE					
Getu	Wertungsrichter Grundkurs Einzelgeräteturnen EGT / Vereinsgeräteturnen VGT	05.09.2020 20.09.2020 19.10.2020	Egg Egg Uster		31.07.2020
Getu	Ausbildungskurs Brevet 1 Einzelgeräteturnen EGT	19.10.2020 08.11.2020 / 06.12.2020 20.03.2021	Uster Fehraltorf Winterthur offen		31.07.2020
LA	Grundkurs Leichtathletik Kampfrichter	26.09.2020 / 02.10.2020	Regensdorf	STV Kurs	14.08.2020
Kutu	Neues Wettkampfprogramm Kutu Frauen 2021	30.08.2020	Rüti	255	23.08.2020
REGIONEN					
GLZ	Technischer Leiterkurs Aktiv GLZ	26.09.2020	Regensdorf	285	17.08.2020
GLZ	Technischer Leiterkurs Jugend GLZ	31.10.2020			
AZO	Technischer Leiterkurs Jugend AZO	31.10.2020			
WTU	Technischer Leiterkurs Jugend WTU	07.11.2020			

JUGEND + SPORT					
KINDERSPORT					
Turnen	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Turnen (7-10 Jahre)	21.03.2021	Winterthur	21202.02	21.01.2021
Turnen / Kitu	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Kinderturnen (5-7 Jahre)	27.03.2021	Winterthur	21202.01	27.01.2021
Getu/Kutu	J+S Kindersport Modul Fortbildung Hauptsportart Geräteturnen/Kunstturnen/Trampolin (5-10 Jahre)	03.10.2021	Winterthur	21202.04	03.08.2021
Sportart entdecken	J+S Kindersport Modul Geräteturnen entdecken (5-10 Jahre)	30.10.2021	Winterthur	21202.03	30.08.2021
JUGENDSPORT					
Turnen	J+S Jugendsport Modul Fortbildung Leiter Turnen Mädchen- und Jugendriegen (10-15 Jahre)	28.03.2021	Winterthur	21202.05	28.01.2021
Kutu	J+S Jugendsport Modul Fortbildung Leiter Kunstturnen	04.07.2021	Rümlang	21202.09	04.05.2021
Getu	J+S Jugendsport Modul Fortbildung Leiter Geräteturnen	02.10.2021	Winterthur	21202.08	02.08.2021
Turnen	J+S Jugendsport Modul Fortbildung Leiter Turnen Mädchen- und Jugendriegen (10-15 Jahre)	31.10.2021	Winterthur	21202.06	31.08.2021
Turnen	J+S Jugendsport Modul Fortbildung Leiter Turnen Mädchen- Jugend – und Aktivriegen (14-20 Jahre)	27.11.2021	Winterthur	21202.07	27.09.2021
SPORTAMT KANTON ZÜRICH – 1418coach www.1418coach.ch					
1418coach	Geräte- und Kunstturnen	31.10.-01.11.2020 27.03.-28.03.2021 21.08.-22.08.2021 30.10.-31.10.2021	Wetzikon Filzbach Filzbach Wetzikon		www.1418coach.zh.ch
1418coach	Gymnastik und Tanz/RG	10.04.-11.04.2021	Filzbach		www.1418coach.zh.ch
1418coach	Turnen	10.04.-11.04.2021 21.08.-22.08.2021 30.10.-31.10.2021	Filzbach Filzbach Wetzikon		www.1418coach.zh.ch
1418coach	Leichtathletik	21.08.-22.08.2020	Filzbach		www.1418coach.zh.ch
Weiterbildung in Verbands- und Vereinsführung bei anderen Organisationen					
SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND STV www.stv-fsq.ch					
	Zukunftsworkshop Sportverein 2030 gemeinsam die Zukunft gestalten	22.10.2020	St. Gallen		22.09.2020
	Ausbildungstag Vereinsmanagement Jump In / Themenmodule / Zukunftsworkshop 2030	31.10.2020	Luzern		30.09.2020
ZKS - ZÜRCHER KANTONALVERBAND FÜR SPORT					
	Sponsoring Konzepte erstellen und umsetzen	11.09.2020	Dübendorf		www.zks-zuerich.ch
	Ehrenamtliche finden und binden	26.09.2020	Dübendorf		www.zks-zuerich.ch

Allgemeine Informationen

Januar 2020

ZTV Kurse

Anmeldungen

Sofern nicht anders angegeben, erfolgen die Anmeldungen online über www.ztv.ch > Leiten & Coachen > Kursangebot und sind verbindlich.

Abmeldungen

Kursabmeldungen sind bis spätestens 14 Tage (J+S Kurse 21 Tage) vor Kursbeginn in schriftlicher Form der Geschäftsstelle mitzuteilen. Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristigem Absagen werden die ganzen Kurskosten in Rechnung gestellt.

Ausgenommen von dieser Regel sind Absenzen aus gesundheitlichen Gründen bei Vorliegen eines ärztlichen Zeugnisses, oder bei Todesfall in der Familie.

Kurskosten

Die Kurskosten können den jeweiligen Ausschreibungen entnommen werden. Alle aktiv turnenden STV-Mitglieder (ETAT Kat. 1-9 und 12-13) profitieren vom Mitgliedertarif. Alle übrigen Kursteilnehmer bezahlen den Nichtmitgliedertarif bzw. die doppelten Kursgebühren.

Rechnungsstellung durch die Geschäftsstelle

Nach Anmeldeschluss wird die Kursgebühr per Rechnung direkt an die Teilnehmer versandt. Die Rechnung gilt als Anmeldebestätigung und ist für Tages- und Abendkurse innert 10 Tagen, für mehrtägige Kurse innert 30 Tagen zu bezahlen. Nach Ablauf der Zahlungsfrist wird eine Mahngebühr erhoben.

Teilnehmerzahl

Die Kursleitung behält sich das Recht vor, Kurse mit ungenügender Teilnehmerzahl abzusagen. Die einbezahlten Kurskosten werden den Teilnehmern vollumfänglich zurückerstattet. Weitergehende Forderungen sind ausgeschlossen.

Versicherung

Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der Sportversicherungskasse (SVK) des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

Bildveröffentlichungen

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass allfällig gemachte Bilder für die Öffentlichkeitsarbeit des ZTV genutzt werden dürfen.

J+S Kurse

Anmeldungen sind nur durch den Vereinscoach unter: www.jugendundsport.ch möglich. Es gelten die Kursbedingungen des Baspo und der durchführenden Organisation. Kursabmeldungen sind bis spätestens 21 Tage vor Kursbeginn in schriftlicher Form der Geschäftsstelle mitzuteilen.

Erwerbsausfallentschädigung (EO-Karte)

Auf Grund der bundesrechtlichen Regelung bezahlt der Bund keine Erwerbsausfallentschädigung bei den Kursen, die von den nationalen Sportverbänden organisiert werden. Das Anrecht auf Erwerbsausfallentschädigung haben nur Teilnehmer von Kursen, die vom BASPO oder einem kantonalen Sportamt durchgeführt werden.

Weiterbildung in Vereinsführung / Management ZKS

Anmeldungen sind unter www.zks-zuerich.ch möglich. Die Rechnungsstellung erfolgt durch die Geschäftsstelle des ZKS.

Es gelten die Kurs- und Zahlungsbedingungen des ZKS.

Kurse STV

Anmeldungen sind unter: www.stv-fsg.ch möglich. Die Rechnungsstellung erfolgt durch die Geschäftsstelle des STV.

Es gelten die Kurs- und Zahlungsbedingungen des STV.



SO VIELSEITIG WIE UNSERE KUNDEN



Alder+Eisenhut AG
 9642 Ebnat-Kappel
 Telefon 071 992 66 33
 info@alder-eisenhut.swiss
 www.alder-eisenhut.swiss



Aufgebot obligatorischer Technischer Leiterkurs GLZ

Datum: Samstag, 26. September 2020

Zeit: 08.30 bis ca. 12.45 Uhr;
 die genauen Zeitangaben
 sind der detaillierteren Ausschreibung
 auf der ZTV-Website zu entnehmen.

Ort: Sportanlage Wisacher, 8105 Regensdorf.
 Ein Lageplan ist bei der Ausschreibung
 auf unserer Website zu finden.

Teilnahme

Der Besuch des ganzen TL-Kurses ist für alle im ZTV-Sekretariat als «Aktive» gemeldeten Vereine (STV/TV/DR, etc.) der Region GLZ obligatorisch. Der TL-Kurs ist auf die Technischen Leiter und Leiterinnen ausgerichtet.
 (Bussen: verspätetes Melden Fr. 20.-; nicht Erscheinen Fr. 100.-)

Programm

Bitte gebt bei der Online-Anmeldung an, welche Lektionen ihr besuchen möchtet. Die Teilnehmenden werden wenn nötig gleichmässig auf die Lektionen aufgeteilt und nach Anmeldeeingang berücksichtigt.

Anmeldung

Fristgerecht bis spätestens Montag, 17. August 2020. Die Anmeldung kann ab Anfang August **NUR online** erfolgen über die ZTV-Website www.ztv.ch > [Leiten & Coachen](#) > [Region GLZ](#).

Text: Sonja Blunshi, Technische Leiterin GLZ
 Bild: Ursina Seglias



Veranstaltungstechnik nach Mass

Die multimediale Umsetzung mit Hilfe professioneller Audio-, Video-, und Lichttechnik ist unsere Kernkompetenz. Wir kreieren emotionale Erlebniswelten, damit Sie bei Ihren Gästen in Erinnerung bleiben. Ob für kleine oder grosse Anlässe und Budgets, bei uns erhalten Sie die für Sie zugeschnittene Unterstützung.



Ü3: HDTV-Übertragungswagen

bis 8 Kameras, Bild- und Tonmischer mit digitalen Effekten, Schriftgenerator, Intercom, diverse Aufzeichnungs- und Wiedergabegeräte



Damit der Strom immer da ist, wo er gebraucht wird.

Vermietung von:

- Generator 200 KW (Insel- / Netzparallelbetrieb)
- Generator 80 KW (Insel- / Netzparallelbetrieb)
- Starkstromverteiler (bis 630 Amp.)
- diverse Stromverteiler
- Leistungskabel bis 95mm²

Ihr professioneller Partner für:

- Beschallungs- und Beleuchtungsanlagen
- Showeffekte
- Videoproduktionen in HD
- Event-Services und Technik
- Funknetze (temporär / stationär)
- Liveaufnahmen und Produktion von CD
- Energie und Notstrom

Installation und Bedienung durch Fachleute mit langjähriger Erfahrung
Verlangen Sie eine Offerte mit Referenzliste

alter Postweg 1 8475 Ossingen Telefon 052 317 18 70 Telefax 052 317 42 54 info@daellenbach.com

Einladung Corona-Meisterschaft

So trotzen wir dem Corona-Virus

Nach dem Lockdown und der damit einhergehenden Trainings-Zwangspause verspüren sicherlich wieder alle Turnerinnen und Turner ein Kribbeln im Körper und viel Lust, gemeinsam Leichtathletik, Geräteturnen, Spiele und Fitness zu trainieren. Noch mehr Motivation kommt auf, wenn auf ein Ziel hin trainiert werden kann. Umso enttäuschter sind wir alle ob all der abgesagten Wettkämpfe. Aufgrund der Planungsunsicherheit (Vorgaben Bund, Schutzkonzepte, fragliche Freigabe Deutweg) haben wir leider nun auch den Turn-, Spiel- und Stafettentag (TSST) sowie den Jugend-TSST auf dem Deutweg absagen müssen.

Ersatz für TSST

Für die gut 1800 Kinder, die sich für den JTSST angemeldet haben, haben wir leider keine passende, gut umsetzbare Lösung gefunden und den Anlass ersatzlos streichen müssen. Wir freuen uns aber umso mehr auf die gute Stimmung beim Seilziehen, dem Hindernisparcours und den Stafetten, wenn im 2021 wieder viele Kinder und Jugendliche den Deutweg in Beschlag nehmen. Für die Aktiven haben wir erfreulichere Neuigkeiten: Wir führen die Corona-Meisterschaft durch.

Die Idee ist, dass alle WTU-Vereine, die Lust haben, zwischen Freitag, 4. September 2020 und Sonntag, 6. September 2020 auf ihren eigenen Anlagen ausgewählte LA-Disziplinen durchführen, die Resultate selbstständig notieren und wir vom WTU eine Rangliste erstellen. Selbstverständlich kommt noch mehr Wettkampfstimmung auf, wenn sich zwei bis drei Vereine zusammenschliessen und vielleicht nach dem Wettkampf bei gemütlichem Zusammensein auf die Leistungen anstossen.

Disziplinen Corona-Meisterschaft

Die Turnerinnen messen sich in Schleuderball, 80-Meter-Lauf, Kugelstossen, Weit- und Hochsprung und

Seilspringen. Die Turner haben Speer, 100-Meter-Lauf, Kugelstossen, Weit- und Hochsprung und Seilspringen zur Auswahl. Gewertet werden jeweils die besten sechs Resultate der gesamten Riege und es wird pro Disziplin eine Rangliste erstellt. Jede Riege kann wählen, wie viele Disziplinen sie bestreiten will. Riegen, die mindestens fünf Disziplinen bestreiten, nehmen automatisch an der Corona-Meisterschaft teil. Hierzu werden die Rangpunkte der fünf besten Disziplinen zusammengezählt und so der Sieger/die Siegerin ermittelt.

Bewertung

Die Notenblätter können vorgängig auf der ZTV-Website heruntergeladen werden. Sie müssen nach dem Wettkampf am Sonntag, 6. September 2020 bis 15 Uhr ausgefüllt an leichtathletik-wtu@ztv.ch gemailt werden. Es gibt weder Wettkampfbestimmungen noch ein Schiedsgericht, wir setzen voll auf das Vertrauen und die Fairness der Vereine.

Anmeldung

Anmelden könnt ihr euch bis Sonntag, 30. August 2020 mit Vereins-/Riegennamen, Kontaktperson und E-Mail-Adresse per E-Mail an leichtathletik-wtu@ztv.ch. Das Startgeld beträgt 10 Franken pro Riege und kann ebenfalls bis Sonntag, 30. August 2020 per Twint an Barbara Steiger (076 517 31 73) überwiesen werden.

Bei Fragen zum Wettkampf gebe ich euch gerne Auskunft, tsst-wtu@ztv.ch.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme.

Barbara Steiger, OK-Präsidentin TSST

Kunstturnen Frauen

Kunstturnerinnen im Lockdown

Zum Glück wussten die Bülacherinnen am 13. März 2020 noch nicht, dass sie 13 Wochen auf ihre Wettkampferäte verzichten müssen. Die Hallen blieben in der ganzen Stadt für Vereine verschlossen. Wer weiss, ob die motivierten Turnerrinnen dann so weit voraus dieselbe Energie mobilisiert hätten? Nachdem auch alle Wettkämpfe, auf die sie sich seit letzten August mit viel Effort vorbereitet hatten, bachab gingen, war gute Laune zu viel verlangt. Homeoffice im Kunstturnen war kaum vorstellbar. Allmählich zirkulierten dann doch Videos mit Kraftübungen, auf Fotos Spagate und Wettkampfelemente aus Gärten und Wohnzimmer. Möbel mussten weichen und auf wenigen Quadratmetern entstanden Fitnesscenter. Nur noch Trost von Mitleidenden verhinderte den geistigen Lockdown.

Mit dem Neuanfang in den Schulen am 11. Mai 2020 durften die meisten Sportlerinnen auch wieder mit dem Hallentraining beginnen. Die Bülacherinnen mussten sich leider weiter den strengen Bestimmungen beugen und noch weiter bis zum 9. Juni 2020 warten. Diese

Bedingungen stimmten nicht gerade zuversichtlich im Hinblick auf den Anschluss im nächsten Jahr.

Kunstturnen mit Wind und Wetter machte unvergesslichen Spass!

Gut Wetter sei Dank. Die fleissigen Sportlerinnen zeigten sich kreativ und planten alternative Trainings auf dem Vitaparcours im Wald. Turnen in farbiger Kulisse begleitet von Vogelgezwitscher anstatt Konservenmusik fand grossen Anklang. Die Finnenbahn bot Gelegenheit für Akrobatik und an verschiedenen Geräten konnte das Schwitzen wieder geübt werden. Sogar Riesenfelgen am Reck zwischen hohen Baumstämmen drehen fühlte sich fast wie fliegen an.

Wichtig war in erster Linie, die Mädchen durften wieder zusammen mit ihren Kolleginnen trainieren. Wenn auch die Corona-Schutzkonzepte eingehalten werden mussten. Kunstturnen mit Wind und Wetter machte unvergesslichen Spass!

Edith Meyer



Kunstturnen Männer

Tim Randegger trainiert neu in Magglingen

Tim Randegger wechselt vom Regionalen Leistungszentrum Rümlang ins nationale Zentrum nach Magglingen.

Bereits letzten Sommer bekam Tim Randegger (TV Wädenswil) ein Aufgebot nach Magglingen. Nach diversen Gesprächen hatten sich Tim Randegger und die Trainer aufgrund seiner beruflichen Situation dagegen entschieden. Tim Randegger wollte zuerst seine KV Ausbildung abschliessen. Heute ist er stolzer Besitzer des Eidgenössische Fähigkeitszeugnis als Kaufmann. «Für mich war diese Lösung ideal. Das Berufspraktikum hätte ich ja so oder so noch abschliessen müssen. Mein ganzes Leben wäre komplett auf den Kopf gestellt worden», so der 20-Jährige, der dem erweiterten Nationalkader angehört.

Nach dem erfolgreichen Berufsabschluss wird Tim Randegger auf den 27. Juli 2020 ins nationale Leistungszentrum wechseln. Auf die Frage, ob er sich denn nun nicht einen Rückstand auf die Kollegen in Magglingen eingehandelt hat, erwidert er: «Überhaupt nicht, für mich war es ein Vorteil. Ich trainierte ja in Rümlang und dank dem grosszügigen Entgegenkommen meines Arbeitgebers PwC (Pricewaterhousecoopers AG) durfte ich jeden Monat eine Woche in Magglingen trainieren.»

Mit Aufschub wird sich für Tim Randegger nun einiges ändern. Mit einem Berufsabschluss in der Tasche ist die Umstellung auf alle Fälle einfacher. Neben dem neuen Trainingsumfeld wird er, wie die meisten Kaderturner, in Magglingen in die Kunstturner WG im Schachenmannhaus einziehen. «Es wird sicher eine Umstellung im «Schachi» für mich. Ich freu mich aufs Kochen, Putzen und Waschen muss ich halt», gesteht er lachend und ergänzt: «Mein Bruder Kai ist Hobbykoch und hat mir schon einiges beigebracht. Sonst muss ich



halt in die Kantine ausweichen.» Im August wird Tim Randegger mit der Berufsmittelschule beginnen, jeweils am Montag besucht er dafür einen halben Tag die Schule, den Rest absolviert er im Selbststudium im ProLern in Magglingen. «Für mich ist es wichtig, dass ich neben dem Sport noch etwas mache. Für den Kopf und zur Abwechslung», erklärt der aufgeweckte Turner. Sein sportliches Ziel ist klar die Aufnahme ins Nationalkader 2021. Wegen der Corona-Pandemie gibt es in diesem Jahr zwar keine offiziellen Wettkämpfe, um sich zu Beweisen. Mitturnen wird er die interne EM-Ausscheidung und hofft dort auf sich aufmerksam machen zu können.

Der Zürcher Turnverband wünscht Tim Randegger auf seinem Weg weiterhin alles Gute. Wir sind stolz, einen weiteren Athleten in Magglingen zu haben.

Text: Renate Ried
Bild: Doris Studer

Mein Leben als Kunstturnerin und Spitzensportlerin

Ich heisse Nadina Spiess, bin 16 Jahre alt und wohne zusammen mit meinen Eltern und meinen zwei älteren Brüdern in Gossau. Kunstturnen ist meine Leidenschaft.

Als ich fünf Jahre alt war, brachte mich meine Mutter das erste Mal ins Kunstturnen nach Rüti. Das Kunstturnen gefiel mir von Anfang an. Schon nach einem halben Jahr kam ich in das Regionale Leistungszentrum (RLZ). Ich war sehr klein, kräftig und beweglich. Hatte also die besten Voraussetzungen, die man für das Kunstturnen braucht. Am Anfang war das Training sehr eintönig, bis ich die Grundvoraussetzungen für einen Wettkampf erreicht hatte. Daher braucht es eine grosse Selbstdisziplin, Fleiss und einen starken Willen. Am Kunstturnen gefällt mir auch das Zusammensein mit meinen Turnkolleginnen. Obwohl es ein Einzelsport ist, haben wir es sehr gut untereinander, unterstützten und motivieren uns immer gegenseitig. Wir trainieren 25 Stunden in der Woche zusammen im RLZ Rüti. Mein Lieblingsgerät ist und war schon immer der Schwebebalken. Ich weiss selber nicht genau wieso, aber dieses Gerät lag mir von Anfang an. Für die meisten gehört der Balken nicht zum Lieblingsgerät, genannt wird er auch Zitterbalken, da es schwierig ist mit seiner nur 10cm breiten Auflage Übungen ohne Stürze zu turnen. Am zweitliebsten turne ich am Boden. Ich liebe es zur Musik zu turnen; die tänzerischen Einlagen, die Sprünge und Pirouetten liegen mir. Einen Wettkampf starte ich am liebsten mit dem Sprung. Er ist kurz und doch ist



man schon voll im Wettkampfmodus. Auf den Stufenbarren könnte ich verzichten, aber er gehört halt auch dazu.

Von Verletzungen geprägt

Nicht immer verlief meine Turnkarriere reibungslos. Ich wurde von Verletzungen und Krankheiten geplagt. Begonnen hat alles mit dem Tod meines früheren Trainers François de Saint Martin, als er im Sommer 2016 mit nur gerade 49 Jahren einem Herzinfarkt erlag. Obwohl er nicht immer nett zu mir war, traf mich diese Nachricht sehr und machte mich traurig. Das erste Mal in meinem Leben verlor ich eine wichtige Bezugsperson und es brauchte Zeit für die Verarbeitung des Verlustes. Wichtige Trainingsmonate ohne Trainer vergingen, bis im Sommer 2017 András Forgó aus Ungarn gefunden wurde. Noch im selben Jahr flogen wir im Herbst nach Portugal ins Trainingslager und der nächste Tiefschlag folgte. Bei einer Vorbereitungsübung für ein neues Element am Boden, landete ich unglücklich auf dem Kopf. Einen Moment lang spürte ich Arme und Beine nicht mehr und bekam Panik. Mein Körper fing an zu zittern und ich hatte grosse Angst. Für die Trainer war sofort klar, den Notfallwagen zu rufen. Mit Blaulicht brachten sie mich ins nächste Spital. Dort wurde ich untersucht und Gott sei Dank hatte ich mir keine schlimmeren Verletzungen zugezogen. Für drei Wochen musste ich eine Halskrause tragen und durfte mich nicht anstrengen, weil ich mir eine Gehirnerschütterung zugezogen hatte. Nach dieser Auszeit freute ich mich sehr, wieder voll trainieren zu können. Ich machte grosse Fortschritte und durfte in ein Trainingsweekend nach Magglin-



gen. Doch leider folgte die nächste Enttäuschung. Bei einem neuen Element am Schwebebalken stürzte ich so unglücklich, dass ich mir am Fuss einen Bänderriss zuzog. Schon wieder musste ich pausieren. Die Zeit für die Qualifikation der Juniorinnen Europameisterschaften wurde immer knapper und der Druck immer grösser. So gross, dass ich eines Tages Angststörungen bekam. Angst zu haben war für mich nicht neu, aber früher war die Angst anders gewesen. Es war Angst vor einem neuen Element, einem neuen Sprung oder einer neuen Herausforderung. Kann ich das? Stürze ich? Verletze ich mich? Nun hatte die Angst eine neue Dimension. Es war eine Angst, für die ich keine Worte fand. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, was alles auf mich zukommen wird und welches Ausmass es annimmt. Ich war ratlos, litt unter Schlafstörungen und konnte nachts nicht mehr gut einschlafen. Diese Anzeichen deuteten auf eine mögliche Depression hin. Es wurde immer schlimmer und meine Eltern suchten für mich externe Hilfe. Ich besuchte über ein Jahr eine Psychologin, die mir sehr geholfen hat, aus der schwierigen Phase wieder rauszufinden.

Aufgeben oder das Turnen beenden war für mich nie ein Thema.

Meine Mutter fragte mich oft, willst du diesen Weg wirklich weitermachen? Heute geht es mir wieder gut und ich bin sehr motiviert und freue mich auf das Training. Es ist nicht einfach, nach einer Verletzung wieder in den gewohnten Rhythmus zu kommen und das Vertrauen wieder zu erlangen. Es ist wichtig Geduld zu haben und Trainer/innen zu haben, die einen unterstützen. Da hat mir mein Mentaltraining schon oft geholfen. Als Spitzensportlerin muss ich nicht nur körperlich fit, sondern auch im Kopf stark sein. In den Mentalstunden analysiere ich meine Übungen und spreche über das Wochentraining. Es stärkt mich in meinem Selbstvertrauen und nimmt mir ein wenig Nervosität vor den Wettkämpfen. Nicht nur das mentale Training ist ein Teil unseres wöchentlichen Rituals, sondern auch 1x in der Woche eine Sportmassage. Ebenfalls spielt die Physiotherapie eine sehr wichtige Rolle. Die Physiotherapeutin kommt jeweils zweimal in der Woche zu uns nach Rüti. Einmal im Jahr muss ich ins «Swiss Olympic Medical Center» nach Zürich, wo ein erfahrener Sportarzt ein Jahrescheck durchführt. Es wird ein EKG gemacht, diverse Blutentnahmen und Grösse wie Gewicht gemessen. Mein ganzer Körper wird abgecheckt, ob ich weiterhin auf diesem Niveau das Turnen fortsetzen darf. Das ist für mich, meine Eltern und allen Trainer sehr wichtig, ich möchte kein Risiko für Spätfolgen eingehen. Sportler reden sich nach Verletzungen gerne stark, sie sagen: «Ich komme zurück, stärker denn je.»

Für mich ist es wichtig zu planen was nach der Sportkarriere ist

Den Kindergarten und die Primarschule besuchte ich in Gossau. Schon früh war mein Trainingsaufwand so gross, dass ich nicht alle Schulstunden besuchen konnte und für einige Fächer dispensiert wurde. Ich hatte das Glück, dass meine Lehrpersonen immer sehr viel Verständnis dafür aufbrachten. Die Oberstufe besuchte ich in Rüti, so war der Weg nicht weit und ich konnte zwischen Schule und Training «switchen». Mein Tagesablauf ist sehr strukturiert und mir bleibt leider nicht viel Freizeit. Ich treffe mich so oft es geht mit meiner besten Freundin Anja, mit der ich seit dem Kindergarten befreundet bin.

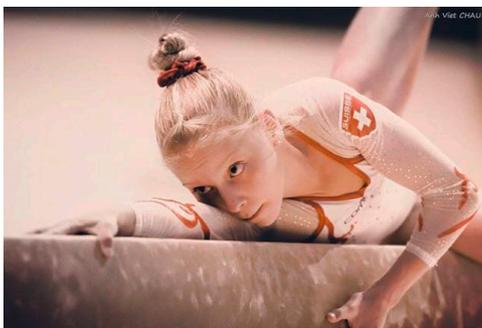


Bild: vvg



Seit Januar 2019 gehöre ich dem erweiterten Nationalkader an und absolviere die Kaufmännische Grundausbildung an der United School of Sports in Winterthur. Die Ausbildung dauert vier Jahre und ist mit dem täglichen Training gut zu kombinieren. Wir sind 16 Schüler aus den verschiedensten Sportarten. Um Sport und Bildung zu kombinieren, ist diese Grundausbildung perfekt. Für mich ist es wichtig, zu planen, was nach der Sportkarriere ist. Ich trainiere sechs Tage in der Woche à ca. vier Stunden. Dazwischen pendle ich mit dem Zug zwischen Schule in Winterthur und Training in Rüti. Meine Eltern unterstützen mich sehr und helfen mir, wo es geht. Gute Ernährung ist ebenfalls sehr wichtig und meine Mutter bereitet mir jeden Tag ein ausgewogenes Mittagessen zu, dass ich in der Schule essen kann. Einmal im Monat gibt es einen Trainingszusammenzug in Magglingen, wo sich alle aus dem erweiterten Nationalkader treffen. Am Anfang war ich sehr nervös, plötzlich in der gleichen Turnhalle zu trainieren, wie Giulia Steingruber oder Ilaria Käsli, die immer meine Vorbilder waren. Im Jahr haben wir nur fünf Wochen Ferien, drei im Sommer und zwei an Weihnachten/Neujahr. Die ganze Familie passt sich meinen Bedürfnissen an, das schätze ich sehr. So haben wir unsere gemeinsamen Familienferien auf die Weihnachtsferien verschoben und sind gemeinsam nach Thailand ans Meer geflogen. Anstelle von Skiferien, gibt es nur noch verlängerte Wochenende oder an Ostern.

Showeinlage bei Roger Federers Match for Africa
Ich opfere sehr viel Zeit in das Kunstturnen und verzich-

te auf vieles. Für mich ist das in Ordnung, es gibt mir auch viel zurück, wie zum Beispiel die Begegnung mit Roger Federer. Beim Match for Africa durften wir in der Pause eine Showeinlage aus Tanz und Bodenakrobatik vorführen. Am Schluss konnte ich sogar seine Tasche in die Garderobe tragen und mit ihm und Andy Murray ein Fotoshooting machen. Im Herbst gibt es jedes Jahr ein Trainingslager im Ausland, wie z.B. Mallorca, Ungarn oder Portugal. Das ist immer mit vielen neuen Eindrücke und Erlebnisse verbunden. Über einige Erlebnisse reden wir noch heute, z.B. gabs in Mallorca am Abend ein feines Dessertbuffet. Unser damaliger Trainer lief mit dem vollbeladenen Teller an uns vorbei und wollte uns «gluschtig» machen, denn wir durften nichts davon probieren, da wir sehr auf unser Gewicht achten müssen. Der damalige Trainer hatte in dieser Woche 4 kg zugenommen und im Nachhinein können wir darüber lachen.

EM 2020 verschoben

Ich stand mitten in den Vorbereitungen der Wettkämpfe und der Qualifikation für die EM in Paris, als uns die Nachricht wegen des Corona-Virus erreichte und alle Wettkämpfe abgesagt oder auf die zweite Jahreshälfte verschoben wurden. Der Trainingsbetrieb wurde eingestellt und ich bekam von meinem Trainer einen



Wochenplan. Für uns Turnerinnen war diese Situation nicht ganz einfach, da wir doch täglich an den Geräten trainieren. Mein tägliches Training absolvierte ich entweder draussen an der frischen Luft, auf dem Vita-parcours oder im eigenen Fitnessraum. Zwischendurch sollte auch die Ausbildung nicht zu kurz kommen und wie viele andere, mache auch ich Homeschooling.

Ich freue mich sehr, dass die EM auf den Dezember 2020 verschoben wurde. Ich hoffe, meine momentane gute mentale und körperliche Verfassung mitnehmen zu können. Auch werde ich weiterhin mein Ziel anstreben und hart trainieren, damit ich eines Tages an einer EM, WM oder sogar an Olympischen Spielen teilnehmen kann.

Nadina Spiess

Bilder: Arielle Salomon

Meine grössten Erfolge:

2015

- Schweizer Meisterin und Zürcher Kantonalmeisterin im Programm 4
- Diverse Podestplätze an Nationalen Wettkämpfe.
- 1. Rang Länderwettkampf mit der Schweizer Juniorinnenmannschaft in Wallisellen.

2016

- Zürcher Kantonalmeisterin im Programm 5, sowie 5. Rang im Balkenfinal an einem Internationalen Wettkampf in Combs-la-Ville (FRA)
- 2. Rang mit der Schweizer Juniorinnenmannschaft ebenfalls in Combs-la-Ville

2017 und 2018

- jeweils 3. Rang am Balken an den Schweizer Meisterschaften.

2019

- 1. Rang am Internationalen Wettkampf in Uster im Programm 6.



Geführte Kleingruppen-Reisen mit 4x4 Geländefahrzeugen durch Namibia und Botswana

Signer-Reisen, Doris u. Peter Signer, Im Steinacher 24, 8303 Bassersdorf
 Tel: 043 536 45 95 / www.signer-reisen.ch / info@signer-reisen.ch
 Turner berücksichtigen Turner

Wir gratulieren unseren Ehrenmitgliedern zum Geburtstag und wünschen allen viel Glück und Gesundheit im neuen Lebensjahr.

August

Kurt Hirschi	Disentis/Mustér	01.08.1943	Beatrice Gaus	Kloten	17.08.1951
Peter Jacoby	Bülach	01.08.1965	Werner Müller	Rafz	17.08.1933
Felix Reutemann	Buch am Irchel	01.08.1979	Walter Zulliger	Eglisau	17.08.1927
Marlies Pohlenz	Benglen	02.08.1952	Silvia Bruppacher	Pfäffikon	18.08.1956
Markus Matzenauer	Rüti	03.08.1958	Daniel Giubellini	Kirchdorf	19.08.1969
Regula Weber	Dietlikon	05.08.1935	Brigitte Kuhn	Haslen GL	19.08.1962
Werner Amstutz	Herrliberg	07.08.1947	Kurt Egloff	Zürich	21.08.1948
Uli Berchtold	Rafz	09.08.1941	René Langenecker	Fehraltorf	21.08.1943
Ernst Keller	Laax GR	09.08.1942	Herbert Von Allmen	Neftenbach	21.08.1951
Ursula Novak	Wetzikon	09.08.1964	Hansruedi Gomer	Kyburg	22.08.1951
Vreni Bosshard	Bülach	11.08.1937	Ernst Wiesendanger	Attikon	23.08.1946
Fridolin Luchsinger	Tennwil	11.08.1944	Rösli Ludwig	Zizers	25.08.1933
Brigitte Koch	Rorbas	12.08.1960	Erika Zweifel	Bassersdorf	26.08.1930
Hansueli Grossniklaus	Dinhard	13.08.1956	Herbert Schmid	Uitikon Waldegg	28.08.1944
Fritz von Aesch jun.	Knouau	13.08.1953	Beatrice Müller	Rüschlikon	30.08.1949
Hansi Werren	Neschwil	13.08.1964			
Jürg Eberle	Hinwil	14.08.1942			
Margrith Hegner	Galgenen	15.08.1944			
Doris Hotz	Oberrieden	15.08.1956			
Frieder Koruna	Altikon	15.08.1955			



LS Lenzlinger
Zeltvermietung

**Ihr erfolgreicher Anlass in unserer
40 m breiten Halle, Seitenhöhe 4 m**

Lösung. Leistung. Leidenschaft.

Lenzlinger Söhne AG | 8606 Nänikon/Uster | Tel. 058 944 58 58 | www.lenzlinger.ch



Wir trauern um unsere verstorbenen Ehrenmitglieder

Armin Bertschinger, Turnverband am Albis, 20. Januar 1929 bis 25. Mai 2020
Marcel Steinemann, Turnverein Freienstein, 5. Mai 1941 bis 12. Juni 2020

Wir werden Armin und Marcel in dankbarer Erinnerung behalten.

AGENDA

JULI / AUGUST

Der Status aller Anlässe, Wettkämpfe wird auf der Seite www.ztv.ch > Termine laufend aktualisiert.

Datum	Event	Ort	Sportart
03.07. - 04.07.	Nissen Cup Trampolin >> abgesagt	Arosa	Trampolinturnen
04.07. - 05.07.	Zürcher Kantonaler Geräteturnerinnetag >> abgesagt	Niederhasli	Geräteturnen
05.07.	Jugend Einzelturntag (JET) WTU >> abgesagt	Winterthur	Turnen Kinder
10.07.	Redaktionsschluss Turninfo 08/2020		Redaktionstermine
11.07. - 17.07.	Jugendlager ZTV, Kurs 611	Wetzikon	Geräteturnen, Leichtathletik, Nationalturnen, Trampolinturnen, Turnen Kinder, Vereinsturnen
24.07. - 09.08.	Olympische Spiele Kunstturnen Frauen+Männer, RG, Trampolin >> verschoben	Tokio (JAP)	Kunstturnen Frauen, Kunstturnen Männer, Rhythmische Gymnastik, Trampolinturnen
21.08.	Redaktionsschluss Turninfo 09/2020		Redaktionstermine
22.08. - 23.08.	Regionalmeisterschaften WTU >> abgesagt	Neftenbach	Leichtathletik, Turnen Erwachsene, Turnfeste, Vereinsturnen
23.08.	100. Veteranentagung / Jubiläumsveranstaltung >> abgesagt	Zürich	Versammlungen
23.08.	Korbball Spieltag Damen 1. Liga	Hausen am Albis	Korbball
23.08.	Korbball Spieltag Damen 2. Liga	Hausen am Albis	Korbball
23.08.	Nachwuchs Schweizer Meisterschaften Faustball U16 männlich	Wilen	Faustball
23.08.	Team-Masters 2020 >> abgesagt	Egg bei Zuerich	Geräteturnen, Gymnastik, Vereinsturnen
28.08.	Leichtathletik-Dreikampfmeisterschaften WTU	Winterthur	Leichtathletik
29.08. - 30.08.	LMM Leichtathletik Mannschafts-Mehrkampf Schweizerfinal >> abgesagt	Sargans	Leichtathletik
29.08. - 30.08.	Zürcher Kantonale Geräte-meisterschaften Turnerinnen und Turner >> abgesagt	Rafz	Geräteturnen
29.08. - 30.08.	Nachwuchs Schweizer Meisterschaften Faustball U10/U12 m/w	Diepoldsau	Faustball
30.08.	Schweizer Meisterschaften Korbball Jugend	Unterkulm	Korbball

Der Zürcher Turnverband dankt seinen Partnern für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit.

Hauptsponsorin



Sponsoren



Lokale Sponsoren



Partner / Supplier



**Wir stehen unseren
Sponsoring-Partnern
auch in schwierigen
Zeiten bei, damit
der Sportplatz bald
wieder zum **Sportfest**
werden kann.**

zkb.ch/sponsoring

**150
JAHRE**



Zürcher
Kantonalbank