

Liebe Verbandsmitglieder, Leserschaft und Freunde des Sports



Es sind Action-Fotos wie dieses, die den Moment festhalten, zeigen wie mit Ehrgeiz um jeden Punkt gekämpft wird. Es sind Anlässe wo der Sport gelebt werden kann und sich das monatelange Training dann endlich ausbezahlt. Dafür sind die Verbände da, um diese sportlichen Events zu ermöglichen und anzubieten. Geniesst die Sommerpause draussen, in der Turnhalle oder in der Badi und dann wünsche ich euch einen guten Start in die nächste Saison. Eure Vera

Anlässe, wichtige Termine

- So. 08.09.2024 Vorrunde Mixed-Meisterschaft Netball, Oberrohrdorf
(meldet euch sofort an)
- So. 03.11.2024 Rückrunde Mixed-Meisterschaft Netball, Oberrohrdorf
- Sa. 14.09.2024 esa-Modul Fortbildung «aktiv ab 55» SUS, Trimbach (Anmeldung SUS)
- Sa. 23.11.2024 Planungs- und Leiter/-innen Konferenz PNWS, Olten**
Alle Kurse und weitere Daten findest Du auf www.polysport-nws.ch oder
www.sportunionschweiz.ch
- PNWS-Aktuell 2024 – 3 30. September 2024
PNWS-Aktuell 2024 – 4 30. November 2024
Berichte und Fotos an praesi@polysport-nws.ch DANKE!

Korrigenda

Im PNWS-Aktuell-1 steht im Bericht über die Jubiläums-DV: «gewählt Mauri Capuzzo als Kassier und Sportleitender Fachsport». Korrigiert: Gewählt ist Mauri Capuzzo als Kassier des PNWS. Die Abteilung Fachsport ist zur Zeit vakant. Wir suchen neue Teammitglieder. Fühlst du dich angesprochen? Melde dich bei der Präsidentin.

Unihockey

Unihockey-Plauschmeisterschaft Saison 2023/24

Die traditionelle Unihockey Plausch-Meisterschaft wurde in der Saison 2023/24 wiederum in 2 Stärkeklassen à je 6 Teams ausgetragen.

Zum Spielmodus: Die Teams treten am gleichen Spieltag 2 x gegeneinander an. Ein Spiel dauert 2 x 15 Min, gespielt wird mit je 3 Feldspieler und Torhüter. Die Spiele finden zwischen Herbst und Frühling, jeweils unter der Woche an den Abenden, bei welchem die Mannschaften sonst ihre Hallentrainings absolvieren, statt. Die Spieltermine werden dabei vorgängig ca. Ende August an der Startsitzenz unter den Teamverantwortlichen koordiniert. Die Resultate und Zwischenranglisten können jederzeit aktuell über die Homepage des SC Albisrieden (<https://www.sc-albisrieden.ch/>) abgerufen und mitverfolgt werden.

Aus den teils umkämpften aber fair abgehaltenen Spielen resultierten schlussendlich die nachfolgenden Ranglisten:

Stärkeklasse A

1. Orange Worms Uster
2. Satus Oberentfelden
3. SC Albisrieden 1
4. TSV Birmenstorf
5. UHC Wehntal Regensdorf
6. TSV Schneisingen (Absteiger)



Stärkeklasse B

1. SV Wiedikon (Aufsteiger)
2. Pfanni Senioren
3. SC Albisrieden 2
4. Traktor Seebach 04
5. UHC Swiss 1291
6. FHNW Lattenknaller



An der Schlussitzung inkl. Siegerehrung wurde die Saison wiederum mit einem gemeinsamen Abendessen unter den Mannschaftsvertretern gebührend verabschiedet.

Neue Teams (Teilnahme auch möglich ohne Verbandszugehörigkeit) werden stets gerne aufgenommen. Bei Interesse oder allfälligen Fragen zum Meisterschaftsbetrieb stehen als Kontaktpersonen gerne zur Verfügung:

Koordinator Plausch-Unihockey Polysport Nordwestschweiz, Paddy Schibli (TSV Birmenstorf), E-Mail: paddys@bluewin.ch

Mauri Capuzzo, info@polysport-nws.ch

SWISSLOS
Sportfonds Aargau

Kurse

Polysportiver Kurstag, 27. April 2024 in Reinach BL

Jeder hat schon mal von der **Blackroll** gehört und manche besitzen sogar eine. Wie man sie genau anwendet weiss jedoch kaum jemand. **Dominic** erklärte die Grundsätze und Techniken. Unter seiner präzisen Anleitung behandelten wir gefühlt jeden Muskel, respektive seine Faszien mit der grossen oder kleinen Rolle, dem Ball oder dem Doppelball. Die Faszien werden elastischer, was zu einer besseren Beweglichkeit führt, Schmerzen können gelindert werden, wenn verklebte Faszien gelöst werden. Ein sehr empfehlenswertes Training!

Mit **Elisabeth** spürten wir die **Kraft der Atmung**. Zuerst erklärte sie die verschiedenen Arten der Atmung. Dann ging es zu den Organen, wie Lunge, Leber, Niere, Herz etc. Bei jedem Organ wird zu Armbewegungen ein- und ausgeatmet, und das Ganze wird von einem sanften Ton begleitet. Behutsam führte uns Elisabeth durch den Körper. Die Übungen können einzeln ausgeführt werden oder aneinandergereiht. So ergibt sich eine schöne Choreographie.

 **SWISSLOS**
Sportfonds Baselland
Sportamt Baselland

In der **Mittagspause** konnten wir die **Sonne** geniessen und die herrlich feinen Kuchen von Erna und Jaqueline. Herzlichen Dank!

Weiter geht's mit Power! **Aerobic mit Daniela**. Nach kurzer Rücksprache mit den Teilnehmern übten wir die Technik der einzelnen Schritte. Danach wurden sie verbunden. Dann wurde es richtig ernst. In kleinen Gruppen mussten wir eine Choreo zusammenstellen und die Gruppe anleiten. Daniela stand uns motivierend bei.

Zu guter Letzt noch **Stretching mit Dominic**. Nach einer theoretischen Einführung über die verschiedenen Dehntechniken haben wir unsere Muskeln von Kopf bis Fuss gedehnt. Dominic achtete darauf, dass wir auch die richtige Körperposition einnehmen, damit auch der gewünschte Muskel und nicht etwas anderes gedehnt wird.

Zufrieden und mit vielen positiven Eindrücken und Erlebnissen sind wir nach Hause gefahren. Die Teilnehmer haben alles gegeben, selbst wenn die Bewegung in den Schultern sehr eingeschränkt war! Auch unser neuer Mann hat sich hervorragend bewährt und bewiesen, dass man nicht so jung sein muss, um Turnleiter zu werden!

Herzlichen Dank an euch alle. Es war ein richtig toller Tag und ich hoffe, dass ihr nächstes Jahr wieder dabei seid! Sportliche Grüsse Käthi

Netzball

Schweizermeisterschaft Netzball Frauen 4. Mai 2024 in Oberriet/SG



In der Dreifachhalle Bildstöckli herrschte seit früh morgens eine super Atmosphäre. Die 11 besten Mannschaften der Schweiz zeigten ein wirklich hohes Niveau an Netzball und kämpften um jeden Punkt. Der Turniermodus besagte, dass jede Mannschaft gegen jede spielen muss, was am Ende für jede Mannschaft 10 Spiele bedeutete. Wo am Morgen die Kraft und Ausdauer noch locker bewältigt werden konnte, sah man am Nachmittag nach der Mittagspause, dass einige Spielerinnen mit sich zu kämpfen hatten. Das Anfeuern und Jubeln der Zuschauer half enorm und manche Frau wuchs über ihre Kapazität hinaus. Am Schluss des

Tages entschieden bloss 2 Punkte Rückstand über Sieg oder Niederlage. Um 17 Uhr stand es fest: der Pokal und somit die Goldmedaille ging an die Mannschaft von Walchwil. Dicht gefolgt von Birmenstorf 1 (Silber) und Benken West (Bronze). Die Erleichterung und Freude war riesengross und nun geht es ab Herbst in die nächste Meisterschaft 2024/25 unter der Organisation vom Schweizerischen Turnverband. Die nächste SM findet am 17.-18. Mai 2025 in Reiden/LU statt. Viel Erfolg!

Rangliste:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. Walchwil/ZG | 6. Benken Süd/SG |
| 2. Birmenstorf 1/AG | 7. Hünenberg/ZG |
| 3. Benken West/SG | 8. TV Widnau/SG |
| 4. Hellbühl/LU | 9. Wünnewil/FR |
| 5. Menzberg/ | 10. Wollerau/SZ |
| | 11. Montlingen/SG |



Unsere Vereine

SportClub Zürich-Affoltern Kinderturnen am Zürilaf Cup, 9. Mai



Traditionell findet am Flughafen Zürich Kloten am Auffahrtstag immer ein Zürilaf Cup statt. Am sogenannten Flughafenlauf nahm dieses Jahr auch unser Kinderturnen mit einer Gruppe teil. Auf dem Bild die stolzen «Finisher» mit Medaille und das stolze Leitungs-Team.
Mauri Capuzzo

Herzliche Gratulation



zum 70. Geburtstag

Annemarie Wiederkehr, Wohlen, ist seit 2005 Aktivmitglied im Damenturnverein Virtus Wohlen. Während vielen Jahren war sie Mitglied bei der Frauenturngruppe St. Hildegard. Als dieser Verein aufgelöst wurde, wechselte sie in unseren Verein. Bis zur Auflösung der Netzballgruppe hat sie mit grosser Freude und viel Engagement auch Netzball gespielt.

Zum 70. Geburtstag am 23. März gratulieren wir Dir herzlich.



zum 75. Geburtstag

Ehrenmitglied Margrit Müller, Wohlen, ist seit 1974 im Damenturnverein Virtus Wohlen. Sie war während vielen Jahren Technische Leiterin, Präsidentin und Verantwortliche für Vereinsanlässe. Mit Begeisterung und grossem Engagement hat sie sich für unseren Verein eingesetzt.

Wir gratulieren Dir von Herzen zum 75. Geburtstag am 10. April.

Wir wünschen Euch viel Glück und Gesundheit und freuen uns auf viele weitere Turnstunden und gemütliche Runden mit Euch. Damenturnverein Virtus Wohlen

Kispi-Tag

Kispi-Tag, 1. Juni 2024, Zürich

Vom SVKT Frauensportverein St. Theresia Friesenberg wurde der Kinderspieltag vom Polysport NWS organisiert. Der Anlass fand in Zürich in der Turnhalle Aegerten und auf den Aussenanlagen statt. Das Thema lautete: «Gemeinsam gehen wir auf eine Weltreise.» 34 spielbegeisterte Kinder im



Vorschulalter von 3 Jahren bis und mit Kindergartenalter nahmen mit den Begleitpersonen teil. Die Kinder erwartete eine spannende Weltreise. An 14 verschiedenen Posten: Indonesien, Monaco, Australien, Finnland, Schweiz, Amerika, Brasilien, Argentinien, Grönland, Südafrika, Portugal, Schweden, Italien und Jamaika konnten sich die Kinder in Geschicklichkeit und Treffsicherheit messen. Die Posten waren aufwendig und sehr originell gestaltet worden. Ab 12.00 Uhr – 15.30 Uhr konnte individuell gestartet werden. Der Postenlauf von der Weltreise dauerte ca. eine Stunde. Die Kinder konnten von Land zu Land reisen und Herausforderungen bewältigen. Der offizielle Schluss im Flughafenbeizli war

um 17.00 Uhr.

Im Passbüro wurden die Kinder mit ihren Begleitpersonen herzlich empfangen. Dort wurde der Pass mit Passfoto ausgehändigt. Sobald die jeweilige Disziplin absolviert war, erhielt das Kind im Pass einen Stempel. Die einzelnen Posten bereiteten den Kindern viel Spass. Sie waren begeistert. Der Hit war der Fallschirm. Die Kinder, Begleitpersonen und Helferinnen hatten viel Spass damit. Die Kinder zeigten viel Ausdauer und Freude. Sobald der Pass voll war, konnten die Kinder im Passbüro ein farbiges Zvierisäckli mit viel gluschtigem Inhalt abholen. Zudem durften sie sich bei den Früchten bedienen. Im Flughafenbeizli wurden Kaffee, eine grosse Auswahl von Kuchen und Getränke angeboten. Einige Kinder vergnügten sich nach dem vollendeten Postenlauf noch mit den Bobbycars, beim Fussballspielen usw. Der Anlass war vom SVKT Frauensportverein St. Theresia Friesenberg und den vielen Helferinnen ausgezeichnet organisiert worden. Es herrschte eine fröhliche Stimmung. Den kleinen Sportlerinnen und Sportlern sowie den Begleitpersonen wird der tolle Kinderspieltag in Zürich in bester Erinnerung bleiben. Christa Fust



Jugitag



Regionaler Jugitag 2024 in Deitingen, 22. Juni

Der diesjährige Regionale Jugendsporttag am 22. Juni 2024 wurde vom TSV Deitingen ausgezeichnet organisiert. Die Wettkämpfe wurden auf den grosszügigen Sportanlagen beim Schulhaus Zweien und in der Dreifachturnhalle in Deitingen ausgetragen. Rund 300 Jugendliche von

12 Vereinen vom Polysport NWS aus den Kantonen Aargau und Solothurn nahmen mit grosser Begeisterung daran teil. Zahlreiche Helferinnen und Helfer standen im Einsatz und sorgten trotz Regen für einen tollen Jugitag.

Bereits um 8.00 Uhr wurde mit den Einzelwettkämpfen:



Sprint 60m / 80m,
Weitsprung, Seilspringen,
Kugelstossen,
Ballzielwurf und
Hindernislauf begonnen.
In Gruppen zogen die
jungen Sportlerinnen und
Sportler von Posten zu
Posten. Mit grossem



Ehrgeiz wurde um eine möglichst hohe Punktzahl gekämpft. Damit die Einzelwettkämpfe zeitlich gut ablaufen konnten, war für die Disziplinen Sprint, Weitsprung und Hindernislauf ein detaillierter Zeitplan vorhanden. Vor der Mittagspause wurden die Einzelwettkämpfe beendet. Während der gestaffelten Mittagspause wurde den teilnehmenden Jugendlichen und Betreuungspersonen in der Turnhalle ein Mittagessen offeriert. Für die hungrigen Besucher stand ein grosses Angebot zur Auswahl. Nach der Mittagspause starteten die Finalläufe «Dr schnäuscht Jugeler / Die schnäuschi Jugelerin». Von jeder Kategorie liefen die vier Schnellsten aus dem Einzelwettkampf vom Vormittag in der entsprechenden Laufstrecke. Die Namen der qualifizierten Jugendlichen wurden vom Speaker vor der Mittagspause ausgerufen. Von vielen Zuschauern wurden die Finalläufe mit grossem Interesse verfolgt. Anschliessend wurden die Gruppenwettkämpfe: Hindernislauf, Dreieckball und



Ballathlon ausgetragen. Nach Beendigung der Gruppenwettkämpfe fand die Regionalstafette statt. Pro Verein waren automatisch ein Mädchen- und ein Knabenteam startberechtigt. Als Folge des schlechten



Wetters wurde auf 12 Bahnen gleichzeitig gestartet. Die Jugendlichen gaben nochmals vollen Einsatz. Die vielen Zuschauer feuerten die jungen Sportlerinnen und Sportler lautstark an. Gespannt wurde anschliessend die Rangverkündigung in der Turnhalle abgewartet. Mit grossem Stolz nahmen die erfolgreichen Einzelsportlerinnen und Einzelsportler vom 1. – 3. Rang die Medaillen entgegen. Bei den Gruppenwettkämpfen wurde den Siegerinnen und Siegern ein Gruppenpreis übergeben. Beim «Dr schnäuscht Jugeler / Die schnäuschi Jugelerin» und bei der Regionalstafette wurden Pokale überreicht. Das OK, unter der Leitung von OK-Präsident Urs Stampfli, leistete einen hervorragenden Einsatz. Viele Helferinnen und Helfer, die grosszügigen Sportanlagen sorgten trotz Regenwetter für faire Wettkampfbedingungen. Allen Beteiligten und den vielen Besuchern wird der erfolgreiche Jugitag 2024 in bester Erinnerung bleiben. Christa Fust

Ranglisten unter www.tsvdeitingen.ch/jugitag