

# Ufsteller Post

seit 1905



**KREISTURNVERBAND  
RHEINTAL**

**Ausgabe 2/2018**

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

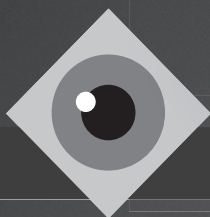
ALTSTÄTTEN APPENZELL BUCHS GOSSAU HEERBRUGG PIZOLPARK MELS SARGANS WIDNAU

## 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

Achelstrasse 6  
T 071 727 00 27

**KÜHNIS OPTIK**

**kuehnis.ch**

# Neue Zusammensetzung im Vorstand



An der Hauptversammlung des STV Au wurden gleich drei Vorstandsmitglieder abgelöst. Die drei Nachfolger wurden mit einem speziellen Starter-Kit begrüßt. Beim TV Rebstein gab es an der GV eine besondere Ehrung und der Progy-Umbau wird gutgeheissen.....Seite 8 und 9

## Inhaltsverzeichnis

Berichte aus dem Verband .....	Seite 4
Vereinsberichte .....	Seite 7
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: **20. Mai 2018**. Es sind alle Vereine herzlich eingeladen, ihre Berichte von allen Anlässen bei uns zu veröffentlichen.

# Berichte aus dem Verband

## Starke Leistungen der LA-Jugend in Widnau

Erneut durften die Organisatoren am Sonntag 18. Februar 2018 feststellen, dass die Nachwuchs-Hallenmeisterschaft nach wie vor ein Renner ist!

356 Anmeldungen gingen im Vorfeld für den dreiteiligen Wettkampf ein. Das OK unter der Leitung von Angelika Dürr freute sich über den enormen Zulauf.

### Neuer Zeitplan

Gleichzeitig musste aber der Zeitplan speziell angepasst werden. Dies stellte eine besondere Herausforderung dar. Doch dank der guten Organisation und der Mithilfe der zahlreichen Kampfrichterinnen und -richter konnte der straffe Zeitplan tipp-top eingehalten werden. Bei den abschliessenden Stafetten, bei denen der Teamgeist im Vordergrund stand, starteten wiederum 68 Teams. Dank der lautstarken Unterstützung der Vereinskolleginnen und -kollegen entstand eine tolle und anspornende Atmosphäre in der Halle. Bei der tänzerischen Darbietung des STV Sennwald klatschte das Publikum begeistert mit.

### Verabschiedung von Bruno Bösch

Die mit Spannung erwartete Rangverkündigung konnte pünktlich begonnen werden. Die OK-Mitglieder verteilten an die Staffelsieger die beliebten «Fresspäckli». Ein spezieller Moment war, als der Speaker Bruno Bösch verabschiedete. Bruno war seit Beginn des Hallenmeetings vor 15 Jahren Bauchef. Er ist der Erfinder und Bauer der Anlaufbahn für den Weitsprung, die in ihrer Art einzigartig ist. *Vielen Dank Bruno für dein grosses Engagement!*

Verfasst: Corinne Inhelder



Siegerfoto WU18



Siegerfoto MU16



Siegerfoto WU12

## Kursauswertung Jugileiterkurs Frühling

Ihr seht die Auswertung und Impressionen vom Jugileiterkurs, welcher am 17. März in Oberriet statt fand. Wir danken euch für eure Rückmeldungen und versuchen, eure Wünsche und Inputs am nächsten Kurs zu berücksichtigen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beim nächsten Jugileiterkurs, der am Samstag, 27. Oktober 2018 in Altstätten statt findet.

Die Kursunterlagen zu dem Kurs findet Ihr unter:

[www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch) -> Downloads -> Lektionsideen

**Ort, Datum: Oberriet, 17 März 2018**

	😊😊	😊	😐	😞	😞😞	Kommentar
<b>1. Lektionen</b>						
1.1. Einlaufen	3	7	4			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grenzwächter war neu für uns</li> <li>• Je nach Alter zu viel Körperkontakt</li> <li>• Evtl. mit Musik</li> </ul>
1.2. Stossen / Werfen	6	7	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht viel Neues,</li> <li>• Grundlagen wieder aufgefrischt</li> <li>• Gut erklärt,</li> <li>• zu lange erklärt</li> </ul>
1.3. Hip Hop	9	4	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neue Idee, coole Idee</li> <li>• Interessant und spannend</li> <li>• Für Jugi schwierig zum umsetzen</li> <li>• Gute Laune verbreitet, motivierend</li> <li>• Einfach Schritte, die auch die kleinen können</li> </ul>
1.4. Sprint / Hürden	5	8	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hürden mit Hindernissen für Kinder sehr lustvoll</li> <li>• Neue Übungsformen</li> <li>• Tolle Ideen</li> <li>• Gute Übungen mit Rhythmus</li> </ul>
1.5. Netzbball	4	8	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für Laien zu wenig erklärt worden</li> <li>• Tolles Spiel</li> </ul>
<b>2. Kurs</b>						
2.1. Angebot	3	8	3			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Man konnte für einmal alle Lektionen besuchen</li> <li>• Freuen uns auf das nächste Mal; GETU</li> <li>• Wenig Auswahl</li> <li>• In den letzten Jahren immer etwa das selbe Programm</li> <li>• Schade, kein GETU</li> </ul>
2.2. Organisation	7	6		1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adresse Turnhalle</li> <li>• SUPER</li> </ul>
2.3 Was sind deine Wünsche und Anregungen für den nächsten Kurs??						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolle Verpflegung in der Pause, unbedingt weiterführen</li> <li>• 4 Lektionen sind gut</li> <li>• Wieder 6 Lektionen anbieten</li> <li>• Kurs am Morgen</li> <li>• Mehr Spiele; Unihockey, Volleyball, Basketball (Spielformen)</li> </ul>



## 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

**VETSCH**  
bauunternehmung

**BÜCHEL**  
bauunternehmung

altstätten heerbrugg rebstein

grabs

oberriet nüthi

**Ihre Baupartner vom HUKA-Baupool**

# Vereinsberichte Februar - März

## Langer Weg führt zu Gold

Marion Romailier (FSG Flanthy-Lens) ist die neue Gymnastikmeisterin der Schweizer Testtage, die am Wochenende vom 17./18. Februar in Marbach SG stattgefunden haben. Insgesamt 96 Teilnehmer aus allen Landesregionen reisten für diesen wichtigen Wettkampf ins Rheintal, Kanton St. Gallen.

Zum zweiten Mal gewinnt Marion Romailier Gold in Marbach. Bereits vor vier Jahren konnte die Walliserin einen Sieg nach Hause tragen, damals noch in der Kategorie Test 5. Dieses Jahr brillierte sie in der Höchstkatgorie Test 7, und wurde zur Meisterin gekürt. Die lange Autofahrt ans andere Ende der Schweiz hat sich also bewährt. Insgesamt waren 14 Vereine aus der Romandie, 9 aus dem Tessin und 3 ostschweizer Vereine am Start.

### Ein Mann – eine Höchstleistung

Ganz besonders hervorstechen ist der einzige männliche Teilnehmer Timothé Minotti (AGyA Gland). Mit höchster Körperspannung, überzeu-

gender Eleganz und viel Engagement erturnte er im Test 6 die Höchstnoten. Er sicherte sich somit den 1. Rang in dieser Kategorie mit über 2 Noten Vorsprung.

### Grosse Freude für FSG Veyrier

Loanne Roch (FSG Vétroz) und Manon Dunoyer (FSG Veyrier) brachten es zum ersten Doppelsieg in der STT- Geschichte. Mit der exakt gleichen Endnote 27.80 teilten sie sich den 1. Podestplatz im Test 3. Laetitia Russo (Test 4) und Flore Daeniker (Test 5) beglückten den FSG Veyrier mit zwei weiteren Goldmedaillen. Der Top-Verein Veyrier verkündete zugleich erfreut die Durchführung des Anlasses im Frühjahr 2019.

### Zufriedener Gastgeber

Die zahlreichen Gäste wurden durchs ganze Wochenende mit spannenden Vorführungen und bester Festwirtschaft versorgt. «Wir freuen uns sehr, dass wir nach 2014 auch in diesem Jahr das Gymnastik-Highlight erfolgreich durchführen konnten. Das Wochenende bleibt uns mit starken Leistungen, vielen Emotionen und grossartigen Helfern in guter Erinnerung.», so die OK-Präsidentin des STV Marbach Liliane Zuberbühler.

*Bericht: Nicole Zuberbühler*



*Bild 1 Mit der Gesamtnote 36.81 ist sie die Wettkampfsiegerin Romailier Marion*



*Jasmin Zuberbühler Test 7 Band STV Marbach*

## Vorstand des STV Au setzt sich neu zusammen

Am 23. Februar trafen sich die Turnerinnen und Turner des STV Au im Restaurant Engel zur 134. Hauptversammlung.

Nach einem feinen Nachtessen liessen Präsident Patrick Morger und die jeweiligen Riegenleiter das vergangene Turnerjahr Revue passieren. Höhepunkte waren unter anderem das Skiweekend, die Vereinsmeisterschaft pAuer-Challenge sowie das Suuserfest unter dem Motto «I dä Au goht d'Poscht ab». Dort präsentierte der Verein auch zum ersten Mal offiziell den neuen Vereinstrainer. Des Weiteren konnten die jungen Athletinnen und Athleten der Jugendriege im vergangenen Vereinsjahr wieder zahlreiche sportliche Erfolge feiern. Aber auch die etwas älteren Semester hatten ein erfolgreiches Turnerjahr hinter sich. So starteten am Toggenburger Turnfest in Wattwil die Damenriege 1 und die Aktiven wieder in der 1. Stärkeklasse. Mit der Note 27.69 erreichten sie den zehnten Rang von über 28 Vereinen in dieser Kategorie. Obwohl kein Wahljahr, gab es im Vorstand personelle Veränderungen: Andrea Spirig trat von ihr em Amt als Leiterin Jugendriege nach dreizehn Jahren zurück. Bei der Suche nach

einer geeigneten Person konnte Fabienne Weder als Jugendriegeleiterin gewonnen werden. Auch Christof Eugster und Claudio Ammann beendeten ihre Vorstandstätigkeit als Oberturner beziehungsweise als Kassier. Sie übergaben ihre Ämter an Vithursun Vinayagamoorthy und Simon Hutter. Um die drei im Vorstand willkommen zu heissen, überreichte der Präsident ihnen ein kleines Starter-Kit. Unter dem Traktandum «Ehrungen» wurde Regula Zoller für ihren langjährigen Einsatz im Turnverein zum Ehrenmitglied ernannt. Für ihre Jugileitertätigkeit wurden Patricia Brändle und Tamara Fessler (je acht Jahre) sowie Markus Zoller (zwölf Jahre) von der scheidenden Jugichefin verdankt. Nach zehn Jahren als OK-Präsidentin wurde Linda Marugg für ihre geleisteten Dienste geehrt. Zum Ausklang der HV wurde aus lauten Kehlen das Turnerlied gesungen. Anschliessend gab es ein feines Dessert und bei einem Glas Wein liessen die Mitglieder den Abend dann gemütlich ausklingen.

*Verfasst: Evelyn Stricker*





## TV Rebstein schreibt Turngeschichte und verzeichnet besondere Ehrung an der Generalversammlung



Am Samstag 3. März 18 führte der TV Rebstein eine denkwürdige Generalversammlung sowie einen Fototermin durch.

Kurz vor dem Mittag trafen sich viele Turnvereinsmitglieder für ein besonderes Ziel: ein Gesamtvereinsfoto im Trainer.. Anfänglich grenzte es schier ans Unmögliche, rund 200 Personen auf ein Foto zu bringen. Das gut gelungene Ergebnis kann demnächst unter [www.tv-rebstein.ch](http://www.tv-rebstein.ch) eingesehen werden.

Am Abend fand die Generalversammlung, welche ein Meilenstein in der Vereinsgeschichte sein wird, statt.

Der Präsident, Alexander Baumgartner, begrüßte rund 180 Vereinsmitglieder zur 17. Generalversammlung im Progyzentrum. Ein wichtiger Punkt auf der Traktandenliste war das Projekt Sanierung Grundplatz und Turnerhüttli. Der Projektleiter, Benno Keel, präsentierte warum das Projekt in Angriff genommen wurde und wo hin es geht. Mit Bildern von Stand heute, sowie Visualisierungen und Zahlen konnten die Mitglieder überzeugt werden, dem Projekt den nötigen Kredit zu sprechen. Ohne Diskussion wurde dem Antrag fürs neue Turnerhüttli zu gestimmt. Der Vorstand bedankte sich bei den Mitgliedern für

das entgegengebrachte Vertrauen. Bei den Ehrungen konnten Ruth Kundert für 40 Jahre und Ruth Stalder und Margrit Rechsteiner für 25 Jahre Leitertätigkeit hervorgehoben werden.

Im stetig wachsenden Verein konnten auch an dieser GV 17 neue Turner/innen aufgenommen werden.

Nach sieben Jahren Vorstandsarbeit gab die Sport-Verein-t Verantwortliche Evelyne Graf den Rücktritt. Mit viel Herzblut hat sie sich dem Label angenommen und auch an dieser GV den Turnern mit einem „Wer wird Millionär“-Onlinespiel die Label-Charta nähergebracht. Ein weiterer wichtiger Punkt war die Info über den Jugitag der Sport Union Ost 2018 welche dieses Jahr vom TV Rebstein organisiert wird. Das OK war schon sehr fleissig und steckt nun noch im letzten Feinschliff. Oberste Priorität war, einen solchen Grossanlass wieder einmal nach Rebstein zu bringen. Was jetzt, dank der Progyerweiterung und dem Progyumbau, auch durchsetzbar ist.

Mit dem gemeinsamen Singen des Turnerliedes wurde die Generalversammlung geschlossen.

*Bericht: Markus Heeb*

# Erdgas-Heizung

bewährt, vielseitig, umweltschonend

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

erdgas   
**GRAVAG**

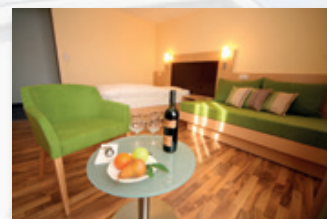
GRAVAG Erdgas AG · [www.gravag.ch](http://www.gravag.ch)



Hotel Restaurant  
CH-9470 Buchs

Tel. 081 755 70 70  
[www.buchserhof.ch](http://www.buchserhof.ch)

**Geniessen - Schlafen**  
**Entspannen - Feiern**



## Grossen Spass trotz Chancenminderheit

Am 9. März trafen sich der Turnverein Au und die zweite Mannschaft des FC Au-Berneck 05 zu einem Eishockeyplausch. Die Herausforderer vom STV Au dominierten diesen Event in allen Belangen und schenkte dem Fussballclub im Minutentakt Tore ein.

Schon beim Betreten des Eisfeldes in der Eishalle Widnau sah man schnell, wer hier die Musik spielen wird. Die Turner waren auf den Schlittschuhen sicher. Die Fussballer hingegen brauchten zum Teil den Eishockeyschläger um sich zu stützen. Ausgesehen hat das wie eine Horde Pinguine auf dem Feld. Nichts desto trotz zählte der Wille und der Spass beider Teams. Die Turner waren über die 60 Minuten klar das bessere Team und erzielten Tore am Laufmeter. Der Torhüter der Fussballer tat einem schon fast leid. Im Minutentakt um kurvten die Turner den Schlussmann. Gefühlte 100 Schüsse kamen auf sein Tor. Dabei musste er lediglich 20 Mal hinter sich greifen. Die Torflaute wurde bei beiden Teams mit einem Lächeln weggesteckt, denn

Spas hatten beide Teams. Eine Positive Bilanz haben die Fussballer dennoch zu verzeichnen. Trotz 20 Gegentore, war der Torhüter der Fussballer in der Bilanz besser. Der Gegnerische Torhüter bekam nur gerade 3 Torschüsse. Dabei musste er einmal hinter sich greifen. Somit war die Freude beim Fussballclub gross, immerhin konnte noch ein Ehrentreffer erzielt werden. Nach Spielschluss traf man sich im Restaurant auf ein Bier und tauschte sich noch über diesen tollen Event aus. Bereits während dem Spiel lud der Fussballclub die Turner zu einer Revanche auf dem Rasen ein. Dort müssen dann fussballerische Taten folgen. Für das folgende Dorffest und den Umzug wäre für den STV AU das Motto Eishockey sicher noch eine gute Möglichkeit, denn nebst dem Turnen beherrschen Sie es ausserordentlich gut auf dem Eisfeld.

*Verfasst: Philipp Zoller*



## Marbacher Jugi vertreibt den Winter

Seit vielen Jahren organisiert die Jugi des STV Marbach mit Ihren Jugileitern den traditionellen Funkensamstag für die marper Dorfbevölkerung.

Am Samstag 10. März, fand sich eine stattliche Anzahl Kinder beim Schulhaus Feld ein, wo

sie Fackeln fassten, mit denen sie nach einem kurzen Marsch den Funken beim «Amtacker» entzündeten. Bei ohnehin schon angenehmer Witterung wurde der vom Funkensamstag geradezu zur idealen Frühlingseinstimmung.

*Verfasst: Reto Ebnetter*



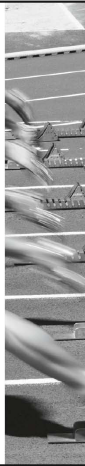


Ihr Partner im Rheintal

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)



# SAFT VOM FASS



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



Beat Sport  
Churerstr. 175  
9470 Buchs

☎ 081 756 70 50  
📠 081 756 70 54

[buchs@beat-sport.ch](mailto:buchs@beat-sport.ch)

Beat Sport  
Bahnhofstr. 7  
Rhyland  
9443 Widnau

☎ 071 577 16 60  
📠 071 720 02 25

[widnau@beat-sport.ch](mailto:widnau@beat-sport.ch)

# Transteam Personal AG

## Temporär- und Dauerstellen

Basel Buchs SG Chur Sargans

Wil Zürich



## Frühlingskurs Senioren/-innen 2018

## Sport Fit

**Am 17. März fand der Weiterbildungskurs mit 60 Frauen und Männern in Bad Ragaz statt. Die Männerriege Bad Ragaz war Organisator vor Ort und bewirtete uns mit einem Essen 1A. Ein herzliches Dankeschön.**

Das Einstimmen für die zahlreich erschienenen Kursteilnehmer/innen bestritt der einheimische Senioren-Riegenleiter Willi Oberholzer. Er machte seine Sache hervorragend, Nachahmung ist erwünscht.



Badminton nicht als Wettkampf Einer gegen Einen oder Zwei gegen Zwei, sondern verschiedene Übungen mit Schläger und Shuttle haben die Kursteilnehmern/innen „heiss“ gemacht. Mit viel Einsatz wurden die eigenen, alten Fähigkeiten wieder mobilisiert und um jeden Ball gekämpft.



Bei „Fit im Kopf durch Bewegung“ wurde eindrücklich gezeigt, wie gute Trainingsmöglichkeiten aussehen: Lösen von Kreuzworträtseln, Turnen nach Zahlen und Farben, Koordina-

tion mit verschiedenen Bällen und Tüchern. Und es macht vor allem auch noch Spass.



Auf dem Parcours zu zweit trainierten die TN ihre Ausdauer, ihre Geschicklichkeit, ihre Wurf- und Treffsicherheit auf spielerische Art und Weise. Eine tolle Lektion zum Thema koordinative Fähigkeiten.



Mit kleinen Spielen, wie Jasskarten suchen, Bänkli-Jägerball, Klüpperlifangis oder rote resp. weisse Kärtchen umdrehen wurde der Kurs gut abgerundet.

Ein herzliches Dankeschön an Lisa, Esther, Peter und Willi für die tollen Lektionen.

René Poltera Ressort 55+

## STV Berneck organisiert Kreisjugitag Rhein und kantonale RG-Meisterschaft

Am 10. Juni 2018 organisiert der Turnverein STV Berneck auf den Balgacher Sportanlagen den Kreisjugitag. Gleichzeitig findet die kantonale Meisterschaft in der rythmischen Gymnastik statt. Ein 12-köpfiges Organisationskomitee unter dem Vorsitz von Stefanie Sieber hat die Arbeit aufgenommen. Rund 700 Kinder aus 13 Rheintaler Turnvereinen von Au bis Eichberg nehmen jeweils am Jugitag Rhein teil. Im Gebiet des Kreisturnverbandes Rheintal finden im Juni drei Jugitage statt, nämlich im Gebiet See, Rheintal und Werdenberg. Sie absolvieren die Leichtathletikdisziplinen Sprint, Weit- und

Hochsprung, Ballwurf, Kugelstossen sowie den 1000-Meterlauf. Gleichzeitig finden in der Turnhalle Riet im Rahmen der kantonalen Meisterschaft der rythmischen Gymnastik die Vorführungen der Gymnastinnen in den Kategorien P1 – P3 statt. Rund 100 Teilnehmerinnen kämpfen um den Titel einer Kantonalmeisterin des SGTV (St. Galler Turnverband). Die Alpha RHEINTAL Bank unterstützt den Kreisjugitag und die Kantonalen RG-Meisterschaften als Hauptsponsor.

*Verfasst: Peter Jüstrich*



Fotolegende: Das OK Kreisjugitag 2018 vom STV Berneck: (v.l.). Karin Steiner (Wettkampfleitung Kreisturnverband Rheintal), David Schmidheiny (Bau), Andrea Schmidheiny (Sponsoring), Jeanine Bürgi (Festwirtschaft), Selina Seitz (Kampfrichter), Petra Lehner (Ressort RG, St.Galler Turnverband), Andrea Loher (Finanzen), Ramona Ritz (Vizepräsidentin/Aktuarin), Stefanie Sieber (OK-Präsidentin), Adelbert Seitz (Beisitzer). Es fehlen: Mirella Castellazzi (Festwirtschaft), Fabian Rüdüsühli (Rechnungsbüro), Peter Jüstrich (Presse/Speaker)

## Trainingsweekend in Sargans

Bei traumhaftem Frühlingswetter verbrachte der STV Kriessern am 24. & 25. März sein Trainingsweekend. Mit den Privatautos machte sich früh morgens die ganze Turnerschar auf den Weg nach Sargans. Auf der Sportanlage Riet Sargans wärmten sich alle mit einem Spiel auf, bevor es mit dem harten Training losgehen konnte. Beim diesem konzentrierten sich alle auf die entsprechenden Disziplinen wie Barren, Schulstufenbarren, Geräte-Kombi, Gymnastik, Fachtast und Leichtathletik. Bis zum Mittag hatte sich dann definitiv jeder Einzelne einen Lunch verdient. Mit einem leckeren ZackZack im Bauch, ging es am Nachmittag gestärkt weiter. Beim Vorzeigeprogramm packte jeder nochmals seine Kräfte aus und konnte vor den Anderen

sein Können vor Beweis stellen. Als Auflockerung zum intensiven Training, befassten sich danach alle mit Spiel und Spass.

Im Hotel Post genoss man am Abend ein sensationelles Abendessen, bevor alle auf den mehr oder weniger bequemen Matten in der Turnhalle ihre Nacht verbrachten. Am Sonntagmorgen stürzten sich alle aufs Morgenbuffet, sodass auch die letzten Trainingsstunden mit vollem Energietank noch genutzt werden konnten. Einen Fortschritt machte dieses Wochenende bestimmt jedes Mitglied und die Saison kann schon bald beginnen.

*Bericht: Nicole Baumgartner*





**SAFT  
VOM FASS**

**Eiskalt - heissgeliebt!**



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

Bauherrenregel 71:

**QUALITÄT GEHT VOR  
BEI TÜR UND TOR.**

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



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



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

Telefon +41 (0)71 722 23 77      [www.nueschag.ch](http://www.nueschag.ch)  
Fax      +41 (0)71 722 93 77      [info@nueschag.ch](mailto:info@nueschag.ch)

A. Nüesch AG - Mühlackerstrasse 17 - CH-9436 Balgach

## Infos aus dem Verband

Viele Jubilare bei den Ehrenmitgliedern | Juhui, die  
 Kreisjugitage stehen vor der Tür | Ausschreibungen und  
 Wettkampfanmeldungen findet ihr auf den nächsten Seiten oder  
 auf unserer Homepage | [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch) |

April	28.	Vergleichswettkampf Aktive KTVRh	Gams
	28.	Esa-Modul Fortbildung für Frauen/Männer/Senioren/J+S	Altstätten
Mai	04.	Rheintaler Leichtathletikmeisterschaften (RLM)	Balgach
	05.	Ehrenmitgliedertag KTVRh	
	10.	Gesa-Cup	Altstätten
	12./13.	GETU Frühjahrsmeisterschaft	Gams
	18.	RMFM (Fit und Fun)	Balgach
	19.	Rhystafette	Rüthi
	26./27.	Gymnastik & Aerobic Jugend Cup	Diepoldsau
	27.	Jugitag Kreis Werdenberg	Salez (STV Sennwald)
Juni	02.	Kantonaler Sport-Fit Tag	Niederwil

Wir sind persönlich  
für Sie da.

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



Die Geschäftsleitung: Bruno Baumgartner, Adeline Heeb, Ruedi Bartholet

**rhenum**  
TREUHAND

Trogenerstrasse 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

## Geburtstage

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

### April:

08.	Büchel Renate	Ruggell	70 Jahre
10.	Bigler Ueli	Untereggen	71 Jahre
12.	Kaufmann Werner	Engelburg	83 Jahre
12.	Rohner Peter	Stein am Rhein	69 Jahre
20.	Kobelt Ruedi	Marbach	75 Jahre
24.	Styger Viktor	St. Gallen	67 Jahre
25.	Eggenberger Jolanda	Engelburg	65 Jahre
28.	Kehl Angi	Grabs	41 Jahre

### Mai:

03.	Rothenberger Margrith	Buchs	83 Jahre
04.	Thür Peter	Altstätten	51 Jahre
05.	Nüesch Arnold	Balgach	84 Jahre
09.	Hutter Xaver	Gams	65 Jahre
16.	Bösch Bruno	Rüthi	70 Jahre
17.	Derungs Heinz	Goldach	75 Jahre
30.	Von Vacano Reto	St. Gallen	61 Jahre

### Juni:

2.	Grandchamp Paul	Muolen	72 Jahre
----	-----------------	--------	----------



# Rheintaler Leichtathletikmeisterschaft (RLM) 2018

**Kat. Turnerinnen, Turner und Mixed**



**Organisator** Kreisturnverband Rheintal

**Wettkampf** Zweiteiliger Mannschaftswettkampf bestehend aus

a.) obligatorischer Teil Damen 80m Pendelstafette; 8Tui  
Mixed 80m Pendelstafette; 4Tui/4Tu  
Herren 80m Pendelstafette; 8Tu

b.) frei wählbarer Teil 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 Verhältnis 1:1 im Gegensatz zum Vereinsturnen zwingend!

**Datum** Freitag, 4. Mai 2018 (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 Staffeltwettkampf 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!

## Anmeldung für die Rheintaler Leichtathletikmeisterschaft (RLM) vom 4. Mai 2018

Verein .....

Freigewählte Disziplinen 1. Disziplin .....

2. Disziplin .....

Name / Adresse / eMail der  
Leiterin / des Oberturners  
.....  
.....  
.....

Teilnahme RLM  Mixed  Damen  Herren

Teilnahme 4 x 100m Staffel  Mixed  Damen  Herren

Name des Kampfrichters .....

Ort / Datum	Unterschrift
.....	.....

Anmeldetalon bis spätestens **25.04.18** an: Hansjörg Nüesch, Mühlackerstr. 20, 9436 Balgach, bzw. per eMail: [hansi.nuesch@bluewin.ch](mailto:hansi.nuesch@bluewin.ch) oder direkt online auf [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch)

# Frühlingskurs für Frauenriegenleiterinnen offen auch für Männerriegenleiter



## Teilnehmerkreis

<b>Ziele</b>	Weiterbildung, Stoffvermittlung	
<b>Kursprogramm</b>	Fit im Kopf durch Bewegung, Kraft macht stark, Bewegung im Fluss mit den Grundprinzipien von Pilates und FlowTonics, Ausdauerlektion im Freien mit Actionbound - App	
<b>Kurs-Datum von</b>	28.04.2018	
<b>Kurs-Datum bis</b>	28.04.2018	
<b>Anzahl Tage</b>	1	
<b>Anzahl Halbtage</b>	0	
<b>Kurs-Dauer</b>	08:20 - 14:00 Uhr (Präsenzkontrolle ab 08.00 Uhr)	
<b>Kurs-PLZ</b>	9450	
<b>Kurs-Ort</b>	Schulhaus/Turnhalle Schöntal, Bildstrasse 10, 9450 Altstätten	
<b>Anmeldeschluss</b>	13.04.2018	
<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>	Mitbringen: Mätteli, Kursausweis mit Foto und STV-Mitgliederkarte, Outdoorbekleidung auch Regenschutz, Natel oder i-Pad falls möglich	
	Für die Kursunterlagen sind am Kurstag Fr. 3.-- pro Teilnehmerin zu entrichten.	
	Zwischenverpflegung wird organisiert.	

## Ansprechpartner

Name, Vorname	www.sgtv.ch	Jolanda Eggenberger
Adresse	> Kurse	Tannenstrasse 13
PLZ/Ort	> Sport Fit	9032 Engelburg
Telefon	> anmelden	071 277 84 81
E-Mail		eggenberger.jol@bluewin.ch

## Beschreibung Frühlingskurs

### Fit im Kopf durch Bewegung

Fitness bezieht sich nicht nur auf den Körper. Um rundum fit, ausgeglichen und trainiert zu sein, muss neben den Muskeln auch das Gehirn regelmässig stimuliert werden. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um die kleinen grauen Zellen zu aktivieren und den Kopf damit fit für die hohen Anforderungen des hektischen Alltags zu machen. Du erhältst viele Ideen, wie du das mit effektiven Übungen umsetzen kannst.

### Kraft macht stark

Diese Lektion zeigt dir auf, wie wichtig es für Gesundheit und Wohlbefinden ist, sein Gewicht tragen und stützen zu können. Dabei trägt die Rumpfstabilität eine grosse Rolle.

### Ausdauerlektion im Freien mit Actionbound – App

In dieser Lektion wird die moderne Technik/Medien im Sport mit eingebunden. Aber auch ohne diese kannst du die Lektion in deinem Verein gut umsetzen. Es ist eine Schnitzeljagd mit dem I-Pad oder Natel, die dich durch die Strassen führt und dir spannende Aufgaben an diversen Stellen stellt. In Gruppen geht es dann walkend oder joggend los und diverse Kraftübungen und Aufgaben lassen die Gruppe zum Schwitzen bringen. Der Erlebnis – und Spassfaktor ist gross.

### Bewegung im Fluss mit den Grundprinzipien von Pilates und FlowTonics

Durch die Grundprinzipien des Pilates haben wir eine Cor-Stabilität die über den ganzen Bewegungsablauf erhalten bleibt. Durch die gleitfähigen Pads erhalten wir Unterstützung im Bewegungsfluss und können zugleich dehnen und kräftigen, sowie auch Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren. Die Bewegungsabfolgen geben euch neue Impulse für eure Lektionen.



# Ausschreibung

## Rheintaler Meisterschaft Frauen und Männer, 18. Mai 2018

Organisator: Kreisturnverband Rheintal  
 Verein: STV Balgach – Frauen- und Männerriege  
 Datum: Freitag 18. Mai. 2018  
 Ort: Sportanlage Riet, Balgach  
 Wettkampf: Fit & Fun: Einteiliger / Zweiteiliger oder Dreiteiliger Wettkampf

### 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](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch) gedownloadet werden.

Das ist der ideale Vorbereitungswettkampf für die Turnfestsaison 2018

**Fürs leibliche Wohl werden wir eine Festwirtschaft mit Bar einrichten...**  
**Für Stimmung und Tanz mit Musik ist gesorgt....**  
**Die Frauen –und Männerriege vom STV Balgach lädt zu**  
**einem gemütlichen Abend ein....**

**„Hopp ha“.....**



# Anmeldung

## Rheintaler Meisterschaft Frauen / Männer, 18. Mai 2018

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](mailto:peter.zemp@galledia.ch)

oder via Internet [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch)

Einzahlung an: Alpha Rheintal Bank, Kontoinhaber:  
Kreisturnverband Rheintal (RMFM 2018)  
IBAN: CH57 0692 0016 1855 4950 4

**Termin Anmeldung und Einzahlung spätestens bis 23. April 2018**

# RHYSTAFETTE

**6 DISZIPLINEN | 18.8 KM | TEAMS UND SINGLES**

Am 19. Mai 2018 starten wir zur 38. Rhystafette.

Anmeldung und detaillierte Informationen auf unserer Homepage  
[www.rhystafette.ch](http://www.rhystafette.ch)

Die Rhystafafette ist eine Partner-Veranstaltung des neu lancierten RHEMA Sportdialogs. Am Donnerstag, 3. Mai 2018 treffen sich auf der Allmend in Altstätten hochkarätige Sportlerinnen und Sportler zum moderierten Dialog, jetzt Tickets sichern und dabei sein! [www.sportdialog.ch](http://www.sportdialog.ch)

## Ausschreibung Jugendturnfest 2018



<b>Organisator</b>	SGTV		
<b>Veranstalter</b>	STV Benken		
<b>Datum</b>	Samstag, 15 . September 2018		
<b>Ort</b>	Sportanlage RSH, Benken		
<b>Wettkampfangebot</b>	Unterstufe & Oberstufe 1-teilig und 3-teilig Gymnastik, Team Aerobic, Geräteturnen, Leichtathletik und Spiele		
<b>Altersstufen</b>	Oberstufe	2001 und jünger mit Wertungen in den Spielen und der LA bis U8	
	Unterstufe	2007 und jünger	
<b>Stärkeklassen</b>		Oberstufe	Unterstufe
	1. Stärkeklasse	30 und mehr	17 und mehr
	2. Stärkeklasse	20 bis 29	11 bis 16
	3. Stärkeklasse	11 bis 19	8 bis 10
	4. Stärkeklasse	8 bis 10	

Unterlagen unter [www.sgtv.ch](http://www.sgtv.ch) oder [www.stvbenken.ch](http://www.stvbenken.ch)

**Anmeldeschluss 13. Mai 2018 .**

## Kreisjugitage



Die Ausschreibungen und Wettkampfvorschriften der Kreisjugitage Bodensee, Rhein und Werdenberg sind nun auf unserer Homepage unter [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch) aufgeschaltet. Anmelden könnt ihr euren Verein unter **[www.sgtv.ch](http://www.sgtv.ch)**.

Die Festkarte beträgt 18 Franken pro Kind (Verpflegung, Startgeld, Turnkreuz).

## Kreisjugitag Werdenberg

**Datum:** Sonntag, 27. Mai 2018  
**Anmeldeschluss:** Sonntag 08. April 2018  
**Einzahlungen bis:** Sonntag 23. April 2018  
**Ort:** Salez (STV Sennwald)

## Kreisjugitag Rhein

**Datum:** Sonntag, 10. Juni 2018  
**Anmeldeschluss:** Sonntag 08. April 2018  
**Einzahlungen bis:** Sonntag 29. April 2018  
**Ort:** Balgach (STV Berneck)



## Kreisjugitag Bodensee

**Datum:** Sonntag, 10. Juni 2018  
**Anmeldeschluss:** Sonntag 08. April 2018  
**Einzahlungen bis:** Sonntag 23. April 2018  
**Ort:** St. Margrethen



**SONNENBRÄU**

— REBSTEIN —