müs Zähni

Zürcher Turnverband

Verbandsmagazin 02–2024

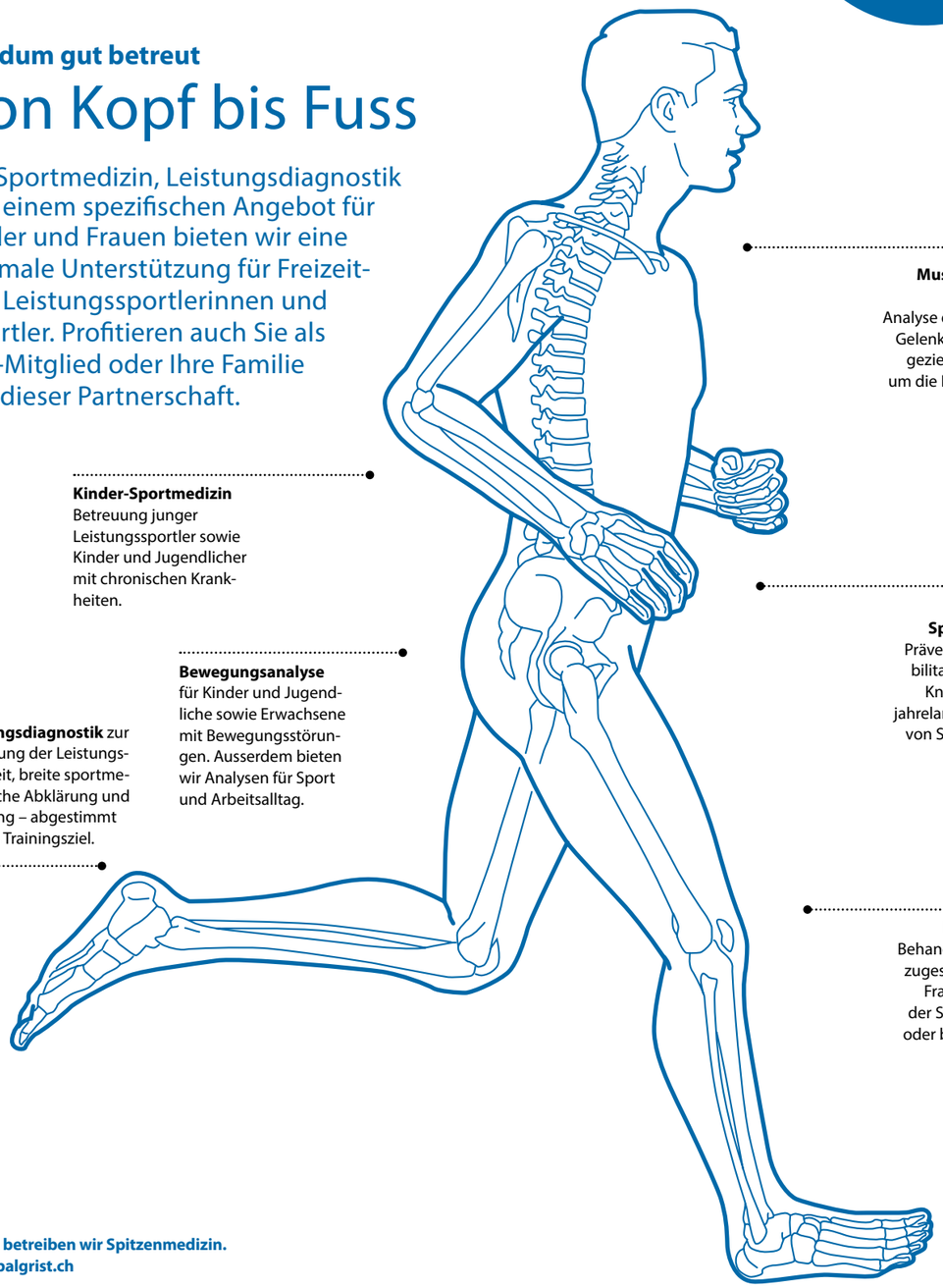
Balgrist
Universitätsklinik
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Vor Ort für Sie da
Spitzenmedizin ganz in Ihrer Nähe

Rundum gut betreut

Von Kopf bis Fuss

Mit Sportmedizin, Leistungsdiagnostik und einem spezifischen Angebot für Kinder und Frauen bieten wir eine optimale Unterstützung für Freizeit- und Leistungssportlerinnen und -sportler. Profitieren auch Sie als ZTV-Mitglied oder Ihre Familie von dieser Partnerschaft.



Muskuloskelettale Sportmedizin
Analyse der Ursache von Gelenkproblemen und gezielte Behandlung, um die Funktion wieder herzustellen.

Kinder-Sportmedizin
Betreuung junger Leistungssportler sowie Kinder und Jugendlicher mit chronischen Krankheiten.

Internistische Sportmedizin zur Prävention und Rehabilitation. Fundiertes Know-how aus der jahrelangen Betreuung von Spitzensportlern.

Bewegungsanalyse
für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene mit Bewegungsstörungen. Ausserdem bieten wir Analysen für Sport und Arbeitsalltag.

Leistungsdiagnostik zur Ermittlung der Leistungsfähigkeit, breite sportmedizinische Abklärung und Beratung – abgestimmt auf das Trainingsziel.

Frau und Sport
Behandlungskonzepte zugeschnitten auf die Frau, u.a. Fitness in der Schwangerschaft oder bei hormonellen Störungen.

Für Sie betreiben wir Spitzenmedizin.
www. balgrist.ch

Weitere Informationen:

Universität Zürich[UZH]
swiss olympic | Medical Center

Editorial

Liebe Lesende

Diesen Sommer haben wir an den Olympischen Spielen in Paris wieder mit unseren Schweizer Olympioniken mitgefiebert, mitgelitten und mitgejubelt. Die Teilnahme an den Spielen ist für viele Sportler und Sportlerinnen das Grösste.

Der olympische Gedanke und das Symbol der fünf olympischen Ringe stehen für Frieden; sie sollen Menschen aus aller Welt durch den Sport friedlich miteinander verbinden. Trotz aktuellen politischen Krisen haben die Olympischen Spiele für viele Menschen nach wie vor diese Bedeutung.

Die teilnehmenden Athletinnen und Athleten haben schon zu Zeiten der alten Griechen als Vorbilder und Inspiration gedient. Dies hat sich bis heute nicht geändert. Schon unsere Jüngsten verfolgen die Wettkämpfe mit grossem Interesse. Nationale und internationale Vorbilder inspirieren und animieren, die nächsten Giulias, Mujingas, Giubis oder Serhanis zu werden.

Dank der breiten Erfassung in den unterschiedlichsten Riegen im ZTV können wir einen entscheidenden Beitrag leisten, dass auch weiterhin junge Mädchen und Knaben den Weg Richtung Spitzensport einschlagen können.

Auch ich habe lange den Traum von einer Olympiateilnahme geträumt. Das jahrelange Training dafür hat mich positiv und entscheidend geprägt. Es ist mir daher eine Ehre, im Übergangsvorstand mitzuarbeiten. Dadurch kann ich dazu beitragen, dass auch weiterhin unsere jungen Athletinnen und Athleten ihren Traum von Olympia leben können.

Kevin Bachmann
Abteilungsleiter Spitzensport a.i.

Kurznachrichten	4 – 6
Stark fürs Leben	7 – 9
Anerkennung und Medaillen	10 – 11
Früher und Heute	12 – 13
Vom Turner zum Physio	15 – 17
Tribüne	19
Freud und Leid	21
Spiel und Spass	23

Zürcher Turnverband
Industriestrasse 25
8604 Volketswil
044 947 11 66
redaktion@ztv.ch | www.ztv.ch

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank

Titelbild: Harald von Mengden

Ankündigung Delegiertenversammlung 2024

Die 22. Delegiertenversammlung des Zürcher Turnverbands findet dieses Jahr am Samstag, 16. November 2024 in Niederhasli statt. Anträge zuhanden der Delegiertenversammlung sind gemäss Art. 10.5 der Statuten ZTV mindestens 60 Tage vor der Versammlung, somit bis am 17. September 2024, schriftlich einzureichen. Einsendeadresse: Zürcher Turnverband, Stephan Niederhäuser, Industriestrasse 25, 8604 Volketswil. Die Einladung mit den Traktanden erfolgt bis Mitte Oktober 2024.

Sportzentrum Zürich: Der Bau hat begonnen

Am 21. Mai 2024 hat die Generalunternehmerin HRS mit dem Bau des Sportzentrums begonnen. Die Fläche ist gerodet und die Baupiste erstellt worden. Am 22. August 2024 hat der feierliche offizielle Spatenstich stattgefunden.
Ab Oktober wird auf der Website sportzentrum-zurich.ch fortlaufend über den Baufortschritt informiert. Wir freuen uns schon jetzt auf das innovative Sportzentrum Zürich und die vielen unvergesslichen Sportmomente. Das alte Sportzentrum und der Zugang zur Halle bleiben so lange wie möglich bestehen, sodass die Sportlerinnen und Sportler ihrer Leidenschaft weiterhin uneingeschränkt nachgehen können.

Bild: zVg

102. Veteranentagung Mönchaltorf

Bilder: Armin Barnert

Die Tagung der Turnveteranenvereinigung des ZTV wurde im Rahmen des Turnfestes RTF GLZ 2024 in Mönchaltorf am Sonntag, 9. Juni 2024 durchgeführt. Der Obmann Urs Pulvermüller konnte etwa 950 Besuchende und Gäste begrüssen. Die Grussbotschaft des Zürcher Regierungsrats – überbracht durch Mario Fehr – zeigte anhand seiner persönlichen Worte, wie wohl er sich unter den Turnern fühlt. Mario Fehr bemerkte, dass wie in der Einladung geschrieben steht, die Tagung bei jeder Witterung stattfindet. Dass dies möglich ist, ist nicht selbstverständlich. Trotz des Dauerregens in den letzten Tagen wurde unter erschwerten Bedingungen unermüdlich gearbeitet. Diese ausserordentliche Leistung ist von jungen Leuten erbracht worden, die von Vorbildern – wie den anwesenden Veteranen – vorgelebt wurde.

Weitere Redner der Behörden, des Turnverbands und Organisationskomitees begrüssten die Veteranen. Mit einer ehrenvollen Würdigung der ortsansässigen Pfarrerin wurden die verstorbenen Kameraden verabschiedet. Die über 90-jährigen Veteranen wurden namentlich begrüsst und mit Wein beschenkt. Max Christen, mit Jahrgang 1923 ältester Ehren-Veteran, wurde mit speziellem Applaus begrüsst. Nach dem offiziellen Teil wurde ein Mittagessen serviert und die eindrucksvollen turnerischen Darbietungen rundeten die gefreute Tagung ab.

ZTV-Liegestützen-Challenge 2024

Das Regionalturnfest der Turnregion Glatt-, Limmattal und Stadt Zürich in Mönchaltorf war ein voller Erfolg. Der Zürcher Turnverband konnte sich auf dem Festareal von seiner besten Seite präsentieren. Unsere ZTV-Liegestützen-Challenge mit über 820 Teilnehmenden war ein riesiger Erfolg. Viele schöne Begegnungen und Gespräche ergänzten unseren sportlichen Auftritt.

Bild: Carina Kahler

Bild: zVg

Am Sonntag, 16. Juni 2024 durften die drei besten Teilnehmenden der Kategorie Aktive Turnerinnen und Turner im Finale gegeneinander antreten. Herzliche Gratulation an unsere ZTV-Liegestützen-Siegerin Marion Haug (TV Weiningen). Sie erreichte im Finale in 60 Sekunden 82 Liegestützen. Mit beeindruckenden 91 Liegestützen in 60 Sekunden wurde Bryan Santmann (TV Oberrieden) zum ZTV-Liegestützen-Champion 2024.
Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren, welche die ZTV-Liegestützen-Challenge grosszügig mit Sachspenden unterstützt haben: Zürcher Kantonalbank, MarkPro GmbH, special-a GmbH

Nacht der Medaillen – gemeinsam Erfolge feiern

Am Samstag, 11. Januar 2025 wollen wir über 100 Zürcherinnen und Zürcher aus dem Turnsport auszeichnen. Wir blicken zurück auf die sportlichen Höhepunkte 2024 und feiern die Erfolge unserer Athletinnen und Athleten an nationalen und internationalen Wettkämpfen der Wettkampfsaison 2024. Im Jahr 2025 soll dies wiederum an einem gemeinsamen Anlass stattfinden. Eingeladen sind alle: Trainerinnen und Trainer, Fans, Richtende, Funktionäre und viele mehr. Reserviere dir schon mal den Samstag, 11. Januar 2025. Weitere Infos folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Einstieg in die Tätigkeit als Leitende

Bild: Harald von Mengden

Die Ausbildung zum **18plus coach** ist ein niederschwelliges Kursangebot des Sportamtes des Kanton Zürichs für Erwachsene ab 18 Jahren ohne J+S-Anerkennung mit aktueller oder beabsichtigter Trainertätigkeit in einem Sportverein. Der Inhalt der Kurse entsteht in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Sportverbänden. Die Teilnehmenden erleben praktische Trainingsformen und leiten selbst Trainingsabschnitte. Die theoretischen Grundlagen erarbeiten die Teilnehmenden selbstständig im Vorfeld im Online-Selbststudium.
Im Turnsport werden aktuell Kurse im Turnen und neu auch im Geräte- und Kunstturnen (Getu/Kutu) angeboten. Die nächsten praktischen Teile finden wie folgt statt: 18plus coach Kurs **Getu/Kutu** am Samstag, 26. Oktober 2024 in Uster und der 18plus coach Kurs **Turnen** am Samstag, 2. November 2024 in Illnau.

Short-Link: rb.gy/ytird3

Personelle Veränderungen auf der Geschäftsstelle

Das neue Förderungskonzept des Schweizerischen Turnverbands (STV) für den Bereich Olympische Mission, welches die Sportarten Kunstturnen, Rhythmische Gymnastik und Trampolin betrifft, hat auch Auswirkungen auf die Regionalen Leistungszentren des Zürcher Turnverbandes. In der Nachwuchsförderung gelten künftig strengere Kriterien. Um weiterhin die höchste Einstufung der neu eingeführten Stützpunktkonzepte des STV erreichen zu können, wird Marianne Hodel ab dem 1. September 2024 als Umfeldmanagerin (80%-Pensum) agieren. Marianne Hodel organisiert das Umfeld der Athletinnen und Athleten und sorgt damit für optimale Trainings-, Schul-, Ausbildungs- und Regenerationsbedingungen. Ausserdem koordiniert sie die Belange, welche die Medizin betreffen. Gleichzeitig hat sich Marc Völz, der am 1. November 2023, auf der Geschäftsstelle des ZTV als Chef Spitzensport gestartet hat, bereit erklärt sein Engagement von 80 auf 100 Stellenprozent zu erhöhen. Marc Völz ist verantwortlich für die operative Führung des Spitzensportes, sowie für die Leitung der fünf Regionalen Leistungszentren des ZTV.

Zudem müssen wir leider bekannt geben, dass uns Flavia Siegrist nach einem Jahr per 31. Oktober 2024 wieder verlässt. Sie war verantwortlich für die Administration der Ausbildung und des Kurswesens. Dieser wichtige Bereich muss nun wieder besetzt werden. Es ist wichtig, dass unsere Mitglieder, Vorstandsmitglieder, unsere Leiterinnen und Leiter aller Altersstufen und Sportarten sich qualifiziert weiterbilden können. Die Stelle der Sachbearbeiterin Ausbildung und Kurswesen wird ausgeschrieben.

53. Delegiertenversammlung des ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport

Bild: Renate Ried

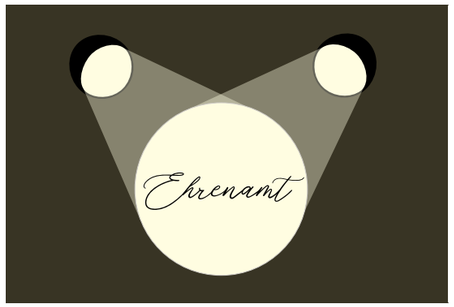
Die beiden ZTV-Ehrenmitglieder, Monika Seiler und Beat Herter wurden am 7. Juni 2024 an der 53. Delegiertenversammlung des ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport in Kloten in den Vorstand gewählt. Dem ZKS sind 65 Zürcher Sportverbände angeschlossen. Wir gratulieren herzlich und sind stolz, dass zwei Vertreter des Zürcher Turnverbandes im Vorstand des Dachverbandes für den Zürcher Verbands- und Vereinssport tätig sind. Wir wünschen Monika Seiler als Vorsitzende der Kommission, Verbindungen Verbände und Beat Herter als Leiter des Fachbereiches Sportanlagen, viel Freude bei den Herausforderungen.

Scheinwerfer Ehrenamt

In der elften Ausgabe vom «Scheinwerfer Ehrenamt» stellen wir einen Turner vor, der ein Vorbild sein will und seine Freude am Turnsport weitergeben möchte. In seiner Funktion kann er ein grosses Netzwerk mit den verschiedensten Menschen knüpfen und erhalten.

Die Freiwilligen sind das Rückgrat des Zürcher Turnsports. Im Scheinwerfer Ehrenamt rücken wir diese Unermüdlichen aus dem Zürcher Verbandsgebiet in den Mittelpunkt. Mit dem folgenden Link oder dem QR-Code gelangst du direkt zum Video-Interview «Scheinwerfer Ehrenamt».

Short-Link: rb.gy/2fn1n5



Stark fürs Leben – auch dank «cool and clean»

Vor über 20 Jahren hat Swiss Olympic die Präventionskampagne «cool and clean» lanciert. Seit 2003 hat sie sich stetig weiterentwickelt. Aus der ursprünglichen Idee für Tabak- und Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen ist ein umfassendes Programm entstanden. Im Interview erzählt der Zürcher Botschafter Samuel Thommen, weshalb dieses immer noch aktuell ist und wer davon profitiert.

miis Zähni: Wer sich im Sport für Kinder und Jugendliche engagiert, begegnet irgendwann dem Begriff «cool and clean». Samuel Thommen, du bist «cool and clean»-Botschafter im Kanton Zürich. Ist das Programm nach über 20 Jahren überhaupt noch aktuell?

Samuel Thommen: Absolut. Wenn alles super laufen würde, wäre «cool and clean» überflüssig. Das Programm orientiert sich an Trends und passt sich konstant an. Dessen Basis bleibt jedoch, am Thema Fairplay kannst du bspw. immer arbeiten.

Bleiben wir bei der Basis. Wofür steht «cool», wofür «clean»?

«cool» umfasst Fairplay, die Vorbildfunktion und das Gemeinschaftsgefühl. Früher gab es eine starke Community. Wer bei der Kampagne mitmachte, meldete sich bei dieser an und sah, wer auch noch dabei war. Heute bist du als Sportler:in selber «cool», insbesondere wenn du «clean» bist und so eine Vorbildfunktion einnimmst.

Was uns zu «clean» bringt.

«clean» deckt die präventive Seite ab. Da geht es um Tabak- und Doping-Geschichten. Oder den Alkoholkonsum innerhalb der gesetzlichen Regeln. Wenn du dich innerhalb dieser bewegst, geht es auch um massvoll; also darum, dass du dich jederzeit beherrschen kannst.

«cool and clean» hat sich aus dem Präventionsprogramm gegen Alkohol- und Tabakmissbrauch weiterentwickelt. Was beinhaltet dieses heute?

Früher musste man als Gruppe die Commitments unterzeichnen. Heute gibt es weniger Vorgaben, um dabei zu sein, die Anwendungsmethodik hat sich geändert. Die Themen sind um Social Media, Ernährung oder Lebenskompetenzen erweitert worden.

Was muss ich mir unter Lebenskompetenzen vorstellen?

Dieser Begriff stammt von der WHO. Jugendliche sollen in ihrem Selbstbewusstsein bestärkt werden und darin, gute Entscheidungen im Sinne des Sports zu treffen. Das geht über blosses «Nein-Sagen» hinaus.

Wer bestimmt, welche Themen dazukommen?

Das macht die Programmleitung im aktiven Austausch mit den kantonalen Botschaftern. Denn letztere arbeiten eng mit den Vereinen zusammen und bilden so eine Art Sorgenbarometer. Die Stiftung Sucht Schweiz befasst sich intensiv mit dem Thema Suchtmittelmissbrauch. Deren Studien sowie weitere aus der Forschung zeigen Trends bei den Jugendlichen auf. Diese Studien fokussieren nicht zwingend auf den Sport und geben ein umfassendes Bild.

Die Trends hast du bereits zu Beginn erwähnt. Welche beschäftigen euch derzeit?

Aktuell sind Vapes, sogenannte E-Zigaretten, und Shishas im Trend. Die süssen Geschmäcker zielen voll auf Mädchen ab, die zu beobachtende Entwicklung ist beängstigend. Auch weil die Tabaklobby ein vollkommen falsches Bild vermittelt: Vapes sollen (auch Jugendliche) vom Rauchen wegbringen – leider ist das Gegenteil der Fall.

Wer gehört zur Zielgruppe von «cool and clean» und wie erreicht ihr sie?
Unsere Zielgruppe sind die Trainerinnen und Trainer von Jugendlichen, also Personen, die vor Jugendlichen stehen. Sie sollen für die Werte von «cool and clean» bzw. für einen gesunden Sport einstehen und diese Haltung vermitteln.

Gesetz und Mahnfinger haben vielfach etwas Moralisches. Wie gelingt es «cool and clean», dieses Klischee zu durchbrechen?
Der ursprüngliche rein präventive Ansatz hält sich hartnäckig in den Vereinen. In den Ausbildungen sind die Leitenden oftmals verblüfft, was alles zu «cool and clean» gehört. Heute gibt es Informationen zu vielen Themen. Diese laden zum Weiterbilden ein und bieten Möglichkeiten, um mit den Jugendlichen ins gewünschte Thema zu kommen.

alle Bilder: swissolympic/coolandclean

Diese Informationen sind online unter coolandclean.ch zugänglich. Wie sind die einzelnen Themen bzw. Lerninhalte aufgebaut?
Die Landingpoints sind Kacheln mit den Oberthemen. Diese umfassen verschiedene Blöcke, um ins Thema reinzukommen. Einer davon sind die Spielformen. Über diese kann das jeweilige Thema in den Trainings angeschnitten werden. Der Block Fachwissen beinhaltet Hintergrund-Infos und ist auch für ältere Jugendliche verständlich. Eine Alternative bieten die Quizformen, die den Jugendlichen in Auftrag gegeben werden können. Die Oberthemen sind ähnlich, jedoch nicht immer genau gleich aufgebaut.

Dein Tipp, wie Leitende «cool and clean» spielerisch ins Training bzw. Vereinsleben integrieren?
Die Spielformen bieten viele Inhalte. Einige davon sind als Video erhältlich, weitere folgen. Sie sind jedoch auf die Turnhalle und das dort vorhandene Material ausgerichtet. Bring eigene Ideen ein, pass die Spielformen für draussen an – sei kreativ für deine Sportart.

Wichtig sind auch das Alter und die Aktualität des Themas. Mit Zehnjährigen über Tabak zu sprechen bringt nichts – ausser er ist Thema. Hab den Mumm, die Jugendlichen anzusprechen und ihnen auch zu sagen, welche Haltung euer Verein vertritt. Mach ein bis zwei Spielformen. Das Ganze muss nicht einmal unter «cool and clean» laufen. Vermittle als Leiterin/Leiter ‹Hey, ich bin offen, über diese Themen zu sprechen›. So kannst du die Jugendlichen ins Erwachsenenalter begleiten und «zur Vernunft bringen».

Je nachdem wird so ein «Alleingang» im Verein schwierig.
Das musst du als leitende Person nicht allein machen. Schafft im Verein die nötigen Strukturen. Erarbeitet einen gemeinsamen Verhaltenskodex, was ist erwünscht, was nicht. Wenn dieser von allen getragen wird, stützt dieser die Leitenden in ihrer Arbeit. Schlussendlich bringt ihr die Jugendlichen weiter – nicht nur im Sport. Als Unterstützung könnt ihr bspw. unser Beratungsangebot nutzen.

Kostenloses Ausbildungsmaterial

Im Shop von «cool and clean» findest du meist kostenloses Material, das dich bei der Ausbildung im Verein unterstützt.

«cool and clean» ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms Free. Fair. Future. des Tabakpräventionsfonds und wird durch diesen finanziert. Statt auf klassische Präventionsmassnahmen setzt es auf eine gesamtheitliche Betrachtung der Lebenswelten und lädt die gesamte Zivilgesellschaft – insbesondere Kinder und Jugendliche – dazu ein, eigene Ideen und Projekte zum Schutz unserer jungen Generationen umzusetzen.

Mehr unter
freefairfuture.ch

Erzähl bitte mehr über das Beratungsangebot.
Die meisten Vereine kommen aufgrund eines Vorfalls zu uns. Wünschenswert wäre, sie würden vorgängig etwas an den Strukturen ändern und in diesen Bereich investieren. Eine Möglichkeit ist die grössere Vereinsberatung, bei der die Vereinsstruktur angeschaut wird. Das ist meist mit etwas Aufwand für den Verein verbunden, weshalb Swiss Olympic dieses Engagement mit 1000 Franken entschädigt. Der Aufwand lohnt sich und die Verschriftlichung des Verhaltenskodex wirkt sich positiv aufs Vereinsklima aus.

Du bist seit 2013 Botschafter. Welche weiteren Aufgaben umfasst dies?
Wir bieten interdisziplinäre J+S-Module zu Themen wie Lebenskompetenz, Social Media, Suchtmittelkonsum und ab nächstem Januar auch Wertvoller Sport an. Wir sind die Anlaufstelle für erste Krisen im Sportumfeld, geben Rat auf die Schnelle und verweisen auf Fachstellen. Auch Gemeinden und Anlagenbewirtschafter beraten wir. Rauchfreie Sportanlagen sind hier ein Thema. Sektoren für Familien oder der freiwilliger Verzicht aufs Rauchen durch Eltern und Zuschauende, sodass Kinder und Jugendliche in einem gesunden Umfeld ihren Sport ausüben können.

Zum Abschluss deine persönliche Erfolgsgeschichte in Sachen «cool and clean»:
Spannend ist die Begleitung bei der Umsetzung des Verhaltenskodex. Der Beginn ist überall gleich, dann geht es in verschiedene Richtungen. Alle haben coole Ansätze und sind schlussendlich zufrieden mit dem Resultat bzw. wie sie es angehen.

Das ist jetzt sehr allgemein.
Ein Verein hatte wenig Jugendliche und wollte diese mehr an sich binden. Er hat bewusst am Teamspirit und auch am Verhaltenskodex gearbeitet. Seither gibt es mehrere Anlässe pro Jahr, die von den Jugendlichen organisiert werden. Das hat deren Vereinsgefühl enorm gestärkt.

Samuel, vielen Dank für diesen spannenden und informativen Einblick.

Text: Nicole Mettler

Mehr zum Programm «cool and clean» unter coolandclean.ch. Oder hol dir die neue, kostenlose App direkt auf dein Smartphone.

Zürcher Leitende, deren Verein sich bei «cool and clean» registrieren, können so Tickets für Sportveranstaltungen ergattern. 2024 sind das die UCI Rad- und Para-Cycling WM und der Super-10-Kampf. Die Anzahl Plätze ist beschränkt.

Steckbrief

Samuel «Sami» Thommen

Sportarten
Unihockey beim HC Rychenberg, früher Leichtathletik und Fussball, J+S-Experte Unihockey und Schulsport

Beruf
Ausgebildeter Turn- und Sportlehrer,
Stv.-Abteilungsleiter Jugend- und Erwachsenensport beim Kantonalen Sportamt Zürich und Botschafter «cool and clean»

Bild: vitamin© GmbH

Die Kraft der Anerkennung und Medaillen

Die Vielfalt der Kränze ist so facettenreich wie die Athletinnen und Athleten selbst. Ein Nationalturner, Kunstturner und Aktivturner teilen ihre Perspektiven.

Die Psychologie zählt die soziale Anerkennung zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Kein Wunder hat die gesamte Sportwelt diesen Sommer nach Paris geschaut, wo die Olympischen Sommerspiele stattgefunden haben. Die Spiele, ein Symbol für Frieden und Einheit, haben die globale Gemeinschaft in ihren Bann gezogen. Athletinnen und Athleten auf dem Podest haben nicht nur Medaillen getragen, sondern auch das Gewicht eines historischen Erbes. Früher ist um Kränze aus Olivenzweigen, Lorbeer, Sellerie oder Kiefer gekämpft worden. Diese Auszeichnungen haben Ruhm, Ehre und die Gunst der Götter symbolisiert. Auch heute noch spiegeln sich diese Traditionen wider, da das Gewinnen einer Auszeichnung – ob Medaille oder Kranz – starke Emotionen wie Zufriedenheit und Stolz hervorrufen.

Bild: Petra Vollenweider

Jeremy krönte sich an der diesjährigen Schweizer Meisterschaft zum Sieger der Kategorie A.

Die Geschichte der olympischen Auszeichnungen ist eine Geschichte der Entwicklung, die die sich verändernden Werte und die Bedeutung des sportlichen Wettbewerbs widerspiegelt. Von den einfachen Kränzen in der Antike bis zu den kunstvoll gestalteten Medaillen von heute – jede Auszeichnung erzählt eine eigene Geschichte und ist ein Teil des olympischen Erbes.

Perspektive eines Nationalturners

Jeremy Vollenweider (TV Marthalen) gehört zu den besten Nationalturnern der Schweiz und ist amtierender Schweizer Meister in der höchsten Kategorie A. Der Zürcher Weinländer hat bereits zahlreiche Erfolge erzielt.

Welche Bedeutung haben Auszeichnungen für dich?

Jeremy Vollenweider: Generell ist mir das Gewinnen viel wichtiger als die Auszeichnung. Doch es kommt immer auf den Wettkampf an. Beim Turnfest hat der Eichen-Kranz einen hohen Stellenwert, das ist traditionell und auch Kult. Da kann man sich sehr stolz fühlen, wenn man diesen gewinnt. Doch die Medaillen haben bei uns Nationalturnern eigentlich nur an den Schweizer Meisterschaften eine grosse Bedeutung.

Wie wichtig ist es für dich, einen Kranz zu gewinnen?

Das erste Ziel eines Nationalturners ist es, einen Kranz zu gewinnen. Denn das ist schon eine super Leistung. Doch für mich persönlich zählt mittlerweile nur noch der Gesamtsieg.

In deiner Sportart kann man sogar Tiere gewinnen. Woran hast du mehr Freude, an der Medaille oder am Rind/Kalb?

Es gibt für mich keinen grossen Unterschied. Nur, dass die Medaille gleich in den Schrank gehängt wird. Das Erinnerungsfoto mit dem Tier kann man immer wieder anschauen, damit kann man sich mehr identifizieren. Zusätzlich ist es auch eine grosse Tradition, das finde ich schön.

An den 100. Kunstturnertagen 2017 in Neftenbach wurde Samir für seinen Sieg im P6 mit einem Lorbeer-Kranz geehrt.

Bild: zVg

Perspektive eines Kunstturners

Ein Kunstturner wird nach einer besonderen Leistung mit einem Kranz aus Lorbeer ausgezeichnet. Ein Ehrentitel, welcher vor allem unter den älteren Turnern viel zählt. Heute wird im Kunstturnen der Kranz noch an den Kunstturnertagen, am KTF und am Eidgenössischen Turnfest (ETF) vergeben. An allen anderen Anlässen gibt es Auszeichnungen.
Samir Serhani startete im Turnverein Hegi. Schnell entdeckte er seine Leidenschaft für das Kunstturnen, der er bis heute treu bleibt. Seit über sechs Jahren gehört er dem Schweizer Nationalkader an.

Wie wichtig ist der Kranz für euch Kunstturner heute?

Samir Serhani: Bei unserer Generation hat der Kranz an Stellenwert verloren. Als ich am ETF in Biel mit 14 Jahren einen Kranz bekommen habe anstelle einer Auszeichnung, dachte ich, was soll ich mit diesem «Gestrüpp». Erst später realisierte ich den Wert. Heute ist es sogar eher umgekehrt, der Kranz ist etwas Besonderes. Und es ist eine Ehre, sich in die Garde der Kranzturner des TV Hegi einzureihen.

Der berühmteste Kranzturner des TV Hegi ist Giorgio Miez. Mit insgesamt vier Gold-, drei Silber- und einer Bronzemedaille ist er der bisher erfolgreichste Olympiateilnehmer der Schweiz.

Perspektive eines Turners

Oliver Kofel gehört dem TV Hittnau an. Schon als kleiner Junge war er ein begeisterter Turner. Seine Leidenschaft für das Turnen und seine Hingabe an den Sport haben ihn dazu inspiriert, seine Erfahrungen und sein Wissen an die nächste Generation weiterzugeben. Heute übernimmt er als Hauptleiter eine Schlüsselrolle und leitet Knaben der 5.–9. Klasse mit Engagement und Fachwissen.

Hast du gewonnene Kränze oder gar Medaillen zu Hause?

Oliver Kofel: Ich habe als Knabe am Jugitag immer wieder Auszeichnungen gewonnen. Davon habe ich bestimmt sechs, sieben, acht. Auch heute reicht es mir am Turnfest fast immer für eine Auszeichnung in der Leichtathletik. Dieses Jahr bin ich speziell zufrieden, da ich als Zweitbester des Vereins den 39. Platz belegte, obwohl ich das ganze Jahr nie trainiert habe (lacht).

Welche Gefühle verbindest du mit dem Gewinnen einer Auszeichnung?

Es fühlt sich mega gut an. Es belohnt eine gute Leistung, auch wenn man es nicht aufs Podest geschafft hat. Es ist ein Zeichen dafür, dass man mit sich selbst zufrieden sein kann und dafür belohnt wird.

An welcher Auszeichnung hast du mehr Freude, am Kranz oder an der Auszeichnung?

Mir gefällt der Kranz besser. Die Auszeichnung ist so ein «Plämpel», aber ein Kranz hat eine klare Bedeutung. Ich habe zwar noch nie einen Oliven-Kranz (Ausz. im Zehnkampf) gewonnen, aber den Doppelzweig (Auszeichnung 6-Kampf) vom KTF Wyland 23 habe ich an meiner Pinnwand. Jedes Mal, wenn ich ihn sehe, denke ich: «Wow, ich kann was!

Wie erlebst du die Kinder, wenn ihre Leistung anerkannt wird?

Die Kinder haben eine Riesenfreude, wenn sie die Auszeichnung entgegennehmen dürfen, auch wenn sie nicht gewonnen haben. Sie erzählen oft, wie viel Spass sie hatten und dass sie sogar etwas mit nach Hause nehmen können. Für sie ist das ein tolles Erinnerungsstück, das sie für das nächste Mal noch mehr motiviert.

Bild: zVg

Der Doppelzweig vom KTF 2023 an Olivers Pinnwand, bereitet ihm noch heute Freude.

Spielt es für die Kinder eine Rolle, ob sie einen Kranz bzw. Zweig oder eine Auszeichnung gewinnen?

Naja, ich denke, den Kindern spielt es keine grosse Rolle, sie freuen sich über beides. Sie schätzen den Zweig vielleicht noch etwas weniger als wir Erwachsenen, weil sie nicht verstehen, welche Bedeutung und Tradition er hat.

Text: Elena Antonia Mathis

Der Signet-Designer von Effretikon

Max Baracchi, ehemaliger technischer Leiter im Jugendturnen des TV Effretikon: Als ich in die Turn-Kommission einstieg, wurde ich auf die 0815-Kreuze aufmerksam, die es damals als Souvenir der Wettkämpfe gab. So kam ich auf die Idee, selbst neue, einzigartige Signete zu kreieren.
Baracchi entwarf nicht nur für das KTF Unteres Tösstal 1993 und das Kreisturnfest in Wil Signete erstellt, sondern auch Vereinsfahnen. Seine Designs wurden weit verbreitet, um in Zeitungen für die Wettkämpfe zu werben und auch die Helfershirts wurden damit bedruckt.
Wenn er heute eines seiner Signete auf Shirts oder Fahnen sieht, muss er schmunzeln und freut sich über die Anerkennung, dass sein Werk Verwendung findet. Baracchis Leidenschaft für Grafikdesign bleibt ungebrochen, und er freut sich jedes Mal, wenn er gebeten wird, etwas Neues zu gestalten.

Bild: zVg

Das Signet für das 42. Zürcher Kantonalturnfest hat Baracchi entworfen.

Früher

Das Steinstossen ist eine der ältesten Sportarten der Menschheit. Eine ähnliche Form ist schon vor circa 2 Millionen Jahren praktiziert worden, als Steine als Waffen zur Verteidigung und bei der Jagd eingesetzt worden sind.
Die Wurzeln des Steinstossens können in der Schweiz bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgt werden. Es wurde dokumentiert, dass damals ein Burggraf in Basel sich an einem Steinstosswettkampf beteiligte. Darüber hinaus nutzten Älpler und Sennen das Steinstossen zum Kräftemessen. Steine, die ursprünglich als Waffen in kriegerischen Auseinandersetzungen dienten, wie in der Schlacht am Morgarten im Jahr 1315, fanden im Laufe der Zeit ihren Weg in den Sport. So entwickelte sich das Steinstossen derart, dass es 1504 in das sportliche Programm der Eidgenössischen Schützenfeste aufgenommen wurde. Diese Tradition und der Gemeinschaftsgeist der Sportarten wurden weiter gestärkt, als sich 1805 die Schwinger am Alphirtenfest bei der Burgruine Unspunnen in Interlaken mit den Steinstössern zusammenschlossen. Da der ursprüngliche 184-Pfund-Stein nicht mehr aufzufinden war, wurde im Jahr 1808 der heute noch verwendete 167-Pfund-Stein eingesetzt. Im Nationalturnen wurden bereits leichtere Steine gestossen, um den Wettkampf zugänglicher zu gestalten, insbesondere für Frauen. Die Turner legten genormte Gewichte fest. Bei den Männern beispielsweise kategorisierte man die Gewichte: 12,5 kg, 18 kg und 40 kg. Später im 19. Jahrhundert trennten sich die Schwinger vom Steinstossen und es entwickelte sich zu einer eigenständigen Disziplin.

Bild: Jubiläumsschrift ESV

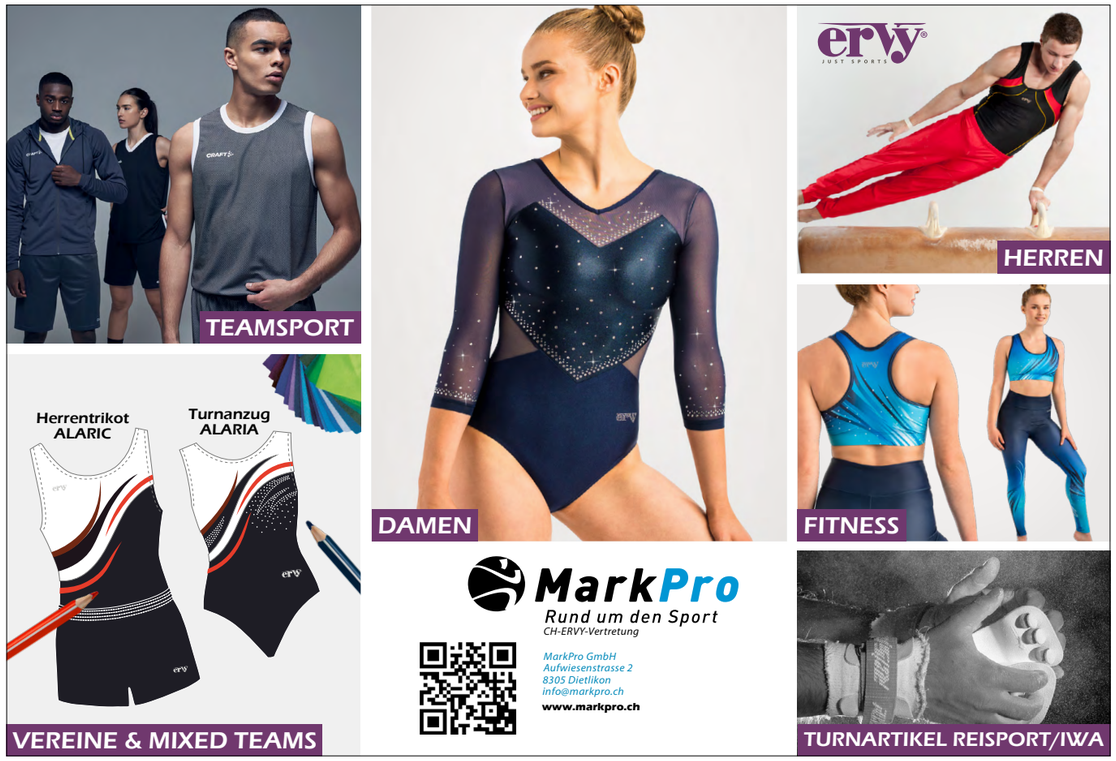
Kaspar Reichlin (1907–1991). Reichlin stiess nur mit der rechten Hand, also einhändig. In Bern 1934 wuchtete er den Unspunnenstein volle 15 Zentimeter weiter als seine beidhändig stossenden Konkurrenten.

Bild: Harald von Mengden

Heute messen sich auch Frauen beim Steinstossen. Turnerin des TV Oberwinterthur an den Regionalmeisterschaften WTU 2024.

Heute

Heutzutage gilt das Steinstossen als traditionsreicher Wettkampf, der von modernen Turnerinnen und Turnern ausgeübt wird. Im Gegensatz zu früher nehmen heute auch Frauen an Steinstoss-Wettkämpfen teil, da die Sportart inklusiver geworden ist und die Leistungen von Frauen gleichermassen anerkannt werden. Die Trainings sind heutzutage strukturiert und auch die Infrastruktur sowie Regelungen sind verglichen zu früher fortgeschritten. Bei Nationalturnwettkämpfen, Regionalmeisterschaften und Turnfesten ist das Steinstossen als Disziplin integriert. Im Vereinswettkampf kann das Gewicht des Steins zwischen 4 kg und 10 kg variieren. Bei den Schweizer Meisterschaften im Nationalturnen ist der Muotastein wie auch schon vor 200 Jahren mit 40 kg der schwerste Stein. Die Gewichtsklassen sind so angepasst, dass auch jüngere Athleten und Athletinnen teilnehmen können. So stossen Juniorinnen 6 kg und Junioren 10 kg schwere Steine. Ein bekannter Name im Schweizer Steinstoss-Sport ist der Zürcher Urs Hutmacher (TV Weisslingen). Er ist der aktuelle Schweizer Meister im Steinstossen bei den Herren und hält den Unspunnen-Rekord mit einer Weite von 3,98 Metern!
Das Steinstossen hat seine Wurzeln in der Schweiz und begeistert noch bis heute viele Turnende!



Von der Turnmatte in die Welt der Physiotherapie

Der 45-jährige Felix Walker arbeitet seit 17 Jahren als Physiotherapeut im Regionalen Leistungszentrum (RLZ) für Kunstturnen in Rümlang. Er war selbst über viele Jahre hinweg aktiver Turner, bevor er den Übergang zum Physiotherapeuten vollzog. Bekannt für seine Zielstrebigkeit, Offenheit und Toleranz, schätzt sein Umfeld ihn besonders für seine spontane, geduldige und positive Art. Ende Juni ergab sich die Möglichkeit, Felix zu besuchen, seine berufliche Praxis zu beobachten und mit ihm in einen Austausch zu treten.

Als Physiotherapeut im RLZ kümmert sich Felix um die Genesung und Rehabilitation verletzter Athleten sowie die Kommunikation zwischen Ärzten, Eltern, Trainern und Athleten. Er beobachtet aktiv in der Halle, um präventiv zu arbeiten und sofortige Erkenntnisse mit den Trainern zu teilen. Prävention beinhaltet auch die Förderung einer gesunden Lebensweise. Die Abstimmung mit den Trainern zur Steuerung der Trainingsbelastung wird immer bedeutender, besonders angesichts technologischer Fortschritte, die höhere Schwierigkeitsgrade und biomechanische Belastungen ermöglichen. Modernere Geräte sind leistungsfähiger, doch der Körper eines zwölfjährigen Athleten bleibt im Wesentlichen derselbe wie vor zwanzig Jahren. Daher gewinnt die Belastungssteuerung zur Vermeidung von Verletzungen zunehmend an Bedeutung.

Felix bespricht das Übungsprogramm mit Glen Müller.

Vom Turner zum Physiotherapeut

Nach seiner aktiven Zeit als Athlet wurde Felix zunächst Trainer im RLZ und anschliessend entschied er sich für die Position als Physiotherapeut. Felix wählte den Beruf des Physiotherapeuten wegen der Verbindung von Gesundheit, Medizin und Sport und dem direkten Kontakt zu Menschen. Seine eigenen Erfahrungen als Turner, besonders mit Schulterverletzungen, und die positive Atmosphäre in der Physiotherapie motivierten ihn zu dieser Berufswahl.

Er behandelt entweder in der Halle mit sportartspezifischen Übungen oder im Behandlungsraum mit diversen physiotherapeutischen Massnahmen. Nach der Behandlung bespricht Felix den Befund, gibt Empfehlungen für die Belastungen ab und erstellt ein individuelles Übungsprogramm. Als ehemaliger Turner profitiert er davon, sich gut in die Lage der Athleten versetzen zu können. Die Rolle von Sportmedizinern und Physiotherapeuten wird zunehmend wichtiger. Mit steigenden technischen Anforderungen und der Notwendigkeit, auf höherem Niveau zu turnen, gewinnt präventive Arbeit und Rehabilitation an Bedeutung. Ein gut strukturiertes Netzwerk mit kurzen Kommunikationswegen zur ärztlichen Betreuung ist entscheidend. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Sportmedizinern, Sportphysiotherapeuten, Trainern, Athleten und Eltern ist unerlässlich, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Felix kommuniziert direkt mit den Trainern, um die nötigen Trainingsprogramme und Belastungspläne zu entwickeln. Wöchentliche Medical-Sitzungen mit Martin Weibel, dem Cheftrainer der Kunstturner fördern die Kommunikation über Belastungen und Fortschritte der Athleten. Er tauscht sich auch mit Ärzten und Sportwissenschaftlern über verschiedene Kanäle aus. Schwierige Entscheidungen wie Trainingspausen vor Wettkämpfen erfordern Vertrauen und klare Kommunikation.

Felx behandelt die Schulterprobleme von Adam Ateyeh.

Herausforderungen

Kunstturnen belastet verschiedene Muskelgruppen intensiv, besonders an den sechs Geräten. Vor allem die oberen Extremitäten (Schultern, Ellenbogen und Arme) sind sehr stark belastet, mehr als die Beine. Natürlich ist auch der Rumpf grossen Kräften ausgesetzt und muss sehr stabil sein, um die einwirkenden Kräfte zu absorbieren. Trotz der Belastung kann Turnen gesundheitsfördernd sein, wenn man es mit der richtigen Dosierung ausübt. Früh beginnendes Krafttraining schützt den Bewegungsapparat und verbessert Kondition, Beweglichkeit und Stabilität. Präzise Trainingsdosierung durch Trainer und Physiotherapeuten ist entscheidend für eine starke Muskulatur in Schultern und Rumpf. Bei Kindern führen Wachstum und Überlastung häufig zu Problemen, insbesondere in Schultern, Handgelenken und Knien. Wiederholte Landungen und Rückwärtssprünge können Überlastungssyndrome verursachen, vor allem in der Patellasehne und Achillesferse. Eine sorgfältige Belastungssteuerung und -reduktion ist entscheidend, da Überlastungssymptome eher häufiger auftreten als traumatische Verletzungen (Unfälle).

Mentale Bewältigung

Mentaler Stress nach Verletzungen ist im Sport bedeutend. Vor besonderen physischen und emotionalen Herausforderungen stehen Athleten zum Beispiel in der Hälfte einer längeren Rehazeit. Anfangs dominiert der Schock, aber schnelle Fortschritte motivieren. In der mittleren Phase wird die Geduld oft auf die Probe gestellt. Der Physiotherapeut muss Zuversicht vermitteln und kleine Fortschritte hervorheben. Verletzungen bieten Chancen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und an anderen Schwachstellen zu arbeiten. Auch mentales Training hilft, die Zeit sinnvoll zu nutzen und neue Stärken zu fördern.

Wissenschaft und Praxis

Felix hält sich über wissenschaftliche Plattformen über die neuesten Entwicklungen in Physiotherapie und Sportmedizin auf dem Laufenden und integriert diese in seine Arbeit. Er kombiniert neue Erkenntnisse mit etablierten Grundlagen in Physiologie und Krafttraining. Felix passt seine Ansätze individuell an, basierend auf Erfahrung und Beobachtungen. Er berücksichtigt die physischen und emotionalen Reaktionen jedes Klienten und erklärt überzeugend die Notwendigkeit von Verhaltensänderungen. Seine motivierende Ansprache fördert Einsicht, ohne belehrend zu wirken. Sportphysiotherapie wird im Leistungssport immer wichtiger, was seit 10–15 Jahren zu mehr Fachkräften in Sportverbänden und Vereinen führt. Diese arbeiten präventiv und leistungssteigernd. Die systematische Erfassung von Verletzungen und betroffenen Gelenken ermöglicht gezielte Präventionsstrategien. In Sportarten wie Skifahren, Fussball und Eishockey werden bereits umfangreiche Ressourcen für Leistungsdiagnostik und Prävention eingesetzt. Früher basierten Erkenntnisse auf Erfahrungswerten, heute stützt man sich zunehmend auf quantitative Daten. Im Turnen steckt die systematische Prävention noch in den Anfängen, aber es wird aktiv daran gearbeitet.

Datenbasierte Strategien

Die Erfassung von Verletzungsdaten bei 10- bis 25-jährigen Kunstturnern ist entscheidend für die Entwicklung datenbasierter Präventionskonzepte. Präzise Kenntnis der Verletzungshäufigkeit an spezifischen Körperstellen ermöglicht gezielte Massnahmen. Johannes Scherr, Chefarzt Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist und Chief Medical Officer (CMO) des Schweizerischen Turnverbands (STV), betont die Bedeutung der Gesundheitsüberwachung und umfassender Daten.
Alle Athleten sollten aktiv teilnehmen, um verbesserte sportmedizinische Unterstützung zu gewährleisten. Das Projekt zur Erfassung von Verletzungsmustern der Kunstturnerinnen und -turner pro Halbjahr bildet die Grundlage für ein umfassendes Präventionskonzept und ist Teil der neuen STV-Strategie, die schrittweise umgesetzt wird. Diese Strategien sind auch für Vereinssportler wichtig, da Verletzungsprävention nicht nur für den Spitzensport relevant ist. Vereinssportler profitieren ebenso von einer genauen Datenerhebung und Analyse, da sie ähnliche Verletzungsrisiken wie Profisportlerinnen haben. Durch präventive Massnahmen können Verletzungen reduziert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Zudem ermöglichen solche Strategien eine bessere Trainingssteuerung und individuelle Anpassungen, was langfristig zu einer höheren Zufriedenheit und Gesundheit führt. Die Implementierung datenbasierter Präventionskonzepte trägt somit entscheidend zur nachhaltigen Förderung des Breitensports bei.

Empfehlungen

Geduld ist nach einer Verletzung unerlässlich. Junge Athleten sollten auf ihren Körper hören und Schmerzen nicht ignorieren. Regelmässiges Feedback an den Trainer ist wichtig. Krafttraining ein- bis zweimal pro Woche stärkt die Muskulatur, und wöchentliches Intervalltraining fördert das Herz-Kreislauf-System. Felix empfiehlt praktische Alltagstipps wie das Treppensteigen, statt den Lift zu nehmen oder häufiger vom Stuhl aufzustehen. Ideal ist es auch, eine Bushaltestelle früher auszusteigen und zügig nach Hause zu gehen. Im Turnen sollte bei Landungen darauf geachtet werden, dass die Knie über den Füssen bleiben, um X-Bein-Stellungen zu vermeiden. Systematisches Training der Landetechnik sowie gründliches Aufwärmen mit Beweglichkeits- und Kraftübungen sind essenziell.

Professionalisierung

Felix will die erfolgreiche Nachwuchsarbeit der letzten 20 Jahre weiter professionalisieren. Die Schweiz hat im Turnen beachtliche Fortschritte gemacht, die es nun zu festigen und auszubauen gilt. Er fordert eine Herangehensweise, die Leistungsentwicklung, Diagnostik und präventive Sportmedizin umfasst. Der Schweizer Turnverband setzt auf neue Konzepte und Leistungszentren im Nachwuchsbereich. Felix betont, dass diese Konzepte in die Praxis umgesetzt werden müssen, und ruft Vereinsleitende, Trainer, Eltern und Unterstützende zur gemeinsamen Umsetzung auf.

Text: Romi Leuch

Steckbrief

Felix Walker

Geburtsdatum: 18.02.1979

Wohnort: Zürich

Ausbildung/Beruf:
Physiotherapeut FH, MSc Sportphysiotherapie, Praxis Römerhof (physiotherapie-roemerhof.ch)

Aktive Sportarten:
Turnen, Ski, Surfen

Erstes Turnelement:
Rad, Rolle vorwärts

Schönstes sportliches Erlebnis:
Die vielen menschlichen Begegnungen bei den gemeinsamen Teamwettkämpfen im Turnen (national wie international)

Ein Wunsch: Mehr gesellschaftliche Toleranz und Offenheit

Viel Geduld, feine Beobachtungsgabe und Empathie.

Bilder: Romi Leuch

Behandlung und Übungsprogramm nach Kreuzbandriss von Omar Ateyeh.

Felix Walker hat seine Top-Ten-Präventionsübungen für Kunstturner zusammengefasst, die er allen Turnenden aus Spitzen- oder Vereinssport empfiehlt.

DÄLLENBACH
KOMMUNIKATIONS- UND VERANSTALTUNGSTECHNIK
www.daellenbach.com

Egal ob hochwertige Beschallung, modernste Lichteffekte, oder Video- und Präsentationstechnik.
Lernen Sie uns als kompetenten Veranstaltungstechnik Dienstleister auch für ihre Eventproduktion kennen.

Wir machen **Ihren Event** zum **Erfolg** und stehen Ihnen gerne beratend zur Seite.

DÄLLENBACH Kommunikations- und Veranstaltungstechnik GmbH
alter Postweg 1, 8475 Ossingen, Telefon 052 317 18 70, info@daellenbach.com

Tribüne

Dave Mischler
Leiter Sportamt Stadt Winterthur

Liebe Turnfamilie

Herzlichen Dank, dass ich mich auf eure Tribüne setzen darf. Aktuell weiss ich gar nicht, wo ich hinschauen soll, es laufen parallel so viele Aktivitäten.

Ein Blitzlicht trifft auf die eben zu Ende gegangenen Olympischen Spiele. Was habe ich mitgefiebert mit Angelica Moser beim Stabhochsprung, mit den BMX-lern in ihren schnellen Rennen oder vor allem auch mit den Turnern. Dass der Winterthurer Kunstturner Taha Serhani seine Karriere mit einer Olympia-Teilnahme krönen und dann als Team-Captain im Mehrkampffinal auch noch so tolle Übungen abliefern konnte, hat mich aus tiefstem Herzen gefreut für ihn.

Ein anderer Gedanke streift kurz verschiedene Wettkämpfe aus dem Turnsport, welche ich dieses Jahr bereits besucht habe. Mit welchem ehrenamtlichen Einsatz ein Faustball-Final-Four-Turnier, ein JUSPO oder ein JET, der Frühlingswettkampf im Geräteturnen oder die Acro Trophy auf die Beine gestellt worden sind, ist unglaublich beeindruckend. Gehen bei uns im Sportamt Reservationen für Sportanlagen von Turnvereinen für Wettkämpfe ein, dann wissen wir: Das wird funktionieren, die können das. Und es sei allen Turnenden auch gesagt, ein Hinweis in einem Bewerbungsschreiben auf solche OK-Mitarbeit löst bei uns sofort Bonus-Punkte aus.

Schliesslich freut es mich auch einfach ganz persönlich, dass ich mit einer Vollblut-Turnerin verheiratet bin und unsere Tochter stolz im Spagat oder Handstand auf unseren Ferien-Fotos posiert.

Vielen Dank, dass ihr turnenden Vereine für ganz Klein bis ganz Alt unvergessliche Erlebnisse schafft, Freude an der täglichen Bewegung vermittelt und wohl als Wichtigstes – Freundschaften fürs Leben ermöglicht.

Dies und Das

Gesucht: Eure besten Turnfahrt-Ideen

Rigi, Leglerhütte, Schifffahrt auf dem Lago Maggiore oder doch lieber Col des Mosses? Nach den Sommerferien ist Turnfahrt-Zeit. Wohin führt eure Turnfahrt? Und wer fährt, anstatt zu wandern? Gemütlich, im Schuss (oder mit Schuss): Schickt uns eure liebsten Ideen für Wanderungen, Jugi- und Mädchenriege-Reisli, Frauenriege-Ausflüge und Veteranen-Treffs – vorzugsweise mit Bildmaterial. Wir stellen sie in der nächsten Ausgabe vor, ihr teilt sie mit der Zürcher Turnfamilie. Wir sind sehr gespannt und freuen uns auf Abwechslung bei der nächsten Turnfahrt-Planung.

Dir ist eine Turnfahrt besonders in Erinnerung geblieben, weil…

…das Anstehen bei der 8er-Gondel für 30 Personen so lange gedauert hat, wie die Wanderung zum Restaurant
…Schwierigkeitsgrad nicht gleich Schwierigkeitsgrad ist und du beim Aufstieg Blut und Wasser geschwitzt hast
…der Nebel nach dem stundenlangen Aufstieg die Aussicht verschleiert hat
…ihr den reservierten Zug vor lauter Plaudern verpasst habt
…du hier die beste Aussicht hattest
…«deine Erinnerung»

Lass uns an deinen liebsten Anekdoten teilhaben und schick sie an redaktion@ztv.ch.

Deine Meinung oder Idee
Du möchtest uns deine Meinung zu einem Beitrag oder eine Idee für den Turnsport mitteilen? Wir sind gespannt auf deinen Text.

Der nächste Redaktionsschluss ist am Montag, 25. November 2024
Die Redaktion behält sich für eingesandte Beiträge Kürzungen vor. Anonyme Zuschriften und solche, die rechtswidrige Passagen enthalten, werden nicht abgedruckt.

agimus web

Wir gestalten und programmieren für alle Ausgabegeräte optimierte, moderne Webseiten. Unser Netzwerk bietet unseren Kund*innen bedarfsorientierte, ganzheitliche Lösungen. Konzept, Design, Text, Programmierung und Drucksachen erhalten Sie bei uns aus einer Hand.

agimus web gmbh · vreni angst
telefon +41 43 422 50 41
www.agimus-web.ch · kontakt@agimus-web.ch

Jim Bob®
JB
www.jimbob.ch
Der Vereinsausrüster

special a

gestalte deine individuelle vereinsbekleidung

teambekleidung
special-a.ch

Geburtstage

90	90	Jahre	Kurt	Züblin	Winterthur	20.09.1934
	95	Jahre	Max	Mohn	Unterägeri	25.09.1929
	92	Jahre	Ernst	Marty	Zürich	07.10.1932
	93	Jahre	Werner	Nüssli	Uster	05.11.1931
	95	Jahre	Arthur	Isliker	Brütten	07.11.1929
	91	Jahre	Hugo	Baltensperger	Brütten	29.12.1933
	91	Jahre	Enrico	Giovanoli	Wiesendangen	29.12.1933
80	88	Jahre	Ernst	Jud	Mettmenstetten	02.09.1936
	81	Jahre	Ursula	Epprecht	Zürich	04.09.1943
	85	Jahre	Walter	Amacher	Gossau	14.09.1939
	89	Jahre	Fritz	Müller	Winterthur	16.09.1935
	81	Jahre	Anita	Kälin	Wetzikon	27.09.1943
	80	Jahre	Albert	Eberle	Mönchaltorf	29.09.1944
	83	Jahre	Heinz	Jauch	Dübendorf	02.10.1941
	83	Jahre	Jakob	Zehnder	Eschenbach	11.10.1941
	86	Jahre	Line	Walder	Winterthur	15.10.1938
	86	Jahre	Heidi	Gachnang	Wiesendangen	16.10.1938
	81	Jahre	Thomas	Wagner	Zürich	17.10.1943
	89	Jahre	August	Isenschmid	Urdorf	25.10.1935
	83	Jahre	Heinz	Hodel	Freienbach	26.10.1941
	81	Jahre	Kurt	Bayer	Hinwil	31.10.1943
	81	Jahre	Werner	Schoch	Obfelden	01.11.1943
	81	Jahre	Martin	Haus	Buchs	04.11.1943
	85	Jahre	Samuel	Humm	Steinmaur	06.11.1939
	87	Jahre	Peter	Kohler	Bertschikon	06.11.1937
	83	Jahre	Manfred	Lederer	Egg	07.11.1941
	88	Jahre	Eugen	Meier	Dietikon	14.11.1936
	80	Jahre	Werner	Schmid	Zürich	17.11.1944
	81	Jahre	Othmar	Breitenmoser	Wila	21.11.1943
	84	Jahre	Dieter	Oesterle	Winterthur	01.12.1940
	83	Jahre	Hans	Spörri	Bülach	05.12.1941
	89	Jahre	Bruna	Steiger	Langnau am Albis	16.12.1935
	83	Jahre	Veronika	Fehr	Effretikon	18.12.1941
	81	Jahre	Maria	Hertig	Rüti	25.12.1943
70	70	Jahre	Carmen	Hunziker	Siblingen	10.09.1954
	70	Jahre	Ernst	Brandenberger	Busswil TG	29.10.1954
60	60	Jahre	Markus	Vifian	Egg	24.09.1964
	60	Jahre	Barbara	Bosshard	Buchs	27.09.1964
	60	Jahre	Lise	Ganz	Humlikon	24.12.1964

Trauer

Wir trauern um unsere verstorbenen Ehrenmitglieder

Edith Leutert-Wild	DTV Winterthur-Seen	26.9.1933–30.6.2024
Werner Amstutz	TV Bülach	7.8.1947–15.8.2024

Wir sind Partner.

Coop-Gutschein im Wert von CHF 30.–

Machen Sie es wie Mujinga und wechseln Sie zu Visana! Beantragen Sie bis zum 31.12.2024 eine Offerte oder einen Beratungstermin und Sie erhalten von uns als Dankeschön einen Coop-Gutschein im Wert von 30 Franken.

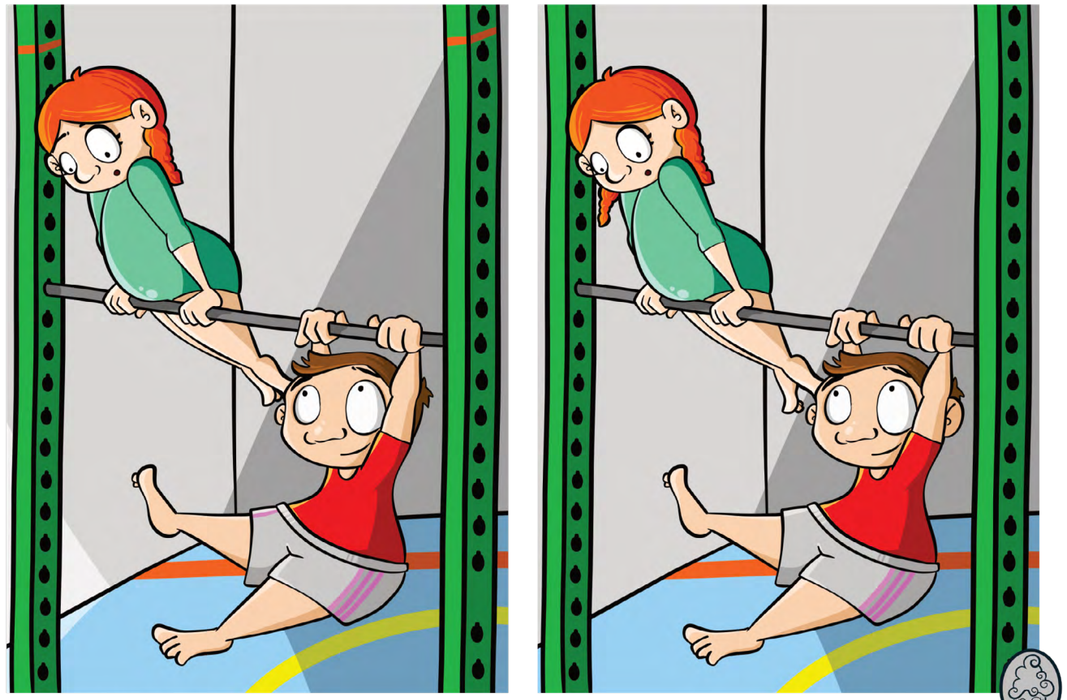
Auf die Plätze, fertig, los!
Jetzt QR-Code scannen und profitieren
Visana, Generalagentur Zürich
Tel. 043 311 29 29, zuerich@visana.ch
visana.ch/ztv

by Cello®

BY CELLO
Poststrasse 4
8462 Rheinau
Tel. 052 533 32 99
bycello.ch

Textilien Stickerei Druck Giveaways

Suche die 8 Unterschiede



Instagram: Azschrael

www.stefanieraltenburger.ch

schweiz. Filmregisseur † (Claude)	↓	unord. Chaoten und Sammler	↓	eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	zum Verzehr geeignet	↓	↓	hoppla!	gleichgültig, einerlei	optimal, hervorragend	↓
→				↓	Abfall beim Hobeln	→	1		↓		
Geliebter der Julia		kräftiger Schubs	→					Agavenblattfaser		Pilot	
→					Krankheitserreger Mz.		Fruchtflüssigkeit	→	↓	↓	
Gespenst		Urheber eines Schriftwerks		Heil- und Teekraut	→	↓ 4					
Gebirgssenken	→	↓					Frage nach der Menge		modern, populär	→	
nicht eingeschaltet	→	6		Völkergruppe		Teil v. Grossbritannien	→	↓	2		
Unterwasserfahrzeuge	Hunderasse		elektronischer Brief	↓					einstellige Zahl		Titelfigur bei Lessing †
→	↓					Null beim Roulette		Kleinster Teil der Wortbedeutung	→	↓	↓
→	5		wenn, zu der Zeit		Nachmittagsmahlzeit	→	↓			7	
Ortsbestimmung		inliegend, dazu	→	↓				Geliebte des Zeus		ugs.: sowieso	
→					Serien, Folgen	→	3		↓	↓	
schweiz. Olympiasiegerin (Snowb.)		schweiz. Basketballer (Thabo)	→							raetsel.ch	

Wir wünschen dir viel Spass beim Lösen unserer zwei Rätsel. Die Lösungen werden am 10. September 2024 aufgeschaltet.
ztv.ch/verbandsmagazin

1	2	3	4	5	6	7

IMPRESSUM

Beglaubigte Auflage
Gesamtauflage 2700

Konzept
Zürcher Turnverband, redaktion@ztv.ch

Redaktion und Korrektorat
Renate Ried, Chefredaktion
Romi Leuch
Elena Antonia Mathis
Nicole Mettler
Anina Zwahlen

Layout, Druck & Versand
Printimo, Optimo Service AG, 8404 Winterthur

Gedruckt auf FSC-Papier

Abonnementspreise
15 Franken für drei Ausgaben «miis Zähni» im Jahr

Redaktionsschluss 03–2024
25. November 2024

Für sportliche Höhenflüge.

Wir unterstützen über 80 Turnanlässe im Kanton Zürich.

zkb.ch/sponsoring

Zürcher Kantonalbank