

# Ufsteller Post

*seit 1905*



**KREISTURNVERBAND  
RHEINTAL**

**Ausgabe 2/2020**

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

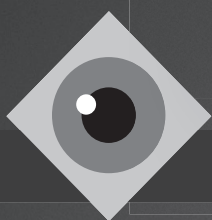
ALTSTÄTTEN APPENZEL BUCHS GOSSAU HEERBRUGG PIZOLPARK MELS SARGANS WIDNAU

## 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**

Achelistrasse 6

T 071 727 00 27

**KÜHNIS OPTIK**

**kuehnis.ch**

# Die Welt steht still - sogar die Turner...

April	04.	Fit+Fun Fortbildungskurs Schiedsrichter	Wattwil
	18./19.	Kunstturnen 25. Rheintalcup (Jubiläum)	Waldkirch
	18.	Ehrenmitgliedertag KTVRh	St. Gallen
	25.	Frühlingskurs 35+ Fitness-Gesellschaft	Altstätten
Mai	01.	Winterer Leichtathletik-Veranstaltung	Balgach
	02.	Vergleichs-Wettkampf Aktive KTVF	Balgach
	02.	Thalener Crosslauf	Thal
	08.	RM (Fit+Fun)	Waldkirch
	08.	10-jähriges Jubiläum Fitness-Gesellschaft	Gams
	08.	Hydrofette	Rüthi
	08.	Sport Fit-Tag	Wattwil
17.	Kreisjugitag Werdenberg	Oberriet	
17.	Kreisjugitag Bodensee	Staad	
21.	Gesa-Cup	Altstätten	
Juni	07.	Kreisjugitag Rhein	Balgach (STV Au)

Das Hallenmeeting bringt doch noch eine erfreuliche Nachricht in diese Ausgabe der Ufsteller Post (UP)... Seite 5  
 Infos zur Situation Corona Virus....Seite 7

## Inhaltsverzeichnis

Berichte aus dem Verband.....	Seite 5
Vereinsberichte .....	Seite 10
Infos aus dem Verband / Termine.....	Seite 13

---

### 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: **vakant. Wichtige Informationen können jederzeit an die Medien-Adresse zugestellt werden.**

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

**Kobelt**



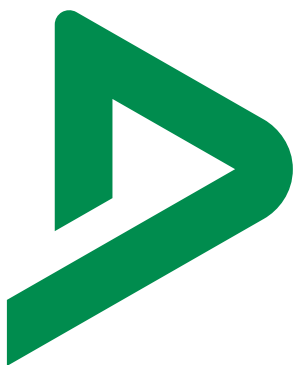
Feinster Apfelsaft aus Marbach. Erfrischt seit vier Generationen.



**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  
www.nueschag.ch



**DEKRA**

**DEKRA Arbeit AG Buchs**

# Berichte aus dem Verband

## Die Rheintaler Hallenmeisterschaft war ein voller Erfolg

Am 16. Februar wurde das 17. Hallenmeeting in der Sporthalle Aegeten in Widnau durchgeführt. Trotz vielen Erkrankten konnte mit 401 Athleten ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet werden. Bei den Staffeln wurden 83 Mannschaften gemeldet, was ebenfalls ein neuer Rekord ist. Das OK unter der Leitung von Angelika Dürr hatte sich dadurch an einen straffen Zeitplan zu halten. Dank den vielen erfahrenen und gut instruierten Kampfrichtern konnte dieser aber problemlos eingehalten werden. Die vielen Kinder und Jugendlichen, welche vorwiegend aus der Region stammen, konnten sich in einem spannenden Dreikampf messen. Dieser bestand aus den Disziplinen 35m-Sprint, Weitsprung und - je nach Alterskategorie – aus Kugelstossen oder Ballwurf. Viele Kategoriensieger kamen meist aus der Region.

Der Höhepunkt des Tages bildete aber der Nachmittag mit den Staffetenläufen. Angefeuert vom Publikum sowie den Vereinskameraden sprinteten die verschiedenen Teams um den Kategoriensieg. Der STV Kriessern war dieses Jahr mit vier Teams erfolgreich, zwei Siege gingen an den STV Marbach. Weitere Siege gingen an den STV Au, den KTV Oberriet, den TSV Hinterforst sowie an den TV Buchs. Das OK ist mit dem gelungenen Anlass zufrieden und freut sich bereits jetzt auf das nächste Hallenmeeting am 21. Februar 2021. Die Ranglisten können unter [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch) heruntergeladen werden.

*Verfasst: Ursula Rüegg*

### Siegerfotos vom Einzelwettkampf und der Staffel





## 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**



# WEIN BERNECK

Wein Berneck GmbH  
Rathausplatz 7a 9442 Berneck

Die Apérobar am Rathausplatz in Berneck  
Feste, Konzerte und Weinkultur  
[www.wein-berneck.ch](http://www.wein-berneck.ch)



# 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 71:

# QUALITÄT GEHT VOR BEI TÜR UND TOR.

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

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



## WICHTIGE INFORMATIONEN

Leider macht der Corona Virus auch keinen Halt bei uns Turnern.

Aufgrund der Corona-Situation hat der STV entschieden, alle STV-Anlässe und alle STV-Wettkämpfe sowohl im Breitensport als auch im Spitzensport bis Ende Juni abzusagen. (Stand: 29.03.2020)

Im Kreisturnverband Rheintal werden EM-Tagung, RLM, Vergleichswettkampf, RMFM ersatzlos gestrichen. Für die Kreisjugitage möchte der Vorstand einen Ersatz stellen. Es werden derzeit diverse Abklärungen getätigt.

Wir vom Kreisturnverband Rheintal haben folgende Anlässe abgesagt: (Stand 29.03.2020)

- der Rheintalcup vom 18./19. April in Widnau
- Ehrenmitgliedertagung vom 18. April in St. Gallen
- RLM vom 01. Mai in Balgach
- Vergleichswettkampf vom 02. Mai in Balgach
- GETU Frühjahrsmeisterschaft vom 09./10. Mai in Gams
- der Sport FitTag vom 16. Mai in Wattwil
- Kreisjugitag Werdenberg vom 17. Mai in Oberriet
- Kreisjugitag Bodensee vom 17. Mai in Staad
- Kreisjugitag Rhein vom 07. Juni in Balgach

Die Ersatztermine werden wir zu einem späteren Zeitpunkt herausgeben.

**Aktuellste Informationen findet Ihr im Internet unter [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch)**

**Die nächste Ufsteller Post erscheint erst wieder,  
wenn Kurse und Anlässe stattfinden.**

**Danke fürs Verständnis!**

# Vereinsberichte

Februar - März

## Winterzauber

Bei traumhaften Wetter erlebten 51 stvoe-Mitglieder einen unvergesslichen Vereinsausflug in Obersaxen.

Eine bunt gemischte Gruppe - verteilt aus allen Erwachsenen-Riegen - besammelte sich frühmorgens für die Abreise nach Obersaxen. Nach der Ankunft und dem obligaten Gruppenfoto ging es mit dem Sessellift hinauf zur Unterkunft Cuolm Sura am Fuß des Piz Mundaun. Dort wurde das Gepäck zwischengelagert, bevor der Tag individuell auf den Pisten verbracht wurde. Bei Live-Musik und vielen angeregten Gesprächen wurde der Skitag beim Après Ski an der Bar Muntaniala abgeschlossen.

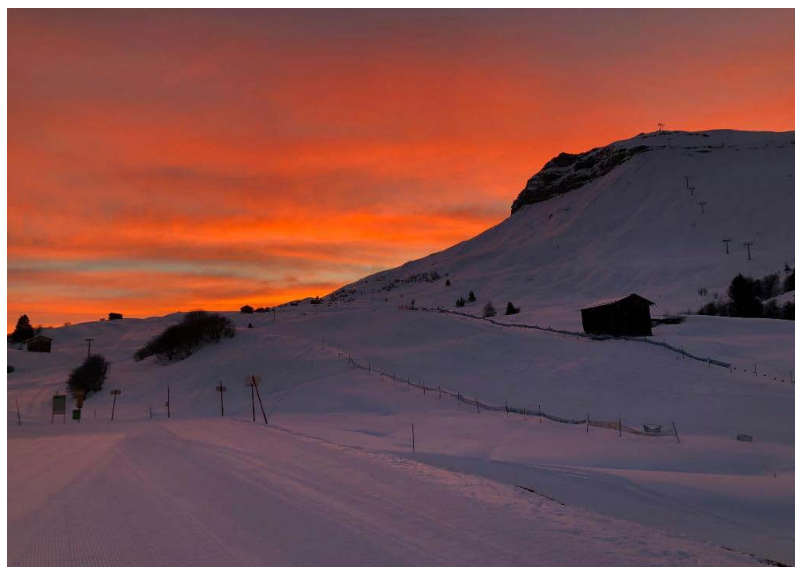
Nach dem ausgezeichneten Nachtessen wurde der Abend mit jassen oder einem erneuten Besuch bei der Bar Muntaniala von jeden Teil-

nehmer auf seine Art und Weise verbracht. Der Sonntag begrüßte uns mit einer wunderbaren Morgenstimmung. Nach dem Frühstück war die komplette Mannschaft pünktlich zum Betriebsstart der Bergbahnen bereit, erneut die vielfältigen Pisten zu erkundigen. So verging die Zeit wie im Fluge und der Car erwartete uns für die Rückkehr nach Oberriet.

Die Männerriege als Organisator bedankt sich bei allen Teilnehmern recht herzlich für das fantastische und vor allem unfallfreie Wochenende und freut sich bereits heute auf eine allfällige Neuauflage.

*Bericht: Peter Kobler*





## Der Grundstein Ihres Erfolgs

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



**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

 **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



# Infos aus dem Verband

Geburtstagliste vom Sommer 2020 | Viele Anlässen sind abgesagt | [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch)

## Nächstmöglicher Termin

August 14. SGTV Funktionärskonferenz ?

### Geburtstage

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

#### April:

08.	Büchel Renate	Ruggell	72 Jahre
10.	Bigler Ueli	Untereggen	73 Jahre
12.	Kaufmann Werner	Engelburg	85 Jahre
12.	Rohner Peter	Stein am Rhein	71 Jahre
20.	Kobelt Ruedi	Marbach	77 Jahre
24.	Styger Viktor	St. Gallen	69 Jahre
25.	Eggenberger Jolanda	Engelburg	67 Jahre
28.	Kehl Angi	Grabs	43 Jahre

#### Mai:

03.	Rothenberger Margrith	Buchs	85 Jahre
04.	Thür Peter	Altstätten	53 Jahre
05.	Nüesch Arnold	Balgach	86 Jahre
09.	Hutter Xaver	Gams	67 Jahre
16.	Bösch Bruno	Rüthi	72 Jahre
17.	Derungs Heinz	Goldach	77 Jahre
20.	Göldi Daniel	Sennwald	45 Jahre
30.	Von Vacano Reto	St. Gallen	63 Jahre

#### Juni:

2.	Grandchamp Paul	Muolen	74 Jahre
10.	Lippuner Florian	Grabs	52 Jahre
20.	Schöb Manuel	Gams	49 Jahre

#### Juli:

13.	Dürr Angelika	Buchs	47 Jahre
-----	---------------	-------	----------



## Kräftigungsübungen für den Alltag

Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

### 1. Aufwärmen

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).

### 2. Richtig Atmen

Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).

### 3. Langsame Bewegungen

Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.

### 4. Anzahl Wiederholungen

Idealerweise machen Sie mindestens 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils einer bis zwei Minuten Pause.

### 5. Nachdehnen

Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

Ausgangsposition

Endposition

### Allgemeine Rumpfstabilität



Unterarmstütz, Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt (kein Hohlkreuz!), Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge heben. Körper bleibt ruhig und stabil.



Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur. Um Ausweichbewegungen zu vermeiden, können Sie die Übung an einer glatten Wand ausführen.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen.



Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gestrecktem Knie und Hüftgelenk heben.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Bein und der Rumpf sollten eine Linie bilden.

### Rückenmuskulatur



Bauchlage. Beine gestreckt. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 5–10 cm heben.



Bauchlage: Arme und Beine gestreckt.



Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden heben. Kopf bleibt während der Übung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

## Kräftigungsübungen für den Alltag

Ausgangsposition

Endposition

### Gerade Bauchmuskulatur



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füssen.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füsse. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

### Schräge Bauchmuskulatur



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (respektive rechten) Oberschenkels.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (respektive rechten) Knie vorbei Richtung Füsse. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

### Arm- und Schultermuskulatur



Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt. Rücken ist gerade und die Hände sind unter den Schultern positioniert.



Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übung gerade halten.

### Abduktoren



Seitenlage. Unteres Bein angewinkelt am Boden, oberes Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



Heben und senken des oberen Beines, ohne Boden- oder Beinkontakt.



Seitenlage. Oberes Bein angewinkelt am Boden, unteres Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



Heben und senken des unteren Beines, ohne Bodenkontakt.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



**SONNENBRÄU**

— **REBSTEIN** —