

Ufsteller Post

seit 1905



*KREISTURNVERBAND
RHEINTAL*

Ausgabe 1/2017

Co-Sponsoren:





Alpha RHEINTAL Bank

Berneck · Balgach · Heerbrugg · Oberriet · St. Margrethen · Widnau · Tel. +41 71 747 95 95 · info@alparheintalbank.ch · www.alparheintalbank.ch

wegweisend



KÜHNIS

BRILLEN

in Beratung und Service

Die Entwicklung in den Bereichen Optik und Hörakustik schreitet rasant voran – wir bleiben am Puls der Zeit und beraten Sie stets kompetent und professionell.

Kommen Sie zu Kühnis – der 1. Adresse für gutes Sehen und Hören.

Appenzell · Buchs · Gossau · Pizolpark Mels · Sargans · www.kuehnis.ch

Kühnis Brillen

Altstätten · Gerbergasse 1 · Tel. 071 755 30 55

Widnau · Rhydorf-Center · Tel. 071 722 16 72

Kühnis Hörwelt

Altstätten · Breite 21 · Tel. 071 755 01 01

Heerbrugg · Aechelistr. 6 · Tel. 071 727 00 27



In die nächste Runde

Am Sonntag, 12. Februar, findet mit über 300 jungen Athletinnen und Athleten, die 14. Rheintaler Nachwuchs-Hallenmeisterschaft in Windau statt. // **Seite 5**

Berichte aus dem Verband // Seite 5

Kursausschreibungen SGTV // Seite 6

Infos aus dem Verband // Seite 11

Impressum // Ufsteller Post

Redaktion:

Melanie Ebnetter

Bergstrasse 38

9437 Marbach

melanie.ebnetter@bluewin.ch

Abo und Adressänderungen:

Andrea Reifler-Köppel

Hauptstrasse 110

9434 Au

areifler@gmx.ch

Redaktionsschluss für die nächste Ufsteller-Post: **19. März 2017.**

Es sind alle Vereine herzlich eingeladen, ihre Berichte von allen Anlässen bei uns zu veröffentlichen.



Raiffeisen-Mitglieder haben es besser.

Als Raiffeisen Mitglied profitieren Sie von Spesenvorteilen und vom Vorzugszins. Vom Gratis-Museumspass und von vielen exklusiven Sonderangeboten. Werden auch Sie Raiffeisen Mitglied. Es lohnt sich.

www.raiffeisen.ch

Ihre Rheintaler Raiffeisenbanken

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN



Albert Nüesch AG
Bedachungen



Mühlackerstr. 17 - 9436 Balgach
Tel. 071 722 23 77 - Natel 079 697 06 77 - Fax 071 722 93 77

empfiehlt sich für:

Ziegel-, Eternit- und Schindelarbeiten
Fassaden und Isolationen
Flachdacharbeiten, in allen Ausführungen
Umkehrdächer und Kunststoffdächer

Wir verwirklichen auch Ihre Bauideen!

Rufen Sie uns an! 071 / 775 84 10

NIEDERER
bauunternehmung

VETSCH
bauunternehmung

BÜCHEL
bauunternehmung

altstätten heerbrugg rebstein

grabs

oberriet rüthi

Ihre Baupartner vom HUKA-Baupool

Das Hallenmeeting in Widnau geht in die nächste Runde

Verbandsbericht Zum 14. Mal wird am Sonntag, 12. Februar, ab 9:45 Uhr die Rheintaler Nachwuchs-Hallenmeisterschaft durchgeführt. Für die jungen Athleten ist dieser Wettkampf eine wichtige Standortbestimmung für die kommende Saison.



Widnau. Über 300 Kinder und Jugendliche haben sich bereits für das 14. Hallenmeeting in Widnau angemeldet. Die spezielle Wettkampfatmosphäre spornt alljährlich die jungen Athletinnen und Athleten zu guten Leistungen an. Ausserdem werden in einem Showblock die Kunstturner aus dem Leistungszentrum in Widnau ihr Können zur Schau stellen.

Die Nachwuchs-Hallenmeisterschaft unterliegt den Richtlinien des Swiss-Athletics und beinhaltet einen 3-Kampf. Zur Wertung gehören die Disziplinen Sprint 35m, Weitsprung und, differenziert je nach Alter, Ballwurf oder Kugelstossen. Gekämpft wird in je 5 Kategorien der Jahrgänge 2000 bis 2009. Nebst dem 3-Kampf gehört auch die Pendelstafette zum

Wettkampfprogramm, welche den Teamgeist unter den jungen Athleten fördern soll.

Unter dem Patronat des Kreisturnverbandes Rheintal hat sich das OK unter der Leitung von Angelika Dürr zum Ziel gesetzt, den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen einen gut organisierten Wettkampf auf hohem Niveau zu bieten.



Weitere Infos sind auf der Homepage www.kreisturnverbandrheintal.ch ersichtlich.

Der Kreisturnverband Rheintal und das OK wünscht allen teilnehmenden Athleten einen erfolgreichen, unfallfreien Wettkampf und einen guten Start in die Wettkampfsaison.

Verfasst: Corinne Inhelder

Frühlingskurs für Männerriegenleiter

(Der Kurs ist auch für Frauenriegenleiterinnen offen)

Kurs-Art:	Weiterbildungskurs Sport Fit
Teilnehmerkreis:	SF
Ziele:	Weiterbildung für dich und deinen Verein
Kursprogramm:	Indiaca - das unbekannte Flugobjekt, Vielfältige Aufwärmvariationen, Mit Leichtigkeit an die Ringe Schmerzfrei bewegen - Teil 2
Kurs-Datum:	11.03.2017
Kurs-Dauer:	09.00 - 15.00 Uhr, Einscheiben ab 08.15 Uhr
Kurs-Ort:	9642 Ebnat Kappel, Mehrzweckhalle Schafbüchel, Schafbüchelstrasse 9
Kosten Mitglieder:	SFr. 0.-
Kosten Nicht-Mitglieder:	SFr. 240.-
Kontoverbindung:	Postkontonummer 90-2303-0
Versicherung:	Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.
Besonderes:	Unkostenbeitrag für Mittagsverpflegung und Kursunterlagen wird bei der Präsenzkontrolle gegen Quittung eingezogen. Kursausweis und STV-Mitgliederkarte mitnehmen.
Anmeldeschluss:	26.02.2017
Ansprechpartner:	Anmeldung
Name, Vorname	Guido Scheiwiller
Adresse	Loohalden 3854
PLZ/Ort	9533 Kirchberg
Telefon	071 931 29 44
E-Mail	scheiwiller.loohalde@tbwil.ch

Frühlingskurs Männer

11.03.2017 in Ebnat Kappel

Kursprogramm im Detail

Indiaca - das unbekannte Flugobjekt

Indiaca ähnelt dem Volleyball und ist ein durch und durch sportliches Spiel. Es verlangt Wendigkeit, Sprungkraft, Antrittsschnelligkeit und eine gute Kondition. Die Spieler werden auch immer wieder herausgefordert, die schwächere Hand einzusetzen. Das Spielgerät Indiaca muss mit der Hand so über das Netz in das gegnerische Feld gespielt werden, dass die Indiaca dort den Boden berührt, bevor sie der Gegner auffangen und wieder zurück spielen kann. Genaueres über das Spiel und die Regeln erfährst du bei uns im Männerkurs.

Vielfältige Aufwärmvariationen

Aufwärmen, Einlaufen, Einspielen, Warm up, Warmlaufen, Einturnen – Dies sind alles Stichworte, um sich auf die Turnstunde oder den Wettkampf einzustimmen. Aufwärmphasen sollten nicht nur physisch, sondern auch psychisch und sozial auf die Sportstunde vorbereiten. Durch ein gezieltes Aufwärmen wird die Koordination, die Präzision, die Beweglichkeit und die Aufmerksamkeit verbessert. Wer aufgewärmt ist, kann Unfälle und Verletzungen minimieren oder gar vermeiden.

Mit Leichtigkeit an die Ringe, Schaukelring auch mit 35+

Mit dieser Lektion möchten wir aufzeigen, dass es mit den nötigen Grundlagen auch im Segment 35+ möglich ist, einfache Elemente an den Schaukelringen auszuführen.

Schmerzfrei bewegen - Teil 2

Wir nehmen die Themen Knie, Rücken, Schulter nochmals auf. Gehen aber noch vertiefter auf die Themen ein, welche zu mehr Schmerzfreiheit führen sollen.

Frühlingskurs für Seniorinnen und Senioren

Kurs-Art:	Weiterbildungskurs Sport Fit
Teilnehmerkreis:	SF / VT
Ziele:	Aufgaben lösen mit Körper und Kopf
Kursprogramm:	Einstimmen - Langbank - Postenlauf - Spielebox - Ausklang
Kurs-Datum:	11.03.2017
Kurs-Dauer:	08.50 - 15.00 Uhr, Präsenzkontrolle ab 08.00 Uhr
Kurs-Ort:	9650 Nesslau, Sporthalle Büelen
Kosten Mitglieder:	SFr. 0.-
Kosten Nicht-Mitglieder:	SFr. 240.-
Kontoverbindung:	Postkontonummer 90-2303-0
Versicherung:	Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.
Besonderes:	Leiter/-innen aus dem ATV und aus der Altersgruppe 35+ sind bei uns immer herzlich willkommen. Kursausweis mit Foto und STV-Mitgliederkarte mitnehmen. Kosten für Kursunterlagen und Verpflegung Fr.18.-. > Mitte Dorf Nesslau abbiegen Richtung Hallenbad > Sporthalle Büelen.
Anmeldeschluss:	19.02.2017 auf www.sgtv.ch > Kursangebot > Sport Fit > Anmeldung
Ansprechpartner:	Anmeldung
Name, Vorname	René Poltera
Adresse	Sonnmattstrasse 33
PLZ/Ort	9015 St. Gallen
Telefon	071 278 84 58
E-Mail	rene.poltera@mhsmail.ch

Frühlingskurs Seniorinnen und Senioren 11.03.2017 in Nesslau

Kursprogramm im Detail

Langbank

Ein Gerät, das in jeder Turn - und Sporthalle zu finden ist.

Wir zeigen, was damit alles möglich ist. Ein vielfältiges Angebot für Seniorinnen und Senioren. Lass dich überraschen und nimm den Langbank wieder einmal aus dem Geräteraum.

Postenlauf

Stafettenformen für ältere Menschen. Der Körper wird gefordert, aber vor allem auch der Kopf. Der gesunde Menschenverstand spielt ebenso eine Rolle wie Einfallsreichtum und Spontanität.

Spielebox STV

Das "Leiterlspiel" des STV mit zu lösenden Aufgaben; Spielen und sich bewegen. Die Aufgaben werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern angepasst. Wir zeigen mögliche Beispiele.

Generell sollen die Lektionen auch viel Spass machen und Abwechslung in deine Turnstunden bringen.



victoriadruck

Ihr Partner im Rheintal

Sportlich unterwegs mit uns
als verlässlichen Partner für:

- | | |
|---------------|--------------|
| Visitenkarten | Plakate |
| Briefbogen | Prospekte |
| Kuverts | SK-Etiketten |
| Einladungen | Lose |
| Flyer | Tickets |
| Programmhefte | ... |

Victoriadruck AG || Hauptstrasse 63 | 9436 Balgach
Tel. 071 722 21 54 | www.victoriadruck.ch

SAFT VOM FASS



Mosterei Kobelt + Co. 9437 Marbach x
Tel. 071 777 12 20



Beat SPORT
Buchs
Widnau
www.beat-sport.ch

sportlich
aktiv
attraktiv

Beat Sport
Churerstr. 175
9470 Buchs

☎ 081 756 70 50
☎ 081 756 70 54

buchs@beat-sport.ch

Beat Sport
Bahnhofstr. 7
Rhyland
9443 Widnau

☎ 071 577 16 60
☎ 071 720 02 25

widnau@beat-sport.ch



SONNENBRÄU

— REBSTEIN —

Infos aus dem Verband

+++ Im März feiert Tobler Hans seinen 74. Geburtstag +++
Diverse Ausschreibungen und Wettkampfanmeldungen
findet ihr auf den folgenden Seiten oder auf unserer
Homepage +++ www.kreisturnverbandrheintal.ch +++

Die kommenden Termine:

Februar	12.	Rheintaler LA-Nachwuchs-Meisterschaft	Widnau
	15.	Jugihauptleiterkonferenz	Au
März	04.	28. SGTV Abgeordnetenversammlung	Abtwil
	18.	Jugileiterkurs	Balgach
	25./26.	Kantonale RG Meisterschaft	Diepoldsau
April	01.	13. Rheintaler Crossmeisterschaften	Thal

Geburtstage:

Wir gratulieren unseren Ehrenmitgliedern ganz herzlich zu ihrem Geburtstag und wünschen ihnen alles Gute für das kommende Lebensjahr.

Februar:

19. Gegenschatz Arthur	St. Gallen	72 Jahre
22. Ebnetter Albert	Marbach	64 Jahre
24. Thür Berti	Lüchingen	68 Jahre

März:

01. Tobler Heinz	Buchs	74 Jahre
17. Jüstrich Peter	Berneck	49 Jahre



Erdgas-Heizung

bewährt, vielseitig, umweltschonend

Kostenloser Sanierungsvorschlag!
einfach anrufen: 071 747 54 54

erdgas 
GRAVAG

GRAVAG Erdgas AG · www.gravag.ch



Hotel Restaurant
CH-9470 Buchs

Tel. 081 755 70 70
www.buchserhof.ch

Schlafen – Entspannen



Geniessen – Feiern



Seminar – Lernen



Ihre Gastgeber





Einladung geht an:
Alle Jugihauptleiter des
Kreisturnverband Rheintal
TK und JUKO Kreisturnverband

Datum: 17. Januar 2017
U/Zeichen: Kurt Rüdisühli

Jugihauptleiter-Konferenz 15. Februar 2017

Einladung

Wo: Restaurant Engel in 9434 Au

Zeit: 20.00 Uhr

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Rückblick 2016
3. Kreisjugitage 2017
4. Jugileiterkurse 2017
5. Geldfluss der Jugendförderung
6. Termine und Anlässe
7. Verschiedenes aus Kreis und SGTV
8. Allgemeine Umfrage

Im Anschluss sitzen die Kreischefs mit den Hauptjugileiter zusammen um diverse Punkte zu besprechen.

Für Jugihauptleiter und Vereine welche auf dem „Laufenden“ sein möchten ist diese Sitzung ein MUSS. Es kann auch eine Stellvertretung geschickt werden. Entschuldigungen bitte direkt an mich kudi70@bluewin.ch (079 397 82 00). Bitte Fahrgemeinschaften bilden. Allfällige Nachfolger dürfen ungeniert mitgenommen werden.

Freundliche Grüsse
Kurt Rüdisühli

Bauherrenregel 59:

**GLAS AM GEBÄUDE,
FÜR MEHR DURCHBLICK
UND FREUDE.**

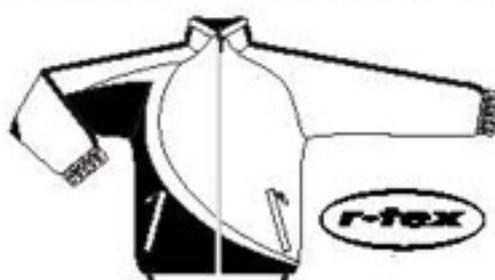
9451 Kriessern
www.luechinger-metallbau.ch



**Transteam
Personal AG**

Temporär- und Dauerstellen

Basel Buchs SG Chur Sargans Wil Zürich



**Vereinsbekleidung in Ihren
eigenen Clubfarben!**

www.r-tex.ch

Jugileiterkurs Kreis Rheintal



Kurs-Art:	Weiterbildungskurs Jugend	
Teilnehmerkreis:	Jug	
Ziele:	Ideen für Jugi	
Kursprogramm:	Leichtathletik, Gymnastik, Geräteturnen, Spiele,	
Kurs-Datum:	18.03.2017	
Kurs-Dauer:	13.00 - 17.45 Uhr	
Kurs-Ort:	Sporthalle Balgach, 9436 Balgach	
Kosten Mitglieder:	SFr. 0.-	
Kosten Nicht-Mitglieder:	SFr. 300.-	
Kontoverbindung:	Postkontonummer 90-2303-0	
Versicherung:	Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.	
Besonderes:	Anmeldung ist nur über www.sgtv.ch möglich. Bitte unbedingt auch Verein angeben. Bei Teilnehmer unter 17 Jahren Geburtsdatum angeben. Sie müssen einen amtlichen Ausweis vorweisen können. Mindestalter neu 15 Jahre	
Anmeldeschluss:	04.03.2017 auf www.sgtv.ch	
Ansprechpartner	Anmeldung	Kursleitung
Name, Vorname	Sekretariat SGTV	Kurt Rüdüsühli
Adresse	Im Dorf 3	Wiesenstrasse 5
PLZ/Ort	9245 Oberbüren	9436 Balgach
Telefon	071 565 16 92	079 397 82 00
E-Mail	sekretariat@sgtv.ch	kudi70@bluewin.ch

Rheintaler Leichtathletikmeisterschaft (RLM) 2017

Kat. Turnerinnen, Turner und Mixed

Organisator	Kreisturnverband Rheintal							
Wettkampf	Zweiteiliger Mannschaftswettkampf bestehend aus <ul style="list-style-type: none"> a.) obligatorischer Teil <table style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">Damen</td> <td>80m Pendelstafette; 8Tui</td> </tr> <tr> <td>Mixed</td> <td>80m Pendelstafette; 4Tui/4Tu</td> </tr> <tr> <td>Herren</td> <td>80m Pendelstafette; 8Tu</td> </tr> </table> b.) frei wählbarer Teil <table style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">Turnfest Leichtathletikdisziplin(en); kann in 2 Gruppen à 4 Personen aufgeteilt werden. Es ist pro Person aber nur eine Disziplin absolvierbar. Für die Kat. Mixed ist innerhalb einer Gruppe die Aufteilung Tu/Tui im Ver- hältnis 1:1 im Gegensatz zum Vereinsturnen zwingend!</td> </tr> </table> 	Damen	80m Pendelstafette; 8Tui	Mixed	80m Pendelstafette; 4Tui/4Tu	Herren	80m Pendelstafette; 8Tu	Turnfest Leichtathletikdisziplin(en); kann in 2 Gruppen à 4 Personen aufgeteilt werden. Es ist pro Person aber nur eine Disziplin absolvierbar. Für die Kat. Mixed ist innerhalb einer Gruppe die Aufteilung Tu/Tui im Ver- hältnis 1:1 im Gegensatz zum Vereinsturnen zwingend!
Damen	80m Pendelstafette; 8Tui							
Mixed	80m Pendelstafette; 4Tui/4Tu							
Herren	80m Pendelstafette; 8Tu							
Turnfest Leichtathletikdisziplin(en); kann in 2 Gruppen à 4 Personen aufgeteilt werden. Es ist pro Person aber nur eine Disziplin absolvierbar. Für die Kat. Mixed ist innerhalb einer Gruppe die Aufteilung Tu/Tui im Ver- hältnis 1:1 im Gegensatz zum Vereinsturnen zwingend!								
Datum	Freitag, 28. April 2017 (ab ca. 19.00 Uhr)							
Ort	Sportanlage Riet in Balgach							
Wertung	Es gilt die Wertungstabelle STV15							
Auszeichnung	Die Siegermannschaften jeder Kategorie erhalten je einen Pokal.							
Startgeld	Fr. 45.- und Staffel Fr. 10.- pro Mannschaft, einzuzahlen bis zum Wettkampf auf die Alpha Rheintal Bank IBAN-Konto CH57 0692 0016 1855 4950 4 zu Gunsten Kreisturnverband Rheintal, 9033 Untereggen							
Staffel	Als Überbrückung der Zeit nach dem Wettkampf bis zur Rangverkündigung bieten wir wieder einen Staffel- wettkampf über 4 x 100m in allen 3 Kategorien an. Die Siegermannschaften erhalten einen Wanderpokal. Pro teilnehmende Mannschaft sind auch mehrere Staffeln startberechtigt (Zeitendlauf).							
Kampfrichter	Jede teilnehmende Mannschaft stellt einen Hilfskampfrichter!							

Rheintaler Meisterschaft Frauen und Männer (RMFM) 2017

Organisator: Kreisturnverband Rheintal
Verein: SVD Diepoldsau-Schmitter
Datum: Freitag, 05. Mai. 2017
Ort: Schulanlage Kirchenfeld, Diepoldsau
Wettkampf: Fit & Fun: Einteiliger / Zweiteiliger oder Dreiteiliger Wettkampf

Die Wettkämpfe beginnen um 18.00 Uhr.

Das leibliche Wohl kommt in der Festwirtschaft nicht zu kurz und für eine gemütliche Stimmung wird der SVD besorgt sein.

Der SVD Diepoldsau-Schmitter freut sich auf viele Turner und Besucher!



Fit und Fun Dreikampf

mit den Disziplinen: FF1 / FF2 / FF3

- Pro Gruppe sind min. 8 Turner/innen erforderlich
- Ein Verein kann mit mehreren Gruppen starten
- es gelten die aktuellen Weisungen Fit + Fun

Startgeld: CHF 80.-- pro Gruppe

Kampfrichter: bis 8 Turnende ein Kampfrichter, ab 9 Turnenden sind 2 Kampfrichter zu stellen, die einen Grundkurs oder einen Fortbildungskurs besucht haben.

Die Anmeldung und die Wettkampfvorschriften können auch unter www.kreisturnverbandrheintal.ch heruntergeladen werden.

Dies ist der ideale Vorbereitungswettkampf für die Turnfestsaison 2017

Anmeldung

Verein

Name / Adresse / Telefon

Verantwortliche Person

.....

.....

.....

Fit und Fun 1-/2-/3-Kampf

Anzahl Gruppen mit TI/TU (Gesamtanzahl Turnende)

Kampfrichter/innen

1.

2.

3.

Ort / Datum Unterschrift

.....

Anmeldung an:

Peter Zemp, Bahnhofstrasse 59, 9445 Rebstein

Tel.: 079 447 61 32

E-Mail: peter.zemp@galledia.ch

oder via Internet www.kreisturnverbandrheintal.ch

Einzahlung an:

Alpha Rheintal Bank, Kontoinhaber:

Kreisturnverband Rheintal (RMFM 2017)

IBAN: CH57 0692 0016 1855 4950 4

Termin Anmeldung und Einzahlung spätestens bis 18. April 2017

Wir sind persönlich
für Sie da.

- » Treuhand/Rechnungslegung
- » Steuerberatung
- » Wirtschaftsprüfung
- » Vorsorge
- » Unternehmensberatung/Gründung



Die Geschäftsleitung: Bruno Baumgartner, Adeline Heeb, Ruedi Bartholet

rhenum
TREUHAND

Trogenstrasse 13 | T +41 71 757 94 50 | info@rhenum.ch
CH-9450 Altstätten | F +41 71 757 94 59 | www.rhenum.ch

thürgetränke
altstätten

Stossstrasse 6
Tel. 071 755 16 84

Danke!
www.medailien.ch
RUSTO & CO.AG
9403 Goldach

**SAFT
VOM FASS**



Mosterei Kobelt + Co. 9437 Marbach x
Tel. 071 777 12 20



Hotel-Restaurant
Zollhaus Gams

**Fisch- und
Haus-
spezialitäten**

Urs und Charlotte Kremmel · Restaurant Zollhaus, CH-9473 Gams
Telefon: +41 81 771 11 05 · Telefax: +41 81 771 64 84
Ruhetag Montag und Dienstag ganzer Tag
info@zollhaus-gams.ch · www.zollhaus-gams.ch

