

Offizielles Organ des Turnverein Inkwil

48. Jahrgang

Nr. 2

Juni 2019

Erscheint 3 mal jährlich

Turnverein Inkwil

Adresse: Turnverein Inkwil, Postfach 1, 3375 Inkwil
Präsident: Marco Urben, Niederönzstrasse 24, 3375 Inkwil 079 674 20 25
Oberturner: Reto Urben, Langenthalstrasse 54, 3368 Bleienbach 079 711 29 89
Redaktion: Andreas Ingold, Steinackerweg 4, 4537 Wiedlisbach 079 622 59 11
Stammlokal: Restaurant Bahnhof, 3375 Inkwil 062 961 13 05
Bankkonto: Raiffeisenbank Wasseramt-Buchs, 4552 Derendingen CH42 8093 8000 0616 7388 7
Satz und Druck: DT&B GmbH (Digital Text & Bild) Steinackerweg 4, 4537 Wiedlisbach 032 636 23 23

Bericht des Präsidenten für die Saison 2019

Schon wieder ist es an der Zeit und ich darf heute ausnahmsweise keinen Anzeigerapport, sondern einen Bericht für die Turnerzeitung verfassen. ☺

Nach meinem ersten Jahr als Präsident kann ich nun aus eigenen Erfahrungen sagen, dass mir die dazugehörigen Aufgaben für den TV Inkwil grosse Freude bereiten und mich erfüllen. Es gibt immer wieder Herausforderungen für mich, worüber ich mich freue. Dazu gehört auch die eine oder andere ausführliche Whats-App Nachricht, aber ich beantworte natürlich gerne alle eure offenen Fragen, dafür bin ich ja da. ☺ Das Schreiben gehört jedoch nicht zu meinen Lieblingsaufgaben, aber das habt ihr ja vielleicht bei der einen oder anderen E-Mail bereits bemerkt. Deshalb haben wir zum Glück andere talentierte Personen, welche diese Aufgaben als «Schriftsteller» sehr gut ausführen. ☺ Ich möchte mich bei euch allen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und bleibe weiterhin am Ball, um meine Schreibkünste aufzubessern.

Anfangs April hatten wir das Trainingslager in der Turnhalle in Inkwil. Die Trainingseinheiten hatten wir noch dringend nötig und konnten sie deshalb optimal nutzen. Am Abend ging es dann noch in den gemütlicheren Teil und wir konnten zum ersten Mal die neu gestaltete Weinbar einweihen und uns beim gemütlichen Zusammensein ein oder zwei Bierchen genehmigen. Am Sonntagmorgen um 08:00 Uhr früh begann schliesslich das Training schon wieder, welches wir bis zum Mittag optimal ausnützten. Hierbei möchte ich mich nochmals herzlich bei K. Siegenthaler für die gesamte Organisation des Trainingsweekends und die leckere Verpflegung im Restaurant Frohsinn bedanken.

Die Wettkampfsaison beginnt dieses Jahr schon etwas früher mit den Frühlingmeisterschaften in Kirchberg, nämlich am 19. Mai. Eine Woche später finden dann die Regionalmeisterschaften in Oberbuchsiten statt. Es ist immer wieder interessant zu sehen, wie die Standortbestimmung unserer Wettkampfergebnisse ausfällt. Somit lässt sich herausfinden, wo wir noch Verbesserungspotential haben.

Wie die meisten von euch wissen, hatten die Frauen und Männer bisher keinen einheitlichen Vereinstrainer. Deshalb haben wir uns nun entschieden, für das Eidgenössische Turnfest in Aarau ein einheitliches Tenue anzuschaffen. Hierbei

möchte ich die Gelegenheit nutzen, um dem OK ein grosses Dankeschön auszusprechen, das unser originelles Outfit ausgewählt hat. Voraussichtlich werden wir dieses an der Verbandsturnfahrt in Melchnau zum ersten Mal zur Schau stellen. Deshalb habe ich mich sehr gefreut, dass sich die Turner/-innen so zahlreich für die Turnfahrt angemeldet haben.

Im Juni dürfen wir zusammen nach Aarau reisen, um an dem Eidgenössischen Turnfest teilzunehmen. Wenn wir an das letzte Eidgenössische Turnfest in Biel zurückdenken, kommen nicht nur schöne Erinnerungen zum Vorschein, da es sehr stark stürmte. Die meisten von uns traten nach dem Ereignis die Heimreise an, um das Geschehene zu verarbeiten. Am Sonntagmorgen führten wir doch noch unser Programm durch. Nun bin ich optimistisch, dass wir dieses Jahr in Aarau mehr Glück haben. Für ein paar von uns beginnt der Wettkampf schon am ersten Wochenende mit Turnwettkampf, Gerätekombination, Leichtathletik und Kunstturnen Männer. Hierzu wünsche ich all denjenigen, welche einzeln starten, einen guten Wettkampf. Am zweiten Wochenende starten die Damen am Freitag, um 16:18 Uhr, mit der Gymnastik-Bühne den Wettkampf und die Herren beenden ihn schliesslich am Samstag, um 20:42 Uhr, mit der Gymnastik Kleinfeld. Ich wünsche all unseren Turner/-innen und Zuschauern ein schönes Eidgenössisches Turnfest mit vielen schönen und langanhaltenden Eindrücken. ☺

Langsam geht es in Richtung Sommer und man kann schon den Duft des frisch gemähten Grases vom Bauern nebenan riechen. Das weckt in mir Sommergefühle und ich freue mich schon darauf, in der Aare zu baden und die Grillsaison zu starten. Ich wünsche euch einen schönen unfallfreien Sommer und hoffe, dass ich das eine oder andere bekannte Gesicht sehe.

Gruess

Marco Urben (Lusi) ☺

Eidgenössisches Turnfest Aarau 13. bis 23. Juni 2019

Startzeiten

13. Juni	ab 15.00 Uhr	Turnwettkampf Wirth Barbara, Gygax Marianne, Urben Reto, Lüthi Daniel
15. Juni	Jugend 14.06 Uhr	Gerätekombination
16. Juni	Ab 09.15 Uhr	Leichtathletik Einzel Stucki Marc, Lanz Timon, Uebersax Jan, Urben Marco, Lanz Lars, Ingold Philipp
	Ab 15.55 Uhr	Kunstturnen Männer Staubitzer Ian

21. Juni Aktive Damen

16.18 Uhr
18.06 Uhr
19.12 Uhr
19.12 Uhr

Gymnastik Bühne
Gerätekombination
Pendelstafette
Schleuderball

22. Juni Aktive Herren

18.18 Uhr
19.24 Uhr
19.24 Uhr
20.42 Uhr

Gerätekombination
Pendelstafette
Schleuderball
Gymnastik Kleinfeld

Schiiweekend TV Inkbu

Zwei prächtige Sonnentage, genug Schnee, viel Wärme, tolle Aussicht, zwischendurch ein Snack und manchmal ein Bier, welches eine interne Biogasanlage verursachte. Dies und noch vieles mehr haben uns im Skiweekend vom 16. und 17. Februar in Melchsee-Frutt begleitet. Zu den Pistenverhältnissen kann ich leider nicht viel sagen, da Fipu, Flöru, Rüvu und ich als Wandergruppe Gugelhupf unterwegs waren. Leider hat es in diesen zwei Tagen, nicht auch noch fürs Wandern gereicht.



Nichts desto trotz, konnten wir die Aussicht auf das Panorama und die Schneehasen, auch von der Bergrestaurantterrasse aus genießen. Die schöne Abendstimmung im Säáli oder auch im Hot Pot liessen uns den Ski- bzw. Wandertag gemütlich ausklingen.



Das Team Hot Pot hatte Schwierigkeiten mit dem Thermostat und musste sich im Schnee abkühlen. Leider hatte es nur auf der anderen Pistenseite Pulverschnee... Nach einer erholsamen Nacht (für mich zumindest) mussten wir die Wandergruppe leider aufteilen. Wegen der dünnen Luft in dieser Höhe, nahm Flöru und Fipu, die leichte Rute nach Hause und Rüvu und ich stürzten uns in den Kampf. Wir packten unsere sieben Sachen zusammen, haben die Schuhe eng gebunden, die Sonnenbrillen montiert, die Pfeife gestopft und ein Schweißband ums Handgelenk gezogen.



Danach liefen wir auf direktem Weg nach draussen, setzten uns an den erst besten Tisch und bestellten ein Bier auf der Sonnenterrasse!

Als wir dann am Nachmittag fertig diskutiert hatten, auf welchen Gipfel wir steigen wollten, waren mittlerweile alle Ski- und Snowboardfahrer/innen bei uns am Tisch angekommen.

Die Heimfahrt verlief reibungslos und auch Claudia im Frohsinn freute sich, dass wir heil und unverletzt aus dem Skiweekend zurück kamen.

Rufe Ralph Walliser

Trainingslager in Inkwil und Wangenried

Hmmm was söui über das Trainingslager säge?

Bi mir isch es nid so guet cho. Am Morge vouer Tatedrang ufgstange u de isch scho s Outo nid a gange. Churzerhand am TCS a glüte dä isch de o schnäu da gsi und hets Problem chönne löse. Scho mau e guete Start hani dänkt.

Iloufe verpasst, aber was söus. Z'Wangeried acho isch natürlich es riiiise Glächter gsi aber na ja da muesi jetz düre. Ah ja und ig darf jetz o no der Bricht schribe, das si Kollege.

De chum 30 Minute turnet de ischs passiert, der D.P. isch äüä chli z schwähr gsi. Im Nachhinein het sich de usegsteut e Muskufaser Riss :-)

Ig ha de no chli versuecht mit z'trainiere, aber es isch nid würtlech gange. Met Müeh und Not bini de zur Claudia gfare worde (merci Michu). Dert hets wie immer öpis feins Zmittag gä. Um euch chli glustig z'mache, es het feini Spaghetti mit 3 Sose u Salat gä, lecker!!!!

Da ig u miner zwe Chrankebetreuer nachem Mittag nid hei Grät gmacht, heimer de churzerhand ar Frou Chäuer no ghoufe bi de Vorbereitige für s Znacht. E cheibe Chrampf, aber s'isotonische Getränk het üs da sehr goufe wos de nachem Paniere vo de Schnitzu het gä ;-)

De wider uf Wangeried, aber bi mir ischs gar nid besser gange.

Am Abe bim Apéro hets gheisse vo üsne Chrankeschwöschtere, ou sorry Pflegefachfroue, «Das muesch is Spitau ga zeige, das Wadli isch ja risig». Na ja jetz nid grad überuttere, es git ja no Znacht. Aber nach däm hani de scho gmerkt, dass nid e so guet isch u ig bi de churz druf abe hei ga mis Scheichli ga ufefa.

Und am Sundig isch bi mir s gliche a gseit gsi. Drum chani hie nid so viu schribe. Drum übergibi jetz s Wort eim wo meh het chönne turne und trainiere. Danke fipu Merci Dänu! Bereits zur frühen Morgenstunde starteten wir am Sonntag erneut unser Training. Der anstrengende Samstag und die teilweise kurze Nacht auf Sonntag war dann doch etwas spürbar. Nichtsdestotrotz erledigten wir bis zum Mittag nochmals je eine Session Gerätekombination und Gymnastik in den Turnhallen Inkwil und Wangenried. Danach «hurtu hurtu» die Halle aufräumen, zu Claudia einen «Schlummi» nehmen und ab nach Hause zum Erholen ☺

Karin, vielen Dank für das Organisieren des diesjährigen Trainingslagers, es hat wie immer alles bestens geklappt und half uns allen sehr, einen grossen Schritt vorwärts zu kommen.

Ebenfalls ein ganz grosses Dankeschön geht an Claudia Keller für die sehr leckere und stärkende Verpflegung, die wir während des ganzen Wochenendes geniessen durften – merci viu viu Mau!!

Dänu & Fipu

Bericht der Männerriege

Der Frühling zeigt sich von seiner schönsten Seite, die Natur hält sich an das Bewährte, blühende Bäume, Gärten voller Blumen und saftige Wiesen prägen das Bild, eigentlich alles wie immer.

Doch Veränderungen zeigen sich schon bald in diesem noch jungen Jahr, Arno Del Curto ist nicht mehr Davos-Trainer nach 21 Jahren, fast unmöglich vorstellbar, der SCB und YB sind Meister geworden, trotz dem «Normalen» dass sie ja nicht Favoriten waren, Bern wird zur Hochburg des Sportes.

Die Grünen und Grünliberalen werden die Wahlen in diesem Jahr gewinnen, Biodiversität, CO2 Ausstoss, Inklusion und Integration sind die aktuellen Themen, die uns beschäftigen werden, also ist doch nicht alles «Normal».

Veränderungen gab es auch in der Männerriege, nach 10 Jahren entschieden Wolfi und Ueli, die Leitung in andere Hände zu übergeben. In diesen 10 Jahren prägten sie die Männerriege mit spannenden, abwechslungsreichen und fordernden Turnstunden, jeder konnte sich individuell einbringen und profitieren. Sie waren die Initianten für das gemeinsame Volleyball monatlich mit den Mittwochsamen, die gemeinsamen Reigen und Fit und Fun Gruppen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Ganz besonders ihr Engagement für die Anbindung an den Turnverein, die Männerriege wurde in den TV integriert, also hatten sie schon früh entdeckt, dass Integration ein grosses Thema wird. Wolfi und Ueli hinterlassen eine gesunde und nachhaltige Männerriege, die eine Zukunft hat und wo das Freundschaftliche und Gesellige im Vordergrund steht. An dieser Stelle noch einmal ein grosses «MERCI» für die letzten 10 Jahre.

Als Nachfolger kannst du eigentlich nur «verlieren», das war mein erster Gedanke, als ich vom Rücktritt der Beiden das erste Mal erfuhr, trotzdem muss es ja weiter gehen und nun sind neue Gesichter gefordert, Gesichter die aus unseren Reihen kommen müssen, um den Spirit und das Gebilde Männerriege weiter zu führen. Ich habe mir lange vor der Anfrage Gedanken gemacht, ob das für mich in Frage kommt oder nicht, nach meiner langen Tätigkeit in einem anderen Verein war ich damals überzeugt, das nun Schluss ist und ich die Zeit für mich nutzen möchte. Ausschlaggebend für die Bereitschaft war aber schnell der ganze Turnverein, ich spürte den Zusammenhalt, das Engagement und Mitwirken in diesem Verein als Ganzes, ein gesunder und zukunftsorientierter Verein. Deshalb fiel es mir leicht ja zu sagen, es ist toll ein Teil dieses Vereins zu sein.

Mit Heinz Moser als meinem Partner in der Leitung der Männerriege habe ich einen kompetenten Szenenkenner gewonnen, es macht Spass mit ihm die Männerriege zu leiten. Ebenso wie die Unterstützung und das Mitmachen der Mitglieder der Riege, es macht Freude, jeden Donnerstag in die Gesichter der älteren Herren zu schauen oder wahr zu nehmen, dass Einzelne von weit her kommen um einen «glatten» Abend zu verbringen oder die 70 Plus, welche mit grossem Engagement und Willen sich schweisstreibend einsetzen, ihnen meinen grossen Respekt. Das waren die grossen Motive, die mich und Heinz zum Entscheid geführt haben, in dieser funktionierenden Riege kann man eigentlich gar nicht «verlieren».

Bereits sind einige der Männerriegeler zusätzlich am Training mit den Frauen Mittwoch für den Fit und Fun Anlass am Regionalturnfest in Trüllikon am Üben, fleissig wird an den einzelnen Disziplinen geübt und perfektioniert, merci Fabe und Jeannine für eure Geduld und euren Einsatz.

Ich danke allen für das Vertrauen und euer Mitmachen und wünsche allen ein verletzungsfreies und erfolgreiches Turnerjahr.

Christian und Heinz

«Herzlichen Dank für euer Engagement im TVBOE!»

Chefin Fachgruppe Geräteturnen - Barbara Werthmüller



Im 2003 wurde Barbara in die Fachgruppe Geräteturnen gewählt.

Während 5 Jahren als Fachgruppenmitglied half Barbara tatkräftig mit, die Aufgaben der Fachgruppe zu meistern. Ausserdem absolvierte sie während dieser Zeit den Kurs als J+S Coach und bildete sich zur VGT Wertungsrichterin aus.

Früh wurde der ehemalige Fachgruppenchef Ruedi Jost auf die Fähigkeiten von Barbara aufmerksam. So trat Barbara 2009 in die «grossen» Fussstapfen von Ruedi. Als Chefin der Fachgruppe leite Sie diese mit Bravour.

Doch auch die Wettkampfleitung Geräteturnen an fünf Verbandsturnfesten und noch mehr Frühlingsmeisterschaften (früheren Verbandsmeisterschaften) meisterte sie jedes Mal mit viel Engagement und Herzblut. Barbara erkannte die Bedürfnisse der Turnenden, dies auch dank dem alljährlichen GETU Leiterhöck, den sie organisierte. Auch über die Verbandsgrenzen hinaus engagierte sich Barbara im VBT (Verband Berner Turnverbände) für das Geräteturnen.

Liebe Barbara wir lassen dich nach 15 Jahren nur ungern ziehen. Mit dir zusammen zu arbeiten machte sehr viel Spass und Freude. Wir danken dir herzlich für deine unermüdliche Motivation und deinen grossen Einsatz für unseren Turnverband. Für die Zukunft wünschen wir Dir alles Gute und viel Freude.

Mitglied Fachgruppe Geräteturnen - Marianne Gygax



Wann Marianne Gygax ihre Tätigkeit in der Fachgruppe Geräteturnen begonnen hat, lässt sich nicht mehr genau rekonstruieren. Sicher ist jedenfalls, dass es noch zur Ära des Frauenturnverbandes Oberaargau-Emmental war. In den rund 20 Jahren ihrer Fachgruppentätigkeit hat Marianne ihr Wissen als Leiterin, Wertungsrichterin und Aktivturnerin eingebracht. Sie hat bei unzähligen Kreiskursen Lektionen gestaltet und geleitet. Die letzten zehn Jahre war sie hauptsächlich für die finanziellen Bereiche (Budget, Spesen) und die Protokollführung an den Sitzungen verantwortlich.

Liebe Marianne, wir danken dir ganz herzlich für deine wertvolle Mitarbeit in der Fachgruppe Geräteturnen. Wir wünschen dir für die Zukunft von Herzen alles Gute. Wir hoffen, dass deine Begeisterung für das Geräteturnen erhalten bleibt und wir dich weiterhin gelegentlich in der Turnhalle antreffen werden.

Aufnahmen 2018



Name: Janine Hosner

Wohnort: Röthenbach

Alter: 20

Beruf: Ich studiere an der Berner Fachhochschule Pflege und arbeite nebenbei bei der Spitex Herzogenbuchsee
Hobbys: Turnen, Klettern, Bouldern, Skifahren

Schon als ich klein war, besuchte ich im Turnverein Inkwil das KITU und darauf, bis etwa in die 3. Klasse, die Jugi. Anschliessend wechselte ich in das Geräteturnen und durfte dort einige tolle Jahre erleben. Durch den Eintritt in die Sekundarschule, verliess ich den TVI und spielte in Herzogenbuchsee Handball und machte Leichtathletik. Dank tollen alten Freundschaften kam ich im 2017 wieder zurück in den TVI, begann bei den coolen Mittwoch-Frauen und im September 2018 auch bei den aktiven Damen.

**Berichte direkt an
andreas.ingold@ggs.ch**



Name: Yannick Ingold
Wohnort: Gerlafingen
Geboren: 01.04.1993
Hobbys: Unihockey, Motorradfahren
Beruf: Elektro-Installateur/in Ausbildung zum Polizist

Mein Name ist Yannick Ingold, ich wohne in Gerlafingen und bin in Inkwil aufgewachsen. In meiner frühen Jugend turnte ich im TV Inkwil bei der Jugi und im GETU, später zog es mich zu den Racoons um dort Unihockey zu spielen. Nach der Lehre und dem Militär blieb ich einige Zeit «hobbylos» bis ich im Frohsinn von Lusi angesprochen wurde und ins Unihockeytraining eingeladen wurde. Die lockere und freundschaftliche Atmosphäre in dieser Truppe gefällt mir sehr gut. Bei der HV 2017 wurde ich in den TV aufgenommen und konnte seither schon einige tolle Momente miterleben.



Name: Perren
Vorname: Jasmin
Alter: 27
Wohnort: Herzogenbuchsee
Beruf: Schulsozialarbeiterin & Jugendarbeiterin
Hobbys: TV Inkwil, Reisen und geniessen

Aufgewachsen in einem Schneesportort bin ich eine begeisterte Snowboard- und Skifahrerin. Aber auch Schlittschuhlaufen, Fussballspielen, Biken, Wandern und Klettertouren haben mich in meiner Kindheit und Jugend begleitet. Als mich Jasmin Aschwanden im Sommer 2017 auf das Schnuppertraining aufmerksam gemacht und überredet hatte dieses zu besuchen, hat mich der TV Inkwil schnell begeistert und ich habe die Mitglieder rasch ins Herz geschlossen. Äs fägt mit ew!



Name: Sina Uebersax
Wohnort: Inkwil
Geburstag: 13.05.2001
Beruf: Fachmittelschule mit dem Berufsziel Kindergärtnerin
Hobbys: Singen, Fotografieren, Turnverein, Skifahren

Seit ich klein bin ist der Verein für mich kaum wegzudenken. Angefangen im Elki, später zum Kitu, dann in die Jugi und das Geräteturnen, seit 2018 offiziell ein Vereins-

mitglied im Turnverein Inkwil. Das Vereinsleben bringt viele neue Freundschaften, viel Ehrgeiz und viele schöne und lustige Momente mit sich, was mir sehr gefällt. Seit 2018 leite ich von März – Juni das Stafetten Team der Frauen und im Sommer beginne ich mit dem Leiten, der Mädchenriege. Ich freue mich sehr auf viele weitere erfolgreiche Wettkämpfe und auf ein weiterhin tolles Vereinsleben.

Aufnahmen 2019



Name: Melanie Baumgartner
Wohnort: Inkwil
Geboren: 21. September 2002
Hobbys: Turnverein, tanzen & Schwyzerörgeli spielen

Ich heisse Melanie Baumgartner und wohne seit meiner Geburt in Inkwil. Zurzeit bin ich im 1. Lehrjahr zur Fachfrau Gesundheit im Salem-Spital Bern. In meiner Freizeit treibe ich allgemein gerne Sport und mache Musik. Den Turnverein besuche ich schon seit ich klein war regelmässig und gerne. Nach dem Kitu-, Jugi-, und Geräteturnen freut es mich sehr, auch im TV aktiv dabei sein zu dürfen.



Name: Selina Burren
Wohnort: Schalunen
Alter: 26
Beruf: Pflegefachfrau i. A.
Hobbys: Sport, Lesen, Motorrad fahren

Wie ich zum Verein kam

Ich gehe mit Jeannine zur Schule, an ihrem Polterabend haben Regula, Sylvia, Jeannine und ich eine «Suuri Zunge» zusammen getrunken. Dabei haben sie mir gesagt, ich soll einmal bei ihnen im Verein vorbei schauen. Das habe ich dann gemacht und es hat mir in dieser bunten Gruppe so gut gefallen, dass ich beigetreten bin.

Redaktionsschluss Turner Post Nr. 3/2019

2. September 2019



Name: Claudia Leuenberger
Wohnort: Inkwil
Geboren: 15.05.1989
Beruf: Koch / Mami
Hobbys: Nähen, Garten, Turnverein

Ich bin seit September 2017 in Inkwil mit meinem Mann, wir haben eine 2 Jährige Tochter mit der ich sehr gerne Zeit verbringe.

Ich bin in den Turnverein gekommen, damit ich ein bisschen unter die Leute komme und das Dorf kennenlerne.

Es macht mir jeden Mittwoch sehr viel Spass ins Turnen zu gehen, fühle mich in der Gruppe sehr wohl. Sie sind alle Super. Danke das ihr mich so lieb aufgenommen habt.



Name: Lena Nöthiger
Wohnort: Heimenhausen
Geboren: 21.01.2003
Hobby: Turnen und Gitarre spielen

Ich heisse Lena Nöthiger und wohne in Heimenhausen. Ich bin im 1. Lehrjahr als Podologin bei der Podologie Vondal in Gümligen. Ich bin seit der 1.Klasse in der Jugendriege und nun seit der Hauptversammlung 2019 auch offiziell in der Aktivriege. Mir macht das Turnen sehr viel Spass und ich freue mich auf weitere schöne Jahre im TV Inkwil.



Name: Alicia Rodriguez
Wohnort: Herzogenbuchsee
Alter: 21
Beruf: Konstrukteurin bei Bystronic Laser AG in Niederönz

Das mag ich gerne: Motorrad fahren, Lesen, Unterwegs- sein, Sport allgemein, Musik

Ich bin in Niederönz aufgewachsen, habe dort meine ganze Kindheit verbracht. Nach meiner Lehre bei Bystronic bin ich für 9 Monate nach China. Dort habe ich für meinen derzeitigen Arbeitgeber in der Entwicklung gearbeitet.

In meiner Freizeit bin ich gerne unterwegs (wandern, schwimmen, skifahren etc.) und geniesse das Zusammensein mit Kollegen. Ich habe schon früher viel Sport gemacht und auch gerne musiziert. Nach meiner grossen China-Reise war es Zeit mich nach neuen Hobbys umzusehen. Da mir die Kameradschaft und das zusammen «spörteln» Freude bereiten, bin ich dem Turnverein Inkwil beigetreten.

TV-Splitter

- «Das isch gloub z'Zermatt gsi gäu?» – Üse Präsident ar Hauptversammlig zumne Foto wo unger angerem s'Matterhorn z'gseh isch...
- Bire Rundi vom Strub Sport Cup geit dr Roy – dr Goalie - nach 2 Match go dusche. Es het sich de aber usegstöüt, dass no e dritte Match z'spiele isch. Auso nomau ine i die schön verschwitzte Chleider und ab uf's Spielfäud...



- Hast du Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen?
- Möchtest du dein sportliches Wissen und Können gerne an zukünftige Turnerinnen & Turner weitergeben?
- Würdest du dich gerne in einem Verein ehrenamtlich engagieren und mithelfen, unseren motivierten und turnfreudigen Nachwuchs zu fördern?

Jugileiter gesucht!

Dann bist du bei uns genau richtig!

Du sammelst bei uns als Jugileiter wertvolle Erfahrungen und hast die Möglichkeit in einem tollen Leiterteam zu arbeiten. In der Jugi stehen Spiel und Spass im Vordergrund.

Bist du interessiert? Dann melde dich doch ganz unverbindlich bei uns!

Weitere Infos erteilt dir gerne:

Shana Ingold, Jugi-Hauptleiterin
079 938 51 47 / shana.ingold@hotmail.com

TURNVEREIN
INKWIL



Gratulationen zur Geburt



*Michelle & Florian Baumgartner
zur Geburt von Levio Andrin am 29. Dezember 2018*

*Janine & Christoph Niffenegger
zur Geburt von Simona am 03. Januar 2019*

*Janine & Christian Weber
zur Geburt von Noah am 18. April 2019*

*Eliane & Fredi Leuenberger
zur Geburt von Linn am 01. Mai 2019*

Gratulationen zum Geburtstag



<i>Müller Hans</i>	<i>75 Jahre</i>
<i>Roth Paul</i>	<i>75 Jahre Ehrenmitglied</i>
<i>Habegger Franziska</i>	<i>60 Jahre Ehrenmitglied</i>
<i>Ingold Michel</i>	<i>50 Jahre</i>
<i>Ingold Thomas</i>	<i>40 Jahre Ehrenmitglied</i>
<i>Menzi Regula</i>	<i>40 Jahre</i>
<i>Ingold Philipp</i>	<i>30 Jahre</i>
<i>Lanz Lars</i>	<i>20 Jahre</i>
<i>Ramseier Christoph</i>	<i>20 Jahre</i>

Frauenturnverein Inkwil

Präsidentin:	Kathrin Caset, Reckenbergstr. 23, 3360 Herzogenbuchsee	062 961 37 76
Vize-Präsidentin:	Dori Blatter, Langenthalstrasse 8, 3367 Thörigen	062 961 36 65
Sekretärin:	Therese Bühler, Berkenstrasse 15, 3373 Heimenhausen	062 961 29 63
Kassierin:	Elisabeth Menzi, Niederönzstrasse 16, 3375 Inkwil	062 961 35 08
Leiterin:	Elsbeth Oestreich, Amelie Moser-Str. 14, 3360 H'buchsee	062 961 41 15
Materialverwalterin:	Alice Sommer, Mattacker, 3373 Heimenhausen	062 961 49 60
Beisitzerin:	Anna Hubacher, Bodackerweg 44, 3372 Wanzwil	062 961 59 34
Redaktorin:	Anna Hubacher, Bodackerweg 44, 3372 Wanzwil	062 961 59 34
Bankkonto:	UBS, Filiale Herzogenbuchsee, Kto. 235-596741.M1Y	

Jubiläum – 20 Jahre walken am Montagmorgen

Seit 20 Jahren walken wir fast jeden Montagmorgen durch unsere schöne Gegend. Im Januar 1999 trafen sich verschiedene Frauen unter der Leitung von Margret Lauener im Wanzwiler Oenzbergwald. Margret lernte uns walken:

- Kopf hochhalten, als ob ein Büschel Haare an einem Faden gegen den Himmel gezogen würde
- Pobacken zusammenpressen, als ob wir einen Fünflieber halten möchten
- Füsse gut abrollen bis zur Ferse
- Brustbein nach vorn strecken

Wahrscheinlich waren es noch mehr Punkte, die sind aber verloren gegangen. Ganz konzentriert walkten wir in zwei Gruppen den Waldrand entlang bis nach Aeschi und wieder zurück. Dann begannen die Bauarbeiten zur Bahn 2000 und



unser Weg wurde «kaputt» gemacht. Wir mussten eine andere Strecke suchen und wurden uns einig, dass wir vom Kreuzfeld-Schulhaus einen Kreis walken. Die Umsiedlung machten leider nicht mehr alle mit. Doch ein harter Kern blieb und ist immer noch beisammen.

So treffen wir uns, Therese Bühler, Erika Leute, Elsbeth Menzi, Susanne Minder, Therese Rikli und meine Wenigkeit am Montagmorgen um 09.00 Uhr beim Schul-





haus Kreuzfeld und walken immer die gleiche Strecke. Wir freuen uns im Frühling auf die ersten Blumen, auf das frische Frühlingslaub, das Vogelgezwitscher und beobachten wie der Raps langsam wächst und später blüht und fragen uns, wie lange geht's noch bis wir die ersten Spargelspitzen aus dem Boden wachsen sehen. Plötzlich riecht man den Fuchs, der in der Nacht unseren Weg gekreuzt hat oder sieht auf den Wiesen oder im Wald ein oder mehrere Rehe äsen.

Im Sommer genießen wir dann die Kühle des Waldweges, sehen wie die Bauern die Felder bebauen und freuen uns, wenn uns die Alpen aus der Ferne zublinzeln. Der Herbst ist dann geprägt vom farbigen Laub. Die Bauern pflügen die Felder und säen das Getreide für das kommende Jahr. Auch der Winter gefällt uns meistens. Nur wenn der Weg schneebedeckt oder eisig ist, bleiben wir manchmal zu Hause in der Stube. Umfallen und Beine oder Arme brechen, das muss ja nicht sein.

Etwas hat sich seit den Anfängen noch geändert – wir sind Stockenten geworden. Aus dem Walken wurde Nordic Walking und wir trainieren die Schulter auch mit. 20 Jahre ist eine lange Zeit und wir sind in dieser Zeit ältere Frauen geworden. Freuen uns aber immer noch an der körperlichen Betätigung und freuen uns auch auf den wöchentlichen Schwatz während der Fitness. Wenige Male im Jahr genießen wir nach einer verkürzten Walking-Runde eine kurze Kaffeerunde.

Hat jemand «Gluscht»? Wir sind offen auch für neue Gesichter. Montagmorgen, 09.00 Uhr im Schulhaus Kreuzfeld ist einfach unser Treffpunkt.

Im Internet fand ich die Geschichte des Ursprungs und die sechs wichtigen Bausteine der Nordic Walking Technik.

Am Anfang war der Stock ...

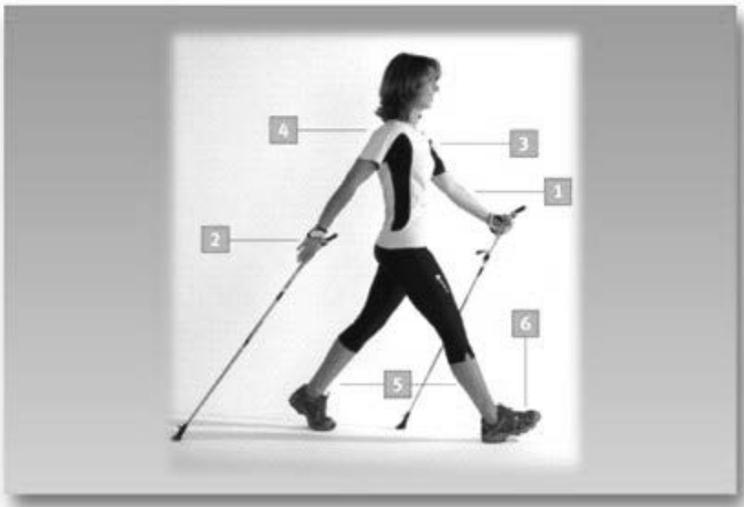
Nordic Walking hat sich in sehr kurzer Zeit vom belächelten Fitnesstrend zum Volks- und Gesundheitssport entwickelt. Nordic-Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination genutzt.

1992: Sportwissenschaftliche Untersuchung des Cooper Instituts in Dallas (Amerika) befindet das sogenannte „Stick Walking“ für gut und deutlich effektiver als Walking.

1996: Zwei finnische Sportstudenten schreiben eine Diplomarbeit über den Ski-gang «Sauvakävely» (Stockgehen) und stellen diese der Sportartikelindustrie zur Verfügung.

Im Frühjahr 1997 wurde diese äußerst effektive Sportart in Finnland vorgestellt.

Die sechs wichtigen Bausteine des Nordic Walking Technik sind die folgenden:



1. langer Arm für effektive Kraftübertragung und Mobilisation des Oberkörpers
2. Hände greifen & öffnen für kraftvollen, kontrollierten und sichern Stockeinsatz
3. Oberkörperaufrichtung - individuell und rückenfreundlich
4. Oberkörperrotation - zur Kraftübertragung von den Armen auf den Rumpf
5. Angepasster Schritt, synchron zu raumgreifenden Armbewegungen
6. Aktive Fußarbeit gibt Bewegungssicherheit und schützt vor Verletzungen (Stockposition mittig)

Vielleicht sollten wir nächsten Montagmorgen diese Punkte wieder einmal genau beachten!!

Hier noch ein schönes Gedicht von Angelika Wolff zum Frühling:

Himmelbett

***Heute wird die Wiese mir zum Himmelbett und
Klee und Blumen meine bunt bestickte Decke.
Mein Kopf liegt weich auf einem Polster Gras,
die Amsel flötet Liebeslieder in der nahen Hecke.
In meine Seele giesst sich himmelblaues Licht,
strömt warmer süsser Wiesenduft,
so unvergleichlich streichelweich und mild
ist nur die frische, klare Frühlingsluft.
Und mit mir räkelt alles Leben sich und
blinzelt seligleicht hier auf der grünen Frühlingswiese.
Ich atme tief und wohlig aus und ein
und freue mich, dass ich genieße.***

Dieses Gedicht passt am Tag des Schreibens nicht. Das Wetter ist kalt und regnerisch! Die Hoffnung ist aber da, dass die Wärme wieder zurückkommt.

Anna Hubacher

