

Corona, die Welt steht Kopf

Liebe Turnerinnen und Turner

Abrupt sind unsere Trainings wegen so eines unerwünschten „Käfers“, namens CORONA, gestoppt worden. Mittlerweile hat er weltweit massiv gewütet und tragische Ausmasse angenommen. Besonders Risikopersonen und Peoples ab 65 Jahre sind extrem gefährdet und so ungewohnt in die vier eigenen Wände zurückgetrieben worden. „Wie got's der?“, dieses Mal ernst gemeint und „Blieb dehei“ sind zu aktuellen Schlagwörtern geworden. Einkaufen macht plötzlich Angst, Enkelkinder sehen wir nur noch aus der Ferne. Das Leben hat sich ungeahnt massiv verändert. Persönliche Kontakte müssen gemieden werden. Anstossen unter Turnkameraden mit einem kühlen Blonden musst du dir denken.

Aber jede Seite hat auch eine Rückseite. Und die zeigt unglaubliches Potential. Es erwachsen Hilfestellungen, Fürsorge, neue Ideen, Aufmunterungen und eine unglaubliche Menge Spontanität und Kreativität.

Da habe ich mich gefragt, wie es der Turnerfamilie denn so ergehen möge. Meine Anfrage hat erfreuliche Aktionen und Reaktionen ausgelöst.

Hier ein kurzer Überblick der Rückmeldungen.

Eine unglaubliche Leistung hat unser Leiterteam innert 2 Tagen auf die Beine gestellt: Ein tolles Trainingsprogramm steht nun allen auf www.stv-niederwil.ch zur Verfügung. BRAVO! *Thomi Moor, Website*

Männerriege

Was zaghaft im WhatsApp begann, hat sich mittlerweile zum spannenden Kurzvideoportal entwickelt. Jeder wurde aufgefordert, sich kurz zu porträtieren wie es ihm gehe und was er so treibe. Zum Schluss portiert er den nächst gewünschten Turnkameraden. Unglaublich spannend, vielseitig und es kommen Highlights zu Tage die wir uns nie vorstellen konnten. Täglich treffen wieder neue Überraschungen ein.



Hast du einen Garten, dir fehlen aber die Setzlinge? Auch dies wird online gelöst. Bei Kurt Heimberg, kurt.heimber@gmx.ch unserem Präsi, kann die Bestellung von gängigen Setzlingen wie etwa Salate, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel und Broccoli platziert werden und per WA wird dir der Anliefertermin zu Hause mitgeteilt. Also kein Grund deinen Garten verkümmern zu lassen.

Auch Hilfe für gestresste Eltern kommt aus der MR:

Hallo, liebe Eltern

Ein Gratis- Tipp vom Schöbi

Nehmt Eure Kinder und sitzt an einem Abend in den Garten oder Balkon!!!

1. Zählt die Flugzeuge, welche Ihr am Himmel findet.
Was für eines, welches wohin usw.
2. Grabt eine Ecke Erde um! Zum Beispiel Rasen, Blumenbeet oder gar Balkonkiste!
3. Setzt mit den Kindern fachmännisch ein paar Saatkartoffeln!
4. Mitte September macht Ihr das Spiel noch einmal. Zählt die Flugzeuge und grabt die Kartoffeln aus!
5. Zeigt Freude an der tollen Ernte!!!

Wenn Eure Kinder zu Eltern oder gar Grosseltern herangewachsen sind, werden Sie von diesem Erlebnis erzählen!

Saatkartoffeln können bei mir gratis abgeholt werden!

Bitte per Mail bestellen kurt.heimber@gmx.ch





Versorgungsgpässe kennt Willi Bachmann, passionierter Modelleisenbahner nicht. Wenn ihm etwas fehlt, lässt er es mit der akustisch verblüffend echt und schnaubend rauchenden Dampflock einfahren.

Also nichts von Trübsal blasen oder rumhängen. Wenn's dann trotzdem etwas drückend wird, kein Problem, dann lässt du einfach das neu komponierte Coronalied, musikalisch auf dem Örgeli begleitet von unserem Musiker Pius Schüepp auf dich wirken, und die gute Stimmung kommt zurück.

<https://youtu.be/Vkqyy7OjWQc> Thomi Moor, MR



Gymnastik

Für die Gymnastik treten ab Saison 2020 neue Weisungen in Kraft.

Ein anderes Wertungssystem, neuer Fokus - das heisst für uns ein Herantasten und viele Fragezeichen. Wir haben uns deshalb entschieden, unser bisheriges Programm den neuen Weisungen entsprechend zu "pimpen".

Wir waren auch schon mittendrin, als der Lockdown für den Turnbetrieb einberufen wurde.

Dass die Wettkämpfe abgesagt wurden, war für uns eine logische Konsequenz. Ohne Trainingsbetrieb ist ein Wettkampf für Mannschaftssport undenkbar.

Wir hoffen darauf, dass wir in der zweiten Jahreshälfte den einen oder anderen Wettkampf bestreiten können, damit wir für unser Programm eine Bewertung nach den neuen Weisungen erhalten.

Das wäre für uns enorm wichtig für das Programm 2021.

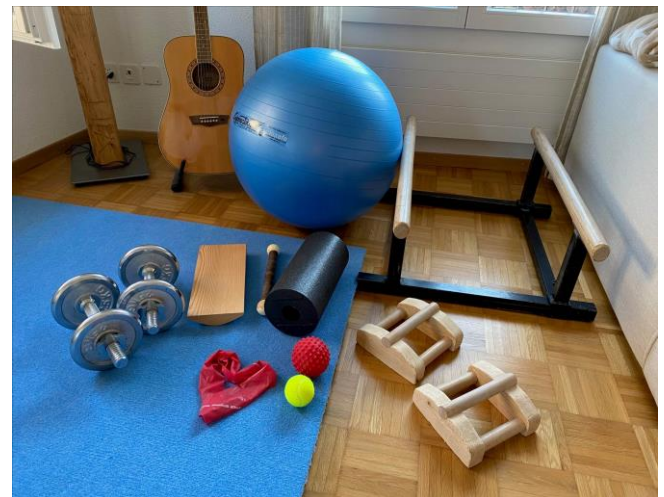
Uns fehlen natürlich der wöchentliche aktive Austausch und das konsequente Weiterarbeiten am Programm und an unserer Formkurve.

Für die komplett neuen Choreografie-Teile haben wir Lernvideos erstellt, damit jede Tänzerin Zuhause weiterarbeiten kann.

Für die Fitness an sich appellieren wir an die Eigeninitiative. Ob das funktioniert hat, sehen wir dann, wenn wir das erste Mal wieder in der Halle stehen dürfen ;).

Zur Unterhaltung schicken wir uns inzwischen auch Videos und Fotos unserer sportlichen Freizeitbeschäftigungen. Daraus erstellen wir dann eine Coronazeit-Erinnerungscompilation :).

Fränzi Heimberg, Leiterin



Geräteriege

Bei der Geräteriege haben wir "Ufzgi" verschickt, mit Übungen zum ankreuzen.

Immer wieder kriege ich Fotos und Videos wie im Wohnzimmer, Terrasse und Garten ein Handstand, Rädli oder Liegestützen gemacht werden!

Aber auch viele enttäuschte Nachrichten, weil die Wettkämpfe abgesagt wurden, trainiert das Gretu doch das ganze Jahr für die Wettkämpfe im Frühling. Schade :-)



Hausaufgaben Gretu Niederwil

		mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so	mo	di	mi	do	fr	sa	so
Froschhüpfen	15x																												
Hüpfen aus Fussgelenk	50 x																												
Rumpfheugen gerade	2 x 10																												
Liegestütze	2 x 10																												
C+ C-	3 x 20 sec																												
Handstand an der Wand	1 min																												
Stütz (vom Boden od. Stuhl abheben)	3x 10sec																												
Haltungsübungen	3 min																												
Brüggli	20 sec																												
Seitspagat	je 1 min																												
Querspagat	je 1 min																												

Übungen für den Garten:

- Rad
- Rolle vorwärts /rückwärts
- Boden Wettkampfübung

Sonstiges:

Seilhüpfen, Treppen hüpfen, Beweglichkeit dehnen...

Auch haben die Mädchen ein "Home-Wettkampf" gemacht. Jeder der Lust hatte, sendete uns ein Video ihrer Wettkampf Boden Übung, diese wurde vom Wertungsrichter benotet. Top Leistungen die mit einer Auszeichnung belohnt wurden. *Daniela Hufschmid, Geräteturnen Mädchen*

Handballer

Auch bei uns in der Handballriege kommunizieren wir nur noch elektronische, WhatsApp oder mal ein Telefon sind jetzt die Regel.

Dies ist für uns ein grösserer Einschnitt, haben wir uns doch an jedem Mittwoch getroffen und zusammen etwas unternommen, auch bei geschlossener Halle oder in den Ferien.

Nachdem der letzte Handballer letzten Sonntag auch noch zurück in die Schweiz gefunden hat, Kurt Weber kam aus Australien zurück, wären wir wieder vollzählig.

Das Lied „auf amol“ ging auch bei uns im WhatsApp durch. Eri fand es inspirierend, dass er es nützt, um seinen Schüler eine Aufgabe zu stellen.

<https://m.youtube.com/watch?v=nfsgf5CJfAU>

Wir hoffen alle, dass die Umstände bald wieder ein gemeinsames Training zulassen und auch der kameradschaftliche Teil möglich wird. *Paul Schönbächler, Präsi Handballer*

Ringerriege

Die Zweikämpfer aus Viktor's Training halten sich fit mit Joggen, Velofahren, Kraftübungen und, und, und... So wurden leider auch all die Wettkämpfe der Ringer Fabien und Sven, seit dem 13. März auf Eis gelegt. Die Jugend musste nun die Mannschaftsmeisterschaft und die kommenden Schweizermeisterschaften aussetzen.

Es bleibt offen, wie weiter mit diesen verpassten Anlässen. Joel hätte internationale Wettkämpfe zu bestreiten, um sich für die Europameisterschaften zu qualifizieren. Leider auch alles abgesagt, wie auch die SM.

Seine Kampfmoral hält er aber noch mit einigen Ringer aufrecht und trainiert einzeln Krafttraining.

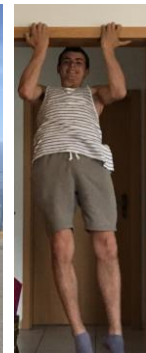
Oder gemeinsam springen diese Ringer auch mal auf die Rigi um das Ausdauertraining zu steigern. *Irma Meier*



Sven lässt nichts anbrennen



Auch Fabien kämpft sich hart durch und testet die Türzarge...



Turnveteranen

Was macht ein 80jähriger in der CORONA-Phase: Das gibt es einiges zu berichten.

Wahrnehmung ist ja zeitlich unbeschränkt möglich und jetzt im Besonderen.

Es sind so viele Weise da. Halte mich an Regeln, die der Bundesrat und deren Fachleute mitteilen und empfehlen. Der gesunde Menschenverstand ist immer noch leitend.

Dabei können Augenblicke zu Ewigkeiten werden – ja zu erlebnisreichen Momenten.

Was mache ich sonst noch. Wichtig in meinem Alter, die eigene Lebenssituation so aktuell zu halten, dass die Nachkommen nicht verzweifeln.

Was gibt es dabei zu tun: Dokumente nachprüfen, geordnet bereithalten für die Nachkommen.

Bin dabei mein Inventar zu überarbeiten. Meine Nachkommen können danach entscheiden, was ideell oder einen anderen Stellenwert enthält.

Deinen Stall sauber halten: entsorgen, was nicht mehr benötigt wird. Ideelles früh verschenken.

Es gilt der Grundsatz: Verschenken mit warmen Händen.

Das tägliche Leben von mir und meiner Doris. Es ist anspruchsvoller geworden und darum muss es auch gepflegt sein. Auch mit 80zgi noch interessant.

Die Medien sind sozusagen das Sprachrohr für die Situation. Viele Menschen können dadurch verunsichert werden.

Gartenpflege, dazu hat mir Kurt unser MR-Präsident mit Salat usw. verholpen, dass das Unkraut nicht überhandnimmt.

Mit unserem Nachbarn soweit möglich Zwiegespräch halten.

Persönliche Gespräche intensivieren. Über den Gartenhag hinweg schauen. Dem täglichen Leben allenfalls mit etwas Bewegung soweit möglich begegnen. Velo, zu Fuss oder daheim auch fleissig für dein Befinden etwas tun.

Ansonsten fühle ich mich sehr wohl. Kann mit diesem Umstand sehr gut umgehen.

Bin auch bereit Gespräche zu führen, die dem Wohlbefinden dienen können. Ostern kann ein besinnlicher Zeitpunkt sein.

Vielleicht ist es dann der Zeitpunkt, dass der Bundesrat etwas zum Trost mitteilt.

Über die Internetseite oder über WhatsApp werde ich dann noch orientieren, wie unsere Termine 2020 verlaufen werden.

Wünsche Allen e guete Ziit in diesen Frühlingstagen.

Meine besten Wünsche und Grüsse auf diesem Weg.

Hansruedi Schüepp, Obmann



Toni Meier Und Hansruedi Schüepp an der letzten Veteranenversammlung

Aktivriege

Der Magnesia Vorrat wurde gerade erst wieder aufgefüllt, das Barrenprogramm war schon so gut wie einstudiert und mit den neuen Programmen für das Reck und die Schaukelringe hatten wir auch bereits begonnen...

bis uns das Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht hat.

Natürlich war auch bei uns die Enttäuschung gross als ein Wettkampf nach dem anderen abgesagt wurde, aber es ging wohl der gesamten Turnschweiz so.

"Viel Spass beim fett werden" sorgte für viel "Gelächter" in unserem WhatsApp Chat.

Aber mal ehrlich, was machen wir nun?

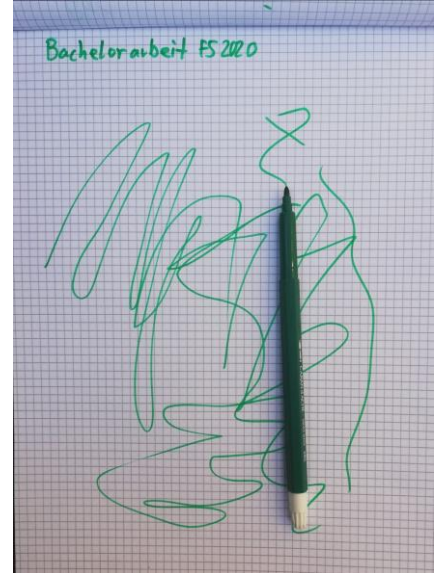
Nachdem sich die Enttäuschung etwas gelegt hat und man den Kopf ja nicht in den Sand stecken kann, werden wir dieses Jahr den Sommer bzw. die "Wettkampfzeit" für einmal ein wenig anders geniessen. Sei dies mit Gartenarbeit, "Töffli frisieren", "Gschiider werde" und vielem mehr.



Der ewige Kampf gegen den Efeu



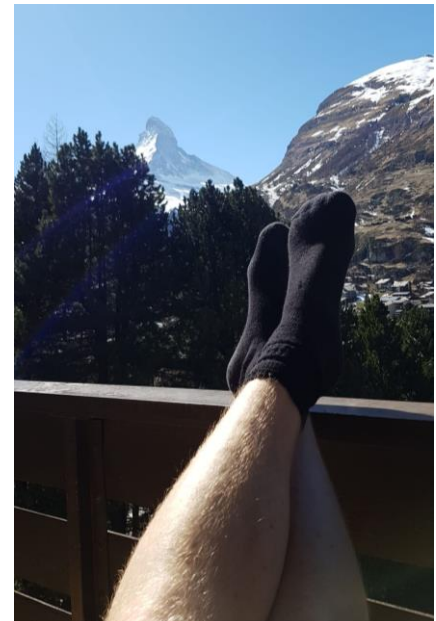
Vergaser desinfizieren... damit der Motor nicht krank wird



Der Versuch, einem grünen Filzstift beizubringen, eine Bachelorarbeit zu schreiben... Erfolg: mässig



Anstösstraining@Home



Die Schweiz geniessen

Aber ganz ohne Turnen geht es dann doch nicht, so trainiert z.B. unser Ur-Anstösser Moor in seinem Garten mit seinen Mädels weiter.

Keiner von uns weiss, wie und wann es genau weitergeht.

So bleibt uns, wie allen anderen auch, nur abzuwarten und zu hoffen, dass wir den frisch aufgefüllten Magnesiavorrat bald wieder zu leeren beginnen dürfen.

Blibed gsond ond bis hoffentlich bald!

Sinan Hunkeler, Turnleiter Aktivriege

*Wir wünschen allen Turnerinnen und Turner, sowie ihren Familien schöne Ostern und denkt daran:
Dieses Jahr bleiben wir zuhause!
Haltet Abstand und bleibt gesund.*



Guido Hufschmid's Ostereierproduktion aus Nesselbach

