

Turntäsche

www.tvberlingen.ch

Mitteilungen des Turnvereins Berlingen

Redaktion:

Erwin Kasper, Bachstrasse 5, 8267 Berlingen
Tel. 052 770 22 60, E-Mail: ekasper@hispeed.ch



Erscheint
viermal jährlich
37. Jahrgang

Nr. 1 | April 2021

Hoffnung, Geduld, Zuversicht Es braucht einen langen Schnauf

AUS DEM INHALT



2 ...und das nicht nur
zur Sommerszeit
Gespenster
müssen warten

Jahresversammlung:
anderer Modus

Training in der Coronazeit
Wieder eine Hochzeit

3+5



4+9

Neues Outfit für Damen-
und Mädchenriege

Früh übt
sich...

6+7



Mitteilungen aus der
Mädchenriege

8



Diverses aus der
Jugendriege

10-12

«Abwarten und Tee trinken»

13

MÄNNERRIEGE
BERLINGEN



14-16

Mach mit!
Fitness für den Leser

Liebe Turnfreunde

Nichts wäre uns lieber, als über ein intaktes, sportlich bewegtes Vereinsleben zu berichten. Aber Corona hat uns immer noch. Die Hoffnung, dass im neuen Jahr alles besser wird, wurde vom Virus arg zerstört. Momentan ist sportliche Betätigung nur im Aussenbereich ohne Körperkontakt bis zu 15 Personen wieder möglich. Jugendliche bis Jahrgang 2001 dürfen drinnen und draussen ohne Einschränkungen trainieren.

Die vorgesehen Jahresversammlungen unserer verschiedenen Riegen mussten auf einen unbestimmten Zeitpunkt verschoben werden (die Damenriege entschied sich für eine andere Lösung, siehe im Inhalt dieser Ausgabe). Der Höhepunkt unserer Turnriegen in diesem Jahr, die vom November 2020 auf den November 2021 verschobene Abendunterhaltung steht wieder auf der Kippe. Die Vorbereitungen dafür (Training in der Halle sind unmöglich. Auch die administrativen Arbeiten dafür (Flyer, Programme, Theater-Proben fürs Drehbuch usw.) müssen frühzeitig an die Hand genommen werden. – Die Zeit drängt, entschieden ist noch nichts. Es braucht eben einen langen Schnauf, bis wir wieder zur gewohnten Realität zurückkehren.

Wir wünschen viel Spass bei der Lektüre.

Redaktion Turntäsche

Gesunder Spass oder Abhärtung im kühlen Nass

Im Turnverein ist es bei einigen Turnern seit Jahren Usus, anlässlich des Jahresschlusssocks um Mitternacht ein Bad im See zu nehmen. Ende des vergangenen Jahres machte aber Corona diesem Anlass einen «Strich durch die Rechnung». Nichtsdestotrotz haben sich drei Turner gefunden, welche dieses kühle Bad nicht mehr missen wollen, und so treffen sie sich seit dem Dreikönigstag (6. Januar 2021) ca. vierzehntäglich einmal, um gemeinsam diesem «Plausch» für einige Minuten im kühlen Nass zu frönen. Seit dem 20. Januar hat sich noch ein weiteres «Gspänli» dazugesellt, so das sie nun zu viert dieses allzu erfrischende Zeremoniell geniessen. Brrr, nicht für jeden, vor allem, wenn die Wassertemperatur wie beim ersten Mal 5,4°C und die Lufttemperatur minus 1°C beträgt. Jedenfalls gedenken die vier, diesen Brauch das ganze Jahr durchzuziehen, denn wie sie sagen: «Es härtet nicht nur ab, es stärkt auch das Immunsystem.»



Barfussspuren im Schnee verraten, dass hier einige «Hartgesottene» sich ins kühle Nass wagen.



VL: Cyrill, Kevin und Jannick, nicht auf Bild: Elias.

Die Geisterjagd wird verschoben!

Die Gespenster werden noch nicht losgelassen



...noch kein fixes Datum

Aufgrund der aktuellen Corona-Massnahmen vom BAG verschiebt die Damenriege Berlingen die Geisterjagd durchs Dorf. Nicht wie ursprünglich am 27. Februar 2021 geplant, muss das Gespenstergeschrei, der Griff ins Ungewisse und das Augapfelrennen warten. Über das neue Datum wird zum schnellstmöglichen Zeitpunkt informiert.

Organisator: Damenriege Berlingen

Auf Grund des immer noch gültigen Versammlungsverbots und auf Empfehlung des STV, hat sich der Vorstand der Damenriege entschieden, die Jahresversammlung schriftlich durchzuführen.

Die Unterlagen für die Versammlung werden am 13. April 2021 an alle Ehren-, Aktiv-, Frei- und Passivmitglieder geschickt, sowie an die Vertreter der Vereine und an die Gemeinde Berlingen. Darin befindet sich auch der Stimmzettel, welcher korrekt ausgefüllt und unterschrieben bis am 30. April 2021 an mich zurückgeschickt werden müssen.

Für die Auszählung der Stimmen, erfolgt am 8. Mai 2021 eine Schlussversammlung, wobei auch das Protokoll erstellt wird.

So hätte ich mir meine erste Jahresversammlung als Präsidentin auch nicht vorgestellt. Aber aussergewöhnliche Jahre erfordern aussergewöhnliche Massnahmen.

Im Namen des Vorstandes wünschen wir euch gute Gesundheit und «guets Durehebel!»
Tamara Stadler, Präsidentin

Die Turnerinnen halten sich in der freien Natur fit
DR-Training in der Coronazeit

Seit Januar, hat die Damenriege das Training wieder aufgenommen – soweit es möglich ist. Jeden Mittwoch wagen sich einige Turnerinnen nach draussen, in die freie Natur, um gemeinsam wieder Sport zu treiben – bei jedem Wetter. Zwischen 4 und 15 Personen nehmen daran teil, jeweils in 5er-Gruppen und einem gestaffelten Startzeitpunkt.

fe, Kraftparcours, Schnitzeljagden oder Fritzers-Suchaktionen absolviert. Nichtsdestotrotz, hoffen wir, wie bestimmt alle, dass die Hallen bald wieder aufgehen und wir baldmöglichst wieder so unbeschwert wie möglich trainieren können. Bis dahin, machen wir das Bestmögliche aus der Situation.

Kreative Leiterinnen

Unter der kreativen Leitung von Eveline und Alessa, wird dieses spezielle Training, auch wenn es im Freien stattfindet, nicht langweilig. Es werden Postenläufe,

Im Namen der ganzen Damenriege, danke ich Eve und Alessa, für deren stetigen Einsatz, die Kreativität und den Durchhaltewillen im Gestalten der doch aussergewöhnlichsten Turnstunden!

Tamara Stadler



**SÄMTLICHE
GARTENARBEITEN**

Karl Kasper
Gartenbau

8267 Berlingen
Oberdorfstrasse 17
Telefon 052 76119 94



Was lange währt, wird endlich gut Damenriege neu eingekleidet

Nach intensiven Verhandlungen, unendlich erscheinenden Besprechungs- und Bemusterungsterminen, nervtötenden Gesprächen und finalen Entscheidungen des extra dafür gegründeten OK's, wurden wir Mitte 2020 glückliche Besitzer der neuen Vereinsbekleidung. Der Aufwand dafür war gigantisch, hat sich im Nachhinein aber definitiv gelohnt. Nun sind alle Kleidungsstücke verteilt, die

Rechnungen bezahlt, der Anteil der Turnerinnen beglichen und deshalb freuen wir uns, die Trainerbekleidung gebührend einweihen zu können – je schneller desto besser!

Wir möchten uns herzlich beim OK für seine Bemühungen bedanken. Tamara, Eveline, Aldo, Riccardo, MERCI für euren super Job!
Desirée Gromann



Trainerjacke hinten



Shirt hinten



Trainerjacke vorn



Hose kurz



Shirt vorn



Trainerhose

G2Architekten AG

Bergstrasse 43 | CH-8267 Berlingen
Scherzingerstrasse 4 | CH-8595 Altnau

SEE OPTIK

STECKBORN
Brillen und Kontaktlinsen

Seestrasse 107, 8266 Steckborn
Tel. 052 770 22 77 · www.seeoptik.ch

In der Damenriege hat's wieder «gefunkt» Die Präsidentin hat geheiratet

Schon in der letzten Ausgabe durften wir zweimal die frohe Botschaft einer Heirat in der Damenriege verkünden. Nun hat es die Präsidentin, Tamara Oehler, ihren beiden Vereinskameradinnen gleich getan und heiratete ihren Verlobten Marcel Stadler. Die Ziviltrauung fand am 5. März 2021 statt.

Die Turnerinnen gratulieren dazu auf ihre Art in Vers und Reim:

*Händer gwüsst,
üsen Präsi heisst jetzt Stadler,
wohne tüends fascht nebet em Adler.*

*Nochdem de Marcel ihre vor 5 Johr
s'Herz hät klaut,
händ sie sich am 5. März 2021
endlich traut.*

*D Verlobig hät sie üs am interne
Turnfäscht bekannt geh,
spendiert hät sie denn grad Wii
und au no meh.*

*Au am Mittwoch, nochem Zivile,
wo mer Sport händ gmacht,
chunnt sie vom Rundgang zrugg mit
Alkohol – mir händ glacht.*

*Isch jo logisch freued mir üs uf de Apéro
am Hochziitsfäscht,
zu üsem Glück simmer döt nämlich
gsetzti Gäscht.*

*Die ganze Turnerfamilie schliesst sich
den Glückwünschen an und wünscht alles
Gute auf dem gemeinsamen Lebensweg.*



**Liebi Tamara, liebe Marcel
Im Name vo allne Turnerinne
gratuliered mir eu herzlich, mir
freued üs sehr dass ihr zwei eu
gfunde händ!**

Ps: Mir sind gspannt uf ihri Chugle
irgendwenn under em Herz,
Denn stossed mir wieder uf sie aa,
s'isch kein Scherz.

W. LUTZ HOLZBAU AG

www.lutz-holzbau.ch



ZIMMEREI
SÄGEREI
SCHREINEREI
BEDACHUNGEN

8267 BERLINGEN
Tel. 052 761 16 13 - Fax 052 761 14 75



VEREIN FERIE UND FREIZEIT

Der Zweck des «Vereins Ferien und Freizeit» ist die Organisation von Ferienlager und Gruppenreisen für Menschen mit einer Behinderung. Als gemeinnütziger und steuerbefreiter Verein werden wir von Mitgliedern, Sponsoren und Gönnern finanziert. Neumitglieder herzlich willkommen.
Interessierte erhalten weitere Informationen von Peter Kasper (p.kasper@bluewin.ch).

Früh übt sich...

Es «chäferet» in der UHB

Im Januar kam die Weisung heraus, dass leider kein Muki-Turnen mehr stattfinden darf. Damit die jüngsten Turner aber nicht auf ihr Hobby verzichten müssen, musste eine andere Möglichkeit her. So wurde das Chäferli-Turnen geboren. Gemeinsam mit einer Hilfsleiterin aus den Reihen der Mamis findet das Chäferli-Turnen nun mit den fünf «Chäfer» statt, welche sich getrauen, ohne ihr eigenes Mami mitzuturnen.

Leider ist das Chäferliturnen nicht für alle Mukis eine gute Möglichkeit. Doch wenigstens fünf der acht Mukis können so als «Chäfer» durch die Halle tollen. Ein neues, wichtiges Ritual ist bei den kleinen Turnerinnen und Turnern sehr beliebt: das Desinfizieren. Die Leiterinnen müssen sehr genau schauen, dass auch ja alle mit der Desinfektionsmittelflasche sprühen dürfen.

Sandra Flück, Leiterin



Bilderbogen vom Chäferliturnen





Das Beste aus der Situation machen

Abwechslung im Training

Mit den neuen Anpassungen im Herbst 2020 mussten auch wir uns entscheiden, in welchem Umfang wir die Mädchenriege weiterführen können. Aufgrund vorübergehendem Ausfall einer Leiterin und der Einschränkung, genügend Abstand zwischen Leiter und Mädchen gewährleisten zu können, haben wir uns entschieden, die Trainings der grossen und kleinen Mädchen abwechselnd durchzuführen. Wie sich herausstellte, hat dies mehrere Vorteile mit sich gebracht. Zum einen müssen die beiden Gruppen keine Rücksicht aufeinander nehmen, zum anderen hat man mehr Platz und vor allem viel mehr Ruhe in der Halle. Da diverse Anlässe gestrichen oder unsicher waren, durften wir unser Programm auch nach Lust und Laune gestalten und konnten so etwas Abwechslung in die Trainings bringen.

Waldweihnacht auf andere Art

Zum Abschluss im 2020 hat sich unsere Hauptleiterin Sarah überlegt, die Waldweihnacht in abgeänderter Form durchzuführen, um die Mädchen trotz geltender Massnahmen (keine Treffen über 15 Personen) angemessen in die Weihnachtsferien verabschieden zu können. Analog den Trainings wurden die Mädchen in Gross und Klein aufgeteilt. So trafen sich am 9. Dezember die neun grossen Mädchen um halb sieben beim

Schulhaus. Ihr kleiner Fussmarsch führte die Bergstrasse hoch, und über die Lochmüli ging es dann weiter die Stangenrüti entlang in Richtung Langgasse. Das kurze Stück abwärts stellte sich als kleine Herausforderung dar. Es hatte den ganzen Tag geregnet und so hatten einige liebe Mühe damit, sich auf den Beinen zu halten.

Der Spaziergang der 14 kleinen Mädchen begann zur selben Zeit bei der Turnhalle. Er führte dem Bahnwägli entlang ins Jüch. Als die Route die Obermosstrasse hochführte, waren einige doch froh um ihre Taschenlampen. Die Obermosstrasse ist nämlich nicht beleuchtet, es wird erst wieder hell, wenn sie in die Haldenstrasse übergeht. Über die Treppe des Stäppli führte der Weg wieder zurück zur Turnhalle. Beim Anfangspunkt angekommen, fand jeweils der gemütliche Teil mit Geschenke auspacken, Punsch trinken oder Chips knabbern statt. Es war ein schöner Abend, aber wir freuen uns, wenn wir uns hoffentlich diesen Winter wieder alle zusammen im Burst gemütlich ums Feuer stellen können.

Hoffen und Vorbereiten auf die Jugitage

Nun, ein halbes Jahr später, da wieder schrittweise Lockerungen erfolgen und die Temperaturen sich Richtung Frühling entwickeln, werden wir in Kürze die Situation nochmals neu beurteilen.



Ebenfalls haben wir wieder begonnen, intensiv die Disziplinen für die Jugitage zu trainieren. Dies sind die allseits beliebten Barren-, Boden- und Sprungübungen, ebenso wie Korb- resp. Jägerball. Sobald wir wieder auf den Sportplatz dürfen, werden wir uns auch wieder dem Weitsprung, Weitwurf, Kugelstossen, 80- und 60-Meter-Lauf etc. widmen.

Vorfreude auf die «Normalität»

Wir freuen uns, wenn wir das Training wieder im gewohnten Rahmen anbieten können, da wir auch regelmässig positive Rückmeldung erhalten und uns freuen, dass die Mädchenriege so fleissig und gerne besucht wird!

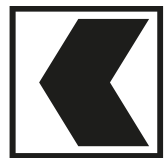
Désirée Gromann und Sarah Lutz

Neue T-Shirts für die Mädchen

Outfit ganz den Damen angepasst

Nachdem wir nun jahrelang in den violetten Baumwollshirts geschwitzt haben, freuen wir uns sehr über die neuen T-Shirts mit angenehmerem Material und haben sie bereits beim Schlussturnen 2020 eingeweiht. Eigentlich hätten wir gerne mit einem kleinen Wettkampf

(Mattenwurf, pro Treffer ein Sponsorenbeitrag) einen Beitrag daran geleistet, aufgrund der damals geltenden Massnahmen war das leider nicht möglich. Vielleicht können wir das dieses Jahr nachholen, um unsere Kasse wieder etwas aufzustocken! *Désirée Gromann*



**Thurgauer
Kantonalbank**

Während der Coronazeit sind der Gastronomie die Hände weiterhin gebunden. Wir freuen uns, wenn wir Sie wieder als unsere Gäste begrüßen dürfen und werden Sie zu gegebener Zeit über Social Media informieren.

Ihr Pipo und Team

pipo's
BAR
Philipp Kasper
beim West Point
8267 Berlingen
079 402 70 49
www.pipos-bar.ch

**Giardino
sul Lago**
Pasticceria Pizzeria
snestrasse 111
8267 berlingen
052 7611336
info.giardinosullago@gmail.com

Donnerstag Ruhetag
von November bis März

Speziell:
2-Gang-Mittagessen Fr. 15.-

Familien-Pizza
Lieferservice
Geburts-Torte
Menu-Party ab 15 Pers.

Es freut sich auf Sie:
Das Giardino-sul-Lago-Team

Jugi-Turnstunden in der Covid-Zeit



Die Jugi startete nach den Weihnachtsferien wieder planmässig mit dem Training. Bis zu den Sportferien führten wir diverse Kraftparcours, Ausdauerübungen und Spiele durch. Dies sorgte für eine spannende Abwechslung unter den Jungs. Die verschiedenen Übungen wurden immer in Kleingruppen durchgeführt, sodass nicht alle Kinder immer auf einem Haufen waren (dies zu verhindern ist sowieso schwierig).

Gezielte Trainings

Die Trainingsinhalte für die kommenden Wochen wurden während den Sportferien durch das Leiterteam organisiert. Da die Durchführung der Jugispieltage zum jetzigen Zeitpunkt noch unsicher ist, wurde der Fokus gezielt auf Geräte und deren Technik gelegt. Dank Daniel Kasper, der den Trainingsplan und die Inhalte vorbereitete, wurden im Laufe der Zeit alle Leiter mit dem Erstellen von Trainings-einheiten involviert.

Nach den Ferien fingen wir zu Beginn mit Bodenturnen an. Es waren immer drei Leiter anwesend. So konnten wir alle Übungen immer in Fünfergruppen tunnen. Alle Jungs hatten so genügend Zeit, ihre Übungen durchzuführen. Zu den Trainingsinhalten gehörten das gezielte Üben der Rolle vorwärts, Rückwärtsrolle, Strecksprung, aber auch Handstand, Kopfstand, das «Rädli» und auch der Flic-Flac wurde geübt. Mit immer wiederholenden kleinen Übungen, welche die Leiter zuerst vorzeigten und dann alle nachmachen mussten, konnte man bereits nach dem 2. Training bei einigen gewisse Fortschritte feststellen. Einige haben auch zu Hause geübt, was uns Leiter natürlich grosse Freude bereitete. Auch den Kids machte diese Form von Training grossen Spass, so äusserten sie sich jeweils zum Schluss.

Wir blieben aber nicht nur beim Bodenturnen, sondern es ging weiter mit Sprung und Barren-Training. Beim Sprung wurden die Elemente Strecksprung, Sprungrolle wie auch Salto bereits schon geübt. Ziel ist es, dass die Jungs in all diesen Trainings an Sicherheit gewinnen, damit sie die Angst, etwas nicht zu können, verlieren. Auch achten wir besonders auf die Technik (gerade Körperhaltung, gestreckte Arme/Beine oder beim Sprung, dass sie die Höhe haben).

Nun sind wir immer noch mitten drin im Training, welches wir dann auch im Frühling/Sommer draussen fortführen werden, indem wir die Technik von Leichtathletikdisziplinen in Angriff nehmen werden.

Silvio Cangelosi, Hauptjugileiter

WWW.STEINSCHNEIDER.CH

BILDHAUER	STEINMETZ	MAUER- UND GIPSEARBEITEN
MATTHIAS SCHNEIDER	BERLINGEN 079 355 73 45	LUKAS SCHNEIDER
BERLINGEN	076 580 23 73	BERLINGEN
Grabmale, Skulpturen, Sandsteinrestaurationen, Brunnen, Natursteinböden		Umbauten, Betonarbeiten, Fassadenanierungen, Aussenwärmeeinbauten



Jugendriege feierte in zwei Gruppen

Auch wenn wir uns Anfangs Dezember immer noch in der Pandemie befanden, entschieden wir uns, die Waldweihnacht mit der Jugi trotzdem durchzuführen.

Bei trockenem Wetter, aber kalten Temperaturen, feierten wir am 14. Dezember ein kleines Weihnachtsfest auf dem Burst. In zwei Gruppen (kleine/grosse Jugi getrennt) nahmen wir den ca. 20-minütigen Weg zum Burst in Angriff. Auch dieses Jahr gab es wieder einen kleingeschmückten Baum sowie das Lagerfeuer. Ebenfalls nicht fehlen durfte dieses Jahr der Mund-Nasen Schutz, natürlich nur für die Leiter und die über 12-Jährigen. Dieses Jahr sangen wir nur ein Weihnachtslied, ansonsten blieb der Ablauf wie immer, ein bisschen Normalität halt.

Das Vorlesen des Jahresrückblicks fiel dieses Jahr leider äusserst kurz aus. Doch das Highlight war natürlich auch dieses Mal der Päcklitausch. Dummer-

weise ging auf dem Hinweg ein Päckli verloren, welches aber auf dem Rückweg glücklicherweise wieder gefunden wurde und demjenigen am Schluss gegeben werden konnte, welcher auf dem Burst keines bekam.



Die Anzahl Turnstunden waren natürlich im vergangenen Jahr wegen Lockdown im Frühling und kurzer turnerischer Pause nach den Herbstferien reduziert. Trotzdem war es sehr erfreulich, dass wieder fast alle Jungs mehr wie dreiviertel aller Turnstunden dabei waren. Alle bekamen eine kleine Überraschung überreicht.

Weiter geehrt wurden Eric Dätwyler, Piet Müllhauser, Robin Kern und Leo Landolt, welche mit der Jugi offiziell fertig sind. Sie alle bekamen nachträglich ein Sackmesser überreicht. Neu in der grossen Jugi ist ab nächstem Jahr Kilian Escher.

Silvio Cangelosi, Hauptjugileiter

**SCHÖNE AUSSICHTEN
FÜR SCHÖNE DRUCKSACHEN**

125 JAHRE
DRUCKEREI
STECKBORN
1892-2017

GRAFIK | DESIGN | OFFSETDRUCK
DIGITALDRUCK | KOPIERSERVICE

Bote vom Untersee
Dein Lokalblatt und Rhein

Druckerei Steckborn
www.druckerei-steckborn.ch

Restaurant Heidi Lutz
8268 Mannembach
Telefon 071 664 13 31

Ruhetag Mo/Di und jeden 1. Sonntag/Mt

LÖWEN

Wotsch en guete Speck go chäue,
gohsch zu de Heidi in Leue!

GARTENSERVICE

Bruno Scheidegger, 8267 Berlingen
Tel. 052 761 23 00
bb.scheidegger@hispeed.ch

Motto: «Abwarten und Tee trinken»

MÄNNERRIEGE
BERLINGEN

Die nun schon ein gutes Jahr andauernde Coronazeit hat das aktive Turnerleben in der Männerriege in den letzten fünf Monaten praktisch lahm gelegt. Was immer noch hervorragend klappt ist die gute Arbeit im Vorstand sowie die Kommunikation unter den Mitgliedern.

«Verschoben» oder «abgesagt»

Die letzte Vorstandssitzung auf die Jahresversammlung hin wurde mit Maskenpflicht im Foyer der UHB abgehalten. Leider hatte sich die Pandemie-Situation nicht verbessert, so dass die Mitglieder informiert wurden, dass die auf den 28. Januar geplante Jahresversammlung auf unbestimmte Zeit verschoben wird. Die ersten Termine im zugestellten Jahresprogramm wurden bereits mit «verschoben» oder «abgesagt» fixiert.

Zu den abgesagten Terminen gehört auch das beliebte «Radiesliessen». Vorstandsmitglied Heinz Kasper ermunterte daher die Mitglieder, sich diesen beliebten Anlass nicht verderben zu lassen und es nochmals gleich wie vor einem Jahr zu machen: «Kauft euch für den Gründonnerstag-Znacht Radiesli, Speck, Eier, Zwiebeln etc., dazu einen feinen Tropfen Wein oder süffigen Gerstensaft und genießt so – mit euren Partnerinnen zusammen – unser Radiesliessen zu Hause. Macht dann ein Foto davon und stellt dieses in den Männerriege-Chat.» Ob daraus was geworden ist? Darüber wird in der nächsten Ausgabe berichtet.

Natürlich hoffen alle, dass auf die Sommermonate hin die Lage sich verbessert und eine langersehnte Lockerung der BAG-Bestimmungen wieder ausgesprochen werden kann, damit auch im Vereinsleben langsam wieder Normalität eintritt. Die Faustballer sind da schon

guter Hoffnung: Oberturner Willi Lutz teilt mit, dass die Faustballer am Ostermontag mit dem Training in Eschenz begonnen haben. Auch sind für die Sommermeisterschaft bereits wieder drei Berlinger Mannschaften angemeldet: Berlingen 1 spielt in der 3. Liga, wo die Spiele jeweils abends stattfinden. Berlingen 2 spielt in der 4. Liga, ebenfalls auch unsere Seniorenmannschaft, jeweils samstags. Da hofft man natürlich, dass eine Runde wieder in Berlingen ausgetragen wird. Alle drei Mannschaften nehmen auch wieder am Thurgauer Cup teil.

Nebst nur «abwarten und Tee trinken» sind die Mitglieder aufgefordert, für ihre Fitness zu Hause etwas zu tun. *ek*

Erfolg durch Spezialisten, die geistig und körperlich ausdauernd sind. Ihre Spezialisten für Wasser, Bau, Umwelt und Energie.

Hunziker Betatech AG
8411 Winterthur
Tel. 052 234 50 50
www.hunziker-betatech.ch

HUNZIKER BETATECH

EINFACH.
MEHR.
IDEEN.

Jugi machte Abstecher in die Turnfabrik



Aufgrund dessen, dass wir in der Jugi zurzeit Geräte wie Sprung, Boden aber auch Barren trainieren, organisierte Daniel für uns einen Besuch in der Turnfabrik in Frauenfeld. Als wir das in der Jugendriege mitteilten, war die Freude riesengross. So gross, dass wir am Samstag, 20. März, überpünktlich kurz vor 7 Uhr morgens bereits losfahren konnten. So vollzählig waren die Jungs am Morgen eines Anlasses noch selten (ausser auf der Jugireise). Alle freuten sich auf das spezielle, etwas andere Training.

Mit allen fünf Leitern ging es dann los in Richtung Frauenfeld. Dort angekommen, galt es, das dort geltende Schutzkonzept einzuhalten, was für die Leiter natürlich hiess: Maskenpflicht.

Aufgeteilt in vier Gruppen trainierten wir die kommende knappe Stunde Elemente wie Strecksprung, Sprungrolle, Salto vorwärts und rückwärts, Back Flip und weitere Übungen im Sprung. Durch die modernen Trampoline und die Schnitzelgrube, konnte jeder die richtige Höhe für seinen Sprung – ohne Angst bei der Landung – in die weichen Schaumstoffschnitzel üben. Hier bot sich auch Gelegenheit, ohne Verletzungsgefahr etwas Neues auszuprobieren.



Leider war die Stunde sehr schnell herum. Doch jeder Einzelne konnte an diesem Morgen vieles üben und wirklich jeder, von Gross (Leiter) bis Klein (Jüngster) hatte grossen Spass, trotz des frühen Aufstehens.

Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir diesen Besuch in der Turnfabrik nochmals wiederholen. Wir hoffen nun, dass die Jungs ihre Erfahrungen von diesem speziellen Trainingsmorgen und vor allem ihren Elan und Fleiss in den kommenden Turnstunden weiter zeigen werden.

Besten Dank Daniel für das Organisieren des Trainings in der Turnfabrik sowie des Busses. Auch schön war es, dass alle fünf Leiter mit dabei waren.

Silvio Cangelosi, Hauptjugileiter



Trainingshalle mit riesigem Gerätegarten und der Schnitzelgrube (rechts im Bild).



Für die Hausfrau, den Hausmann, Papi und Mami, Turnerinnen und Turner

9 Übungen die Spass machen und fit halten

So bleibt man zuhause fit

Ein munteres Trainingsprogramm



Wie schafft man es, sich in Corona-Zeiten ausreichend zu bewegen?
Zum Beispiel mit diesem Trainingsprogramm, das in jeder Wohnung funktioniert.

1. Aufwärmen

Am einfachsten und effektivsten ist Treppensteigen. Dreimal fünf Stockwerke hoch und wieder runter, und Ihr Herz-Kreislauf-System ist im ordentlichen Arbeitsmodus. Wer kein Treppenhaus hat, kann sich in einer leichten Skifahrerhocke aufs Bett oder weiche Sofa stellen und dann 20 Sekunden so schnell wie möglich trampeln. Dann 10 Sekunden Pause und wieder 20 Sekunden – so lange, bis Sie ins Schnaufen kommen.



Tipp: Achten Sie von Anfang an auf eine gleichmässige tiefe Atmung. Nehmen Sie ausserdem die Arme aktiv mit, um auch die Gelenke der oberen Extremitäten aufzuwärmen.

2. Aufstehen mit Aufrichtung

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf eine Stuhlkante, die Oberschenkel sollten parallel und die Unterschenkel senkrecht zum Boden sein. Nun stellen Sie sich eine Klopapierrolle auf den Kopf und richten sich konzentriert und langsam auf, bis Sie stehen. Von dort aus wieder zurück in den Sitz – und natürlich darf die Klopapierrolle dabei nicht herunterfallen. 2 mal 10 Wiederholungen (plus eine Extra-Wiederholung für jede abgestürzte Klopapierrolle). Gut für die Oberschenkelmuskulatur und die Koordination.



Tipp: Suchen Sie sich einen Fixpunkt, der auf Augenhöhe liegt, das hilft Ihnen, die Balance zu halten. Strecken Sie ausserdem die Arme nach vorne aus, so ist es leichter den Körperschwerpunkt zu halten.

3. Effektives Wäsche-Sortieren

Türmen Sie alle Dreckwäsche zu einem Berg auf, positionieren Sie sich dahinter. Nun sortieren Sie den Berg in Koch- und Buntwäsche, indem sie jeweils das oberste Teil nehmen und es dann mit einem Ausfallschritt zur Seite neben Ihre äussere Fusskante legen. Ein Bein bleibt dabei zur Seite getreckt, das andere wird gebeugt. 2 mal 10 Wiederholungen auf beiden Seiten (oder bis der Wäscheberg abgetragen ist). Funktioniert auch gut, um andere Dinge zu sortieren. Trainiert die Innenseite der Oberschenkel, die Rücken- und seitliche Bauchmuskulatur.



Tipp: Machen Sie immer mindestens eine einbeinige Beinübung. Sie werden merken, dass Sie auf einem Bein deutlich stärker sind und stabiler stehen. Wenn Sie Ihr schwächeres Bein ermittelt haben, beginnen Sie diese Übungen von nun an mit diesem Bein. So brechen Sie alte Bewegungsmuster auf und gewöhnen sich daran, auch im Alltag beide Beine gleichmässiger zu belasten.

Mach mit – bleib fit!

4. Die Klopapier-Planke

Stellen Sie drei Klopapierrollen (alternativ: Nudelpakete) im Abstand von je 20 Zentimetern auf. Begeben Sie sich in einen Unterarmstütz (Plank), bei dem Sie Ihre Füsse in den Zwischenräumen zwischen den Klopapierrollen platzieren. Spannen Sie Bauch und Gesäss an und bewegen Sie nun abwechselnd den rechten und den linken Fuss auf die Aussenseite der Klopapierrolle und zurück. 2 mal 10 Wiederholungen auf jeder Seite. Ist gut für: Bauch, Schultern, Stimmung.



Tipp: Kippen Sie Ihr Becken maximal nach vorne. Ziehen Sie hierfür den Bauchnabel nach innen-oben. Das verhindert, dass Sie ins Hohlkreuz fallen. Wenn es Ihnen schwerfällt, diese Position länger zu halten, strecken Sie Ihr Gesäss lieber weiter nach oben, als zum Boden hin durchzuhängen.

5. Der Trocken-Schwimmer

Legen Sie sich auf den Bauch und deponieren Sie eine Packung Nudeln (oder eine Getränkeflasche) etwa eine Armlänge entfernt vor sich auf dem Boden. Nun drücken Sie das Becken und Ihre Zehenspitzen in den Boden und heben den Oberkörper ab. Greifen Sie mit einer Hand nach dem Nudelpaket und führen Sie es mit gestrecktem Arm einmal am Körper entlang in Richtung Ihres Gesässes. Zurück in die Ausgangsposition, Nudeln übergeben und das Gleiche mit dem anderen Arm. 2 mal 10 Wiederholungen pro Seite, damit der gesamte Rücken trainiert wird.



Tipp: Halten Sie ihren Kopf mit Blick zum Boden, um eine Überstreckung der Halswirbelsäule zu vermeiden. Das kann zu unangenehmen Verspannungen führen. Auch wenn es bei dieser Übung schwerfällt: Das Atmen nicht vergessen. Halten Sie in dieser Position die Luft an, steigt der Blutdruck kurzzeitig stark an, was – je nach Gesundheitszustand – problematisch werden kann.

6. Baby fliiiieeeeeg

Setzen Sie sich auf den Boden. Wenn Sie keine Matte haben, tut es auch ein flaches Kissen als Unterlage. Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füsse locker auf den Boden. Nun schnappen Sie sich entweder Ihr Baby, ein kleines Kleinkind (1 bis 2 Jahre alt) oder zwei Packungen Mehl, lehnen sich mit angespannter Bauchmuskulatur leicht zurück und bewegen das Baby/Kleinkind/Mehl mit möglichst getreckten Armen von der einen Aussenseite Ihres Gesässes über die Höhe auf die andere. Dabei folgt der Rumpf der Bewegung. 10 Wiederholungen pro Seite. Stärkt die seitliche Bauchmuskulatur.



Tipp: Damit der Rücken lange gesund bleibt, ist es wichtig, dass die Wirbelsäule rotieren kann. Versuchen Sie, beispielsweise beim Kochen, den Körper öfter mal nur aus der (gesamten) Wirbelsäule zu drehen, anstatt mit Hilfe der Füsse.

Mach mit – bleib fit!



Bewegung im Alltag ist wichtig Mach mit! – Gutes Gelingen!

7. Die Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße in Richtung Hintern auf, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Nun heben Sie langsam das Becken an, bis Ihr Körper in der Luft eine Linie bildet. Entweder halten Sie diese Position und lassen erneut Ihre Kinder unter Ihnen durchkriechen, oder Sie senken das Gesäss wieder Richtung Boden ab und wiederholen die Übung 10 bis 20 mal. Gut für die gesamte Körperrückseite, vor allem die Oberschenkelrückseite, das Gesäss und den unteren Rücken.

Tipp: Halten Sie die Spannung am höchsten Punkt für einige Sekunden. Noch schwieriger wird die Übung, wenn Sie die Beine in dieser Position abwechselnd anheben und nach vorne ausstrecken (die Oberschenkel bleiben dabei parallel).



8. Der Kraftprotz

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Packung Mehl oder Milch. Strecken Sie die Arme erst in Richtung Boden, winkeln Sie sie dann ab (als hätten Sie eine Hantel in der Hand) und stemmen Sie das Gewicht dann über Ihren Kopf in die Luft. Zurück geht es auf demselben Weg – 20 mal. Stählt Bizeps und Schulter.



Tipp: Versuchen Sie, die Arme wirklich über den Kopf und nicht nur vor den Kopf zu heben. So dehnen Sie gleichzeitig die häufig verkürzte Brust- und Schultermuskulatur. Sie werden merken, dass Sie es richtig machen, wenn Sie das Mehl oder die Milch genau im Körperschwerpunkt über sich halten. Hier ist die Last deutlich weniger spürbar.

9. Getränkekasten-Rudern

Stellen Sie einen Bier-, Wasser- oder Saftkasten vor sich auf den Boden. Je nachdem, wie gut trainiert Sie sind, sollten Sie vorher zumindest einen Teil der Flaschen ausgetrunken haben. Beugen Sie sich mit geradem Rücken und ganz leicht angewinkelten Beinen nach vorne, bis Ihr Oberkörper nahezu parallel zum Boden ist. Nun greifen Sie nach dem Kasten und ziehen ihn bis zur Brust hoch. Wichtig dabei: Führen Sie die Ellenbogen eng am Körper entlang. Kasten wieder Richtung Boden bewegen. 2 mal 10 Wiederholungen, ist gut gegen Durst, für den oberen Rücken und den Bizeps.



Tipp: Auch hier sollten Sie den Kopf wieder in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Je nachdem, wie weit Sie sich nach vorne überbeugen, schauen Sie einfach 1 bis 3 Meter vor sich auf den Boden. Verschenken Sie nicht den Rückweg, sondern bremsen Sie den Kasten mit Ihrer Muskelkraft ab. Auf diesem Weg ist der Trainingseffekt noch grösser als beim Nachobenziehen des Kastens.

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Freitag, 18. Juni 2021**