



Vereinsinfos

Aktuelles/Wissenswertes

Rotkreuzer Tagblatt?

Turn- und Sportgala 23

Caroline Wessner

Wer ist das?

Vereinsgeräteturnen

Neuaufgabe

Aktiv Mix

Wer sind wir?

Hä?

Gratishörtest
bei...

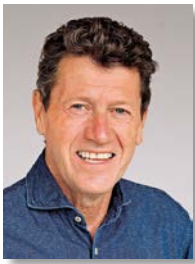
DE
ZE
RO
AKUSTIK

041 790 64 44

Buonaserstrasse 15
6343 Rotkreuz

dezero.ch

TSV 2001 Rotkreuz im Wandel



Bruno Dössegger
Präsident

Wir haben uns 2023 viel vorgenommen. Zum einen die ganze Vereinsstruktur neu aufgebaut, zum anderen die sportlichen Angebote frisch organisiert und konsequenterweise neue Statuten und Reglemente ausgearbeitet.

Daneben gingen die Trainings wie gewohnt weiter. Viele Wettkämpfe wie auch Anlässe wurden wie geplant durchgeführt. Das bedeutet natürlich viel Arbeit im Hintergrund. Aber warum dieser Aufwand? Die Antwort ist einfach, weil der TSV 2001 Rotkreuz auch in Zukunft ein toller und wichtiger Verein für die Bevölkerung in Rotkreuz sein soll und will.

Wir möchten weiterhin rund dreihundert Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten können, wo im sportlichen Umfeld Zusammengehörigkeit, Disziplin und ein gesunder Ehrgeiz gefördert wird. Wir möchten auch weiterhin allen Altersschichten die Freude an Sport und Spiel mit einem vielfältigen Angebot näher bringen, bei dem auch der gesellschaftliche und kameradschaftliche Aspekt seinen Platz hat.

Für dieses Ziel müssen wir uns, nach zwanzig Jahren des Bestehens, den heutigen Voraussetzungen und Bedürfnissen anpassen. Das haben und machen wir jetzt.

Um diesen Wandel anschaulicher zu machen, informieren wir dich in dieser Ausgabe über die neue Vereinsstruktur, unser Mitarbeitermodell und die Wichtigkeit von der Ethik im Sport. Natürlich stellen wir auch Trainingsgruppen aus

unserem vielfältigen Angebot vor und lassen Mitglieder zu Wort kommen.

Viel Vergnügen beim Lesen – und wenn du «gluscht» bekommen hast – komm doch vorbei.

Neu: TSV Geschäftsstelle



Seraina Fuchs
TSV-Geschäftsstellenleiterin

Die Geschäftsstelle entlastet den Verein mit jährlich rund 360 Stunden, die vorher Freiwillige in verschiedenen Ämtern geleistet haben. Sie ist Anlaufstelle für Finanzen, administrative Belange und v.a. auch für die Mitgliederverwaltung.

Neue Vereinsstruktur

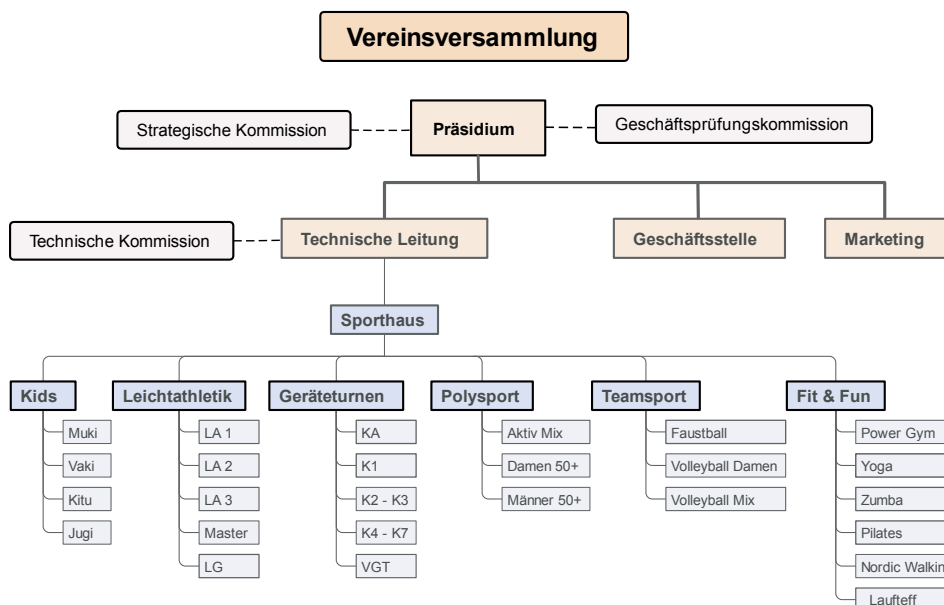
An der letzten Vereinsversammlung im März 2023 haben wir eine neue Vereinsstruktur beschlossen, die den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft besser angepasst ist.

Vorgaben, die ausgeführt wurden :

- Eigenständige Riegen fusioniert zu einem Verein
- Einführung von Struktur einer Verwaltungsebene und einer Sportebene (Sporthaus)
- Vereinsmanagements mit einer professionellen Geschäftsstelle
- Strukturierung des Angebots nach Zielgruppen

Anvisierte Ziele sind:

- Ein deutlich schlankerer Vorstand
- Mitglieder vermehrt in die Gestaltung des Vereinsleben einzubeziehen
- Das freiwillige Engagement mit zeitlich befristeten und klar definierten Aufgaben attraktiver zu machen



Sportethik

Der Turnsport stand in letzter Zeit immer wieder in der Kritik, vor allem im Umgang mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportler. Der Schweizerische Turnverband STV hat darauf reagiert und eine verbindliche Ethik Charta eingeführt und das Ethik Statut von Swiss Olympic übernommen.

Was machen wir in unserem Verein, um allfällige Missstände zu verhüten?

Die Ethik Charta ist neu in unseren Statuten aufgenommen worden und somit verbindlich. Es besteht eine Meldepflicht bei Verdacht auf eine Verletzung der Integrität.

Wir möchten unsere Mitglieder und die Eltern der Jugendlichen für den Kampf gegen Missbrauch jeglicher Art sensibilisieren. Das beinhaltet nicht nur die Betreuung beim Training, sondern auch Themen wie zum Beispiel die Turnkleidung, Fotos oder Social Media.

Unsere Vereinsaktivitäten sollen in einem respektvollen und positiven Umfeld stattfinden. Die geistige und körperliche Gesundheit steht an erster Stelle.

Dafür müssen wir das Bewusstsein für fairen und gesunden Sport fördern und so die Sensibilität erhöhen, aber auch den Mut haben Dinge anzusprechen und unsere Rechte und Pflichten wahrnehmen.



Fit für die nächsten Ferien?

Wir organisieren Trainingslager, Abschlussreisen, Badeferien weltweit, Städtereisen, Kreuzfahrten, Rundreisen, Aktivferien und Sprachaufenthalte.

Ihr Reisebüro in Rotkreuz - kompetent und freundlich

Take it Travel, Luzernerstrasse 11, 6343 Rotkreuz
www.takeit.ch / Tel. 041 455 40 20



Neues Mitarbeitermodell – Freiwilliges Engagement – Fragen und Antworten an Direktbeteiligte



Das freiwillige Engagement bildet die Grundlage für die Existenz von Vereinen. Aber gesellschaftliche Megatrends wie Flexibilität, Mobilität, Individualisierung und fließende Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verändern zunehmend die Art und Weise des freiwilligen Engagements. Kurzzeitige und unverbindliche Einsätze sind heute vermehrt gewünscht.

Diesen Herausforderungen haben wir Rechnung getragen und mit der neuen, flexiblen Vereinsstruktur soll das freiwillige Engagement begünstigt werden.

- Das Engagement für unseren Verein ist jetzt klarer strukturiert und besser an die jeweiligen Möglichkeiten angepasst.
- Die neu eingeführte Geschäftsstelle übernimmt viele administrative Aufgaben, die früher von Freiwilligen erledigt worden sind.
- Die Aufgaben des Vereins sollen auf möglichst viele Schultern verteilt und nicht hauptsächlich durch den Vorstand erledigt werden. Das heisst der Vorstand ist deutlich schlanker und es werden vermehrt zeitlich befristete Projekt- und Arbeitsgruppen gebildet.

Unser Mitarbeitermodell ist den heutigen Bedürfnissen angepasst und bietet die Möglichkeit das Engagement für den Verein mit Familie, Arbeit und den persönlichen Bedürfnissen unter einen Hut zu bringen. Denn ohne Engagement gibt es keinen TSV 2001 Rotkreuz.

Wer meldet sich freiwillig?



Claudia Bissig (links), Holzhäusern und hat inzwischen erwachsene Kinder. Sie arbeitet zu 80% als Verantwortliche Finanzen im Schlupfhuus Zürich, einer Krisenintervention für Jugendliche. Denise Grossrieder (rechts), Rotkreuz, hat zwei Kinder. Sie arbeitet aktuell 40% als Sachbearbeiterin in der Musikschule Zug.

Dienstag, 19. September 2023 – TSV-Sitzung zur Vorbereitung des Inform-Artikels. Pling – eine Nachricht: «bin etwas verspätet». Wir strömen aus unserem Leben voll mit Arbeit und Familie zu einem Treffen, um über die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Engagement in einem Verein zu diskutieren. Dabei geht es vor allem um das Jonglieren verschiedener Aufgaben, welche zum Teil parallel stattfinden. «Wie sieht ein Tag bei euch aus?» ist eine der ersten Fragen. Claudia: «Nach der Arbeit geht es mittwochs direkt für das Training der KA und K4–7 in die Turnhalle für 3–4 Stunden. Am Freitag – meinem Freitag – arbeite ich häufig an administrativen Turnvereinaufgaben und gehe anschliessend am Abend für 2–4 Stunden in die Turnhalle.» Auch Denise ist neben Beruf und Familie stark im Verein engagiert. Vor allem als sie im Vorstand das Finanzamt innehatte, Muki und Jugli leitete, war sie an ihren freien Morgen oder Abenden für den Verein tätig. «Ich konnte glücklicherweise oft auf meine Eltern zählen, wenn Überbrückungen notwendig waren.» Oder man musste dem Kind mehr Verantwortung übergeben – z.B. indem es nach Hause kommt, ohne dass schon jemand wartet.

Warum engagieren sich zwei Personen, die schon mit Beruf und Familie eingespannt sind, noch zusätzlich freiwillig? Denise: «Ursprünglich wegen meiner eigenen Kinder. Dem Muki-Turnen drohte, aufgrund Leitermangels, das Aus. Deshalb schloss ich mich mit anderen Müttern zu einem Leitungsteam zusammen. Es passierte einfach, damit wir das Angebot aufrechterhalten konnten». Auch Claudia hat Leitungsbedarf gesehen und sich gedacht «Warum nicht ich? Ich könnte hier Unterstützung einbringen», als ihre Tochter im Getu vor 14 Jahren angefangen hat. Eine Förderungsrolle, die ihr zusagt und einen willkommenen

Ausgleich zu ihrem Büroalltag leistet. Für beide bedeutete dies, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich ins Abenteuer zu stürzen.

Seit Beginn der Leitertätigkeit sind schon einige Jahre vergangen und beide sind mit ihren Kindern mitgewachsen. Muki, Jugli, Vorstand, Getu bei Denise; Getu KA–K7 und Vorstand bei Claudia. Viele Jahre und Zeit haben sie bisher investiert, aber was treibt sie weiterhin an sich zu engagieren und sich nicht zurückzulehnen? «Ich bin irgendwie hängen geblieben». Spezielle Sporttage wie der Jugitag schweissen zusammen: die Kinder erzählen mehr aus ihrem Leben, man baut eine Beziehung auf und kann sich an den Fortschritten der Kinder freuen. «Die Schützlinge wachsen einem ans Herz» meint Denise und Claudia ergänzt: «Es ist schön zu sehen, wie sich Kinder (auch in unterschiedlichen Altersstufen) gemeinsam verbinden und im Sport einen gemeinsamen Nenner finden. Sie dabei auf ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen und etwas Positives mitzugeben, macht glücklich.» Speziell, wenn die Kinder im Dorf lachend grüssen und man mit Eltern einen Schwatz halten kann.

Aus dem Gespräch mit beiden schwingt aber auch die Überzeugung mit, dass Kinder in einem Verein andere Werte oder einen Umgang mit verschiedenen (jüngeren und älteren) Erwachsenen lernen können. Gleichzeitig können sie neue Freundschaften ausserhalb ihrer Schulklassen schliessen und sich so beispielsweise einfacher integrieren. Der regelmässige Trainingsrhythmus fungiert als Ankerpunkt in der Agenda eines Kindes, um einer sinnvollen Freizeitbetätigung nachzugehen. Und schliesslich ist ein Verein eine tolle Plattform, früh Verantwortung zu übernehmen, Führungserfahrung zu sammeln und die Möglichkeit, sich in verschiedenen Rollen (Turner, Leiter) zu tummeln. Indem sie als Leitende oder in administrativen Aufgaben im Verein fungieren, arbeiten sie in einem Netz, das die Gesellschaft zusammenhält. Eine sehr sinnstiftende Arbeit.

Abschlussfrage: «Lohnt es sich, so viele Bälle in der Luft zu halten?». Die Antwort – ein klares Ja. Obwohl es phasenweise herausfordernd sein kann, alle drei Bälle in der Luft zu halten, macht es ihnen immer noch Spass, bietet Freundschaft und Ausgleich. Beide sind froh, dass sie sich mutig in diese Aufgabe gestürzt hatten. Und wenn noch ein Wunsch frei wäre? «Dann hoffen wir, dass wir die Freude am gemeinsam-in-der-Halle-stehen weiterhin erhalten können! ... und mehr Personen das Experiment der Vereinstätigkeit wagen, ohne genau zu wissen, was alles passiert.»

Karin Schöb



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

Turn und Sportgala (TSG) 2023 zu Besuch in der Zeitungsredaktion



Noch immer ist das Wochenende vom Freitag, 27. und Samstag, 28. Januar 2023 in spezieller Erinnerung beim Redaktionsteam des Rotkreuzer Tagblattes. Dreimal waren sie Gastgeber im prallgefüllten Dorfmatzsaal.

An der diesjährigen TSG des TSV 2001 Rotkreuz erschufen die elf teilnehmenden Gruppen Geschichten, die von Kasimir Schriber und Jeffrey Heinz U. Gerber als Beiträge in ihrer Zeitung aufgenommen wurden und die als Vorlage für die Zwischennummern dienten.

Das Kinderturnen erklärte uns auf spielerische Art und Weise das Wetter, während sich das MuKi-Turnen die Frage stellte, ob es im Schloss Buonas neuerdings spukt.

Das Geräteturnen K1 entdeckte eine neue Vogelart, die Rotkreuzschnäbel, welche mit akrobatischen Kunststücken die Bühne belebten.

Die Kinder der Jugi Sport&Spiel 1&2 blickten für uns in die Zukunft. Viele leuchtende Sterne tanzten dabei über die Bühne.

Das Geräteturnen K2&K3 flüchtete vor den Wassermassen eines Gewitters. Nur gut standen ihnen dazu zwei Barren zur Verfügung.

Auch für Kasimir und Jeffrey kündigte sich unterdessen ein Sturm an, sollte ihre Zeitung doch nach Malaysia verkauft werden.

Dies beschäftigte auch Jacqueline Rüdüsüli, ihrerseits Sekretärin beim Tagblatt. Unterstützt durch

die neugegründete Gruppe taRk und ihrer fulminanten Tanztherapie fand sie jedoch schnell wieder aus der Krise.

Die Leichtathletinnen und Leichtathleten luden zu einem Aufwärmtraining mit Springseilen ein, während das Geräteturnen K4-K7 nur knapp einer Explosion im Chemielabor entrann. Die Feuerwehr sprang (mit Hilfe von Trampolinen) zum Glück zur Hilfe.

Die Damenriege erinnerte sich ein letztes Mal an die schwierigen letzten Jahre und freut sich über die magistrale Erlaubnis, endlich wieder unbeschwert dem Sport zu frönen.

Die Männerriege kam mehreren Zeitungsenten auf die Schliche, was sie mit einem gemeinsamen Ententanz quittierte.

Unterdessen gelang es Jacqueline mit Hilfe ihrer Mutter, die Zeitung aus den Fängen der ausländischen Investoren zu befreien und nicht nur das, auch eine neue Produktionsanlage konnte gefunden werden.

So zeigte uns das Hakim als grandiosen Abschluss mit viel Akrobatik und diversen Hebefiguren, wie so eine Zeitung gedruckt wird.

Wir danken allen Gästen, allen helfenden Händen und vor allem allen Teilnehmenden für die gelungenen Shows.

*Im Namen des TSG-OKs
Thomas Luginbühl alias Kasimir Schriber*



mehr Infos

achtsam.begleitet

Kinesiologie* und Reiki
im Alterszentrum
oder zu Hause

*Krankenkassen anerkannt
Keine Anfahrtsspesen in der Gemeinde Risch



077 537 60 33





Caroline Wessner stellt sich vor

Wohnort	Kanton Luzern
Alter	17
Grösse	1.60 m
Beruf	Schülerin (Gymnasium)
Sportart	Speziell Speerwurf sowie weitere Disziplinen
Bestweite	41.35m (Speer, 500g)
Erfolge	2023: 7. Rang, SM-Speer U18 2021: 10. Rang UBS-Kids-Cup SM
Im TSV 2001 seit	2015
Ziele	Schweizermeisterin mit dem Speer
Andere Hobbys	jegliche Sportarten; Singen, Klavierspielen

Erste Schweizer Meisterschaften für Caroline Wessner (Kat. WU18) und Jordan Walder (Kat. MU16)

Caroline Wessner und Jordan Walder konnten, mit den im Vorfeld erfüllten Limiten, zum ersten Mal an Schweizer Meisterschaften teilnehmen.

Schon bei der Hinfahrt nach Frauenfeld wurden die wichtigsten Punkte besprochen: Anmeldung, Callroom, Stellplatz, Gerätekontrolle, Timeline, etc. Klar, dass sich bereits spätestens jetzt Nervosität bemerkbar machte.

Zwei spannende Disziplinen mit TSV-Präsenz waren zu sehen. Bei beiden Wettkämpfen wurden die gesteckten Ziele erreicht: Caroline startete im Speerwurf und erreichte mit einem starken ersten

Versuch auf 39.03m den guten siebten. Rang. Sie bestätigte mit dieser Weite ihre konstanten Leistungen der Saison und blieb knapp unter ihrer persönlichen Bestleistung. Um den angestrebten Final zu erreichen, musste sie nach den ersten drei Würfen unter den ersten acht platziert sein, was souverän erreicht wurde. Leider konnte sie sich im Final nicht mehr steigern – das Resultat war aber absolut in Ordnung.

Jordan musste sich im Hochsprung in einem grossen Teilnehmerfeld mit über 20 Athleten durchsetzen. Bis 1.75m schaffte er alle Höhen im ersten

Versuch – das ist für die Platzierung mitentscheidend. Die im dritten Anlauf übersprungene Höhe von 1.75m bedeutete für den 14-jährigen Nachwuchsathleten eine für sein Alter beachtliche neue persönliche Bestleistung. Auch Jordan erreichte mit Rang acht die angepeilte Platzierung.

Wir gratulieren den beiden recht herzlich und wünschen ihnen weitere gute Sport-Momente und topp Platzierungen in der Leichtathletik.

Das TSV-Leiterteam

Hier wird Ihr Auto wieder fit!

Mit kostenlosem Abhol- und Bringservice für Ihr Auto



Röllinhof 2 | 6343 Holzhausen
carrosserie-ruser.ch



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

Caroline Wessners Chronologie des SM-Wettkampfs

Vortag		
	Ich packe schon ein bisschen: Speerschuhe, Tenü und was ich sonst noch so brauche. Ich gehe früh schlafen.	Ich trainiere schon lange auf diesen Tag und bin sehr nervös.
Wettkampftag		
08:35	Aufstehen Ein leichtes Frühstück Fertig packen – habe ich alles?	Ich freue mich, bin aber auch im Ungewissen, was auf mich zukommt.
09:50	Mein Trainer Florian Niffeler holt mich ab.	Florian hilft immer und wo er kann. Vielen Dank!
10:00	Wir holen Jordan Walder (MU16, Hochsprung) zu Hause ab. Florian erklärt auf der Fahrt die wichtigsten Infos und Regeln für die SM.	Erleichterung, dass ein Trainingskamerad auch mitkommt. Meine Nervosität steigt enorm.
11:00	Ankunft am Wettkampfort in Frauenfeld.	Der Wettkampf ist jetzt sehr greifbar! Sehr gemischte Gefühle: Angst, Freude, Nervosität. Mir wird klar, dass es hier nichts mehr gratis gibt. Ich muss liefern...
11:15	Gerätekontrolle: Speer wiegen und einfinden am Wettkampfsplatz.	Es macht mich ein bisschen stolz, dass ich zu den besten Leichtathletinnen der Schweiz gehöre.
11:30	Wir treffen die Gruppe vom Leichtathletik Club Luzern.	Uns verbindet eine grosse Freundschaft. Wir unterstützen uns gegenseitig und haben viel Spass zusammen.
12:20	Einwärmen, leichtes joggen, Speer-Gymnastik und weitere Übungen. Ich treffe die ersten Konkurrentinnen	Wettkampfs-Konkurrentinnen sind so viel mehr als nur Konkurrenz – sie sind Freunde. Wir haben alle die gleiche Leidenschaft und das gleiche Ziel, das uns verbindet.
13:00	Wir treffen uns im Callroom und alle Teilnehmerinnen laufen gemeinsam zum Wettkampfs-Platz. Nochmal einwerfen, Anlauf prüfen – Wichtig ist, dass die Muskeln jetzt warm bleiben.	Die Nervosität steigt und steigt... Die Hochsprunganlage ist gleich neben unserem Platz und während des Einwerfens schaue ich immer wieder wie es Jordan im Hochsprung geht. Doppelte Nervosität: für mich selbst und für Jordan.
13:30	Appell der Teilnehmer	Die Namen werden heruntergelesen und die Reihenfolge wird bekannt gegeben. Nervosität und Druck steigen noch mehr – kommt das gut?
13:40	Der Wettkampf beginnt	Meine Familie ist auch da. Das gibt mir viel Kraft und Motivation. Auch wir Konkurrentinnen versuchen uns gegenseitig zu motivieren. Ich spüre ein leichtes Zucken im Oberschenkel, es scheint aber nicht weiter schlimm zu sein.
13:45	Erster Wurf – 39 Meter	Ist okay – bin aber noch nicht zufrieden. Es geht noch mehr, meine Erwartungshaltung ist eine neue PB über 40m
13:55	Zweiter und dritter Wurf	Ich verkrampfe mich zu stark beim Abwurf. Wir korrigieren den Anlauf etwas, denn der Platz beim Abwurf ist knapp.
14:00	Qualifikation fürs Finale Vierter und fünfter Wurf	Ich bin glücklich, dass die Qualifikation gelungen ist, aber unzufrieden mit der bisherigen Weite. Die Hitze ist enorm, ich versuche mich mit einem nassen Stofftuch etwas abzukühlen.
14:10	Sechster und letzter Wurf	Viel Druck, da ich unzufrieden mit den vorherigen Wüfen bin. Ich versuche nochmals alles zu geben.
14:15	Wettkampfende Wir schauen Jordan Walder beim Hochsprung-Wettkampf, der noch andauert, zu.	Leider keine Verbesserung meiner Wurfweite und ja – ich bin enttäuscht. Meine Familie, Florian und LCL probieren mich aufzuheitern. Der Trainer ist trotzdem zufrieden, denn das gemeinsam gesteckte Ziel haben wir erreicht. Jordan springt eine persönliche Bestleistung von 1.75m und landet auf 8. Rang! Toll, dass er es gepackt hat.
15:30	Ich fahre mit meiner Familie nach Hause.	Die Enttäuschung ist immer noch da, aber bin dennoch glücklich, dass ich meine erste SM gemeistert habe.
16:30	Zuhause angekommen ruhe ich mich etwas aus und dann lerne ich noch.	Zurück in den Alltag.

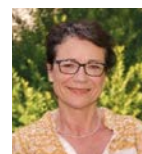


Testen Sie Ihr Gehör bei uns, mit einem kostenlosen Hörtest!

DAS OHR IST DER WEG ZUM HERZEN !

HÖRBERATUNG RÜTTIMANN
Hören. Verstehen. Dazugehören.
www.die-hoerberatung.ch

HÖREN VERBINDET MIT DEN MENSCHEN.
DAS DIREKTE OHR ZU UNS – 041 790 95 50
Luzernerstrasse 11 – 6343 Rotkreuz



Heidi Rüttimann

Hörgeräteakustikerin eidg. FA
Med. Praxisassistentin EFZ
(Aktivmitglied TSV 2001 Rotkreuz)

Vereinsgeräteturnen



Der TSV 2001 setzt auf eine Schweizer Spezialität

Das Vereinsgeräteturnen (VGT) hat hier zu Lande einen hohen Stellenwert und bei der Bevölkerung sehr beliebt. Motivation also für uns so etwas auch im TSV 2001 Rotkreuz aufzubauen. Erwähnenswert: Vor der Vereinsfusion 2001, waren Kunst- und Geräteturnende des damaligen KTV Rotkreuz sehr erfolgreich im VGT.

Im VGT wird zusammen im Team an einem Gerät, wie Boden, Ring, Sprung, Barren, Reck oder Stufenbarren geturnt oder auch möglich, kombiniert an mehreren Geräten. Übungen sowie Turnelemente werden in einer Choreografie und mit passender Musik aufeinander abgestimmt. Dadurch sollen, schon fast Showartig, neben der

reinen Turnkunst mit Synchronität und Personenordnung die Zuschauer begeistert werden. Es ist ein tolles Gefühl miteinander ein Ziel zu haben, um gemeinsam etwas erreichen zu können. Nebenbei darf natürlich auch das gesellschaftliche Beisammensein nicht zu kurz kommen.

Der optimale Zeitpunkt

Das Geräteturnen wurde gesamtschweizerisch in den letzten Jahren immer populärer. Dies spürten wir auch bei uns im Verein – unsere Geräteurnschar wurde immer grösser. Aber wir haben auch etliche Turnende in oberen Kategorien, die wegen dem hohen Trainingsaufwand nicht mehr an Wettkämpfen im Einzelturnen antreten möchten. Viele von ihnen schnupperten jeweils an der Turn- und Sportgala (TSG) etwas VGT-Luft, wenn sie für die spektakuläre Schlussvorführung («Hakim») trainierten.

Nach der TSG 2023 wurde dann der Beschluss gefasst das Projekt VGT anzugehen. Eine Gruppe aus bereits erfahrenen Geräteturnenden sowie einigen jungen Turnenden ab dem 16. Altersjahr wird deshalb für den TSV 2001 Rotkreuz 2024 erstmals an Wettkämpfen im VGT teilnehmen.

Ziel ist es – mit viel Freude und Motivation auf den Saisonhöhepunkt, für eine Teilnahme an einem Turnfest hinzuarbeiten.



**SCHÖNES
FÜR DEIN ZUHAUSE.
LASS DICH
VERZAUBERN!**

10%
mit Code
tsv10
Gültig bis 30.11.23

en
detail Schönes
für
den
Alltag ■



Wo stehen wir jetzt

Im Moment sind wir daran, ein starkes Team zu bilden und ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen. Wir haben uns für die Gerätekombination Boden und Sprung entschieden. Das heisst, dass wir gleichzeitig an beiden Geräten turnen werden. Das Training ist in vollem Gang.

Für 2024 sind zwei zwei Wettkämpfe, ein Cup im Frühling und ein Turnfest im Sommer vorgesehen. Für den Herbst steht dann ein gemeinsamer Ausflug in Sicht, um die Motivation hochzuhalten und Pläne für die nächste Turnsaison zu schmieden. Zwischenzeitlich wird natürlich auch die Kamerad-

schaft gepflegt – beispielsweise ein baden gehen, grillieren oder ein tolle Schitag.

Wir trainieren übrigens immer jeweils am Mittwoch von 19.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Dorfmat in Rotkreuz.

Anschliessend hat es vielfach noch Platz für ein gemütliches Beisammensein.

Unser erster Auftritt wird am 27. Januar 2024 am Internen Geräteturnwettkampf in Rotkreuz sein. Wir sind gespannt auf unsere Premiere und freuen uns auf viele Fans.

Das Leiterteam, Cornel Zwahlen und Annja Keiser

Wenn du Lust hast...

... und du dich von unserer Idee angesprochen fühlst, dich gerne einer tollen Gruppe anschliessen

möchtest, so ist der Einstieg im Prinzip jederzeit möglich. Wir versuchen dich alsdann, nach deinen

turnerischen Stärken, zu integrieren. Melde dich bei uns!

ds
rotkreuz
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
rotkreuz

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



Aktiv-Mix – Spiel, Kraft, Beweglichkeit und Spass unter einem Dach



Der AktivMix ist eine sportbegeisterte Gruppe, welche jeden Montagabend ihre Leidenschaft für Bewegung, Kraft und Spiel teilt. Dabei kommt ein breites Programmspektrum zum Zug. Neben po-

pulären Teamsportarten wie Unihockey, Fussball, Basket- oder Volleyball wird auch immer wieder etwas Neues ausprobiert. Damit alle gesundheitlich gestärkt die Woche meistern können, wird Kraft

aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. Der Spass steht immer im Zentrum, denn der Alltag soll Woche für Woche wenigstens einen Abend lang möglichst in Vergessenheit geraten.



Möchtest du das auch ausprobieren?

Melde dich beim Leiterteam (Thomas Luginbühl und Daniel Broger) oder komme doch einfach am Montagabend um 20:15 Uhr in der Dorfmatthalle vorbei.

Drei Fun Facts

- Der AktivMix ist eine buntgemischte Gruppe und geht mit offiziellen elf Frauen und vierzehn Männern bezüglich Durchmischung der Geschlechter seit seiner Gründung 2011 dem Turnverein voraus.
- Der beliebteste Abend ist der «Sunset-Plausch», ein Event sportlich-gesellschaftlicher Natur und für viele einer der schönsten Sommerabende im Jahr. Dabei wird in originellen Spielen und Übungen die Dynamik und Kameradschaft gestärkt.
- Gemäss der Statistik, spielen die Mitglieder am liebsten Unihockey, knapp vor Fussball, Basketball und Ultimate.

INEICHEN Coiffure · Biosthetique

St. Wendelin 3 | 6343 Holzhäusern | 041 792 18 18
www.ineichen-coiffure.ch

- über Mittag geöffnet
- Parkplätze
- 24 Std. online buchen



Berchtold
Metzgerei seit 1976

Unser
Versprechen

- Fleisch aus der Region
- Eigene Produktion
- Persönliche Beratung
- Wir berücksichtigen Schweizer Unternehmen
- Wir bilden junge Berufsleute aus

in Rotkreuz | www.berchtold-metzgerei.ch

FEINES
AUS DER
METZG



Zwei Mitglieder stellen sich unseren kernigen Fragen

Katia, welche Sportart machst du am liebsten und warum?

Katia: Ich mag die Abwechslung und finde es auch toll, wenn Spiele aus der Kindheit wie beispielsweise Völkerball auf dem Programm stehen oder neue Spiele ausprobiert werden – auch wenn es manchmal etwas dauert bis alle die Spielregeln verstanden haben.

In welchem sportlichen Bereich möchtest du dich weiterentwickeln?

David: Meine Ambitionen sind ehrlich gesagt bescheiden (*lacht*). Ich habe weder den Ironman auf Hawaii noch den Marathon in New York im Visier... Ich möchte meine Fitness durch regelmäßige sportliche Betätigungen erhalten und da gehört das wöchentliche AktivMix-Training dazu. So kann ich im Sommer meine Crawl-Züge in der Buonaser Bucht und im Winter meine Skatingschritte auf dem Zugerberg hoffentlich noch lange geniessen.

Katia: Krafttraining und Ausdauer.

Welche Momente eines Trainings magst du besonders?

Katia: Das Einlaufen zu Beginn und das Stretching am Ende des Abends sind unsere Kaffeekränzchen. Da lässt sich jeweils wunderbar miteinander plaudern.

David: Für mich steht kein einzelner Moment, sondern ganz allgemein die unterschiedlichen Trainingsphasen im Vordergrund. Ich schätze das präventive Aufwärmen, kurze Spiel- oder Übungsanweisungen und ein kompaktes und intensives Krafttraining. Gemeinsamer Spass in einem fairen Mannschaftsspiel und genügend Zeit fürs Stretching runden für mich den Abend ab.

Was schätzt du an den gemeinsamen Trainings? Haben sie einen positiven Effekt auf dein Wohlbefinden?

Katia: Als Sportmuffel motiviert mich die Gruppe, mich sportlich zu betätigen. Die Gruppendynamik ist super und ich wurde sehr gut aufgenommen, als ich vor ein paar Jahren nach Rotkreuz zog. Auch wenn wir eine gemischte Gruppe sind, gibt es niemanden, der den anderen etwas beweisen muss.

David: Da schliesse ich mich an. Die Sporttrainings sind in der heutigen Zeit stark auf die einzelne Person ausgelegt. Joggen oder Fitnessbesuche kann jeder mit Kopfhörern durchziehen und sich damit von der Aussenwelt abkapseln. Obwohl das auch attraktiv und wohltuend sein kann, sind die gemeinsamen Trainings meiner Meinung nach abwechslungsreicher und vielfältiger. Schlussendlich fördert die Gemeinsamkeit auch Respekt, Rücksichtnahme, Motivation und gegenseitigen Ansporn.

Warst du schon früher in einem Sportverein?

Katia: Ich spielte Fussball in einer Frauenmannschaft. Mir wurden aber zwei Trainings und ein Match pro Woche zu viel. Ein Training pro Woche passt mir heute besser. Ausserdem genieße ich es, kein schlechtes Gewissen haben zu müssen, wenn ich einmal verhindert sein sollte.

Was steht für dich im Zentrum der Trainings? Vorbeugung, verbesserte Fitness, Pflege von Freundschaften oder der sportliche Spass?

Katia: Mir ist alles wichtig, aber ich kann gerne von meiner höchster zur tiefsten Priorität einordnen: 1) verbesserten Fitness 2) Freunde treffen 3) sportlichen Spass 4) Vorbeugung

David: Mir sind alle vier Faktoren wichtig. Zusammen ergeben sie ein gutes Produkt namens AktivMix.



 **Masciarelli**
Haustechnik

Unterhalt Sanitär- & Heizungsanlagen

Bösch 108 • 6331 Hünenberg

Tel. 041 784 40 00 • info@masciarelli.ch

ROSENGARTENEVENT



Chamerstrasse 32

6343 Holzhäusern ZG

Telefon +41(0)41 790 11 44

info@rosengartenevent.ch

rosengartenevent.ch

Zum Thema Ethik: Der TSV 2001 Rotkreuz steht für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Breiten- und Leistungssport.



Trainingsangebot	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Kids						
Muki 1(Di) / 2 (Do)		H4		H4		
Vaki 1+2 (je 1. Sa/Mt)						H4
Kitu	WH 1+2					
Jugi 1+2	WH 2+3					
Geräteturnen						
Geräte KA			DH3			
Geräte K1					DH3	
Geräte K2+K3	DH2+3				DH3	
Geräte K4-K7 / Aktive	DH2+3		DH3		DH2+3	
Vereinsgeräteturnen			DH3			
Leichtathletik						
Leichtathletik 1			DH1/SP			
Leichtathletik 2			DH2/SP		DH2/SP	
Leichtathletik 3			DH2/SP		WH1+2/SP	
Polysport						
Aktiv-Mix	DH1					
Damen 50+	GH				GH	
Männer 50+	DH1+2					
Teamsport						
Faustball			SP/WH			
Volleyball Mix			DH2			
Volleyball Damen		DH1				
Fit & Fun						
Power-Gym 1 / 2		GH		GH		
Yoga		GH				
Zumbafitness				GH		
Pilates			GH			
Lauftreff		SP				
Nordic Walking				DH		

Impressum

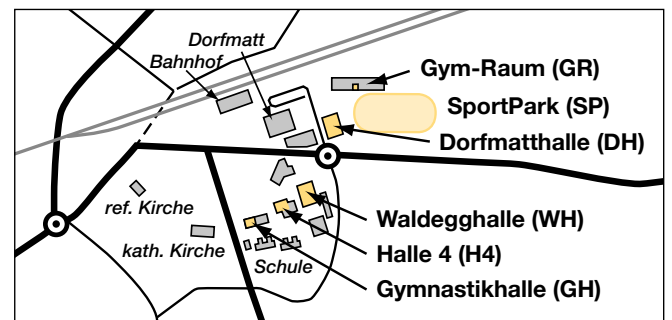
Mit dem beigelegten Einzahlungsschein kann dem TSV 2001 Rotkreuz für seine Aktivitäten zur Förderung der Jugend geholfen werden. Besten Dank!
Wir danken auch allen, die diese Ausgabe unterstützt und möglich gemacht haben.

20. Ausgabe, November 2023
6000 Ex. Auflage

Redaktion:
Bruno Dössegger
Jürg Iten (Layout, Grafik, Produktion)

Druckpartner

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



Dein Weihnachtsessen im PERRON NORD

Die perfekte Location für deine Weihnachtsfeier gesucht? Gerne organisieren wir deinen Firmen-/ Vereinsanlass oder deine private Weihnachtsfeier!

PERRON NORD
Restaurant Apart

Im HOTEL APART
Mattenstrasse 1, Rotkreuz
events@hotelapart.ch
apart-rotkreuz.ch

