

# Ufsteller Post

*seit 1905*



**KREISTURNVERBAND  
RHEINTAL**

**Ausgabe 3+4/2020**

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

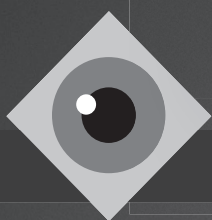
ALTSTÄTTEN APPENZEL BUCHS GOSSAU HEERBRUGG PIZOLPARK MELS SARGANS WIDNAU

## 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**

# Ehammer knackt 8000 Marke



(Swiss Athletics; Foto: athletix.ch)

Top Leistungen in der Schweizer Leichtathletik. Seite 5....

## Inhaltsverzeichnis

Berichte aus dem Verband.....	Seite 5
Vereinsberichte .....	Seite 7
Infos aus dem Verband / Termine.....	Seite 9

---

### 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: **06.12.2020**. Es sind alle Vereine herzlich eingeladen, ihre Berichte von allen Anlässen bei uns zu veröffentlichen.

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

**Kobelt**



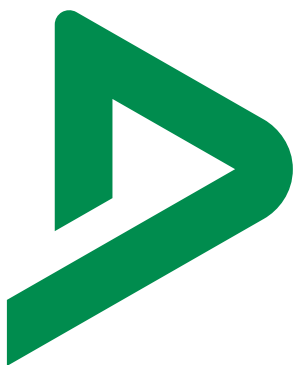
Feinster Apfelsaft aus Marbach. Erfrischt seit vier Generationen.



**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

Liebe Turnerinnen und Turner

Die Ausgaben der Ufsteller Post werden diese Jahr etwas zusammengefasst. Leider waren wir alle gezwungen unsere Anlässe abzusagen. Darum können wir in dieser UP wenig Berichten. Wir danken für das Verständnis und hoffen schwer, dass wir zukünftige Anlässe wieder durchführen können. Damit wir bald wieder unser gewohntes Turnerleben geniessen können. Die wichtigsten Informationen stehen in den Ausschreibungen bzw. bei der Agenda auf Seite 9.

Die Corona-Pause hatte auch etwas Gutes. Viele Athleten konnten ohne Druck trainieren und sich auf feine Details konzentrieren. Wenn man heute die Leistungen in der Schweizer Leichtathletik betrachtet, ging die Rechnung voll auf!

Der 20-jährige Simon Ehammer vom TV Teufen erreichte am 09. August in Langenthal im Zehnkampf ein Total von 8231 Punkten und verpasste den Schweizer Rekord von Beat Gähwiler aus dem Jahr 1988 bloss um 13

Punkte.

Ende Juni sprang er in Schaffhausen beim Weitsprung auf 8,15 m, es fehlten nur 12cm zum Schweizerrekord.

Ebenfalls erfolgreich war die Bündnerin Annik Kälin an dem LA-Meeting in Amriswil. Die Siebenkämpferin vom TV Landquart egalisierte in vier Disziplinen Ihre Bestleistung und kam auf ein Punktetotal von 6170. Damit erreichte Sie das viertebeste Resultat in der Schweizer Geschichte.

Die Sprinterin Ajla del Ponte feierte im August Ihren zweiten Diamond-League-Sieg in Folge über die 100m.

Die Entschleunigung durch Covid-19 wurde bewundernswert umgesetzt, natürlich ging nicht alles so einfach wie es in diesem Bericht klingt.

Wir wünschen allen gute Gesundheit!

*Verfasst: A. Schmidheiny*



## 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

## Hecken- und Generationspflege beim TV Rebstein

Am Donnerstag, 09. Juli führte der TV Rebstein den jährlichen Heckenplausch durch. Das Timing für den Schnitt der Hecke musste auf die jeweiligen Regenschauern abgestimmt werden. Nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung, wurde die Hecke geschnitten.

Von Neumitgliedern bis mehrer Jahrzehnte treuen Vereinsmitgliedern sowie teilweise deren Familien waren dabei. Nach getaner Arbeit, wurde die Turnerfamilie durch Familie Kamalanathan

verköstigt. Gestärkt, konnten unterhaltsame Gespräche geführt werden. Für den gemütlichen Teil hatte Petrus Solidarität gezeigt. Kein Regen mehr und angenehme Temperaturen um den Abend draussen ausklingen zu lassen.

Es war der erste gemeinsame Vereinsnachlass seit der HV anfangs März.

Nun freuen sich alle auf die Sommerferien und hoffen auf einen schönen Sommer.

*Bericht: Markus Heeb*



# 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 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



# Infos aus dem Verband

Bleibet gesund! | Die aktuellsten Ausschreibungen und Kurse findet ihr auf den nächsten Seiten oder auf unserer Homepage | [www.kreisturnverbandrheintal.ch](http://www.kreisturnverbandrheintal.ch)

## Die kommenden Termine

Stand: 02.09.2020

September	8.	Präsidenten- und LeiterInnenkonferenz	Kriessern
	26.-27.	Leiterkurs Aktive	Marbach
Oktober	24.	Herbstkurs 35+ Frauen und Männer	Bazenheid
November	07.	Herbstkurs 55+ Seniorinnen / Senioren	Mörschwil

## Geburtstage

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

### September:

10.	Luterbacher Gisela	St. Gallen	69 Jahre
17.	Müller Max	Diepoldsau	75 Jahre
19.	Cristuzzi Lydia	Au	89 Jahre
29.	Hutter Irma	Gams	59 Jahre

### Oktober:

7.	Sonderegger Heinz	Eggersriet	65 Jahre
20.	Steger Martin	Oberriet	72 Jahre
21.	Spirig Regula	Balgach	61 Jahre
28.	Britt Hans	St. Gallen	74 Jahre
30.	Nüesch Hansjörg	Balgach	55 Jahre

### November:

10.	Schmid Theo	Lüchingen	61 Jahre
14.	Benz Anselm	Marbach	75 Jahre
18.	Schumacher Guido	St. Margrethen	87 Jahre
20.	Kehl Stefan	Grabs	53 Jahre
24.	Büsser Bruno	St. Gallen	76 Jahre
25.	Langenegger Stefan	Altstätten	60 Jahre
29.	Hänni Andrea	Gams	47 Jahre



**Schutzkonzept auf der  
nächsten Seite lesen, Danke!**



## Einladung Präsidenten- und Leiterkonferenzen 2020 Kreise und SGTV

Die Vorstände der Kreisverbände und des SGTV laden die Vereinspräsidentinnen und Vereinspräsidenten und die technischen Leitungen ganz herzlich zu den diesjährigen Konferenzen ein. Die Konferenzen werden wiederum als gemeinsame Konferenzen der Kreise und des SGTV in allen drei Kreisen durchgeführt.

Kreis Rheintal: Dienstag, 8. September 2020, 19.30  
Pfarreiheim Kriessern  
Kreis Oberland: Mittwoch, 16. September 2020, 19.30  
Bergwerk Gonzen, Sargans  
Kreis Toggenburg: Mittwoch, 16. September 2020, 19.30  
Kath. Pfarreiheim Wattwil

### Traktanden/Themen:

SGTV: Personelles: Vorstand SGTV, Abteilungen und Ressorts  
Technisches: Turnfeste: KTF Benken, Spitzensport Infos

STV: Leitbild STV in der Verbandsplanung 2020-2025  
Projekt Parcours im STV  
Partnerschaft STV mit Jugendherbergen

„Sport verein-t“: Sportverein 2030 / Vereinsmanagement  
Werbung für Vereinszugehörigkeit

Kreise: Oberland: allgemeine Infos aus dem Vorstand  
Turnwerk Südostschweiz

Rheintal: Rheintalturnfest 2022

Toggenburg: Neuansetzung der DV an einem Do statt Fr wegen Datenkollisionen  
Werbung für den Jugileiterkurs

### Teilnahme:

Vereinspräsidien  
Leiterinnen und Leiter  
weitere Vereinsfunktionäre  
Ehrenmitglieder  
Funktionäre der Kreise, des SGTV, aus Fachverbänden

Die Konferenz soll nicht nur wegen den Inhalten ein "Pflichttermin" sein, sondern auch zur Pflege der Kameradschaft dienen. Deshalb wird wiederum nach den Konferenzen ein Apéro offeriert.

Wir freuen uns auf zahlreiche Turnerinnen und Turner.

Für den SGTV-Vorstand  
*Hubert Lehner, Präsidium*

Für die Kreisturnverbände  
*Stefan Harder*  
*Thomas Keel*  
*Stefan Langenegger*



Sponsor

Co-Sponsor

Teilnehmer  
Präsidenten- und Leiterkonferenz SGTV

Wattwil, 22. August 2020

## Spezielle Massnahmen 2020

Liebe Präsidenten, liebe Leiter, liebe Funktionäre

Der Vorstand SGTV hat an seiner letzten Sitzung beschlossen, die PLK durchzuführen. Dies gerade deshalb um wieder einmal die persönliche Kontaktpflege zu ermöglichen.

Für euer Engagement bedanken wir uns bereits heute. Da das Jahr 2020 spezielle Massnahmen erfordert, haben wir euch diese folgend zusammengefasst:

- Bitte haltet euch an die Regeln des BAG.
- Falls ihr euch krank fühlt oder Symptome habt, bleibt ihr zuhause.
- Desinfiziert die Hände, bevor ihr die Räumlichkeiten der PLK betretet.
- Es wird eine Eingangskontrolle durch eine Person vor Ort geführt. Bitte haltet beim Anstehen und während dem ganzen Anlass die Abstandsregeln ein.
- Der Apéro am Ende der PLK wird eingeschränkt.

Zur Beantwortung von Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung und wünschen euch einen schönen Tag. Wir freuen uns auf euer Kommen an der PLK.

Sportliche Grüsse  
SGTV

*Domi Steiger*  
Abteilung Marketing



Sponsor



Co-Sponsor

## 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

  
**BEEINDRUCKEND**  
Gestaltung | Digitaldruck | Offsetdruck | Lettershop | Laser schneiden | Weiterverarbeitung  
9436 Balgach | Tel. 071 722 21 54 | www.victoriadruck.ch | info@victoriadruck.ch

# AUSSCHREIBUNG



## Leiterkurs Aktive, 26.- 27.09.2020 Kreisturnverband Rheintal

Erklärung des Anlasses:

Der Leiterkurs Aktive richtet sich an alle Leiter der Aktiv Riegen des Kreisturnverband Rheintal. Der Kurs dauert von 16.00 Uhr am Samstag bis am Sonntag um 12.00 Uhr. Die Ziele sind: Neue Inputs und Ideen vermitteln. Kameradschaft unter Leiter pflegen.

Die Themen im 2020 sind:

**Schweiss** (Super- und Minibands)

**Netzwerk** (eine gemütliche Nacht unter Leitern, Infos aus dem Kreis)

**Trainingsideen** Tanz, LA, Spiele (STV Marbach, STV Gams und Kreisturnverband)

**Datum: Samstag bis Sonntag 26.- 27.09.2019 in Marbach**

Zeit: Samstag 16.00 Uhr bis Sonntag 12.00 Uhr

Kosten: der Kurs wird vom Kreisturnverband Rheintal bezahlt. Das Abendessen und Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmer.

Übernachtung: Eigener Schlafsack und Schlafmatte (Turnhalle)

**Anmeldung: bis 31.08.2020**

**(Kurs Plätze sind beschränkt auf 50 Leiter...da schnäller isch da gschwinder)**

Bitte per E-Mail bei Rolf Märki (tk@kreisturnverbandrheintal.ch)

Verein, Namen der Leiter und E-Mail Adresse für weitere Informationen

Auskünfte und Anmeldung senden an:

Rolf Märki  
Neufeld 12  
9473 Gams

[Email: tk@kreisturnverbandrheintal.ch](mailto:tk@kreisturnverbandrheintal.ch)

Handy: 079 756 76 51

*Anmeldungen noch möglich!*

# Herbstkurs Teilnehmer Frauen und Männer



<b>Kurs-Typ</b>	Sport Fit	
<b>Kurs-Art</b>	Weiterbildungs Kurs	
<b>Teilnehmerkreis</b>	SF / VT	
<b>Ziele</b>	Weiterbildung, Stoffvermittlung	
<b>Kursprogramm</b>	Cross Fit in der Halle; Gymnastik; Netzbball; Beweglich bleiben	
<b>Kurs-Datum von</b>	24.10.2020	
<b>Kurs-Datum bis</b>	24.10.2020	
<b>Anzahl Tage</b>	1	
<b>Anzahl Halbtage</b>	0	
<b>Kurs-Dauer</b>	08:30 - 14:30 Uhr (Präsenzkontrolle ab 08.10 Uhr)	
<b>Kurs-PLZ</b>	9602	
<b>Kurs-Ort</b>	Mehrzweckgebäude Ifang Bazenheid; Ifangstrasse 9; 9602 Bazenheid	
<b>Anmeldeschluss</b>	12.10.2020	
<b>Kosten Mitglieder</b>	SFr.0.--	
<b>Kosten Nicht-Mitglieder</b>	SFr.100.--	
<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 Für die Kursunterlagen sind am Kurstag Fr. 3.-- pro TN zu entrichten. Zwischenverpflegung wird organisiert.	
<b>Ansprechpartner</b>	Anmeldung	Auskünfte
<b>Name, Vorname</b>	www.sgtv.ch	Jolanda Eggenberger
<b>Adresse</b>	> Kurse	Tannenstrasse 13
<b>PLZ/Ort</b>	> Sport Fit	9032 Engelburg
<b>Telefon</b>	> anmelden	071 277 84 81
<b>E-Mail</b>		eggenberger.jol@bluewin.ch

## Herbstkurs Frauen und Männer in Bazenheid

### Cross Fit in der Halle

Eine traditionelle Cross Fit Lektion. Ziel, die Trainierenden in 10 verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Ein rundum Paket sozusagen!?

### Netzbball

Werfen und Fangen für alle.

Ein spannendes Zweifeldspiel für jede Altersstufe, das einfach und schnell erlernbar ist. Freude am Ballspiel sowie das Beherrschen von Werfen und Fangen sind die einzigen Voraussetzungen für Netzbball: Eine Sportart, die sich für alle Altersgruppen bestens eignet.

Unter fachkundiger Leitung lernst du das Netzbballspiel und bekommst Anregungen, wie du das Spiel abwechslungsreich einführen kannst.

### Gymnastik

Mit Musik und etwas Rundem...

und Formationen wie Kreis, Schachbrett oder Quadrat versuchen wir mit kleinen Choreographien;

Spaß - Koordination – Gleichgewicht – Orientierung unter einen Hut zu bringen.

Voraussetzung dazu ist, dass Interesse mit Musik und Bewegung zu arbeiten.

### Beweglich bleiben

Verspannte Muskeln schmerzen nicht nur, sie können auch Bewegungseinschränkungen mit sich bringen. Verspannungen lösen kann man durch Bewegung. Um beweglich zu bleiben, helfen Dehnübungen. Sie verhindern, dass sich inaktive oder oft trainierte Muskeln verkürzen, was die Beweglichkeit einschränkt. Gute Beweglichkeit ist die Voraussetzung für viele Alltags- und Freizeitaktivitäten. Also, lassen wir uns nicht einschränken und bringen unsere Muskeln und Gelenke mit diesen Übungen in Schwung.

## Herbstkurs für Seniorinnen und Senioren



<b>Kurs-Typ</b>	Sport Fit	
<b>Kurs-Art</b>	Weiterbildung Kurs	
<b>Teilnehmerkreis</b>	SF / VT	
<b>Ziele</b>	dem Virus trotzen	
<b>Kursprogramm</b>	Alle Lektionen für Coronazeiten	
<b>Kurs-Datum</b>	07.11.2020	
<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>	18.10.2020	
<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>	BAG-Schutzmassnahmen werden eingehalten >> Informationen. Gäste aus dem ATV und aus 35+ sind bei uns immer willkommen. Kursausweis mit Foto und STV-Mitgliederkarte mitnehmen. Kosten für Kursunterlagen und Verpflegung Fr.18.-. Anreise: Im Dorfzentrum Richtung "Bodensee"	
<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>	Kurs auswählen	9400 Rorschach
<b>Telefon</b>	< Anmeldung >	071 278 84 58
<b>E-Mail</b>		rene.poltera@hotmail.com



# Herbstkurs für Seniorinnen / Senioren am 7. November 2020 in Mörschwil

## Informationen

### Alle Lektionen für Coronazeiten

Ein ganz spezieller Kurs steht uns bevor. Alle Lektionen werden neu zusammengestellt und an diese aussergewöhnliche Zeit angepasst.

Es ist uns ein Anliegen, allen Kursteilnehmenden Übungen zu zeigen, die coronatauglich sind und auch Spass machen. Das ist jetzt umso wichtiger.

Detailliertere Angaben zu den Lektionen gibt es keine. Kommt an den Kurs, macht mit und nehmt diese Ideen mit nach Hause..

Für die Seeblickhalle in Mörschwil gibt es ein Schutzkonzept. Dieses wird rigoros umgesetzt, wie auch die Auflagen des BAG. Diese und weitere Anweisungen, sowie eventuell mitzubringendes Material werden den Angemeldeten vor dem Kurs mitgeteilt.

Wer sich unwohl fühlt, bleibt zu Hause und kommt dann im 2021 wieder an unsere Kurse.

Das 55+-Team freut sich auf eure Anmeldung.



**SONNENBRÄU**

— **REBSTEIN** —