

Ausgabe 2 / 2025

www.kreisturnverbandrheintal.ch



Hauptsponsor:



Co-Sponsoren:



Medienpartner:





Alpha RHEINTAL Bank

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



GOLDENER
FESTZELTE AG

9450 Lüdingen SG
Mobil 079 440 02 55
goldener-festzelte.ch

Vermietungen:

- Festzelte ■ Pagoden-/Partyzelte ■ Lagerzelte
- diverse Festtische ■ Bestuhlungen ■ Biergarten-
möbel ■ WC-Wagen ■ WC-Container



Ufsteller Post / Ausgabe 2 / 2025
www.kreisturnverbandrheintal.ch

***Redaktionsschluss für die
nächste Ufsteller-Post:
23. Mai 2025.***

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

Impressum / Ufsteller Post

Redaktion:
Bianca Eugster
Tannenweg 5
9463 Oberriet
medien@kreisturnverbandrheintal.ch

WOCHENENDE MIT KUNSTTURN-HIGHLIGHTS *DER 28. RHEINTALCUP STEHT AN*



Am Wochenende vom 05. und 06. April verwandelt sich die Sporthalle Aegeten erneut in das Zentrum der internationalen Kunstturnszene. Der Rheintalcup verspricht packende Wettkämpfe und atemberaubende Übungen. | 7

Vereinsberichte	Highlights der SVD-Hauptversammlung	10
Vereinsberichte	Skiweekend Sedrun – STV Gams	11
Aus dem Verband	Frühlingskurs esa 35+	13
Aus dem Verband	Infos & Termine	14
Aus dem Verband	Geburtstage	15
Ausschreibung	Rhystafette Rüthi	18

thürgetränke
altstätten

Stossstrasse 6
Tel. 071 755 16 84

Ideenreich

in der Kreation.

Präzise

in der Umsetzung.

Brillant

im Druck.



www.galledia-rheintal.ch



**IHR TRAUM
UNSER ZIEL**



Gebrüder Schöb
INNOVATIVES BAUEN

ARCHITEKTUR

HOLZBAU

SCHREINEREI

KARMAAD 28 · 9473 GAMS · SCHOEB-HOLZBAU.CH

VEREINSBERICHTE

28. RHEINTALCUP

| TZ Rheintal

Am Wochenende vom 05. und 06. April verwandelt sich die Sporthalle Aegeten in Widnau erneut in das Zentrum der internationalen Kunstturnszene. Der Rheintalcup geht in seine 28. Austragung und verspricht packende Wettkämpfe, atemberaubende Übungen und mitreißende Emotionen. Rund 200 KunstturnerInnen aus dem In- und Ausland treten an, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Neben talentierten NachwuchsathletInnen aus der Schweiz und Europa wird auch in diesem Jahr erneut die Schweizer Nationalmannschaft vor Ort sein – ein Highlight für alle Turnsport-Fans!

Turnkunst auf höchstem Niveau

Seit fast drei Jahrzehnten hat sich der Rheintalcup als fester Bestandteil im Kunstturnkalender etabliert. Was einst als lokaler Wettkampf begann, hat sich längst zu einem internationalen Kräfteressen entwickelt, das Jahr für Jahr zahlreiche Talente anzieht. Die AthletInnen messen sich im Pflicht- und Kürprogramm an den klassischen sechs Geräten. Besonders die Finaldurchgänge am Samstagabend versprechen Hochspannung: Wer zeigt die beste Übung am Barren? Wer glänzt am Boden mit Eleganz und Kraft? Und wer dominiert das Königsgerät, das Reck? Auch für die ZuschauerInnen bietet sich ein faszinierendes Bild: perfekt koordinierte Bewegungen, atemberaubende Flugelemente und beeindruckende Kraftakte sorgen für Gänsehautmomente.

Spektakuläre Gerätefinals und grosses Rahmenprogramm

Ein absolutes Highlight des Wochenendes sind die Gerätefinals am Samstagabend. Die besten KunstturnerInnen der Qualifikationsrunden treten in einem K.-o.-System gegeneinander an – ein Format, das für Nervenkitzel und Spannung pur sorgt. Die ZuschauerInnen dürfen sich auf spektakuläre Darbietungen freuen, bei denen nicht nur die Technik, sondern auch der Show-Faktor zählt.



Neben den Wettkämpfen sorgt ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Unterhaltung. Eine vielfältige Festwirtschaft lädt mit leckeren Speisen und Getränken zum Verweilen ein. Am Samstagabend wird zudem ein Showblock geboten: Die Sektion des TV Widnau, der STV Balgach am Boden und die Barrengruppe des KTV Oberriet präsentieren ihr Können und sorgen für eine abwechslungsreiche Show. Nach dem sportlichen Teil geht die Party weiter: DJ Michi Ludi wird mit heißen Beats für ausgelassene Stimmung sorgen.

Der Sonntag gehört dem Nachwuchs

Der zweite Wettkampftag steht ganz im Zeichen der jüngeren TurnerInnen. Die Jahrgänge 2013 bis 2019 zeigen ihr Talent und beweisen, dass die Zukunft des Kunstturnens gesichert ist. Besonders für die Jüngsten ist der Rheintalcup eine wertvolle Gelegenheit, erste Wettkampferfahrungen zu sammeln und sich mit der internationalen Konkurrenz zu messen. Ein besonderes Augenmerk liegt am Sonntag auf den NachwuchsathletInnen des TZ Rheintal, die sich in den verschiedenen Kategorien mit den besten TurnerInnen ihrer Altersklasse messen. Hier wird deutlich, wie viel Potenzial in der kommenden Generation steckt. Zugleich bildet der Wettkampf den Auftakt zur renommierten «Otschweizer Cup»-Serie und markiert für viele AthletInnen den ersten grossen Formtest der neuen Saison.

Ein Fest für Turnsport-Fans

Der 28. Rheintalcup verspricht ein Wochenende voller sportlicher Höchstleistungen, mitreißender Atmosphäre und einzigartiger Momente. Egal ob KunstturnexpertIn oder Neuling – hier kommt jedeR auf seine Kosten!

Weitere Informationen und das detaillierte Programm gibt es unter: www.rheintalcup.ch

Bericht: Robin Loher



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

NIEDERER bauunternehmung altstätten heerbrugg rebstein	VETSCH bauunternehmung grabs	BÜCHEL bauunternehmung oberriet rüthi
Ihre Baupartner vom HUKA-Baupool		
Wir verwirklichen Ihre Bauidee		

«MAN BAUT AUF UNS»

atm
Die Gesamtplaner.

www.atm3.ch

Widnau Grabs Ruggell Rümli

VEREINSBERICHTE

ERFOLGREICHE INSELGAMES UND NEUE MITGLIEDER

| SVD Diepoldsau-Schmitter

Highlights der SVD-Hauptversammlung vom 14.02.25

Besonders hervorgehoben wurde von Präsident Constantin Denk die langjährige Vereinstreue von Roger Zellweger (20 Jahre), Jürg Zellweger (40 Jahre), Heini Zellweger (55 Jahre) und Herbert Zellweger (65 Jahre) – insgesamt sind das 180 Jahre.

Ein weiteres Highlight war die erfolgreiche Durchführung der «Inselgames», die dank der Unterstützung von Sponsoren und des grossen Engagements der Mitglieder realisiert werden konnten. Neu fand am Samstag zusätzlich das «Inselfäscht» statt, das ebenfalls auf positive Resonanz stiess. Unter grossem Applaus wurden neun neue Mitglieder im Verein willkommen geheissen. Eintritte gab es nicht nur in der Aktivriege, sondern auch in der neu aufgestellten Fitnessriege. Diverse langjährige Jugileiter legten ihr Amt weiterbildungsbedingt nieder. Ihnen wurde mit gebührendem Applaus und einem Präsent gedankt. Mit Heiko Hutter verabschiedete sich zudem ein langjähriges Vorstandsmitglied – er war mit Unterbrüchen von 1991 bis 2025 tätig. Gleichzeitig wurde mit Sebastian Breu die vakante Position des J+S-Coaches neu besetzt, wodurch frischer Wind ins Team kommt. Der Verein richtet den Blick auf das Jahreshighlight 2025, das eidgenössische Turnfest in Lausanne, das nur alle sechs Jahre stattfindet.

Bericht: Joel Hutter



VEREINSBERICHTE

SKIWEEKEND SEDRUN

| STV Gams

Sedrun – Strahlender Sonnenschein, perfekte Pistenverhältnisse und eine rundum gelungene Stimmung prägten das diesjährige Skiweekend 2025 in Sedrun.

Bereits frühmorgens um 6:45 Uhr trafen sich die knapp 50 Turnerinnen und Turner am Postplatz, um gemeinsam mit dem Car ins verschneite Bergparadies aufzubrechen. Nach der Ankunft wurden die Koffer in der Casa Larisch deponiert, bevor es direkt auf die Pisten ging. Bei blauem Himmel und Sonnenschein genossen die Wintersportler die herrlichen Abfahrten und das gesellige Après-Ski. Am Abend versammelten sich alle zum traditionellen Spaghetti-Plausch im Restaurant La Cruna. Danach zog es viele weiter in die Mac Bar, wo bei guter Musik und ausgelassener Stimmung gefeiert wurde. Der Sonntag überraschte mit noch besseren Wetterbedingungen als erwartet. Während einige Teilnehmer jede Minute auf der Piste nutzten, entschied sich eine andere Gruppe für eine gemütlichere Variante und traversierte von Restaurant zu Restaurant. Um 15:30 Uhr hiess es Abschied nehmen. Nach dem Gruppenfoto am Bahnhof wurde das Gepäck im Car verstaut, und die Heimreise begann. Trotz eines unerwarteten Staus verging die Fahrt dank geselliger Gespräche und unterhaltsamer Anekdoten wie im Flug. Das Skiweekend 2025 in Sedrun war ein voller Erfolg und wird allen Teilnehmenden noch lange in Erinnerung bleiben.

Bericht: [Nora Hiltbrunner](#)





www.ponyclub-leuener.ch



DEKRA

DEKRA Arbeit AG Buchs

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

Kobelt

Feinster Apfelsaft aus Marbach. Erfrischt seit vier Generationen.



AUS DEM VERBAND

FRÜHLINGSKURS ESA 35+

IN EBNAT-KAPPEL VOM 15. MÄRZ 2025

Was für ein Samstagmorgen! Die ansässige Frauenriege empfängt rund 40 LeiterInnen in der Turnhalle Schafbüchel in Ebnat-Kappel mit frischen Gipfeli und duftendem Kaffee. Wer jetzt noch nicht wach ist, wird es spätestens beim Aufwärmen mit René. Gut aufgewärmt starten wir mit der ersten Lektion bei Flo. Dass man mit dem Springseil nicht nur «seiligumpä» muss, erleben wir in einer Stunde voller Teamarbeit, Geschicklichkeit und Sprungkraft. Die ersten Schweissperlen sind schnell da, und schon geht es weiter zur Gerätebahn. Simone zeigt verschiedene Stationen, die Erinnerungen an die Jugend wecken. Nach einer kurzen Mobilisation dürfen wir alles ausprobieren – viele sind überrascht, was sie noch können! Nach einer kurzen Theorieeinheit «Ich plane meine Turnstunde» laufen wir die Gerätebahn komplett durch. Ein letztes Spiel «Fruchtsalat» fordert noch einmal Reaktion und Lachmuskeln, bevor wir in die Kin-Ball-Lektion von Roland starten. Nach einer kurzen Einführung wird gespielt – Teamgeist und Geschicklichkeit sind gefragt, während sich die Teams gegenseitig herausfordern. Dankbar geniessen wir nach drei intensiven Lektionen die Mittagspause mit Suppe, Brötli und Kuchen – ein grosses Dankeschön an die Frauenriege für die Verpflegung! Am Nachmittag erwarten uns Stabilisation und Gleichgewicht mit Simon, gefolgt von einem durchdachten Stationentraining mit Manuel. Kraftübungen werden intervallweise ausgeführt, korrigiert und angepasst – eine wertvolle Methode für den eigenen Turnbetrieb.

Zum Abschluss bringt uns Claudia mit Dehnübungen zurück auf den Boden, der Puls fährt herunter – ein perfekter Ausklang für diesen bereichernden Tag. Ein inspirierender Samstag mit grossartigen RiegenleiterInnen geht zu Ende. Danke für eure Begeisterung, und ein herzliches Dankeschön an die KursleiterInnen – wir kommen gerne wieder!

Bericht: Jolanda Eggenberger



AUS DEM VERBAND

INFOS & TERMINE

APRIL

5. / 6.	Kunstturnen – 28. Rheintalcup	Widnau
26.	Vorbereitungswettkampf (VWK)	Balgach
26.	45. Thaler Crosslauf	Thal
26.	Fit & Fun Grundkurs Schiedsrichter	Marbach
26.	Fit & Fun Fortbildungskurs Schiedsrichter	Marbach

MAI

03.	Ehrenmitgliedertag KTV Rheintal	
09.	RMFM – Fit & Fun	Au
10. / 11.	GETU Frühjahrsmeisterschaft	Gams
17.	Leuberg-Cup	Zuzwil
17.	Kreisjugitag Bodensee	Rheineck
17.	Rhystafette	Rüthi
24.	19. Sport Fit-Tag	Marbach
25.	Kreisjugitag Werdenberg	Gams
25.	Kreisjugitag Rhein	Rebstein
29.	Gesa-Cup	Altstätten



AUS DEM VERBAND

GEBURTSTAGE

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

APRIL

04.	Märki Rolf	Gams	43 Jahre
08.	Büchel Renate	Ruggell	77 Jahre
10.	Bigler Ueli	Untereggen	78 Jahre
12.	Kaufmann Werner	Engelburg	90 Jahre
12.	Rohner Peter	Stein am Rhein	76 Jahre
24.	Styger Viktor	St. Gallen	74 Jahre
25.	Eggenberger Jolanda	Engelburg	72 Jahre
25.	Dudler Sabine	Staad	53 Jahre
28.	Kehl Angi	Grabs	48 Jahre

MAI

04.	Thür Peter	Altstätten	58 Jahre
05.	Nüesch Arnold	Balgach	91 Jahre
09.	Hutter Xaver	Gams	72 Jahre
16.	Bösch Bruno	Rüthi	77 Jahre
17.	Derungs Heinz	Goldach	82 Jahre
20.	Göldi Daniel	Sennwald	50 Jahre
30.	Von Vacano Reto	St. Gallen	68 Jahre

JUNI

2.	Grandchamp Paul	Muolen	79 Jahre
----	-----------------	--------	----------

- ▶ Teamausrüstung
- ▶ Arbeitsbekleidung
- ▶ Trendsport
- ▶ Vereinsausrüstung
- ▶ Textilveredelung
- ▶ Druck & Stick
- ▶ Sportgeräte
- ▶ Sportplatzbedarf
- ▶ Werbe-Artikel
- ▶ ...und vieles mehr



IQ Sport GmbH
 Bohlstrasse 2
 9450 Lüchingen

www.iq-sport.ch
info@iq-sport.ch
 Tel.071 552 12 20

HÖRMANN

**TORE, TÜREN,
 VERGLASUNG,
 & SERVICE.**



LÜCHINGER

METALL • GLAS • TÜR & TOR

071 757 10 10

luechinger-metallbau.ch

**WEIN
 BERNECK**

Wein Berneck GmbH
 Rathausplatz 7a 9442 Berneck

Die Apérobar am Rathausplatz in Berneck
 Feste, Konzerte und Weinkultur
www.wein-berneck.ch



**R wie
 Regional**

Und R wie Rheintal, Werdenberg und
 Sarganserland. Rii Seez Net ist Ihr naher
 Ansprechpartner für Internet, Mobile,
 TV und Festnetz. www.risseeznet.ch



Rii Seez Net



RUSTO AG

Design + Produktion - zu Ihrem Vorteil - direkt von uns

**Wir stehen für höchste Qualität
 und bestmöglichen Service.**

Falls Sie Fragen zu einem Produkt in unserem
 Sortiment haben, kontaktieren Sie uns.
 Wir beraten Sie gerne.

Abzeichen | Medaillen | Münzen | Schlüsselanhänger | Trinkgläser | Wimpel

alte Haslenstrasse 2 | CH-9053 Teufen / AR | Tel. +41 (0)71 845 55 33 | rusto@rusto.ch | rusto.ch



28. RHEINTALCUP

05. / 06. APRIL 2025



HIGHLIGHTS
INTERNATIONALER KUNSTTURN-WETTKAMPF
TEILNAHME SCHWEIZER NATIONALMANNSCHAFT

SAMSTAG 05. APRIL | INTERNATIONAL

JUNIOREN 1. ABT.
JUNIOREN 2. ABT.
SENIOREN
GERÄTEFINAL & SHOW
ANSCHLIESSEND BARBETRIEB MIT DJ

SONNTAG 06. APRIL | NATIONAL
EINFÜHRUNGSPROGRAMM (EP)

PROGRAMM 1 (P1)
PROGRAMM 2-3 (P2-P3)

HAUPTSPONSOR RHEINTALCUP

PFISTER REISEN.CH

HAUPTSPONSOR TZ RHEINTAL

RAIFFEISEN
Rheintaler Raiffeisenbanken

MEHR INFOS ZUM ANLASS



 FREIER EINTRITT

 FESTWIRTSCHAFT

 BARBETRIEB MIT DJ

 SHOWAUFTRITTE

CO-SPONSOREN TZ RHEINTAL

die Mobilbar
Servicepartner Rheintal

Zaunteam
Zaunteam (Private)

Köhn
Gartenbau AG

GAMA AG
PARTNERSTÄDTLE

NÜESCH

MARTY

BRÜLISAUER Sport & Freizeit

 SPORTZENTRUM AEGETEN WIDNAU

AUSSCHREIBUNG **RHYSTAFETTE**

17. MAI 2025 / RÜTHI

Die Rhystafette 2025 findet am 17. Mai in Rüthi statt! Es warten spannende Wettbewerbe mit verschiedenen Kategorien und Strecken, sowohl für Teams als auch für Einzelteilnehmer. Ob als Läufer, Radfahrer oder Kajakfahrer – alle sind herzlich eingeladen, sich anzumelden und Teil dieses sportlichen Highlights zu werden.

Weitere Informationen und die Anmeldung sind auf der offiziellen Website verfügbar. Jetzt Anmelden und dabei sein!

Mehr Infos unter www.rhystafette.ch.





SONNENBRÄU

Genuss aus dem Rheintal