

Do	30. Januar 2020	Riegenversammlung Jugend-Aktiv
Mi	19. Februar 2020	Riegenversammlung Faustball
Fr	21. Februar 2020	Riegenversammlung Damen
Do	27. Februar 2020	Riegenversammlung Männer
Fr	13. März 2020	GV TSV 2001 Rotkreuz

**Kontakte** info@tsv2001.ch • www.tsv2001.ch



**Hans-Peter Kempf**  
Vize-Präsident  
Lindenmatt 7, 6343 Rotkreuz  
Telefon G 041 790 62 86



**Benedikta Widmer**  
Präsidentin DR  
Lerchenfeld 10, 6343 Rotkreuz  
Telefon 041 790 55 22



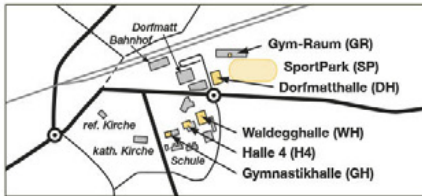
**Fabio Pacifico**  
Präsident FB  
Frübergstrasse 44, 6340 Baar  
Telefon 041 760 34 70



**Marcel Schriber**  
Präsident MR  
Unt. Haldenweg 5, 6343 Rotkreuz  
Telefon 041 790 33 21



**Willi Wandeler**  
Präsident JA  
Sonnmatt 4, 6343 Rotkreuz  
Telefon 077 410 30 15



Trainingsangebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Frauen Morgen/Abend	H4/GH					
Power-Gym Damen		GH		GH		
Yoga Damen		GH				
Zumba Damen				GH		
Pilates Damen			DH 1			
Volleyball Damen		DH 3				
Nordic Walking				SP		
Faustball			SP/WH			
Männer A und B	DH 2-3					
Aktiv-Mix Männer	DH 1					
Mixed-Volleyball Männer			DH 2			
Muki		WH 1+2		WH 1+2		
Vaki						H 4
Kitu	WH 1+2					
Jugi Sport & Spiel	WH 3					
Dance Freakydancers			GH		GR	
Geräte K1					DH 3	
Geräte K2+K3	DH 2+3				DH 3	
Geräte K4-K7	DH 2+3		DH 3			
Geräte ab 15 Jahre					DH 3	
Leichtathletik 1			DH 1/SP			
Leichtathletik 2			DH 2/SP		DH 2/SP	
Leichtathletik 3			DH 2/SP		WH 1+2/SP	
Läufertreff/Walker			SP			

# TSV 2001 ROTKREUZ

November 2019 17. Ausgabe



Infoflyer des Turn- und Sportverein  
**in form** ation



## Angus Fölkli

Der aktuell erfolgreichste  
TSV Mittelstreckler im Porträt

## ETF-Sieg von Annja Keiser

Geräteturnen K7

## Riegenneuigkeiten 2019

## Impressum

17. Jahrgang, November 2019  
5700 Ex. Auflage  
Redaktion, Layout, Grafik: Jürg Iten  
Werbung: Helene Zimmermann

Druckpartner

**ANDERHUB DRUCK-SERVICE AG**  
Lettenstrasse 8b | 6343 Rotkreuz | Telefon 041 798 15 50 | www.druck-service.ch



EXTRAFAHRT IM  
**APART ZÜGLI**

FONDUEPLAUSCH  
AUF SCHIENEN

restaurant  
bar  
**APART**

Mattenstrasse 1  
CH-6343 Rotkreuz  
Tel. 041 799 49 99  
restaurantapart.ch



Wir begleiten Sie im Leben.



**Zuger Kantonalbank**



**DE ZER O**  
AKUSTIK

Hörtest gratis  
Hörgeräte  
Gehörschutz  
Hörgeräteservice  
Hörgerätezubehör

041 790 64 44 dezero.ch

Buonaserstrasse 15 6343 Rotkreuz

## Vorwort...

### Grüezi metenand

Ein spannendes, aktives und aussergewöhnliches Vereinsjahr neigt sich langsam der kühleren Jahreszeit entgegen. Im Januar 2019 starteten wir wieder sehr gut mit der Turn- & Sportgala. Der grosszügige Applaus des Publikums war der Lohn für die tollen Darbietungen, die das TSG-OK zusammen mit den Riegen präsentierte. Absolutes Highlight 2019 war aber das Eidgenössische Turnfest in Aarau. Das ETF, mit diesmal über 67'000 Teilnehmenden, wird nur alle sechs Jahre durchgeführt und ist der grösste Breitensportanlass der Schweiz. Der TSV nahm im Einzelturnen, Vereinswettkampf und Volleyball-Nigh Mixed teil. Der sensationelle ETF-Sieg von Annja Keiser in der höchsten Kategorie K7 der Geräteturnerinnen belohnte die jahrzehntelange Aufbauarbeit in der Geräteriege. Zu dieser aussergewöhnlich tollen Leistung möchte ich nochmals speziell und herzlich gratulieren. Ausserdem wurden wieder sehr gute Resultate der Riegen an diversen Anlässen erzielt. Was sonst noch alles heuer organisiert, untermommen oder geleistet wurde könnt ihr in diesem Flyer oder auf unserer Homepage entdecken. Der TSV hat ein vielfältiges Angebot, das von den Mitgliedern rege genutzt wird. Für dieses braucht es viele qualifizierte Leitende. Leider mussten wir in der Jugend-Aktiv-Riege die Kitu-Gruppen reduzieren, weil einer Leiterin aus beruflichen Gründen (Arbeitsort), die entsprechende Zeit fehlt. Verstärkung im Leiterteam oder in den Vorständen ist uns immer sehr willkommen. Wenn Du interessiert bist, so melde Dich bei mir oder sonst in einer Riege. Für die grosse Arbeit der Vorstände, Leitenden sowie allen Helfenden danke ich im Namen des TSV.

Mit sportlichen Grüessen

Willi Wandeler, Präsident Jugend-Aktiv

Mit dem beigelegten Einzahlungsschein kann dem TSV 2001 Rotkreuz für seine Aktivitäten zur Förderung der Jugend geholfen werden. Besten Dank!

Wir danken auch allen, die diese Ausgabe unterstützt und möglich gemacht haben.



### Kurzporträt

Geburtsdatum	27. Mai 1996
Wohnort	Sattel/SZ
Beruf	Treuhandfachbearbeiter, Student
Familie	Eine jüngere und eine ältere Schwester
Aktive Sportarten	Leichtathletik (800m / 1500m)
Karrieren Grosseerfolge	Silbermedaille an den U23 Schweizermeisterschaften
Karrieren Highlights	Start an der Athletissima in Lausanne, Diamond League Meeting
Sportliche Ziele	Die Schweiz an internationalen Grossanlässen zu vertreten
Lebensmotto	The sky is the limit
Lieblingessen	Italienische Küche
Grosster Wunsch	Innere Zufriedenheit und gesund bleiben

### Angus – wie charakterisierst du dich?

Ich bin ein sehr lebensfroher Mensch der grossen Ziele hat. Sportlich wie auch beruflich gebe ich vollen Einsatz.

### – was machst du beruflich?

Nach einer Berufslehre als Bauzeichner in einem Ingenieurbüro habe ich eine Berufsmatura Fachrichtung Wirtschaft abgeschlossen. Momentan arbeite ich 50% als Treuhandfachbearbeiter und bin im ersten Semester an HFW (Höhere Fachschule für Wirtschaft) in Luzern.

### – wie bist du zum Laufen gekommen?

Schon früh lief ich beim Luzerner Stadtlauf beim Familienlauf mit und nach meiner 8-jährigen Eishockeykarriere habe ich eine neue sportliche Herausforderung gesucht und habe diese im Laufen gefunden.

### – hast du ein Vorbild?

Ich habe kein spezifisches Vorbild. Ich bewundere verschiedene Menschen für Ihre ausserordentlichen Leistungen in ihrem Bereich.

### – wieviel Aufwand betreibst du für die Leichtathletik?

Ich trainiere täglich und absolviere 2 bis 3 Trainingslager pro Jahr. Der Aufwand ist sehr gross, insbesondere, wenn man die notwendige Erholung dazurechnet.

### – wer ist dein Trainer, der dich betreut?

Seit Beginn meiner Karriere ist das mein Vater, Rolf Föllmi. Wir haben dadurch ein sehr enges Verhältnis. Er schreibt mir die Trainingspläne. Es gibt Momente wo diese Vater / Sohn Beziehung auch zu Auseinandersetzungen führen kann. Bis anhin haben wir aber immer eine Lösung gefunden.

### Rolf – wie charakterisierst du deinen Sohn?

Angus ist talentiert, willensstark und sehr fokussiert. Er hat ein gutes Zeitmanagement.

### Angus – was fehlt noch, um ganz an der Spitze mitzumischen?

Meine Schwächen liegen bei der Schnelligkeit und im Bereich Kraft. Ich musste diese durch den Zeitmangel leider etwas vernachlässigen (Doppelbelastung Sport / Ausbildung), probiere aber mit neun Trainingseinheiten pro Woche dieses Defizit inskünftig zu beheben.



## Angus Föllmi – «unser Mittelstreckenturbo»

### Angus Föllmi

Nach acht Jahren als Spieler beim Küssnacher Schlittschuh Club (KSC) sowie im Innerschwizer Kader verlor ich die Freude am Eishockey und war auf der Suche nach einer neuen sportlichen Herausforderung. Nach vielen Probetrainings an diversen Orten war mir klar, dass die Leichtathletik das Richtige für mich ist. Schnell zeigte sich, dass meine Leidenschaft und mein Talent in den Laufdisziplinen liegen würden. Da es zu Beginn im TSV 2001 Rotkreuz keine Laufgruppe gab, übernahm mein Vater die Führung einer Disziplinengruppe für Mittel-/Langstrecken. Nach anfänglichem Rückstand zur Konkurrenz, konnte ich mich schnell an die Spitze kämpfen und da bis heute etablieren. Der Sport wurde nun immer wichtiger und zeitintensiver. Mein Trainingspensum

von ursprünglich wöchentlichen zwei bis drei Einheiten wurde auf deren sieben gesteigert und im kommenden Winter dann auf etwa neun. Natürlich gehe ich ab und zu mit Freunden ein Bier trinken – ist während der Leichtathletikzeit aber sehr selten. In dieser Phase stehen Erholung und Training im Fokus. Die Wettkämpfe bestreite ich grösstenteils im Ausland (Deutschland, Frankreich), da es in der Schweiz an schnellen Rennen mangelt. Bauzeichner, nach abgeschlossener Lehre, war nicht der Beruf, in dem ich meine Leidenschaft fand. Die Berufsmatura Fachrichtung Wirtschaft wurde in der Folge erfolgreich abgeschlossen. Seit anfangs September 2019 bilde ich mich an einer HFW in Luzern weiter und arbeite nebenbei 50% als Treuhandfachbearbeiter.

### Saison 2019

– mit der bin ich nur mässig zufrieden. Starten sollte diese mit der Schweizermeisterschaft über zehn Kilometer, im direkten Anschluss an ein dreiwöchiges Trainingslager in Kenia. Leider erlitt ich drei Tage vor der Abreise in Kenia eine Mageninfektion, was einen Start unmöglich machte. Erholen davon konnte mich jedoch gut. Nach einem weiteren sieben-tägigen Trainingslager Mitte April, ging es Mitte Mai mit einer Reihe von Wettkämpfen in Deutschland los. Ich habe mich da gut geschlagen, jedoch blieb das perfekte Rennen leider aus. Ich stellte trotzdem persönliche Bestleistungen über 600m

und 800m auf. Auch im nationalen Vergleich stehe ich sehr gut da: drittschnellste Zeit über 800m sowie schnellste über 1000m. Ein weiterer Höhepunkt sollten die Schweizermeisterschaften der Aktiven in Basel werden. Als einer der Medaillenfavoriten schied ich im Vorlauf aus – leider. Der Grund war schnell gefunden, da drei Tage nach dem Rennen hohes Fieber auftrat und ich krank im Bett lag. Ein harter Schlag für mich – aber so ist es im Sport! Jetzt heisst es halt: Wieder aufstehen, in die Zukunft schauen sowie weiter hart und gut trainieren.

Angus

## COIFFEUR HAARMODE T

### 10% Gutschein

Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie 10% auf Ihren Service.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Schöngrund 1  
6343 Rotkreuz  
Tel. 041 790 06 26  
www.haarmode-t.ch

Gültig bis 30. November 2019

## Restaurant Dragon Schatz

Chinesische Spezialitäten



Luzernerstrasse 10  
6343 Rotkreuz  
Tel. 041 790 41 41  
Fax 041 790 41 51

龍寶酒樓



Waldeggstrasse 30 // 6343 Rotkreuz  
Telefon 041 790 36 84 // welcome@infinity-kosmetik.ch  
www.infinity-kosmetik.ch

## Kiwi mit Knobli?

Kombiniere so, wie du willst. Auch mit Quickline Start, dem flexiblen Abo für Mobile, TV und Internet.

QUICK LINE

Feldmeisterschaft 2019

Nach der ansprechenden Feldsaison 2018 ging es 2019 für Team 1 darum, die letztjährigen Leistungen zu bestätigen. Dieses Vorhaben konnte denn auch in die Tat umgesetzt werden, obschon die Saison gleich mit einem Rückschlag begann: Ausgerechnet am Spieltag mit drei Partien erwischte es bei nasskalter Witterung einen rabenschwarzen Tag und ging in allen Begegnungen als Verlierer vom Platz. Die Saison schien beinahe schon wieder gelaufen, doch Team 1 liess sich davon nicht beirren und konnte sein spielerisches Potential abrufen. Es wurde in der Folge von Runde zu Runde stärker, verlor von den restlichen sieben Partien nur noch eine einzige und klassierte sich am Ende auf dem hervorragenden zweiten Platz hinter Neuenkirch.

Alles in allem absolvierte Team 1 eine Saison mit vielen Hochs und wenigen Tiefs. Es zeigte – mit Ausnahme der Startrunde – gute Leistungen und konnte diese auch in Punkte ummünzen. Hinzu kam, dass in der Abwehr mit Lino Pinto ein mehr als valabler Ersatz für Monika Schwitzer in das Team integriert werden konnte. Ferner gelang es auch das Angriffsspiel zu stabilisieren. Dies reichte am Ende, um Team 2, zum ersten Mal seit der Neuformierung, hauchdünn hinter sich zu lassen.

Team 2 legte, wie gewohnt, eine mehr oder weniger konstante Feldsaison hin und schloss, wie letztes Jahr, auf dem hervorragenden dritten Platz ab. Es punktete regelmässig und wies, anders als Team 1, in beiden Saisonhälfte die gleiche Ausbeute auf und bewies damit eindrucksvoll, dass eine routinierte Mannschaft in der 2. Liga immer noch in der Lage ist, an der Spitze mitzuspielen. Etwas weniger erfolgreich waren hingegen für einmal die Seniorenteams: Team 1 schaffte es nicht einmal unter die besten vier und war am Ende so schlecht klassiert wie schon lange nicht mehr (Rang 5). Team 2 konnte sich dafür am Finaltag steigern und klassierte sich gleich dahinter auf Rang 6.

Die Bilder stammen vom Nationalen Hallenturnier 2018 in Rotkreuz.



Bilder: Jung Ben

Grillabend

Anfang Juli, vor der Sommerpause, wurde im Vereinslokal einmal mehr der beliebte «Grillabend» der Faustballer durchgeführt. Er ist fixer Bestandteil des Riegenlebens und mittlerweile kaum mehr vom Jahresprogramm wegzudenken. Grilliert wurde allerdings heuer nicht: Auf dem

Spseplan stand eine Paella, zubereitet von Agostinho Pinto und ein reichhaltiges Dessertbuffet von Maya und Ursi. Abgerundet wurde die exquisite Kulinarik von Stefans selbstgebräu-tem Bier. Besten Dank an alle, die zum Gelingen dieses Anlasses beigetragen haben!

DR. LANGER  
AUGENARZT  
ROTKREUZ

PRAXIS FÜR AUGENHEILKUNDE + AUGENLASER  
DR. MED. ARNE LANGER  
FACHARZT FMH FÜR AUGENHEILKUNDE

Luzernerstrasse 4  
(im Haus der Raiffeisenbank)  
CH-6343 Rotkreuz/ZG

WWW.AUGENARZT-LANGER.CH  
PRAXIS@AUGENARZT-LANGER.CH



IM TURNIER DIESES MAL  
KLAR UND DEUTLICH  
SEHEN!

TERMINVEREINBARUNG:  
041 531 1010



Dance – Freakydancers

Für Mädchen ab 13 Jahren • Mittwoch, 19.00 bis 20.15 Uhr (Gymnastikhalle/Grundschule), Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr (Gymnastikraum SportPark)

Erstes Highlight 2019: Die Turn- und Sportgala im Januar. Die Freakydancers hatten das Vergnügen und viel Spass sich an drei grossartigen Vorführungen zu beteiligen und somit die Gala zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Anwesenden zu machen.

Wir haben nach einem tollen Sommer und langer Sommerpause wieder angefangen, Woche für Woche, Proben abzuhalten. Mit vollem Einsatz fahren Tänzerinnen und Trainerinnen «auf Hochtoure» und erarbeiten sensationelle Choreographien, mit denen wir auch künftig unser Publikum begeistern wollen.

Wir haben ein gelungenes Halbjahr hinter uns. Die weiteren Zielsetzungen sind, wie gewohnt weiter zu machen und ein gutes Teamwork zu haben und zu behalten.

Wir mussten leider einige Abgänge bekunden, aufgrund begonnener Berufsausbildungen. Den-

noch wünschen wir allen diesen alles Gute für die weitere Zukunft – vielleicht führt sie der Weg trotzdem wieder einmal zu uns zurück.

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu und wir erfreuen uns an den grossartigen Leistungen in unserem Tun. Neben Hochs gibt es auch Tiefs, welche uns aber nicht daran hindern, weiterhin «Gas zu geben».

Wir gestalten unsere Trainings sehr abwechslungsreich. Dabei spielt Aufwärmen, Krafttraining, Choreographieren und Ausdehnen eine besonders grosse Rolle. Und natürlich braucht man vor allem viel Motivation und Freude.

Aktuell sind wir «halt nur noch» eine siebenköpfige Gruppe – darum...

Wir würden uns über neue Gesichter, Tanz- und Bewegungsfreudige und deren inspirierende Ideen freuen.

Wir bieten unseren Mädels die Gelegenheit aus sich heraus zu kommen und etwas zu wagen. Wir pflegen nicht nur ein Hobby, man lernt bei uns auch Teamspirit und -power. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen. Eine Aufführung zum Beispiel, macht nicht nur Freude, sondern erfordert nebenbei auch viel Mut, vor Publikum alles von sich zu geben.

Die Möglichkeit eigene Ideen und oder Choreographien einzubringen sind willkommen und gewünscht. Vielleicht kannst auch DU unser Team mit deiner Freude und deiner Inspiration bereichern.  
Dragana Mladenovic

He GIRL – WÖ bist DU? Zögere nicht lange – wir freuen uns auf DICH!

SCHÖNES FÜR IHR ZUHAUSE. LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!

en detail Schönes für den Alltag.

ein Angebot der ANDERHUB DRUCK-SERVICE AG

www.en-detail.ch

Unterwegs zum Samichlausevent bei der Familie Hegglin auf dem Hof Oberbösch mussten wir mehrere Aufgaben erfolgreich erfüllen. So gab es unterwegs mehrere Teamwettkämpfe bei denen unter anderem die beste Technik im «Chrisisteispucken» gefragt war. Zur Stärkung gab es anschliessend ein leckeres Fondue, bevor dann der Samichlaus die Artigen belohnt und die Unartigen gerügt hat. Beim Schlatter-Lotto gab es dann für jeden noch einen tollen Preis zu gewinnen.



Schwungvoll starteten wir mit der TSG ins neue Jahr. Im Rahmen von Max Lächlis Europareise verzauberten wir das Publikum mit spanischen Gitarrenklängen und einer bunten Darbietung des iberischen Nachtlebens.



Mit neun Teams von Zwei-Käse-Hoch bis zu den Masters traten wir zum Staffelsprint in der Zuger Altstadt an. Die alten Hasen nutzten ihre Jahrzehntelange Erfahrung und das gute Wetter aus und konnten bei der Siegerehrung als Dritte vom Siegerpodest winken. Noch besser lief es den Mittelstrecklern, die auf den zweiten Platz kamen.



Zum Abschluss der Saisonvorbereitung gingen wir dieses Jahr über das Osterwochenende ins bewährte Trainingslager der Leichtathleten in Tenero. An den ersten Trainingstagen konnte bei sonnigem Wetter auf der Bahn trainiert werden. Die jüngeren Athleten wurden am Ostermontag mit einem gemütlichen Grillabend begrüsst. Leider waren die kommenden Lagertage etwas verregnet. Zum Glück gibt es aber in Tenero die Möglichkeit, in der Indooranlage zu trainieren. Dort können alle Disziplinen in der Halle trainiert werden. Täglich absolvierten wir jeweils eine Morgen- und eine Nachmittagseinheit. Dabei bereiteten sich die Athleten der verschiedenen Disziplinengruppen auf den bevorstehenden Saisonstart vor.

Der Einstieg in die Bahnsaison fand wie geplant beim Eröffnungsmeeting in Cham statt. Hier wurde der Formstand geprüft und bereits die ersten persönlichen Bestleistungen erzielt. Bald darauf wurden in Zug beim Frühjahrsmeeting neue Vereinsbestleistungen aufgestellt. Katharina Hirt über 300 m und Daniela Camenzind über 600 m.

Bei perfekten Bedingungen fand am 1. Juni die Schweizer Vereinsmeisterschaften in Hochdorf statt. Das Frauenteam versuchte trotz vielen Verletzten oder abwesenden Athletinnen den Verbleib in der Nationalliga C zu sichern. Doch leider reichten die einzelnen guten Resultate nicht und so mussten wir am Ende des Tages den Abstieg in die Promotionsliga akzeptieren.



Beim Tag der offenen Türe auf der Halbinsel Buonas waren dieses Jahr erstmals die Leichtathleten um das leibliche Wohl der Besucher besorgt. Trotz oder gerade wegen dem regnerischen Wetter durften wir zahlreiche Gäste begrüssen.

Der Jugitag fand dieses Jahr ausnahmsweise nicht in Rotkreuz, sondern in Unterägeri, bei zeitweise leichtem Schneefall, statt. Den garstigen Bedingungen zum Trotz, absolvierten rund zwanzig unserer Nachwuchsathleten erfolgreich den Mehrkampf und ergatterten sich mehrere Podestplätze.

Die Innerschweizer Einkampfmeisterschaften in Luzern verliefen ebenfalls erfolgreich. Es konnten drei Meistertitel und insgesamt sechs Medaillen gefeiert werden.



Das Highlight des Turnjahres war unbestritten das Eidgenössische Turnfest in Aarau. Die grosse Medienpräsenz im Vorfeld steigerte unsere Vorfreude umso mehr. Eine Woche vor dem Vereinswettkampf starteten bereits Angela Gurtner und Vreni Christen im Siebenkampf. Beim Sie+Er-Mehrkampf traten die beiden Teams Regula Jenni/Cornel Zwahlen und Tatjana Petersen/Basil Schneiter an. Die guten Einzelleistungen und Teamleistung wurden mit zwei Auszeichnungen belohnt. Am zweiten Wochenende feierten wir nach erfolgreichem Vereinswettkampf unsere Leistungen gemeinsam mit der GeTu-Turnfestsiegerin Anja Keiser.



An den Innerschweizer Staffelmesserschaften in Ibach konnten wir, trotz kleiner Delegation, zwei Podestplätze mit den Olympischen Staffeln ersprinten. Bei den darauffolgenden Nationalen Staffelmesserschaften in Langenthal nahm unsere U18W-Staffel ebenfalls teil und platzierte sich dort im guten Mittelfeld.



Unsere stärksten Nachwuchsathleten massen sich wiederholt an den drei grossen nationalen Nachwuchsprojekten Kids-Cup Final, Swiss-Athletics-Sprint-Final und Mille-Grüyère-Final mit den Besten des Landes.

Der Saisonabschluss fand wie jedes Jahr bei den Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften statt. Von Disziplin zu Disziplin wurde um Punkte gekämpft. Es war ein gelungener Wettkampf, bei perfektem Herbstwetter. Unsere Nachwuchsathleten zeigten starke Leistungen und klassierten sich in den grossen Teilnehmerfeldern in der vorderen Tableauhälfte. Marc Hollmarch

**Masciarelli**  
**Haustechnik**  
Unterhalt Sanitär- & Heizungsanlagen  
Bösch 108 • 6331 Hünenberg • Tel. 041 784 40 00  
info@masciarelli.ch • masciarelli-haustechnik.ch

**Unser Versprechen**  
METZGEREI SEIT 1976  
• Fleisch aus der Region  
• Eigene Produktion  
• Persönliche Beratung  
• Wir berücksichtigen Schweizer Unternehmen  
• Wir bilden junge Berufsleute aus  
**Berchtold**  
in Rotkreuz und Weggis  
www.berchtold-metzgerei.ch

**Zur Linde**  
Restaurant  
Restaurant Zur Linde  
041 792 24 24  
www.zur-linde.ch

**Maler Waser GmbH**  
Maler- und Tapeziergeschäft  
Postfach 642  
**6343 Rotkreuz**  
Telefon: 041 790 22 94  
Fax: 041 790 07 15  
Natel: 079 352 94 56



oben K1-Turnerinnen am Waldmaa-Cup in Baar  
unten TSG 2019 Malmö



Lisa Bucher, K3  
Neliça de Silva, K6



Nico Niemack, K2  
Selina Seiler, K5



Geräteturnen (Getu)

Letzter Höhepunkt 2018 waren die Schweizermeisterschaften im November. Aileen Stuber (K5), Neliça de Silva, Leya Weber (K6) und Annja Keiser (K7) hatten sich für die Mannschafts-SM in Winterthur qualifiziert. Aileen Stuber (K5) turnte einen guten Wettkampf, ohne grosse Patzer und konnte mit einer tollen 9.40 am Reck viel zur Mannschaftswertung beitragen. Die Zuger K5-Mannschaft erreichte Rang 14. Im K6 startete Neliça de Silva mit der absoluten Bestnote aller Zugerinnen, 9.35 (Boden). Beflügelt von dieser Leistung konnte sie mit 9.00 (Schaukelringe) und je 8.85 (Sprung/Reck) sehr gut nachziehen. Auch Leya Weber turnte einen soliden Wettkampf und so konnte sich die Zuger K6-Mannschaft über Rang 16 freuen. Zum ersten Mal stellte der Kanton Zug auch eine K7-Mannschaft. Dank tollem Teamgeist und nicht zuletzt der guten Leistung Annja Keisers (je 9.55 Sprung/Reck; je 9.30 Boden/Ringe), erreichte diese den guten 12. Rang.

Drei Wochen später fanden dann die Einzel Schweizermeisterschaften in Dietikon statt, für die sich Annja Keiser (K7) qualifiziert hatte. Angespornt von vielen Zuger Fans, turnte sie einen tollen Wettkampf und klassierte sich, mit einer

Gesamtpunktzahl von 38.00, 0.05 hinter dem Podest, auf dem sehr guten 4. Rang (persönliche Bestleistung). Diese knappe Entscheidung wurmte Annja nur kurz, denn gleichzeitig qualifizierte sie sich für drei Gerätefinals (Schaukelring, Sprung und Reck). Am Tag darauf legte sie dann einen perfekten Steigerungslauf hin:

- An den Schaukelringen 9.55; 3. Rang.
- Am Sprung zählen im Gerätefinal, im Unterschied zum Mehrkampf, beide Sprünge zur Endnote. Annja setzte ihren ersten Sprung perfekt zur Landung, 9.75. Beim Zweiten beklagte sie einen kleinen Ausfallschritt, bewertet mit 9.40. Ergibt im Schnitt ein Total von 9.58, das reichte für einen hervorragenden zweiten Rang.
- Abschliessend turnte Annja am Reck. Sie fühlte sich sehr sicher und meinte nach der gegückten Übung «ich habe das Reck voll gespürt», was so viel bedeutet, dass sie die Übung so gut geturnt hatte, wie sie es sich nur vorstellen konnte. Das sahen die Wertungsrichter ebenfalls so und kürten sie mit 9.70 zur Schweizer Meisterin! Gleich einen ganzen Medallensatz (Gold, Silber und Bronze) konnte Annja also gewinnen. Die erfolgreichsten Schweizermeisterschaften in ihrer

bisherigen Karriere.

Im Januar 2019 folgte dann das nächste Highlight – die Turn- und Sportgala. Badespass in Griechenland, Balkonartisten in Neapel, auf Polarexpedition in Norwegen sowie Gladiatoren im Kolosseum Rom, zeigten unsere insgesamt 95 Turnerinnen und 22 Turner begeistert mit Können.

Die eigentliche Wettkampfsaison begann dann am 13. April 2019 mit dem Waldmaa-Cup in Baar, gefolgt vom Kantonalen Jugtag in Unterägeri und dem Stelbuckop in Steinhausen. An den Geräten Boden, Schaukelring, Sprung, Reck und Barren wurden tolle Resultate erturnt.

Die Aktivturner/innen (K 5 bis 7) bewiesen zusätzlich an einigen ausserkantonalen Wettkämpfen ihr Können und erturnten auch dort ganz tolle Resultate. So gab es z.B. am Gerätemeeting in Büren einen Doppelsieg (K5) mit Leandra Niggli (37.05) Rang 1 und Aileen Stuber (37.00) Rang 2. Im Rahmen des Zuger Getu-Cup der Turner wurde dieses Jahr in Hünenberg wieder ein Cup zu zweit durchgeführt. Bei diesem Wettkampf mussten die Paare eine Bodenkur mit Musik, eine synchron geturnte Schaukelringübung und je eine Einzelgeräteeübung (Reck, Sprung oder Barren)



oben Deborah Bissig am Getu Cup zu zweit  
unten Lukas Krebs am Getu Cup zu zweit



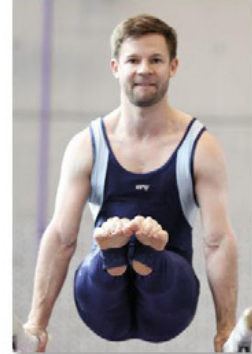
Leandra Niggli, K5



Leandra Niggli, K5  
Kantonalmeisterin 2019



Doppelsieg im K5, Leandra Niggli und Aileen Stuber  
Gerätemeeting in Büren



Reck-Schweizermeisterin 2018  
Annja Keiser



ETF-Turnerinnen: Annja Keiser K7, Janice Lienhard, Yael Hauenstein, Leandra Niggli, Aileen Stuber, K5, Leya Weber & Neliça de Silva, K6, Florin Heggeli & René Keiser

ETF-Siegerin Annja Keiser, stolz flankiert von Vater & Schwester

vorführen. Deborah Bissig und Lukas Krebs haben daran teilgenommen (Rang 5).

Das absolute Highlight für unsere «Grossen» war aber das nur alle sechs Jahre stattfindende Eidgenössische Turnfest in Aarau. Deborah Bissig und Lukas Krebs, Sie+Er-Wettkampf, erturnten den 36. Rang (bei 83 Paaren). In der Kategorie 5 turnten während drei Tagen 890 Turnerinnen. Janice Lienhard erreichte mit einem solid geturnten Wettkampf das Mittelfeld; Yael Hauenstein schaffte es mit dem 247. Rang in die Auszeichnungen; Leandra Niggli sowie Aileen Stuber kamen mit 3620 Punkten auf den hervorragenden 107. Rang und waren die besten K5-Turnerinnen aus dem Kanton Zug. In der Kategorie 6 nahmen 545 Turnerinnen teil. Unsere Mädels erreichten beide eine Auszeichnung: Leya Weber 35.65 (Rang 156); Neliça de Silva 36.55 (Rang 78). Auch in der Königskategorie K7 starteten wesentlich mehr Turnerinnen als an einer Schweizermeisterschaft (252). Annja Keiser zeigte einen perfekten Wettkampf: 9.55 (Boden), 9.60 (Schaukelringe), 9.60 (Sprung) und 9.70 (Reck). Mit insgesamt 38.45 krönte sich Annja Keiser, 0.1 Punkte vor der K7 Mehrkampf-Schweizermeisterin Sandra Carl-

bay (Luzern), zur Turnfestsiegerin 2019. Somit haben wir es schwarz auf weiss: Die beste Geräteturnerin der Schweiz trainiert in unserem Verein. Herzliche Gratulation!

Im Juli vertraten Annja Keiser, Deborah Bissig und Lukas Krebs, in der Gruppe SUI20 mit dem Showprogramm TV Evolution, unseren Verein an der Weltgymnastrada in Dornbirn (A). Insgesamt 18'600 Turnerinnen und Turner aus der ganzen Welt nahmen daran teil.

An den Zuger Getu-Cups (Turner, 4. Mai, Hünenberg; Turnerinnen, 14./15. September, Oberägeri) wurden die Kantonalmeister 2019 erkürt. Annja Keiser (K7) gewann diesen Wettkampf und wurde, wie auch Leandra Niggli (K5) Zuger Kantonalmeisterin 2019. Herzliche Gratulation!

Annja Keiser (K7); Neliça De Silva, Leya Weber (K6); Leandra Niggli und Aileen Stuber (K5) konnten sich für die kommenden Mannschafts-Schweizermeisterschaften 2019 in Appenzel qualifizieren.

Leandra Niggli und Annja Keiser dürfen, als beste Zuger Turnerinnen ihrer Kategorien, sogar an den Einzel-Schweizermeisterschaften in Cland (VD) starten. Wir wünschen ihnen viel Erfolg!

Brigitte Krebs



Immobilienbewertung | Verkauf | Beratung

Ihr zuverlässiger Partner für alle Immobilienbewertungen und den Verkauf von Wohneigentum. Mit langjähriger Erfahrung, fundiertem Fachwissen und persönlichem Engagement aus einer Hand.

Valua Immobilien Roger Gwerder  
Eidg. dipl. Immobilien-Treuhänder  
Lindenmatt 15, 6343 Rotkreuz

Telefon 076 340 40 58  
info@valua-immobilien.ch  
www.valua-immobilien.ch



Wir haben den  
Durchblick zur perfekten Lösung:  
Versicherungen, Vorsorge, Finanzen

NEUTRASS-RESIDENZ AG  
Schöngrund 26, Postfach, 6343 Rotkreuz



Adrian Zaugg, Mandatsleiter  
adrian.zaugg@neutrass.ch / 041 799 80 52

**Jugi, Sport & Spiel**

Mit unseren beiden Jugigruppen trainieren wir jeweils am Montag

Die Kinder entdecken ihre persönlichen sportlichen Vorlieben. Wir gestalten unsere Turnstunden polysportiv mit dem Ziel: lernen-leisten-lachen und stärken dabei den Teamgeist! Das vielseitige Training der Bewegungsformen ist eine wichtige Grundlage für spätere sportartspezifische Leistungen.

Im Dezember feierten wir mit den Kindern im Sentalwald Waldweihnachten. Wir genossen zwei schöne Stunden am warmen Feuer mit Tee und Lebkuchen.

Das Highlight im Januar 2019 war natürlich die Turn- und Sportgala. Unter dem Motto Europa probten wir intensiv für unsere zwei Nummern. Die Vorbereitungszeit wie auch die Aufführungen machten allen viel Spass.

Auch dieses Jahr nahmen wir mit vier Gruppen am Jugitag in Unterägeri teil. Die abwechslungsreichen Gruppenwettkämpfe machten unseren Kindern Spass.

Im Sommer haben sich Petra Parthey und Viora Morina vom Leitungsteam verabschiedet. Wir danken euch ganz herzlich für euren Einsatz. Nach langen und intensiven Bemühungen haben wir eine neue Leiterin gefunden und heissen Dereny Amlehn ganz herzlich Willkommen.

Doch auch dieses Jahr konnten wir leider wieder nur, mangels Leiter/Innen, mit zwei Jugigruppen starten.

**Hallo – es isch enorm wichtig!**

Um allen Kindern, die bei uns mitmachen möchten, ein altersgerechtes Training anzubieten, sind drei Jugigruppen wünschenswert und nötig!

Wir sind weiterhin auf Eltern angewiesen, welche Freude und Interesse am Sport haben und gerne mithelfen würden, damit ihre/unsere Kinder noch viele Stunden sinnvoll und nachhaltig in der Jugi verbringen und geniessen können.

**Darum** Wenn Ihr uns unterstützen könnt und möchtet – **bitte meldet euch!**



Jugitag, 12. Mai 2019, Unterägeri

Bilder und Text Karin Koch

**Jugi, Sport & Spiel – jeweils am Montag**

Jugi 1 (1. und 2. Klasse)  
Dereny Amlehn und Anna Kuriger  
Waldegghalle, 17.30 – 18.30 Uhr

Jugi 2 (2. bis 4. Klasse)  
Karin Koch und Tobias Schöpfer  
Waldegghalle, 17.30 – 18.30 Uhr



**Kinderturnen 1 & 2 (Kitu)**

Jeden Montagmorgen finden in der Waldegghalle zwei Kitu-Lektionen statt. Einen Unterschied zwischen den beiden Lektionen gibt es, ausser der Uhrzeit, nicht. Eine solche dauert zwar 60 Minuten, aber es passiert auch viel.

Nebst dem Austoben finden die Kindergärtner ein Plätzli in einer grossen Gruppe, lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen, faires zusammenspielen, verbessern die Koordination, bleiben beweglich, fit, lernen neue Spiele kennen und haben natürlich vor allem eins: **Spass**.

Unsere Lektionen planen und führen wir immer mit voller Freude und Kreativität durch. Wie beispielsweise die Afrikanische Tierwelt kennenlernen, die Samichlaus-Stafette mit weissem Bart, unsere Chilbi im Oktober, den Vitaparcours erkunden, die «Weitsprung-Stunde» im SportPark, die Wasserlektion mit der Badehose und noch vieles mehr.

Es macht uns immer wieder Spass den Kindern eine Freude bereiten zu können und es ist interessant zu beobachten, wie sie sich von Woche zu Woche weiterentwickeln.

Das Kitu ist für Erst- und Zweit-Kindergärtner, nach den J+S-Leitlinien «LERNEN-LEISTEN-LACHEN» aufgebaut und die Lektionen finden, je nach Wetter, drinnen oder draussen statt.

Bilder und Text Dereny Amlehn



**Kinderturnen – jeweils am Montag**

Kitu 1 (1. und 2. Kindergärtner gemischt)  
Dereny Amlehn und Priska Hüser  
Waldegghalle, 16.30 – 17.30 Uhr

Kitu 2 (1. und 2. Kindergärtner gemischt)  
Jasmin Arnold, Brigitte Schleiss, Ana Maria Galic und Helene Wallaert  
Waldegghalle, 17.30 – 18.30 Uhr



**PODOLOGIE**  
Medizinische Fusspflege



Sabina Hettinger-Ming • Dipl. Podologin SPV  
Grundstrasse 5 • 6343 Rotkreuz • 041 790 48 30



**Ihre Kunst ist das Turnen.  
Unsere das Versichern.**

Pascal Zraggen, Versicherungs- und Vorsorgeberater  
T 041 729 72 67, pascal.zraggen@mobiliar.ch

Generelagentur Zug  
Patrick Gocking  
mobiliar.ch/zug

die Mobiliar

00000

**BUCHER DACH**

Flachdach, Steildach, Service/Unterhalt,  
Baupenglerei, Fassaden, Blitzschutz,  
Flüssigkunststoff-Abdichtung

BUCHER DACH AG • Blegli 10 • 6343 Rotkreuz  
Tel. 041 740 19 91 • info@bucherdach.ch • www.bucherdach.ch

**Hausherr  
Architektur AG**

Urs Hausherr Dipl. Arch. ETH/SIA  
Lindenmatt 12, 6343 Rotkreuz  
Fon 041 790 54 42  
hausherr-archag@bluewin.ch



**Mukiturnen**

**Sportangebot für 3- bis 5-jährige Kinder und ihre Eltern**

Dieses Jahr feiert das Mukiturnen schweizweit seinen 50-ten Geburtstag. Auch in Rotkreuz waren wir im Partyfieber und widmeten diesem einige Turnstunden. Ballone wurden auf ihre verschiedenen Eigenschaften getestet, um herauszufinden, welche Marke sich am besten für das Geburtstagsfest eignet. Fleissig trafen

Auch Anderes gab es in diesem Turnjahr zu feiern. Den Herbst mit seinen bunten Farben; Samichlaus und Weihnachten; wir hatten eine Party beim Apres Ski und ein Gaudi beim Faschnachtsturnen. Im Frühling dankten wir den Eltern am Muttertag für ihre immerwährende

Nicht immer ist das Feiern nur fröhlich. So feierten wir dieses Jahr auch den Abschied von den langjährigen Mukileiterinnen Mariette Elsener und Marianne Thumiger, die in den letzten

Doch dieser Bericht soll nicht mit Tränen in den Augen beendet werden! Sechs junge und motivierte Leiterinnen beleben mit frischem Wind und neuer Energie ab sofort

**Muki-Turnen** – eine wertvolle, unvergessliche Zeit für Kind und Eltern.

Dienstag- und Donnerstagmorgen, Dorfmatthalle 2, Rotkreuz

Infos Judith Frey 079 769 20 56  
Judith.helm@bluewin.ch

wir wichtige Vorbereitungen für dieses. Dazu gehörten: einkaufen, putzen, waschen, den Garten in Ordnung bringen, die Deko aufhängen, Kuchen backen – leider verbrannten einige Küchlein – sowie natürlich Einladungen schreiben und zur Post bringen. Dann konnte die Party steigen und wir liessen die Tischbomben knallen!

Unterstützung beim Aufstellen und Abräumen der Turngeräte. Wir feierten 53 Kindergeburtstage und genossen den Frühling bei einem Spaziergang zum Bachtaler Kaffee, wo wir dann auf das vergangene Jahr anstossen.

zehn Jahren das Rotkreuzer Mukiturnen mit ihrem Engagement und Herzblut geprägt und zu dem gemacht haben, was es heute ist.

das Rotkreuzer Mukiturnen. Wir dürfen glücklich in eine spannende Zukunft blicken, in der es bestimmt so Einiges zu feiern gibt!



**Vaki-Turnen**

Das Jahr 2019 begann für das Vaki-Turnen sehr spannend. Wir haben zum ersten Mal an der Turn- und Sportgala (TSG) teilgenommen, welche unter dem Motto Europareise stattfand. Unser Reiseziel war das Legoland in Günzburg. Für die Vaki-Turnenden ein voller Erfolg. Am Freitagabend standen zehn, am Samstagnachmittag neun und am Samstagabend sieben Vaki-Paare auf der Bühne, welche das Publikum zur Begeisterung und Applaus animierte. Die Kinder und Väter sowie zwei Mütter waren auch sichtlich stolz auf ihre Leistung, da sie doch ein halbes Jahr lang, einmal pro Monat, fest dafür trainiert haben.

Nach der TSG ging dann die zweite Saisonhälfte mit vielen Abenteuern zu Ende. Der obligate Abschluss, mitsamt den Familien, fand wieder in der Badi Rotkreuz statt. Da das Wetter auch gut mit spielte, gab es, statt einer Aussenlektion auf dem Rasen, eine solche im Wasser. Nach den Sportferien Startschuss für die Vaki-Saison 2019/20 – eigentlich auch schon wieder total ausgebucht. Ich musste und habe mich dann entschieden, der grossen Nachfrage wegen, die Teilnehmerzahl von 16 auf 20 Vaki-Paaren aufzustoocken. Auch die zusätzlichen Plätze waren sehr schnell vergeben.

Kaum ins neue Vaki-Jahr gestartet, durften wir mit einer Delegation (zehn Paare) in Unterägeri (21. September), an einer Demolektion, anlässlich eines Muki-Grundkurses des ZGvt, teilnehmen.

Wer sich schon für die Teilnahme am Vaki-Turnen 2020/21 anmelden möchte, kann sich gerne auf der Warteliste eintragen lassen.

In den Jahren 2020/21 und 2021/22 weicht das Vaki-Turnen nach Risch aus, da die angestammte Turnhalle und das Schulhaus umgebaut werden.

Martial Heer



Vaki-Turnen Infos In der Regel am letzten Samstag im Monat, Turnhalle 4 Rotkreuz • Kindergartenkids 8.30 – 9.55 Uhr; Spielgruppenkids 10.05 – 11.30 Uhr  
Martial Heer, vaki@skydriver.ch



Besuchen Sie unsere LANDI in...

<b>Rotkreuz</b> Öffnungszeiten Mo-Fr 09.00-18.30 Uhr Sa 09.00-16.00 Uhr	<b>Unterägeri</b> Öffnungszeiten Mo-Fr 09.00-12.00 Uhr 13.30-18.30 Uhr Sa 09.00-16.00 Uhr	<b>Zug</b> Öffnungszeiten Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr 13.30-18.30 Uhr Sa 08.00-16.00 Uhr
--	---	--

LANDI Laden Rotkreuz  
Postfach 3  
6343 Rotkreuz

LANDI Laden Ageri  
Gewerbstrasse 1  
6314 Unterägeri

LANDI Laden Zug  
Oberrainwertschtrasse 24  
6300 Zug

www.landizugerland.ch

**carrosserie-ryser.ch**  
**041 790 16 83**

Glasschaden Hagelschaden Bleischaden

**drogerie schilliger**

luzernerstrasse 5 • 6343 rotkreuz  
tel 041 790 11 14 • fax 041 790 22 14  
www.drogerie-schilliger.ch  
mail@drogerie-schilliger.ch

wir verstehen nicht viel vom turnen.  
wir können jedoch dafür sorgen,  
dass anderntags weniger schmerzen  
vorhanden sind.

**arkadenhof apotheke**

buonanerstrasse 5 • 6343 rotkreuz  
tel 041 790 88 14 • fax 041 790 88 15  
www.arkadenhof-apotheke.ch  
mail@arkadenhof-apotheke.ch



AKTIV-MIX

Wer auch mitmachen möchte, packt sein Turnzeug und schaut einfach rein! Probieren geht über Studieren!

MÄNNER  
**TSV 2001 ROTKREUZ**

- TRAINING
- TURNIERE
- WINTERMEISTERSCHAFT

**MIXED-VOLLEYBALL**

TRAINING  
JEDEN MITTWOCH  
DORFMATTHALLE 20:15

Kontakt: [www.tsv2001.ch/index.php?d=60](http://www.tsv2001.ch/index.php?d=60)



MÄNNER A

MÄNNER  
**TSV 2001 ROTKREUZ**

Jahresprogramm 2019-1

FEBR	Sa	23.02.19	Skitag
MARZ	Sa	9.03.19	Unihockey- und Jassturnier, Steinhäusern
	Fr	15.03.19	Vereins-GV TSV 2001, Dorfmatthalle
	Fr	22.03.19	Chilbiheifer-Essen, Club Noi
APRIL	Mo	15.04.19	Kegeln, 20.00h, Best. Lücke, Steinhäusern, *TDH, 19.30h
MAI	Fr-Sa	3.-5.05.19	Kantonales Jubiläums-Schwingfest, Rotkreuz
	Sa	18.05.19	Dorfmarkt-Kaffeestand, Rotkreuz
JUNI	Di-Mi	11.-19.06.19	Biketour 2019
	Mi	19.06.19	MR Rad-Sternfahrt, Untereggen, *TDH, 18.15h
	Fr	21.06.19	Eidg. Turnfest, Mixed-Volleyball
JULI	Mo	1.07.19	Sunset-Plausch
	Mo	8.07.19	Bure-/Fährnergolf, ab 19.00h, *TDH, 18.15h
	Mo	15.07.19	Snooker
	Mo	22.07.19	Minigolf, ab 19.00h, Bestfeld
	Mo	29.07.19	Wanderung, Telf 19.00h, *TDH
AUG	Mo	5.08.19	Tennis Schruppenstunde, 19.00h, Tennisplatz Rotkreuz
	Mo	12.08.19	Velfahrt Telf 19.00h, *TD
	Sa	17.08.19	Risch4You, Rotkreuz
	Mo	19.08.19	1. Turnstunde nach den Ferien
	Fr-Sa	23.-25.08.19	Eidgenössisches Schwingfest, Zug
SEPT	Sa-So	7./8.09.19	Riegen-Weekend, Solothurn-Weissenstein
	Sa-So	28./29.09.19	Chilbi, Rotkreuz
OCT	Mo	28.10.19	MR-Spielplauschabend, Rotkreuz
NOV	Mo	2.12.19	Chlaus-, Spielplauschabend, MR AB, AM, MVR, DR
	Fr	28.12.19	Michelsbäumel, 19.00h, *TDH Für Nidlegger: Ab ca. 20.15h Telf im Rest. Michaelkreuz
JAN 20	Mo	6.01.20	1. Turnstunde im Neuen Jahr, Dorfmatthalle
FEB 20	Mo	3.02.20	Eisstockschiessen, Küsnacht, 20.00h, *TDH, 19.30h
	Do	27.02.20	RV TSV 2001 Rotkreuz Männer, apaa-Hotel
MÄRZ 20	Fr	13.03.20	GV TSV 2001 Rotkreuz, Dorfmatthalle (prev.)

Beim Sommerprogramm sind Partnerreisen, herzlich willkommen und eingeladen mit zu reisen! Version 12.04.2019 - Bitte das Datum beachten! Das Programm könnte aktualisiert worden sein.



Montagabend 20:15h

MÄNNER B



Powergym

Jede Frau, welche die Powergymgruppe besucht, berichtet nach dem Training dasselbe: man verlässt den Raum mit einem Gefühl von Erschöpfung und gleichzeitig auch von Freude über das Bewusstsein, viel Gutes für den Körper und Geist getan zu haben.

Jede Turnstunde beginnt mit dem Aufwärmen auf dem Stepper. Die Übungen sind kombiniert mit abwechslungsreichen Choreografien, welche die Konzentration wie auch die koordinativen Fähigkeiten fördern. In der zweiten Hälfte der Stunde folgt ein gezieltes Training für einzelne Körperbereiche mit dem Körper-Eigengewicht. Gegen Ende des Trainings steht aktive Entspan-

nung der Muskeln an und die Atmung geht wieder in den normalen Rhythmus zurück.

Unsere Gruppe eignet sich gut für Frauen, welche gerne ein intensives und herausforderndes Training suchen. Das Alter spielt keine Rolle, man soll aber konstant und diszipliniert am Trainingsbetrieb teilnehmen, um ein gutes Resultat und Wohlbefinden zu erzielen.

Wir trainieren zweimal in der Woche, dienstags um 20:15 und donnerstags um 18:30 in der Gymnastikhalle bei der Schule Rotkreuz. Unsere Turngruppe wird von Luba Cemezova geleitet. Sie wird sicher auch Dich an deine Grenzen bringen – aber das lohnt sich!

Karin Gwerder



Pilates

Jeden Mittwochabend treffen wir uns um 20 Uhr in der Dorfmatthalle 1 zur beliebten Pilates-Lektion des TSV 2001 Rotkreuz. Unsere beiden Leiterinnen, Jeannette Risse und Barbara Zogg halten uns mit ihrer stets sehr gut vorbereiteten Pilates-Lektion fit. In unserer Gruppe zählt nicht das Alter, sondern die Lust am guten Körpergefühl und am Mitturnen. Die Gruppe umfasst 20 bis 30 Frauen, im Altersegment zwischen etwa 25 und 70 Jahren.

Die ganzheitliche Trainingsmethode bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Wir erleben zusammen gesundheitsbewusste und sportliche Trainings mit dem Ziel, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen standzuhalten.

Nach dem Training darf die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. So gehen wir jeweils ins Bistro Bauernhof auf einen gemeinsamen Schwatz und Trunk. Alle Turnerinnen sind jeweils herzlich dazu eingeladen.

Ursula Eggenschwiler

**h5 haustechnik**

H5 Haustechnik AG  
Bosch 65, 6331 Hünenberg  
Tel. +41 41 783 84 00  
Fax +41 41 783 84 01  
info@h5.ch  
www.h5haustechnik.ch

Planungs- und Ingenieurbüro für  
Energie, Heizung, Lüftung, Klima, Sanitär

Die H5 Haustechnikplaner nehmen jedes Objekt als eine neue Herausforderung an und bearbeiten dieses mit viel Engagement – seit über 30 Jahren. Seit 2011 mit neuem Namen und neuem Standort.

Unsere Spezialitäten sind Lederzustattungen für...

**autosattlerei moehler**

T. +41 41 763 09 09

Neufahrzeuge  
Oldtimer  
Motorräder  
Boote/Jachten  
Kleinflugzeuge/Helikopter  
Reparaturen jeglicher Art

www.sattler.ch info@sattler.ch

**CHF 50.- Rabatt**

bei Neuabschluss oder Verlängerung eines Handy-Abos mit Gerät



\*Das Angebot ist nur gültig gegen Vorlage des Rabattcoupons bis 31.03.2020 im mobilezone-Shop in Rotkreuz. Das Rabatt gilt nicht beim Abschluss eines STV-Abos. Keine Barauszahlung möglich.



Besuchen Sie uns:  
mobilezone  
Saurstoffli 22,  
Rotkreuz

**mobilezone**  
better be clever