

# Ufsteller Post

*seit 1905*



**KREISTURNVERBAND  
RHEINTAL**

**Ausgabe 5/2019**

Hauptsponsor:



Co-Sponsoren:





# Alpha RHEINTAL Bank

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

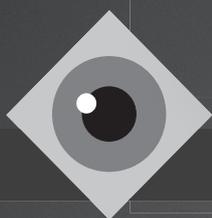
ALTSTÄTTEN APPENZEL BUCHS GOSSAU HEERBRUGG PIZOLPARK MELS SARGANS WIDNAU

## Jolanda hat ihren Look. Mit Kühnis.

Ihr führendes Fachgeschäft für  
Brillen, Linsen und Top-Service  
in der Region.



Jolanda Neff  
Mountainbikerin-Welt-Nr. 1 Cross Country  
Jolanda trägt Brillen und Kontaktlinsen von Kühnis.



**Kühnis Optik**

**Altstätten**

Gerbergasse 1

T 071 755 30 55

**Widnau**

Rhydorf-Center

T 071 722 16 72

**Kühnis Hörwelt**

**Altstätten**

Breite 21

T 071 755 01 01

**Heerbrugg**

Aechelistrasse 6

T 071 727 00 27

**KÜHNIS OPTIK**

**kuehnis.ch**

# Erster Kurs für Aktiv-Leiter



Am 21./22. fand endlich wieder ein Kurs für die Aktiv-Leiter statt. Nicht nur Trainingsideen oder Wissen wird den Leitern weitergegeben, sondern auch der Kontakt und die Geselligkeit unter den Leitern war ein wichtiger Punkt.

An beiden Tagen kamen die Leiter ziemlich ins Schwitzen... Seite 4

## Inhaltsverzeichnis

Berichte aus dem Verband .....Seite 4

Vereinsberichte .....Seite 9

Infos aus dem Verband / Termine .....Seite 17

---

### Impressum // Ufsteller Post

Redaktion:

Andrea Schmidheiny

Kobelstr. 5

9442 Berneck

andrea.schmidheiny@hotmail.com

Abo und Adressänderungen:

Andrea Reifler-Köppel

Hauptstrasse 110

9434 Au

areifler@hotmail.com

Redaktionsschluss für die nächste Ufsteller-Post: **08. Dezember 2019**. Es sind alle Vereine herzlich eingeladen, ihre Berichte von allen Anlässen bei uns zu veröffentlichen.

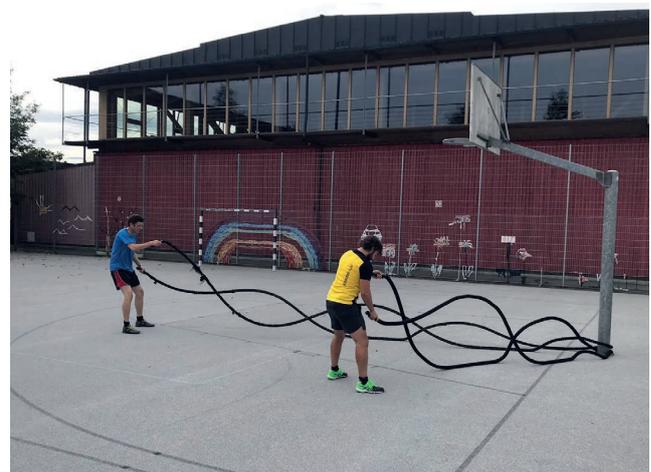
# Berichte aus dem Verband

## 1. Leiterkurs für die Aktiven

Am 21.09.2019 war es endlich so weit. Der lang ersehnte Leiterkurs der Aktivleiter aus dem Gebiet des Kreisturnverbandes Rheintal startete. Pünktlich um 16.00 Uhr standen 27 Turner und Turnerinnen aus 7 Vereinen in der Turnhalle Hof in Gams bereit. Cornelia Studer (BlackRoll Trainerin) zeigte uns dann während drei Stunden was man mit den BlackRoll Produkten alles machen kann. Alle die dachten, dass es einen lockeren Einstieg in den Leiterkurs geben wird, wurden schon nach kurzer Zeit schweissgebadet und keuchend des besseren belehrt. Müde und frisch geduscht ging es dann zum zweiten Programm Punkt an diesem Wochenende. Beim Abendessen konnten die ersten Eindrücke diskutiert werden und die Leiter und Leiterinnen genossen den Abend bis in die Morgenstunden. Am Sonntagmorgen starteten wir mit einem Frühstück (ohne Rösti :-)) in den

zweiten Kurs Tag. Anschliessend wurden wir von Beni und Patricia von HI5sports bereits in der Turnhalle erwartet. Nach einem Einwärmen das gemütlich begann und in einem intensiven Training endete, lernten die Leiterinnen und Leiter die Möglichkeiten des Bootcamp, TRX, deepWORK und Fascialstretching kennen. Am Mittag war der erste Aktiv-Leiterkurs des Kreisturnverband Rheintal leider schon wieder fertig. Die Nachwehen des Kurses sind jedoch auch zwei Tage später immer noch präsent. Ich freue mich schon heute auf den Kurs im Jahr 2020. Und möchte mich bei allen Teilnehmern und den Kursleitern von BlackRoll und HI5sports recht herzlich bedanken. Es war ein super Wochenende mit euch!

*Verfasst: Rolf Märki, Techn. Leiter*







**victoriadruck**  
Ihr Partner im Rheintal

**Sportlich unterwegs mit uns  
als verlässlichen Partner für:**

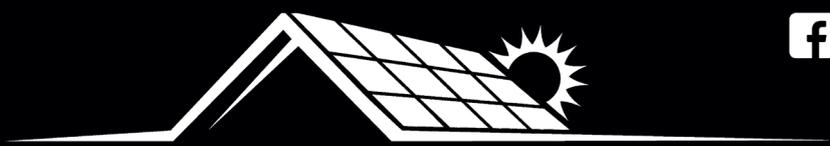
Visitenkarten	Plakate
Briefbogen	Prospekte
Kuverts	SK-Etiketten
Einladungen	Lose
Flyer	Tickets
Programmhefte	...

**Victoriadruck AG** || Hauptstrasse 63 | 9436 Balgach  
Tel. 071 722 21 54 | [www.victoriadruck.ch](http://www.victoriadruck.ch)

**GIBT KRAFT  
UND HÄLT FIT.  
SEIT 1906.**



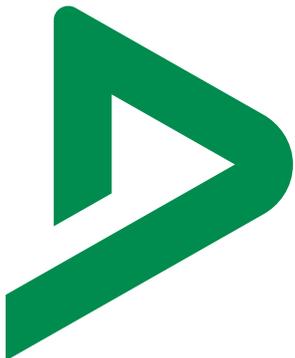

Feinster Apfelsaft aus Marbach. Erfrischt seit vier Generationen.



**A. Nüesch AG**  
**BEDACHUNGEN - SPENGLEREI - FASSADEN - SOLARTECHNIK**

Albert Nüesch AG  
Mühlackerstrasse 17a  
CH-9436 Balgach

Tel.+41 (0)71 722 23 77  
[info@nueschag.ch](mailto:info@nueschag.ch)  
[www.nueschag.ch](http://www.nueschag.ch)

**DEKRA**

**DEKRA Arbeit AG Buchs**



## Auszeichnung für ausserordentliche sportliche Leistungen

Liebe Vereinspräsidenten und Vereinspräsidentinnen

Der Kreisturnverband Rheintal ehrt an der Abgeordnetenversammlung vom 14. Dezember 2019 wieder Einzelsportler/innen, Vereine und Riegen für ausserordentliche sportliche Leistungen. Folgende Leistungen sind Voraussetzung für eine Ehrung:

- im Rahmen des Verbandssports: 1. Rang an Schweizermeisterschaften (inkl. Swiss Athletics Sprint und UBS Kids Cup)
- im Rahmen des europäischen Sports: 1. - 3. Rang an Europameisterschaften
- im Rahmen des Weltsports: Qualifikation für Weltmeisterschaften  
Qualifikation für Olympische Spiele

**Anmeldungen sind bitte per Mail bis 24. Oktober 2019 zu richten an:**

Rolf Märki, Neufeld 12, 9473 Gams  
Tel. 079 756 76 51 / Mail: tk@kresturnverbandrheintal.ch

**Später eingetroffene Meldungen können nicht berücksichtigt werden.**  
(ausgenommen Meisterschaften, die erst im Nov./Dez. 2019 stattfinden)

### Anmeldung

Verein/Riege: \_\_\_\_\_

Adresse Vereinspräsident: \_\_\_\_\_

Adresse Trainer oder  
Mannschaftsverantwortlicher: \_\_\_\_\_

Name Sportler/in: \_\_\_\_\_

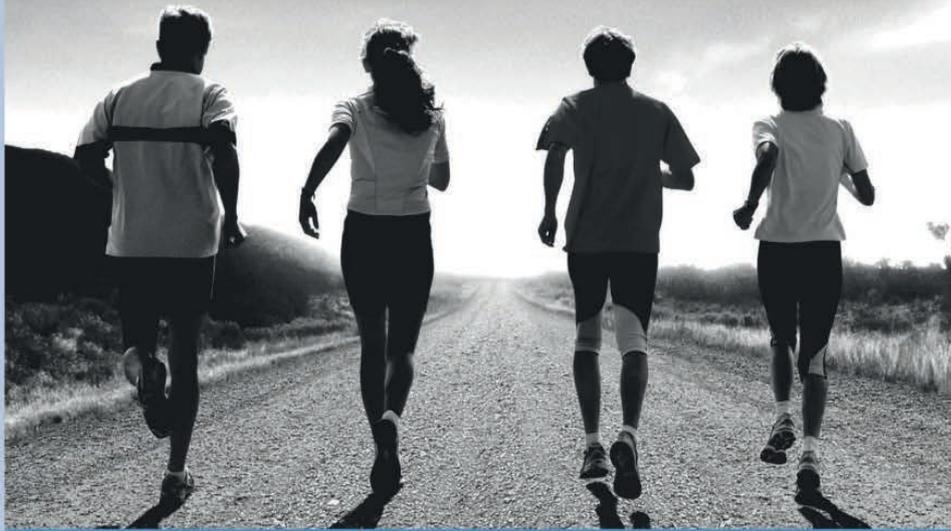
Namen aller Mannschaftsmitglieder: \_\_\_\_\_

Art und Ort des Wettkampfes: \_\_\_\_\_

**Resultate/Leistungen:** \_\_\_\_\_

Bitte sendet auch jeweils ein Foto der Sportler/innen mit.  
Herzlichen Dank für die prompte Erledigung!

Rolf Märki  
Technischer Leiter



## 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](http://www.raiffeisen.ch)

Ihre Rheintaler Raiffeisenbanken

Wir machen den Weg frei

**RAIFFEISEN**

**Wir verwirklichen auch Ihre Bauideen!**

**Rufen Sie uns an! 071 / 775 84 10**

**NIEDERER**  
bauunternehmung

altstätten heerbrugg nebstein

**VETSCH**  
bauunternehmung

grabs

**BÜCHEL**  
bauunternehmung

oberriet rüthi

**Ihre Baupartner vom HUKA-Baupool**

## Vereinsberichte August - September

### Turnfahrt Männerriege TV Rebstein ins Avers Tal

Am Freitag, 16. August trafen sich 15 motivierte Turner der Männerriege TV Rebstein zu ihrer zweitägigen Turnfahrt. Bei schönsten Wetterbedingungen durften die Turner mit dem Zug und dem Postauto nach Bivio fahren und von dort über den Stallerberg nach Juf wandern. Am zweiten Tag wurde die Wanderung bis Innerferrera weitergeführt. Mit dem Postauto und dem Zug kehrten die Männerriegler müde aber voller schöner Eindrücke wieder zurück nach Rebstein.

Gut gelaunt trafen sich 15 Turner der Männerriege des TV Rebstein beim Bahnhof Rebstein-Marbach zur zweitägigen Turnfahrt ins Avers Tal. Kaum eingestiegen musste das Transportmittel bereits wieder gewechselt werden. Ab Altstätten bis Chur war dann genügend Zeit, um sich ein Gipfeli und einen Kaffee zu gönnen. In Chur wurde auf die Rhätische Bahn umgestiegen und bis Tiefencastel weiter gefahren. Das letzte Stück wurde mit dem Postauto zurückgelegt. Bivio - die Perle am Julier - war dann Ausgangspunkt der Wanderung. Bei idealen Wetterverhältnissen marschierten die Turner in Richtung Stallerberg. Stetig aufwärts, auf schönen Wanderwegen, wurden die gut 800 Höhenmeter in Angriff genommen. Unterwegs

mit einer super Aussicht auf die Julier-Passstrasse wurde der Mittagshalt eingelegt. Aus dem Rucksack verpflegten sich die Turner, damit sie gestärkt den letzten Aufstieg unter die Füsse nehmen konnten. Immer wieder wurde die Stille durch die markanten Pfiffe der Murmeltiere unterbrochen. Die einmalige Aussicht auf dem Stallerberg entschädigte dann für die Schweissperlen. Nach dem steilen Abstieg zur höchstgelegenen, ganzjährig bewohnten Siedlung Europas Juf mit 2126 m.ü.M. konnten sich die Männer endlich ein kühles Bier gönnen. Während einige mit dem Postauto nach Avers Juppa fuhren, wanderte die Mehrheit zu Fuss zum Hotel Bergalga, wo dann das Nachtessen auf die Turner wartete. Mit einigen Liedern liessen die Männerriegler den Abend ausklingen und schlüpfen müde ins Bett.

Über Nacht wurde dann auch das Rätsel für den zweiten Wandertag gelöst. Wegen des Felssturzes kurz vor Innerferrera, war die Zufahrt ins und aus dem Avers Tal gesperrt. Für die 176 Einwohner des Tals wurde eine Helikopter-Luftbrücke eingerichtet. Die Wanderleiter Martin und Peter hätten aber auch für diese Situation eine Alternativ-Route vorgesehen.



Die Freigabe der Strasse ermöglichte es nun der Wandergruppe den ursprünglich geplanten Weg zu gehen. Gestartet wurde zuerst mit einer Postautofahrt nach Avers Cresta, wo die frisch renovierte Talkirche aus dem 13. Jahrhundert besucht wurde. Eine charmante Dame erzählte viele interessante Dinge über die Edelweisskirche, bei der die Bänke aus einheimischen Arvenholz gefertigt wurden. Auf dem Wals-erweg und der alten Averserstrasse ging es entlang von prächtigen Bogenbrücken und imposanten Mauern aus Natursteinen, typischen Walserhäusern und der aussergewöhnlichen Alpenflora und Fauna des Hochtals nach Cröt und Campsut. Unterwegs wurde an einer schönen Grillstelle der Mittagshalt eingelegt.

Weiter ging es vorbei an der imposanten Felssturz-Stelle, die bereits sehr gut geräumt und gesichert war und über die neue 70 Meter breite Hängebrücke über den Ragn da Ferrera nach Innerferrera, dem Ziel der Wanderung. Auch hier wurde wieder zum Liederbüchlein gegriffen. Die Rückfahrt durch die Viamala mit dem Postauto nach Thusis und der Rhätischen Bahn nach Chur waren ebenfalls sehr eindrücklich. Bei der letzten Teilstrecke nach Rebstein-Marbach konnten die Turner auf zwei wunderschöne Wandertage zurückblicken. Danke an die beiden Wanderleiter Martin und Peter für die perfekte Organisation.

*Verfasst: Stefan Hollenstein*

## Appenzeller Kantonale Meisterschaften Teufen

Gute Resultate erzielten die Turnerinnen und Turner aus Gams an der Appenzeller Kantonalmeisterschaft. Dieser Wettkampf diente als Vorbereitung für den anstehenden Ernstkampf von nächster Zeit, dem Qualifikationswettkampf für die Schweizermeisterschaften. Die Turnerinnen und Turner von K5-7 konnten ihre Trainingsleistungen abrufen erturten sich einige Podestplätze und Auszeichnungen.

### K5 Turnerinnen

- 12. Rang Fiona Rietzler 36.35 Pkt. Auszeichnung
- 16. Rang Ramona Eggenberger 36.05 Pkt.
- 45. Rang Jasmin Wismer 34.40 Pkt.

### K6 Turnerinnen

- 15. Rang Fabienne Nadig 36.15 Pkt.

### K Damen

- 1. Rang Leila Graber 36.85 Pkt.
- 3. Rang Jana Graber 35.95 Pkt.

### K7 Turner

- 1. Rang Dominik Nadig 45.95 Pkt.

*Verfasst: René und Bettina Nadig*



## Marper Präsenz auf den Leichtathletikplätzen

Die Athleten der Jugend-Leichtathletik des STV Marbach haben eine aktive Herbstsaison. An den vergangenen Wochenenden standen sie mehrfach – dank ihren hervorragenden Leistungen – an den kantonalen, regionalen und nationalen Finals am Start.

Am nationalen Meeting OZB in Meilen waren fünf U18-Athleten im Einsatz. Ronja Hungerbühler (Dreisprung), Timon Cabezas (Dreisprung) und Lea Hungerbühler (800m-Lauf) bewiesen mit neuen persönlichen Bestleis-



*vorne von links: Hannah Van Renterghem, Malea Fischer, Jamie Graf*

*hinten von links: Luna Bellino, Lisa Weder, Lea Kehl, Leonie Van Renterghem*

tungen ihre gute Entwicklung und sicherten sich dabei das Ticket für die Schweizer Nachwuchsmeisterschaften von kommendem Wochenende.

Mit sieben Sprintstarken war der STV Marbach am Kantonalfinal des Swiss Athletics Sprint in St. Gallen vertreten. Lisa Weder und Lea Kehl (beide U16) sowie Luna Bellino (U14) erreichten mit neuen persönlichen Rekorden die Tagesfinalqualifikation und holten sich eine Auszeichnung. Gar aufs Podest schaffte es Jamie Graf (U12) und zwar als Zweitschnellster des Tages. Damit qualifizierte er sich für den Schweizer Final in Frauenfeld. Auf der gleichen Sportanlage standen dieselben - sowie sieben weitere Qualifikanten - wieder bereit, diesmal am UBS Kidscup Kantonalfinal. Erfreulicherweise konnten sich fast alle in der vorderen Ranglistenhälfte positionieren. Übertrendend waren die Leistungen von Fabio Hutter und Malea Fischer (beide 5. Rang), Jamie Graf (4. Rang) und Hannah Van Renterghem (2. Rang).

Die 9-jährige Hannah durfte mit diesem Resultat am Schweizer Final im Letzigrund starten. Vor und während dem Wettkampf wurde sie von der Schweizer Leichtathletikprominenz begleitet, was zu einem besonders unvergesslichen Erlebnis wurde. Sie konnte eine weitere Leistungssteigerung zeigen und sprintete die 60 m in 9.96 s, sprang 3.71 m weit und warf den 200-g-Ball 21,41 cm.

*Bericht: Angelina Schick*

# Erdgas-Heizung

bewährt, vielseitig, umweltschonend

**Kostenloser Sanierungsvorschlag!**  
einfach anrufen: 071 747 54 54

erdgas   
**GRAVAG**

GRAVAG Erdgas AG · [www.gravag.ch](http://www.gravag.ch)



Bauherrenregel 59:

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

9451 Kriessern  
[www.luechinger-metallbau.ch](http://www.luechinger-metallbau.ch)

  
**LÜCHINGER**  
METALL • GLAS • TÜR & TOR

## Liechtensteiner Meisterschaften Balzers Landesmeisterschaft in Balzers zum Abschluss der Saison

Am Wochenende vom 14./15. September fanden in Balzers die Liechtensteiner Landesmeisterschaften statt. An diesem Wettkampf werden die Landesmeister der jeweiligen Kategorie erkoren. Dank einer Reglementsanpassung vor zwei Jahren können neu auch Turner und Turnerinnen mit liechtensteiner Staatsangehörigkeit, die in keinem liechtensteiner Verein trainieren um den Titel „FL-Meister“ kämpfen.

Die Gamser Turnerinnen und Turner erreichten zwei Siege, drei Podestplätze, elf Auszeichnungen und drei FL-Meistertitel und zwei Vice-FL-Meistertitel.

Unsere Turnerinnen der Kategorien 1-4 starteten motiviert und voller Vorfreude in die FL-Meisterschaften 2019. Alle konnten ihre Leistungen abrufen und erzielten ausgezeichnete Resultate. Bei jeder Kategorie war das Startgerät Sprung und danach Reck. Somit hatten die meisten Turnerinnen ihre Zittergeräte bereits vorbei und konnten den Rest der Meisterschaft beruhigt zu Ende turnen. Folgende Tui erreichten eine Auszeichnung: Im K1 Berger Leandra als 12. und Kirschbaum Jule Marie als 19., im K3 Gäste Gahler Abeni als 11. und K3 FL

Brander Aline als 5., im K4 Gäste Bircher Florin als 10.

Die K2-Turner konnten ihre Trainingsleistungen gut umsetzen. Emanuel Hellemann erturnte sich den 2. Rang vor seinen beiden Teamkollegen Ronny Dürr (3.) und Alwin Wenk (4.). Als 7. durfte auch Matteo Brander eine Auszeichnung entgegennehmen. Zudem gewann er in der FL Wertung noch die Silbermedaille.

Auch die Turner der Kategorie 4 zeigten einen ausgeglichenen Wettkampf und zwei von ihnen konnten sich in den Auszeichnungen klassieren. Samuel Fommelt (3.) gelang gar der Sprung aufs Podest. Das Getu Gams sicherte sich in der FL-Wertung im K4 zwei Podestränge: 1. Samuel Fommelt und 2. Aron Brander.

Am Sonntagmorgen fing die Landesmeisterschaft in Balzers für die Turnerinnen der Kategorie 5 an. Teresa Lenherr, Ramona Eggenberger und Fiona Rietzler turnten einen konstanten Wettkampf und erzielten an allen Geräten zufriedenstellende Noten. Teresa wurde dank ihrer Leistung FL-Meisterin in der Kategorie 5. In der Kategorie K5 Gäste sicherten sich Ramona (17.) und Fiona (21.) eine Auszeichnung. Als nächstes startete Fabienne Nadig in der



Kategorie 6 in den Wettkampf. Mit guten Leistungen an allen vier Geräten durfte sie sich zum Abschluss der Saison als 8. eine Medaille umhängen lassen.

Auch in der Meisterklasse Damen stellten die Gamser die Liechtensteiner Meisterin, Domenika Lenherr durfte sich über diesen Sieg freuen.

Die Gamser Turnerinnen der Damen kamen am Sonntagnachmittag an den Start. Leila und Jana Graber zeigten beide einen guten Wettkampf. Vor allem Leila konnte ihre Trainingsleistungen an allen Geräten umsetzen und durfte sich am

Ende als Siegerin feiern lassen. Jana erturnte sich als 4. eine Auszeichnung. Die beiden haben sich, dank ihren guten Leistungen übers ganze Jahr für die Schweizermeisterschaften Einzel und Mannschaft qualifiziert.

Gleichzeitig zeigte Dominik Nadig sein Können. Er turnte an allen Geräten solide Übungen und er durfte schlussendlich die Goldmedaille umhängen lassen. Auch er qualifizierte sich für die Schweizermeisterschaft im Einzel und in der Mannschaft.

*Verfasst: René und Bettina Nadig*

## Kantonales Jugendturnfest Bütschwil 2019

Die Gamser Jugend startete einmal mehr an „ihrem“ Turnfest, dieses Jahr in Bütschwil. Mit etwas weniger Teilnehmer als die Jahre zuvor, aber nicht minder gut gestimmt bewiesen sie sich im 3-teiligen Wettkampf in der 2. Stärkeklasse.

Hervorzuheben ist dabei vor allem die gute Note im Ballwurf mit 9.41. Die Gymnastik Kleinfeld erreichte ihr gestecktes Ziel von 9.00 nur knapp nicht und schaffte 8.84 Punkte. Im

Allround und der Pendelstafette konnten die Trainingserfolge nicht ganz umgesetzt werden. Im Weitsprung erreichten die jungen Athletinnen und Athleten trotz Newcomern eine solide Note 8.88.

Am Ende des Tages resultierte der gute 4. Rang in der 2. Stärkeklasse.

*Verfasst: Romana Schöb*



## Erneut Vize- Schweizermeister im Steinstossen – Tobias Kaiser verteidigt seinen Titel

Nachdem der Gamser an der letzten Schweizermeisterschaft noch für eine Überraschung sorgte, reiste er dieses Jahr mit gewissen Ambitionen ins Baselbiet. Zusammen mit seinem Bruder und Athleten aus Walenstadt bildete Kaiser eine Gruppe.

Der routinierte Steinstösser aus Gams startete zuerst in der Kategorie Herren 12.5kg. In der Vorrunde schaffte er eine Weite von 11.29m und konnte sich auf dem 7. Rang platzieren. Benjamin Kaiser stiess hier ein Weite von 8.88m und konnte sich den 44. Rang von 114 Startenden sichern.

Die beiden Gamser schlossen sich für die Teilnahme am Teamwettkampf mit Christoph Bartholet und Sebastian Müller aus Walenstadt zusammen. In der Kategorie Team Herren 12.5kg zeigten alle Athleten einen starken Auftritt und erreichten den 3. Podestplatz mit 39.81m.

Kaiser und Bartholet im Final 12.5kg und 18kg

In seiner Paradekategorie «Herren 18kg» schaffte Kaiser in der Vorrunde 8.64m und sicherte sich auch hier den 7. Platz. Dies war eine gute Ausgangslage für die Finaldurchgänge später am Tag. Christoph Bartholet zeigte ebenfalls einen guten Stoss mit 8.68m und zog zusammen mit Tobias in den Final.

In der Sparte 12.5kg schaffte der fokussierte Gamser drei gültige Stösse. Der weiteste Stoss erreichte die 10.72m Marke. Er beendete den Wettkampf auf dem 8. Schlussrang. Noch besser lief es dem Walenstadter Bartholet. Nachdem er in der Vorrunde bereits den 3. Rang mit 11.63m erreichte, konnte er sich mit der Weite 11.66m

den 5. Schlussrang sichern.

Im hart umkämpften Finaldurchgang mit den 18kg Steinen vermochten Bartholet und vor allem Kaiser zu überzeugen. Der Athlet aus Walenstadt schloss die Saison auf dem 7. Schlussrang (8.60m) ab. Mit einer Weite von 9.13m schaffte Tobias Kaiser vom STV Gams den zweitbesten Stoss in dieser Kategorie und sicherte sich so erneut den Titel als Vize-Schweizermeister.

Herzliche Gratulation dem zweifachen Vize-Schweizermeister!

*Verfasst: Nora Hiltbrunner-Gantenbein*



## Der Grundstein Ihres Erfolgs

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



**rhenum**  
TREUHAND

Trogenstrasse 13  
CH-9450 Altstätten

T +41 71 757 94 50  
F +41 71 757 94 59

info@rhenum.ch  
www.rhenum.ch

**thürgetränke**  
altstätten

Stossstrasse 6  
Tel. 071 755 16 84



**RUSTO** AG

Design + Produktion - zu Ihrem Vorteil - direkt von uns!

neu ab April 2017 alte Haslenstrasse 2  
CH-9053 Teufen / AR  
Tel. +41 (71) 845 55 33  
rusto@rusto.ch | rusto.ch

wimpel.ch  
abzeichen.ch  
münze-chip.ch  
gläser-tassen.ch  
medaillen-schlüsselanhänger.ch

# Infos aus dem Verband

Zwei Jubilare im Kreisturnverband Rheintal mit Regula und Theo | Die aktuellsten Ausschreibungen und Wettkampfanmeldungen findet ihr auf den nächsten Seiten oder auf unserer Homepage | [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch)

## Die kommenden Termine

Oktober	26.	Jugileiterkurs	Oberriet
	27.	Herbstkurs Frauen 35+	Bütschwil
November	09.	Herbstkurs Seniorinnen / Senioren 55+	Bazenheid
Dezember	14.	Abgeordnetenversammlung KTVRh	Steinach

## Geburtstage

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

### Oktober:

21.	Spirig Regula	Balgach	60 Jahre
28.	Britt Hans	St. Gallen	73 Jahre
30.	Nüesch Hansjörg	Balgach	54 Jahre

### November:

10.	Schmid Theo	Lüchingen	60 Jahre
14.	Benz Anselm	Marbach	74 Jahre
15.	Baumgartner Walter	St. Gallen	88 Jahre
18.	Schumacher Guido	St. Margrethen	86 Jahre
19.	Sutter Edi	Rebstein	83 Jahre
20.	Kehl Stefan	Grabs	52 Jahre
24.	Büsser Bruno	St. Gallen	75 Jahre
25.	Langenegger Stefan	Altstätten	59 Jahre

### Dezember:

03.	Meli Yvonne	Wittenbach	54 Jahre
10.	Bodenmann Jakob	St. Gallen	76 Jahre





# Frühlingskurs Seniorinnen / Senioren

<b>Kurs-Typ</b>	Sport Fit	
<b>Kurs-Art</b>	Weiterbildungs Kurs	
<b>Teilnehmerkreis</b>	SF / VT	
<b>Ziele</b>	Fit bleiben und Fun haben	
<b>Kursprogramm</b>	Einstimmen und Aufwärmen - Rodendo - Fit + Fun, Teil 1	
<b>Kurs-Datum</b>	09.11.2019	
<b>Kurs-Dauer</b>	08.50 - 15.00 Uhr, Präsenzkontrolle ab 08.00 Uhr	
<b>Kurs-Ort</b>	Sporthalle Seeblick 9402 Mörschwil	
<b>Anmeldeschluss</b>	20.10.2019	
<b>Kosten Mitglieder</b>	SFr.0.--	
<b>Kosten Nicht-Mitglieder</b>	SFr.240.--	
<b>Kontoverbindung</b>	Postkontonummer 90-2303-0	
<b>Versicherung</b>	Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.	
<b>Besonderes</b>	<p>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.-.                  Anreise: Im Dorfzentrum Richtung "Bodensee"</p>	
<b>Ansprechpartner</b>	Anmeldung	Auskünfte
<b>Name, Vorname</b>	www.sgtv.ch	Poltera René
<b>Adresse</b>	< Kursangebot >	Im Stadtwald 3
<b>PLZ/Ort</b>	< Sport Fit >	9400 Rorschach
<b>Telefon</b>	< Anmeldung >	071 278 84 58
<b>E-Mail</b>		rene.poltera@hotmail.com



## **Frühlingskurs Seniorinnen / Senioren am 9. November 2019 in Mörschwil**

### **Lektionenbescrieb**

#### **Fit + Fun 1**

Wir möchten den älteren Turnerinnen und Turnern die Änderungen im Fit + Fun zeigen. Den Anfang machen die Aufgaben 1a und 1b. Neben dem richtigen Ablauf zeigen wir vorallem verschiedene Übungsformen. Diese sind eine Bereicherung für jede Turnstunde und können als Übungseinheiten oder als Spiel eingesetzt werden.

#### **Rodendo**

Ein Workout mit einem „pfluderweichen“ Ball. Wir sind gespannt, was uns Daniela da mitgebracht hat. Nach der Lektion werden wir noch lange an sie denken ....

#### **Und überhaupt**

Fit bleiben ist wichtig im Alter. Fun haben während des gemeinsamen Trainings macht alles viel leichter. Deshalb laden wir dich herzlich an unseren Kurs ein.



# AUSSCHREIBUNG

## Vergleichswettkampf 02. Mai 2020 Kreisturnverband Rheintal

Erklärung des Anlasses:

In den Sparten Gymnastik / Geräteturnen / Teamaerobic kann jede Riege Ihr Programm vor Kampfrichtern zeigen. Die Nummer wird anschliessend von den Kampfrichtern analysiert und mit den Leitern besprochen. Es gibt weder eine Rangliste noch offizielle Noten.

Zusätzlich kann auch der Fachtest Allround unter wettkampfmässigen Voraussetzungen und unter Aufsicht von Kampfrichtern ausgetragen werden.

**Datum: Samstag 02. Mai 2020 in Balgach**

Zeit : ab 13:00 Uhr (je nach Teilnehmerzahl)  
Startgeld: pro Disziplin 40.-

**Anmeldung: bis 17. Februar 2020**

(Anmeldeblatt und Reglement befinden sich auf der Homepage [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch) oder ist zu bestellen bei Rolf Märki)

Auskünfte und Anmeldung senden an: Rolf Märki  
Neufeld 12  
9473 Gams  
Email: [tk@kreisturnverbandrheintal.ch](mailto:tk@kreisturnverbandrheintal.ch)  
Handy: 079 756 76 51



# Anmeldung Vergleichswettkampf 2020

Samstag 02. Mai 2020, Balgach

Verein:

Kontaktperson:

Adresse:

E-Mail:

Tel:

		Anzahl Aktive	Leitung	
<input type="checkbox"/>	<b>Kleinfeldgymnastik</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/>	<b>Grossfeldgymnastik</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Wettkampf läche	<input type="checkbox"/> 40m x 40m	<input type="checkbox"/> 40m x 25m	
<input type="checkbox"/>	<b>Team Aerobic</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Wettkampffläche	<input type="checkbox"/> 12m x 12m	<input type="checkbox"/> 12m x 18m	<input type="checkbox"/> 12m x 24m
<input type="checkbox"/>	<b>Gymnastik-Bühne</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Wettkampffläche	<input type="checkbox"/> 12m x 12m	<input type="checkbox"/> 12m x 18m	<input type="checkbox"/> 12m x 24m
	Gymnastikart	<input type="checkbox"/> mit Handgerät	<input type="checkbox"/> ohne Handgerät	
	<b>Geräteturnen</b>	Anzahl Aktive	Leitung	
<input type="checkbox"/>	1. Gerät :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/>	2. Gerät :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/>	3. Gerät :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<b>Bitte die Materialliste ausfüllen!!</b>				
	<b>Fachtest</b>	Anzahl Aktive	Leitung	
<input type="checkbox"/>	<b>Allround</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Datum, Unterschrift:

Anmeldung bis spätestens 17. Februar 2020 an:

Rolf Märki, Neufeld 12, 9473 Gams

E-Mail: [tk@kreisturnverbandrheintal.ch](mailto:tk@kreisturnverbandrheintal.ch)

# Ki-Fu-La Hallenwettkampf 2020



Der Kinder – Fun – Leichtathletik Wettkampf ist eine Form der Kinderleichtathletik. Das Konzept fördert in spielerischer Art und Weise die Leichtathletik. Der Wettkampf soll Freude und Spass an der Bewegung vermitteln.

- Datum** Samstag, 28. März 2020, ab 13:00 bis ca. 18:00 Uhr
- Ort** Sporthalle Wartegg in Goldach (Hallenöffnung 12:45 Uhr)
- Anmeldungen** es ist ein Gruppenwettkampf (keine Einzelstarts möglich)  
mindestens 3 Athleten / maximal 5 Athleten bilden eine Gruppe
- Online unter <https://registration.lgbodensee.ch/?event=ki-fu-la>  
(ab dem 22. Januar 2020) oder per Mail an [kifula@lgbodensee.ch](mailto:kifula@lgbodensee.ch)  
**Beschränkt auf 50 Mannschaften**  
(Es wird die Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt.)
- Vor dem Start muss jede Mannschaft beim Meldetisch ihr Laufblatt abholen.
- Meldeschluss** Samstag, 14. März 2019
- Startgeld** SFr. 5.- pro Person (kann am Wettkampftag bezahlt werden)
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
- Ausrüstung** Hallenschuhe mit heller oder abriebfester Sohle!
- Kategorien / Startzeiten**
- |                   |                  |           |
|-------------------|------------------|-----------|
| A 2009 + 2010     | Knaben / Mädchen | 13:00 Uhr |
| B 2011 + 2012     | Knaben / Mädchen | 13:15 Uhr |
| C 2013 und jünger | Knaben / Mädchen | 13:30 Uhr |
- gemischte Teams starten bei den Knaben
  - es können Vereinsübergreifende Teams gebildet werden
  - die Teams werden nicht durch den Veranstalter betreut
  - jeder Verein betreut seine Athleten selbst
- Zeitplan** Es wird ohne Zeitplan gestartet. Die Umkehrstaffel ist für alle Athleten die erste und der Biathlon die letzte Disziplin.
- Siegerehrungen** Finden im Anschluss an den Wettkampf statt.
- Rangliste** Die Rangliste wird nach dem Wettkampf auf der Webseite (<http://www.lgbodensee.ch>) aufgeschaltet. Kein Versand.
- Auskunft** Serge Bosshard, [kifula@lgbodensee.ch](mailto:kifula@lgbodensee.ch)

# Das Kreisgebiet im Unterhaltungsfieber

Vorschau: Winterzeit ist Showtime!!!

Auch dieses Jahr gestalten wieder diverse Vereine aus dem Kreisturnverband Rheintal einen Unterhaltungsabend oder einen Unterhaltungsnachmittag. Nach unserer Internetrecherche konnten wir folgende Daten zusammenstellen:

Datum	Verein
<b>Oktober</b>	
25./26	STV Lüchingen
<b>November</b>	
02.	STV Au (Suserfest)
02./08./09.	STV Gams
09./10.	STV Oberriet-Eichenwies
09./10.	TV Rebstein
15.	TV Staad
15./16.	TV Widnau
15./16.	STV Marbach
22./23./24.	TV Rüthi (Cervi Saltus)
22./23.	TV St. Georgen
23./29./30.	STV Grabs
30.	TV Rheineck, Jugendriegen
<b>Januar</b>	
15./16.	STV Sennwald
23./24./25.	STV Kriessern

Schickt eure Flyer an [medien@kreisturnverbandrheintal.ch](mailto:medien@kreisturnverbandrheintal.ch), damit wir sie auf unserer Homepage und auf Facebook publizieren können. Wir helfen euch bei der WERBUNG!

Wir freuen uns über interessante Unterhaltungsberichte in der nächsten Ufsteller Post.





**SONNENBRÄU**

— REBSTEIN —