

Liebe PNWSler:innen



„Like ice in the sunshine“ ist ein alter Song aus den 70er Jahren. Genau so fühle ich mich zur Zeit. Ich verlagere meine körperlichen Aktivitäten, wie z.B. Staubsaugen und Garten, auf den Morgen und am Nachmittag, wenn es am Heissesten ist, arbeite ich am Computer oder lese ein Buch im Liegestuhl. Abends raffte ich mich dann auf und gehe ins Turnen, schliesslich warten meine Seniorinnen auf mich. Da es draussen immer noch mindestens 25 Grad hat, treffe ich nur 3 Frauen. Wir entscheiden uns, das Turnen ausfallen zu lassen und gehen wieder heim. Ich denke, im Alter wären genau die Morgenstunden wichtig, um sich auch sportlich zu betätigen. Warum sehe ich dann viele ältere Personen auf dem Rennrad über Mittag in der grössten Hitze fahren? Passt auf euch auf; hört auf euren Körper; das Lied geht noch weiter: „I'm melting away“. Eure Vera

Rückblick

Jahresversammlung der Ehrenmitglieder und VeteranInnen des ehem. SVSo

Die Jahresversammlung der Ehrenmitglieder- und Veteranenvereinigung SVSo fand dieses Jahr am 1. April in Balsthal statt. Werner Müller, Balsthal stellte sich mit seinem Team aus der ehemaligen Männerriege Balsthal und HelferInnen aus dem privaten Bekanntenkreis für die Durchführung vor Ort zur Verfügung und stellte ein interessantes Rahmenprogramm auf die Beine. Zu Beginn kamen die Teilnehmenden in den Genuss von zwei ganz unterschiedlichen Referaten zu Parks im Thal. Im ersten Referat stellte Frau Ines Kreinacke, Geschäftsführerin vom Naturpark Thal die verschiedensten Tätigkeiten und Projekte im Naturpark Thal vor. Dieser wird von acht Thal-Gemeinden getragen und von Bund und Kanton Solothurn mitfinanziert. Das Spektrum des Angebots ist sehr vielfältig. Das Hauptziel ist Nachhaltigkeit und Bioversität in Natur, Umwelt sei es bei Trockenmauern, Gewässer, Garten, Landwirtschaft, Gastronomie, usw. In den letzten Jahren konnte verschiedene Themenwege angelegt werden z. B. der Holzweg Thal, der Platten- und Hohlweg, der Familienweg Pumpelpitz, Ramiswil, der Zwergenweg im Banteli, der Blumenwäg Allmend, in Herbetswil. Im zweiten Vortrag präsentierte Frau Gina Kunst, Vorsitzende der Geschäftsleitung Alterszentrum Lindenpark Balsthal die neusten Entwicklungen bei der Betreuung von Demenzerkrankten. Im Lindenpark wohnen Menschen mit Demenz in Wohngruppen von 6 bis 8 Personen als Familie zusammen. So kann individueller auf den einzelnen Menschen eingegangen werden. Die grösste Herausforderung ist, dass betroffene Menschen nicht auf diese Krankheit reduziert werden, nicht Defizite sondern Ressourcen im Vordergrund stehen.

Nach diesen zwei sehr interessanten Vorträgen dislozierten die Teilnehmenden ins Pfarrheim zum Apéro. Anschliessend gedachten die Anwesenden in einer eindrücklichen, schlichten, besinnlichen Gedenkfeier den im vergangenen Jahr sechs verstorbenen Mitglieder. Die Andacht wurde vom ehemaligen Präses des SVSo, Paul Bühler, gestaltet und von den Flötistinnen Esther Bader und Franziska Steggerda mit einfühlsamen Melodien umrahmt. Das «Dona nobis pacem» galt nicht nur den Verstorbenen sondern auch dem Frieden in der Welt.

Zur Jahresversammlung begrüsst die Präsidentin, Irma Stöckli, 45 Ehrenmitglieder- und VeteranInnen. Einen speziellen Willkommensgruss richtete sie an Urs Graber, Präsident Veteranenvereinigung. Sport Union Schweiz. Die von Marianne Übersax präsentierte Jahresrechnung wurde mit einem Defizit von Fr. 1'416.47 einstimmig genehmigt. Die Sekretärin, Monika Bitterli, orientiert, dass nach vier Demissionen und sechs Todesfällen die aktuelle Mitgliederliste 202 Personen umfasst. Da dieses Jahr kein Wahljahr ist und keine Demissionen vorliegen, setzt sich der Vorstand wie bis anhin zusammen: Irma Stöckli, Präsidentin, Marianne Übersax, Finanzverantwortliche, Monika Bitterli, Sekretärin und Peter Huber, Beisitzer. Unter dem

Traktandum Anträge orientierte der Vorstand, dass die vorliegenden Statuten nötig wurden, um weiterhin die Finanzen über ein Bankkonto unter dem Namen der Vereinigung führen zu können. Die Statuten wurden einstimmig gutgeheissen. Zum Schluss überbrachte Urs Graber Grüsse der schweiz. Veteranenvereinigung. Die Präsidentin bedankte sich bei allen Anwesenden und leitete zum Imbiss über. Das von Werner Müller und seiner Crew gekochte Essen schmeckte vorzüglich. Das angeregte Plaudern wurde durch das Traktandum Ehrung unterbrochen. Traditionellerweise erhalten alle Anwesenden über 80ig Jährig ein Präsent. Nach einem feinen Dessert und einem grossen Dank an Werner Müller und seinem Team klang der Anlass aus. Das nächste Treffen findet am 6. April 2024 in Niedergösgen mit der Besichtigung des Buddhistischen Zentrums in Gretzenbach statt.

Helene Huber

Der Vorstand von li. nach re.
Marianne Übersax, Irma Stöckli,
Peter Huber und Monika Bitterli



die zahlreich Geehrten

Kinderspieltag in Reinach am 13. Mai 2023

Vom Frauensportverein Reinach wurde der Kinderspieltag vom Polysport NWS durchgeführt. Der Anlass fand in der Turnhalle Fiechten in Reinach mit dem Motto «Zirkus» statt. Rund 80 spielbegeisterte Kinder im Alter von 3 Jahren bis und mit Kindergartenalter nahmen mit den Begleitpersonen teil. An 14 verschiedenen Posten konnten sich die Kinder in Geschicklichkeit und Treffsicherheit messen. Die Kinder erwartete ein spannendes Zirkus-Abenteuer. Die Posten waren aufwendig und sehr originell gestaltet worden. Zwei weitere Posten waren das Zvieri und das Bhaltis. Ab 13.30 Uhr – 16.00 Uhr konnte gestartet werden. Der offizielle Schluss war um 16.30 Uhr.



Beim Infostand wurden die Kinder mit ihren Begleitpersonen herzlich begrüsst. Dort konnte die Laufkarte gelöst werden, die zur Teilnahme am Kinderspieltag berechnete. Sobald die jeweilige Disziplin absolviert war, erhielt das Kind in der Laufkarte einen Stempel. Die einzelnen Posten bereiteten viel Spass. Alle waren sehr originell gestaltet. Die Kinder zeigten viel Ausdauer. So konnten sie sich um 16.00 Uhr nur schwer von den Posten trennen. Im Zirkus-Beizli wurden Kaffee, Kuchen, Sandwiches und Getränke angeboten. Die Kinder erhielten zum Zvieri farbige Znünisäckli mit Weggli, Apfel,



Schokoladenstengeli, Getreidestengel und einem Getränk. Um 16.15 Uhr war ein gemeinsamer Abschluss auf der Wiese hinter der Halle vorgesehen. Doch wegen der schlechten Witterung fiel er buchstäblich ins Wasser. So wurde der Anlass in der Halle mit einem gemeinsamen Schlussbild abgeschlossen. Beim Ausgang erhielt jedes Kind das Bhaltis in Form einer Seifenblasen-Flasche. Der Anlass war vom Frauensportverein Reinach unter der Leitung von Janine Schneider und den vielen Helfern und Helferinnen ausgezeichnet organisiert worden. Es herrschte eine fröhliche Stimmung. Den kleinen Sportlern und Sportlerinnen sowie den Begleitpersonen wird der tolle Kinderspieltag in Reinach in bester Erinnerung bleiben.

Christa Fust

Polysportiver Kurstag, 6. Mai 2023 in Reinach BL

Wir konnten pünktlich beginnen. Mit dem Kurs **Beckenboden einmal anders** sind wir gestartet. Grosse Matte, kleine Matten, Bälle, Trampolin... erwarteten die Teilnehmerinnen. Kompetent lotste Fernanda die Frauen mit einigen weniger bekannten Bewegungen durch den Gerätedschungel, immer lächelnd und motivierend. Egal welche Muskeln gerade strapaziert werden, der Beckenboden arbeitet mit. Damit das klappt sollst du aufrecht und nochmals aufrecht sein, also königlich, was heute besonders passt!



Im **Funktional-Workout** bekamen wir zuerst ein paar theoretische Informationen von Dominik. Dieses Training basiert auf Bewegungen, die im Alltag vorkommen. Muskelgruppen werden bewegt, also nicht einzelne Muskeln. Ein Intervalltraining ist sehr effektiv. Da gibt es verschiedene Methoden, die Dominic gleich mit Langbänken, Medizinball, Tribünenstufen... praktisch vermittelte. Das ganze fröhlich, anspornend und die korrekte Ausführung fest im Blick. Wegen der anregenden Diskussion anschliessend, hatten wir nur noch eine halbe Stunde Mittagspause!

Jetzt schmeckt das Sandwich umso besser und erst recht der himmlische Kuchen von Erna! Danke!

Hast du schon einmal dein Schlüsselbein mit einer Zahnbürste geputzt, oder mit deiner Bandscheibe gelächelt? Das war der Einstieg in die **Franklin-Methode®**. Wir sind mit der Aufmerksamkeit da wo die Bewegung stattfindet. Mit Hilfe der Vorstellungskraft wird die Bewegung präziser, harmonischer und effizienter. Locker und entspannt vermittelt uns Bettina die Übungen. Wir stellen uns beim Heben und Senken der Schultern vor wie die Schulterblätter wie zwei glitschige Seifenstücke über den Brustkorb gleiten..., führen Selbstgespräche wie meine Schultern sind steif –dann locker und entspannt und vergleichen. Dann haben wir die Nacken- und Oberarmmuskulatur «geschwammt», d.h. mit einer Hand zusammengerückt – wie einen Schwamm, so wird dreckiges Wasser herausgedrückt – losgelassen – der Schwamm füllt sich mit frischem und reinem Wasser. Die Schulter war entspannter! Nach dem «Schwammen» der Beine kamen wir weiter mit der Ischiodehnung!... Infos und YouTube findest du im Netz. Das war ein richtig schöner und eindrücklicher Abschluss des Kurstages.

Glücklicherweise konnte der Kurs durchgeführt werden. Es sah lange nicht danach aus. Danke, dass ihr da wart! Auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr! Plus ein paar zusätzliche TeilnehmerInnen☺!

Sportliche Grüsse Käthi



Unihockey-Plauschmeisterschaft 2022/2023

Traditionell fand auch dieses Jahr die Schlussitzung der PNWS Unihockey-Plauschmeisterschaft im gemütlichen Restaurant Waidhof in Zürich-Affoltern statt. Die Meisterschaft startet im Herbst und endet im Frühjahr. Gespielt wird in den Hallen während der Woche der teilnehmenden Mannschaften und in zwei Ligen. Im Spätsommer findet eine Koordinationssitzung statt, wo die Spieldaten untereinander definiert werden. In der abgelaufenen Saison haben 12 Teams an der Meisterschaft teilgenommen. An der Schlussitzungen nahmen von allen Teams Vertreter teil. Sieger der Liga A wurde SC Albisrieden¹, gefolgt von Satus Oberentfelden und Orange Worm Uster. In der Liga B konnte der UHC Wehntal Regensdorf den Sieg an sich reißen. Gefolgt von SV Wiedikon und FHNW Latteknaller Windisch. Alle Siegerteams wurde von Koordinator Paddy Schibli ((TSV Birmenstorf) beschenkt. Ihm sei an dieser Stelle für seinen Einsatz herzlich gedankt. Auch einen Dank an den SC Albisrieden für das führen der Ranglisten. Am Schluss gab es für alle ein feines Cordon Bleu.

Gerne können auch weitere nicht-lizenzierte Teams an der Meisterschaft teilnehmen. Interessierte melden sich

unter

fs@polysport-nws.ch.
Mauri Cappuzzo

Podestplätze Gruppe A



Podestplätze Gruppe B



Aus unseren Vereinen

SportClub Zürich-Affoltern Zürich Marathon

Der diesjährige Helferinnen und Helfer Einsatz am Zürich Marathon hat am Sonntag, 23. April 2023 mit 25 eigenen und 25 zugeteilten Personen stattgefunden. Der Auftrag lautete die Laufstrecke zu sichern in der ganzen Innenstadt. Einen schönen Anlass mitten in Zürich. Danke dem ganzen Team.

Mauri Capuzzo



SportClubZürich-Affoltern Quartierausscheidung «Dä schnällscht Zürihegel»



401 Kinder der Jahrgänge 2010 bis 2015 nahmen am Mittwochnachmittag, 10. Mai 2023 auf der Sportanlage Fronwald in Zürich-Affoltern an der diesjährigen Quartierausscheidung des «dä schnällscht Zürihegel» teil. An den Klassenstafetten haben 49 Klassen teilgenommen. Mit 21 Helferinnen und Helfer organisierte der SportClub Zürich-Affoltern diesen lebendigen Anlass. Danke allen die es ermöglichen diesen Anlass durchzuführen.

Mauri Capuzzo

Sport Union Schweiz

79. Jahrestagung der Veteranenvereinigung Sport Union Schweiz in Emmen/LU

Turnveteranen der Sport Union trafen sich am Verbandssitz Emmen - Über 120 Veteraninnen und Veteranen der Sport Union Schweiz (SUS) haben im Emmenfeld Betagtenzentrum ein freundschaftliches Wiedersehen genossen. Die Traktanden waren schnell abgewickelt, und danach standen die Erinnerungen hoch im Kurs.

Mit der 79. Jahresversammlung im Emmenfeld Betagtenzentrum ist die Veteranenvereinigung gut ins Aktivitätsjahr 2023 gestartet. Die Zusammenkunft war unter dem Motto «50 Jahre Geschäftsstelle in Emmen» von der Geschäftsstelle der Sport Union Schweiz - Nicolas Kamer und Laura Rompietti - organisiert worden. Nebst den 120 Veteraninnen und Veteranen wohnten auch Emmens Sozialdirektor Thomas Lehmann, Zentralpräsident Sepp Born und Regionalpräsidentin Sabrina Karli von der Sport Union Zentralschweiz dem Treffen bei.



Nach dem Festgottesdienst in der Pfarrkirche Emmen führte Vereinigungspräsident Urs Graber speditiv durch die Versammlung. Jahresrechnung, Budget 2023 und Aktivitätsprogramm wurden einstimmig genehmigt. Der Vorstand mit Urs Graber, René Meier, Lisbeth Signer, Markus Husner und Frowin Huwiler wurde mit Applaus bestätigt, ebenso die Revisoren Rosmarie Hodel und Joe Rothenfluh sowie Ersatzrevisor Richard Inauen.

Nordwestschweizer Delegation Aargau

10 neue Veteran/innen konnten in den letzten beiden Jahren aufgenommen werden, davon kürzlich Nathalie Zwysig (Muotathal), Urs Dobler (Rothenthurm), Walter Tresch (Rothenthurm), Dorli Raetzo (Marly), Marianne Segessenmann (Marly) und Rita Käslin (Beckenried). Dem stehen 44 Austritte und 20 Todesfälle gegenüber. Die Veteranen müssen also etwas für die Nachwuchssicherung tun!



Als älteste Anwesende wurden Marlis Stalder aus Malter (Jg. 1928) und Bernhard Wiederkehr aus Baden (Jg. 1930) geehrt. 24 weitere Anwesende Ü80 durften ein kleines Geschenk mit nach Hause nehmen. Beim von der Kirchgemeinde Emmen spendierten Apéro und dem feinen Mittagessen verflog die Zeit im Nu. Das «Nostalgie-Kino» mit alten Turnfest-Filmen und die Saaltombola sorgten zusätzlich für Unterhaltung.

Nordwestschweizer Delegation Solothurn

Die 120 Teilnehmenden waren entzückt, welche grossen Gegenwert dieser 753-köpfige Verein dank seines initiativen Vorstands für den bescheidenen Jahresbeitrag von 20 Franken bietet.

Neue Veteraninnen/Veteranen 2023	Terminvorschau Veteranenvereinigung
Freiburg	10.06.2023 Bewegungsfest mit Apéro, Sportfest 2023, Oberriet
Dorli Raetzo (Marly)	22.06.2023 Besichtigung Lindt & Sprüngli, Kirchberg
Marianne Segessenmann (Marly)	24.-30.09.2023 7. Genuss-Sportferienwoche (So-Sa), Sils-Maria
Schwyz	05.05.2024 80. Jahresversammlung, Ort noch offen
Nathalie Zwysig, Muotathal Urs Dobler, Rothenthurm Walter Tresch, Rothenthurm	Neumitglieder willkommen! Veteran/innen zu haben ist eine Ehre für jeden Turnverein, zeugt es doch von Kontinuität und Generationensolidarität. Ab 50. Altersjahr und älter kann man Veteran/in der Sport Union Schweiz werden. Zur Anmeldung genügt ein Mail an veteranen@sportunionschweiz.ch oder das Ausfüllen des Online-Formulars. Weitere Infos: www.sportunionschweiz.ch/verband/veteranenvereinigung
Zentralschweiz	
Rita Käslin, Beckenried	

Auskunft:

Medienstelle Sport Union Schweiz: Brigitte Senn, Tel. 041 320 00 76, brigitte.senn@sportunionschweiz.ch

Wir gratulieren

Herzliche Gratulation zum 75. Geburtstag



Rosmarie Maurer, Wohlen, ist seit 1986 Mitglied vom Damenturnverein Virtus Wohlen. Sie ist eine sehr fleissige Turnerin. Während vielen Jahren war sie aktive Netzballspielerin. Bei Anlässen kann der Verein auf ihre Mithilfe zählen. Auch an den Vereinsanlässen nimmt sie rege teil.

Liebe Rosmarie

Wir gratulieren Dir von Herzen zum 75. Geburtstag am 5. April 2023, wünschen Dir viel Glück und Gesundheit und freuen uns auf viele weitere sportliche Stunden und gemütliche Runden mit Dir.

Damenturnverein Virtus Wohlen

Netzball-Cup

Der diesjährige Netzball-Cup wurde an zwei Tagen am 20./21. Mai in der Stadthalle Olten ausgetragen. Für 13 Mannschaften war dieser Anlass das Highlight nach der Meisterschafts-Saison 2022/23 und war der krönende Abschluss. Es war ein hart erkämpfter Sieg, der SVKT Walchwil mit 22 Punkten am Schluss gleich auf wie der Satus Attiswil. Die Entscheidung fiel bei den direkten Begegnungen knapp für den Satus Attiswil aus. Der dritte Platz ging an den SVKT Hellbühl. **Wir gratulieren dem Satus Attiswil zum 1. Rang und funkelndem Pokal!** Die ganze Rangliste findet ihr auf www.netzballswiss.ch



Abschied



„Ich bin nicht weit weg, nur auf der anderen Seite des Weges“.

Zum Gedenken an **Arthur "Thuri" Kaufmann** 29.09.1936 bis 30.04.2023
Ehrenmitglied, ehemaliger Präsident, Sportsektionsleiter Herren 60plus
Wir vermissen einen guten Freund SC Zürich-Affoltern

Anlässe, Vorschau

Samstag, 10.09.2023	Vorrunde Netzball Mixed-Meisterschaft, Oberrohrdorf
Samstag, 28.10.2023	oblig. Leiter:innen- und Planungskonferenz, Olten (separate Einladung folgt)
Sonntag, 29.10.2023	Rückrunde Netzball Mixed-Meisterschaft, Oberrohrdorf

Redaktionsschluss

PNWS-Aktuell 2023 – 3	30. August 2023
PNWS-Aktuell 2023 – 4	30. November 2023

