

Turn-Flash

Sport- und Turnverein STV Untersiggenthal



www.stv-untersiggenthal.ch

Extranummer 2012

Herausgeber

STV Untersiggenthal

Druck

Visana Services AG
Weltpoststrasse 19
3000 Bern 15

Auflage: 1'100, April 2012

Redaktion, Layout

Peter Scherer

E-Mail: p.scherer@gmx.ch

Redaktion, Distribution

Stephan Fischer

E-Mail: gryche@iname.com



Sportangebote gibt es in der heutigen Zeit wie Sand am Meer. Es ist deshalb nicht immer einfach, den richtigen Verein für sich selber oder seinen Nachwuchs zu finden. Der Sport- und Turnverein STV Untersiggenthal bietet eine breite Palette an Angeboten für

die Kleinsten (Eltern-und-Kind-Turnen) bis zu den Senioren. Und wenn Sie nun glauben, ein Turnverein biete nur das klassische «Turnen» an, dann wird es Sie überraschen, was alles in den Untersiggenthaler Turnhallen läuft: Leichtathletik, Geräteturnen, Gymnastik, Volleyball, Rhönrad, Schnurball, Fitness- und Gesundheitssport um nur einige zu nennen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unsere Riegen des STV Untersiggenthal kurz vor. Knapp 300 erwachsene Mitglieder zählt der Verein. Hinzu kommen rund 100 Kinder und Jugendliche in den diversen Nachwuchsriegen. Das «Herz» des Vereins sind jedoch die vielen motivierten Leiterinnen und Leiter, welche den Trainings das Leben einhauchen. Mit grossem Engagement, dank ständiger Weiterbildung und einer gesunden Portion Ehrgeiz, haben sie dem STV Untersiggenthal zum Status einer weit herum bekannten Turngrösse verholfen. Mehrere Aargauer und Schweizer Meister trainieren in unseren Reihen. Und auch WM-Teilnehmerinnen durften wir schon mehrfach stellen.

Abseits der Turnhalle geht es bei uns gemütlich und gesellig zu und her: Jassmeisterschaft, Skiweekend, Brunch, Chlaushock, Herbstbummel und Waldweihnachten sind nur einige Anlässe, die wir jedes Jahr für unsere Mitglieder organisieren. Falls Sie sich selber davon überzeugen möchten: Kein Problem, ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Stephan Fischer



Über die Anzahl der Vereine in der Schweiz kann nur spekuliert werden. Eines ist jedoch sicher, sie bilden ein wichtiges Rückgrat unserer heutigen Gesellschaft und stellen ein breites Angebot an Aktivitäten für Gross und Klein zur Verfügung. Aber nicht nur das Freizeitangebot macht Vereine zu einem gesellschaftlichen Eckpfeiler, es sind vor allem die Ehrenamtlichen Aufgaben, die durch die einzelnen Mitglieder übernommen werden. Ein Aktuar, ein Kassier, ein OK-Präsident, ein technisch Verantwortlicher oder gar ein Vereinspräsident übernimmt Verantwortung für seinen Bereich und erhält damit die Gelegenheit, Erfahrungen in einem Gebiet zu sammeln, in welchem er oder sie bislang noch nicht satelfest war.

Für alle Mitglieder besteht hier die Möglichkeit, sich nicht nur sportlich, sondern auch gesellschaftlich fit zu halten, indem Verantwortung übernommen wird und in verschiedenen Funktionen ein unbezahlbares Engagement eingebracht wird.

Nach der Familie bilden die Vereine eine zweite, soziale Struktur, die sich in unserer Gesellschaft bis in die höchsten, politischen Gebilde weiterführt. Das Zusammenarbeiten, die Lösungsfindung in Arbeitsgruppen und Organisationskomitees wie auch das Eingehen von Kompromissen oder von Fehlern - all dies sind wichtige Werte der Schweizer Kultur, welche es zu erhalten gilt. Wer diese Grundwerte einer gemeinsamen, grossen oder kleinen Familie mitbekommen hat, verfügt über ein Gut, das es mit den materiellen Werten der heutigen Gesellschaft nicht zu kaufen gibt.

Der STV Untersiggenthal bietet auf einer breiten Plattform alle möglichen Herausforderungen, welche nur darauf warten, angenommen zu werden.

Der STV Untersiggenthal bietet auf einer breiten Plattform alle möglichen Herausforderungen, welche nur darauf warten, angenommen zu werden.

Peter Scherer

Elki-Turnen (Eltern-und-Kind-Turnen)

Wann: Mittwoch 14.00–15.00 Uhr oder
Samstag 10.00–11.00 Uhr

Wo: Turnhallen Untersiggenthal

Kontakt: Lotti Beier, 056 288 16 54, lottibeier@beier-zimmerei.ch



Komm zu uns ins Elki-Turnen!

Das Elki-Turnen findet jeweils von Mitte Oktober bis Mitte April statt und ist ein Turnen für Kinder im Alter von 3 und 4 Jahren, zusammen mit ihrem Mami oder Papi. Im Vordergrund steht der Spass, die Freude an der Bewegung und eine Stunde gemeinsam mit dem Kind aktiv zu verbringen. Auf spielerische Art werden die Grundtätigkeiten wie Hüpfen, Klettern, Springen, Werfen etc. geübt. Neben den turnerischen Erfahrungen sammeln die Kinder auch viele im sozialen und emotionalen Bereich (Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Selbständigkeit etc.).

Kitu (Kinderturnen)

Wann: Mittwoch 14.00–15.00 Uhr

Wo: Turnhallen Untersiggenthal

Kontakt: Bettina Scherer, 056 288 07 94, bettinascherer@yahoo.com



J+S Kurse

Lisa Saluz (7) über das Kinderturnen:
„es isch cool!“

Kinderturnen

J + S-Kids ist ein polysportives Bewegungs- und Sportangebot. Die Turnstunden stehen unter dem Motto: Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung.

Neben Spass und Spiel lernen die Kinder verschiedene Geräte kennen. Dabei machen sie auch viele neue und spannende Erfahrungen im sozialen Bereich. Im Kitu wird spezifisch nach Altersgruppen geturnt. Die erste Gruppe umfasst Kinder im Kindergartenalter, in der zweiten Gruppe sind die 1.- und 2.-Klässler zu finden.

Wir freuen uns auf ihre Kinder!
Alle weiteren Informationen finden sie auf unserer Homepage.



«*chom und mach met
be eus i de Jugendriege
Untersiggenthal!*»



Wer sind wir?

Jugendriege Untersiggenthal

Wir sind in drei Sparten unterteilt

Mädchen 2. bis 5. Klasse turnen bei «Mädchen klein»

Knaben 2. bis 5. Klasse turnen bei «Knaben klein»

Jugendliche der Oberstufe turnen bei den «J+S Rookies»

Was bieten wir?

Polysportives Turnen, Wettkämpfe (Turnfest, Sikingalauf,...), Turnervorstellung,
div. andere Anlässe wie Bräteln, Jugireise, Schlittschuhlaufen...

Wann trainieren wir?

Wer?

Wann?

Wo?

Mädchen klein Montag, 18.30–20.00 Uhr

Doppelturnhalle

Knaben klein Montag, 18.30–20.00 Uhr

Untersiggenthal

J+S-Rookies Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Haben wir euer Interesse geweckt?

Dann melde dich bei uns und besuche unsere Homepage

www.stv-untersiggenthal.ch

Wir freuen uns auf dich! Du kannst jederzeit an ein Schnuppertraining kommen.



Kontakt Hauptleiterin Jugendriege

Corinne Ulrich

Rosengartenweg 10A

5417 Untersiggenthal

+41 79 313 77 87

corinneulrich@gmx.ch

Geräteturnen Jugend

Wann: Mittwoch 18.00–20.00 Uhr und

Freitag 18.30 Uhr–20.00 Uhr

Wo: Turnhallen Untersiggenthal

Kontakt: Tanja Humbel, 056 288 36 81, tanjahumbel@yahoo.de

Das Geräteturnen Untersiggenthal besteht aus 30 Turnerinnen (zwischen 6 und 16 Jahren) und zwölf Leiterinnen und Leiter. Wir trainieren zweimal wöchentlich an vier verschiedenen Geräten: Boden, Sprung, Ringe und Reck. Bei jedem Gerät gibt es eine Übung, die wir mit den Nachwuchsturnerinnen und Nachwuchsturnern einüben. An den Wettkämpfen, welche im Frühling und Sommer stattfinden, werden diese vorgeturnt. Ziel dabei ist eine Auszeichnung oder sogar eine Medaille.

Stufengerechtes Training

Die Jugendlichen sind in Kategorien eingeordnet. Es geht von Kategorie 1 (einfachste) bis Kategorie 7 (schwierigste). Das Geräteturnlager in den Frühlingferien ist eines der Highlights im Jahr, da sich dort die Jugendlichen einige Tage intensiv auf die Wettkämpfe vorbereiten können. Das Lager ist aber auch mit viel Spass und Abwechslung verbunden. Ein weiterer Höhepunkt des Turnjahrs ist jeweils die Turnervorstellung im November. Dafür wird ab den Herbstferien ein Programm zu Musik eingeübt.

Spass auch abseits der Halle

Neben den wöchentlichen Trainings finden auch andere Anlässe wie der Chlaushock und Bräteln im Wald statt.

Kinder ab der 1. Klasse mit sportlichem Geschick und Freude an der Bewegung sind bei uns am richtigen Ort. Ein Schnuppertraining findet jeweils nach den Sommerferien statt. Der Einstieg ist natür-

lich auch während des Jahres möglich. Wir freuen uns auf weitere motivierte Turnerinnen und Turner!



Fit for Fun

Wann: Freitag 20.30–22.00 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Marco Kim, 079 218 67 02, marco.kim@gmx.ch



Das Angebot des Fit for Fun richtet sich an alle im Alter ab 16 Jahren, welche gerne ohne grosse Verpflichtungen fit werden möchten. Das Training deckt die ganze Palette von Kraft über Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Technik und Koordination ab – immer in Begleitung von Spiel und Spass. Ungezwungenes Trainieren in lockerer Atmosphäre ohne Leistungsdruck steht im Vordergrund. Die Kreisspielwoche am Ende des ersten Quartals und der Toblerone-Cup (ein Generationen-Teamwettkampf) im dritten Quartal Cup bilden die Eckpunkte des Fit for Fun.

Das jeweilige Trainingsprogramm ist auf dem aktuellen Quartalsplan des Aktivturnvereins zu finden. Diesen gibt es entweder im Schaukasten in der Doppeltturnhalle oder online unter www.stv-untersiggenthal.ch → Downloads → Quartalsplan ATV.

Geräteturnen Schaukelringe

Wann: Mittwoch und Freitag 20.30–21.15 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Nadine Humbel, 056 427 12 50, nadine_humbel@hotmail.com

Ein Schaukelring-Programm mit verschiedenen Formationen, schön geturnten Übungen und begleitet von stimmungsvoller Musik: Das ist jedes Jahr das Ziel der Geräteturnerinnen. Dafür werden im Winter gemeinsam neue Elemente erlernt und Übungen trainiert, damit im Frühling das Wettkampfprogramm einstudiert werden kann. Eine sehr wichtige Rolle spielen dabei auch die Anstösser, die einen wesentlichen Teil einer guten Vorführung ausmachen. Sie sorgen unter anderem für eine gute Synchronität und den nötigen Schwung.



Nachwuchsarbeit zahlt sich aus

Wir sind stolz, dass wir regelmässig Nachwuchs aus der Geräteriege rekrutieren können. Wir hoffen, dass dies auch in den kommenden Jahren so sein wird und dass unsere Gruppe noch weiter wächst.

Nebst den regulären Trainings ist das zweitägige Trainingsweekend im Frühling zusammen mit den Leichtathleten ein alljährlicher Höhepunkt. Im Herbst üben wir diverse Nummern für die Turnervorstellung ein und wagen uns da auch immer wieder an andere Geräte. Natürlich spielt der kollegiale Aspekt unter den rund 15 Turnerinnen eine sehr wichtige Rolle, so dass auch ein Grillspass und ein gutes Fest nicht fehlen dürfen. Interessierte ab 14 Jahren können jederzeit eines unserer Trainings besuchen. Voraussetzung dafür sind einige Grunderfahrungen im Geräteturnen.

Schweizer Meisterschaften

Auf unserem Jahresprogramm stehen der Lägerncup, die Kantonalen Meisterschaften im Vereinsgeräteturnen, das Turnfest (Juni) sowie die Schweizer Meisterschaften im Vereinsgeräteturnen (September).



Gymnastik Bühne

Wann: Mittwoch und Freitag 21.15–22.00 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Daniela Bronner, 056 288 13 34, daniela.bronner@gmx.net



Bis ins Jahr 2002 war die Gymnastik Kleinfeld (Turnerinnen und Turner gemischt) ein fester Bestandteil des STV Untersiggenthal. Nachdem die männlichen Mitglieder nach und nach zurückgetreten waren, starten seit 2004 ausschliesslich Turnerinnen in der Kategorie Gymnastik Bühne ohne Handgerät. Anfänglich trainierten wir einmal, seit 2009 zweimal pro Woche. Die Gymnastikgruppe vermochte sich von Jahr zu Jahr zu steigern. Seit 2005 erturnen wir regelmässig Noten von über 9,00 und erreichten 2008 an den Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen mit einer Note von 9,39 Platz 9 und somit einen Diplomrang. Seither streben wir eine Platzierung noch weiter vorne in der Rangliste an.

Ein sicherer Wert am Turnfest

Die Bühnenvorführung ist an jedem Turnfest ein sicherer Wert im Vereinswettkampf. Am Rheintaler Turnfest 2010 in Rüthi SG lieferten wir mit 9,42 Punkten die Vereinshöchstnote ab. 2011 am Aargauer Kantonturnfest in Brugg erreichten wir mit 9,40 Punkten ebenfalls eine Topnote. Die Gymnastikgruppe bezieht ihren Nachwuchs vor allem aus dem Geräteturnen, freut sich aber auch über externen Zuwachs. Ein wenig Rhythmusgefühl sowie tänzerisches und turnerisches Flair und Freude an der Bewegung wären kein Nachteil. Altersmässig bewegen wir uns in einem grossen Rahmen: Die jüngsten Turnerinnen sind 15, die routinierteste ist 37. Trotz dieser grossen Altersspannweite sind wir eine motivierte und untereinander gut funktionierende Gruppe.

Leichtathletik

Wann: Mittwoch 20.00–22.00 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Stephan Fischer, 056 288 07 25, stephan.fischer@gmx.ch

Ob im Winter in der Halle oder im Sommer auf der Tartanbahn: Die Leichtathletik fasziniert und gehört seit jeher zu den Hauptsportarten im STV Untersiggenthal. Laufen, Springen und Werfen machen Spass und sind für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermassen motivierend.



Training, Wettkampf, Spiel und Spass

Die Leichtathletikgruppe umfasst rund 20 Athletinnen und Athleten im Alter zwischen 14 und 40 Jahren. Die einen mit grösseren Ambitionen, die anderen vor allem zum Plausch. Wer in der Halle steht, wird gefördert und gefordert. Nicht nur beim Konditions- und Techniktraining, sondern als Ausgleich auch beim Spiel. Der Vereinswettkampf am Turnfest, wo wir die Disziplinen 80-m-Pendelstafette, 800-m-Lauf, Kugelstossen, Hochsprung, Weitsprung und Schleuderball bestreiten, bildet den Saisonhöhepunkt. Mehrere Vorbereitungswettkämpfe, ein zweitägiges Trainingsweekend, die Wintermeisterschaft sowie diverse gesellschaftliche Anlässe gehören ebenso dazu.

Nummer 1 in der Region

Der STV Untersiggenthal verfügt über die erfolgreichste Leichtathletikriege unter den Turnvereinen in der Region. In unseren Reihen trainieren mehrere Aargauer und Schweizer Meisterinnen und Meister. Wer mindestens 14 Jahre alt ist und Freunde am Laufen, Springen, Werfen und/oder Stossen hat, ist gut bei uns aufgehoben.

Volleyball mixed

Wann: Montag 20.00–22.00 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Markus Fischer, 079 478 71 39, mafischli@hotmail.com

Seit über 35 Jahren wird in Untersiggenthal Volleyball gespielt. In der Saison 2001/02 wagte das Untersiggenthaler Herrenteam den Einstieg in die 4. Liga. Als bisherige Highlights gelten die Bronzemedaille am Eidgenössischen Turnfest 2007 in Frauenfeld und der Aufstieg in die 1. Liga (2007/08). Nach diesem Abstecher in nationale Gefilde spielten die Untersiggenthaler erfolgreich in der 2. Liga und beendeten ihre Karriere vor wenigen Wochen.



Parallel zur Herrenmannschaft hat sich das Mixedteam formiert. Grösster Erfolg bildete der Meistertitel in der Saison 2005/06. Seit ein paar Jahren nimmt die Mixedmannschaft an der Meisterschaft des Regionalen Volleyballverbands teil, wo sie sich in der 2. Liga etabliert hat. Neue Spielerinnen und Spieler mit Grundkenntnissen im Volleyball (oder mehr) sind herzlich zu einem Probetraining eingeladen.

Der STV Untersiggenthal organisiert im 2012...

«De schnellst Untersiggenthaler»

am 12. Juni 2012

30. Sikinga-Lauf

www.sikinga-lauf.ch

am 29. August 2012

Turnervorstellungen

www.turnervorstellung.ch

vom 23. bis 25. November 2012

Frauenturnverein – Aktive

Wann: Montag 19.30–21.00 Uhr

Wo: Mehrzweck- und Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Myrtha Weber, 056 288 36 17, myrtha.weber@gmx.ch



Unsere Aktivitäten

- Abwechslungsreiche Turnstunden mit ausgebildeten Leiterinnen
- Teilnahme an Turnfesten (freiwillig)
- Turnervorstellung (freiwillige Teilnahme)
- Ein- und zweitägige Wanderungen
- Herbstbummel
- Chlaushock und Waldweihnachten
- Alternativprogramm in den Ferien mit Nordic Walking, Spazieren oder Velotouren
- Skiweekend
- Nachtmarsch

Unsere Vereinsziele

- Fit und gesund bleiben
- Spass – Spiel – Bewegung – Geselligkeit
- Kameradschaft in und abseits der Halle pflegen

Frauenturnverein – Light-Turnen

Wann: Montag 20.00–21.00 Uhr

Wo: Mehrzweckturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Ursi Schneider, 056 288 26 65, roland.schneider@pop.agri.ch



Unsere Aktivitäten

- Abwechslungsreiche Turnstunden mit ausgebildeten Leiterinnen
- Turnervorstellung (freiwillige Teilnahme)
- Ein- und zweitägige Wanderungen
- Herbstbummel
- Chlaushock und Waldweihnachten
- Alternativprogramm in den Ferien mit Nordic Walking, Spazieren oder Velotouren
- Skiweekend
- Nachtmarsch

Unsere Vereinsziele

- Fit und gesund bleiben
- Spass – Spiel – Bewegung – Geselligkeit
- Kameradschaft in und abseits der Halle pflegen

Schnurball

Wann: Montag, 21.00–22.00 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Sylvia Becher, 056 288 04 15, sylvia.becher@bluewin.ch



Im Anschluss an das Aktiv- respektive das Light-Turnen im Frauenturnverein findet das Schnurballtraining statt. Die Teilnahme an der Kreis- und an der Kantonalmeisterschaft ist das erklärte Ziel der Schnurballgruppe. Dafür trainieren wir intensiv und zielstrebig. Trotz allem sportlichen Ehrgeiz steht auch bei uns Schnurballerinnen das Motto «Leisten mit Fröhlichkeit» im Zentrum des Geschehens.

Nach dem Turnen treffen sich die Turnerinnen regelmässig in ihrer Stammbeiz, sitzen gemütlich beisammen und lassen den Abend gemeinsam ausklingen. Für weitere Auskünfte oder ein Schnuppertraining stehen wir euch jederzeit zur Verfügung.

Frauenturnverein – FraTu «easy»

Wann: Montag 14.00–15.00 Uhr

Wo: Turnhalle Schulhaus 1911, Untersiggenthal

Kontakt: Ursula Strebel, 056 288 32 85, ursula-strebel@bluewin.ch



Sport, Spiel und Spass im FraTu «easy»

Die Turngruppe FraTu «easy» des Frauenturnvereins trifft sich jeden Montag (ausser in den Schulferien) von 14.00 bis 15.00 Uhr zu einer Turnstunde in der Turnhalle im alten Schulhaus in Untersiggenthal.

Unter dem Motto «Fit und zwäg» bieten fachkundige Leiterinnen wöchentlich ein abwechslungsreiches Programm an. Möchten Sie Ihren Körper gesund und beweglich halten und etwas fürs Gemüt tun, dann kommen Sie vorbei und machen Sie mit bei in einer Schnupperstunde. Die Gruppe FraTu «easy» freut sich auf bewegungsinteressierte und gesellige Mitglieder. Alle Frauen mit und ohne sportliche Fähigkeiten sind herzlich willkommen. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben. Die Versicherung ist Sache jeder Teilnehmerin. Es besteht keine Vereinsverpflichtung. Das Leiterteam freut sich auch auf deine Teilnahme!

Rhönrad

Wann/Wo: Dienstag 17.15–18.45 Uhr	Doppeltturnhalle Untersiggenthal
Mittwoch 15.00–17.00 Uhr	Doppeltturnhalle Untersiggenthal
Mittwoch 20.00–22.00 Uhr, Kader	Turnhalle Bezirksschule Turgi
Freitag 17.00–18.30 Uhr	Doppeltturnhalle Untersiggenthal
Freitag 17.00–18.30 Uhr, Anf.	Turnhalle Bezirksschule Turgi
Freitag 18.30–20.00 Uhr, Fortge.	Turnhalle Bezirksschule Turgi)
Kontakt: Ursi Schneider, 056 288 26 65, roland.schneider@pop.agri.ch	



Untersiggenthal wird oft als Schweizer Hochburg im STV-Rhönradssport bezeichnet. Dies nicht zu Unrecht, wie die zahlreichen Erfolge sowie die Einladungen an nationale und internationale Turn-Shows und Galavorführungen untermauern.

Die letzten Erfolge

2008: 2. Rang an den Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen

2009: 2. Rang an den Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen

2010: 1. Rang an den Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen

2011: 1. Rang an den Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen

2009 und 2011 Teilnahme von Untersiggenthalerinnen an der Rhönrad-Weltmeisterschaft

Männerturnverein

Wann: Freitag 20.00–22.00 Uhr

Wo: Doppelturnhalle Untersiggenthal

Kontakt: Beat Stucki, 056 288 21 45, b.stucki@bluewin.ch

Der Turnbetrieb am Freitagabend setzt sich aus drei Teilen zusammen, für welche Beat Stucki als Hauptleiter und Peter Grimm als Co-Leiter abwechselnd verantwortlich sind. Unser Motto für dieses Jahr lautet: «Sport, Spiel und Spass und Neumitglieder gewinnen». Neue Mitglieder ab 35 Jahre sind bei uns jederzeit herzlich willkommen.



Warm-up und Hauptteil

Pünktlich um 20.05 Uhr beginnen wir mit einem rund 25-minütigen

Warm-up zu Musik. Meist kombinieren wir dies mit Geräten (Ball, Hantel, Stab, Thera-Band, Balance Pad, Bänkli etc.). Mit dem Aufwärmen bringen wir den Körper in Schwung und beugen so Verletzungen vor.

Danach folgt ein flexibler Teil, der sich je nach Saison gestaltet und bis 21.30 Uhr dauert. Im Frühling feilen wir vor allem an den Fit-+Fun-Disziplinen fürs Turnfest. Im Herbst und im Winter gilt es die Kondition und Geschicklichkeit zu verbessern, meist in Form von Circuits und Teamübungen.

Sieger und Meister

Als Abwechslung ermitteln wir die Sieger in unserer traditionellen Vereinswettkampf in sieben Disziplinen, und zwar in den beiden Kategorien «Bis 54 Jahre» und «Ab 55 Jahre». Seit einigen Jahren führen wir zudem eine Spielmeisterschaft durch. Vier Gruppen ermitteln an sieben Abenden in drei Spielarten das beste Team. An der Generalversammlung werden dann die Besten mit Preisen belohnt.

Krönender Abschluss

Zum Schluss spielen wir stets eine halbe Stunde. Sei es Unihockey, Fussball, Badminton, Basketball, Brennball, Volleyball, neu auch Netzball und vieles mehr. Im Herbst verkürzen wir die Spielzeit meist, damit noch Zeit zum Einüben einer Nummer für die Turnervorstellung bleibt.

Senioren

Wann: Freitag 20.00–22.00 Uhr

Wo: Turnhalle Schulhaus 1911 Untersiggenthal

Kontakt: Ueli Pfister, 056 223 38 57, pfister_ulrich@bluewin.ch



Abwechslungsreiches Turnprogramm

Das Turnen bei den Senioren ist in mehrere Abschnitte unterteilt:

30 Minuten Aufwärmen, Einturnen, Einlaufen zu Musik

30 Minuten Spiele: Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit

30 Minuten Faustball in der Regel, manchmal auch andere Ballspiele wenn gewünscht

Unser Ziel

Wir wollen die geistige und körperliche Fitness erhalten, die Kameradschaft und Geselligkeit pflegen und zusammen Turnlektionen erleben, die Spass machen. Leistungsdruck kennen wir keinen. Dafür geniessen das verdiente Bier, das wir uns im Anschluss an das Training genehmigen, umso mehr.

Bike-Gruppe des MTV

Wann: Mittwoch 18.00 Uhr

Wo: Parkplatz Rest. Löwen Untersiggenthal

Kontakt: Marcel Meier, 056 288 29 40, mtmeier@hispeed.ch

Seit einigen Jahren gehört das Biken im Männerturnverein zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Aus gelegentlichem Velofahren hat sich ein regelrechter Sport entwickelt. Begonnen hat es mit drei oder vier Männerturnern, die sich gelegentlich für eine Velotour am Sonntag trafen. In der Zwischenzeit sind



wir zu einer Gruppe von rund 20 Bikern angewachsen, die Freude an Naturerkundungen mit dem Bike haben. Männer jeden Alters sind bei uns dabei, vom 40- bis 75-Jährigen finden alle einen Platz in einer Trainingsgruppe.

Drei Stärkeklassen

Von Frühling bis in den späten Herbst trainieren wir regelmässig am Mittwochabend. Wir treffen uns auf dem Parkplatz vom Restaurant Löwen und teilen uns in drei Stärkeklassen auf. Jeder Gruppenleiter ist dafür besorgt, dass sein Team eine interessante Route von eineinhalb bis zwei Stunden mit unterschiedlichem Streckenprofil absolvieren kann. Am Schluss trifft man sich wieder am Ausgangspunkt zum gemütlichen Schwatz und zu einem Bier.

Veloferien in Italien

Seit 2003 verbringen wir jedes Jahr mit 12 bis 20 Teilnehmern eine Woche Vелоferien in Italien. Auch dort teilen wir uns in drei Gruppen auf, sodass keiner überfordert wird und niemand zu kurz kommt. Wir hatten jedes Mal eine schöne sportliche Woche, bei der natürlich auch die Kameradschaft intensiv gepflegt wurde.

Dachverein (DAVE)

Präsidentin	Susy Meier	Breitensteinstrasse 56	5417 Untersiggenthal	056 288 25 24
Kassier a.i.	René Seiler	Weierstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 14 58
Aktuarin	Hedi Wagner	Lierenstrasse 52	5417 Untersiggenthal	056 288 18 41
PR	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25
Sponsoring	Nicole Hediger	Badstrasse 2	5408 Ennetbaden	076 441 15 05

Aktivturnverein (ATV)

Präsident	Martin Hediger	Eibenweg 2	5303 Würenlingen	056 281 17 28
Vizepräsident	Marlen Lüscher	Dorfstrasse 31	5417 Untersiggenthal	079 717 90 43
TL	Daniela Bronner	Quellenweg 1	5417 Untersiggenthal	056 288 13 34
Kassier	Oliver Schneider	Mühletalweg 12	4600 Olten	076 473 52 13
Aktuarin	Nadja Affolter	Obere Gasse 33	5400 Baden	078 763 15 95
PR	Corinne Ulrich	Rosengartenweg 10a	5417 Untersiggenthal	079 313 77 87
Jugend	Melinda Humbel	Obere Halde 34	5400 Baden	079 512 65 59

Frauenturnverein (FTV)

Präsidentin	Brigitta Bednar	Grubrainstrasse 8	5417 Untersiggenthal	056 288 01 70
Vizepräsidentin	Brigitte Amweg	Kornfeldweg 7	5417 Untersiggenthal	056 288 14 37
Kassierin	Theres Hitz	Steinenbühlstr. 13a	5417 Untersiggenthal	056 288 37 85
Aktuarin	Lotti Beier	Dorfstrasse 104	5417 Untersiggenthal	056 288 16 54
PR	Verena Hitz	Bachstrasse 10	5417 Untersiggenthal	056 288 11 56
Leiterin Aktiv	Myrtha Weber	Quellenstrasse 4	5417 Untersiggenthal	056 288 36 17
Leiterin Light	Ursi Schneider	Bündtenstrasse 16	5417 Untersiggenthal	056 288 26 65
Schnurball	Sylvia Becher	Auhaldenstrasse 19c	5300 Enneturgi	056 288 04 15
Fratu «easy»	Ursula Strebel	Rainweg 3	5417 Untersiggenthal	056 288 32 85

Männerturnverein (MTV)

Präsident	Peter Kim	Höhenweg 14	5417 Untersiggenthal	056 288 24 75
Vize	Thomas Schmuckli	Zelglistrasse 14	5417 Untersiggenthal	056 290 30 91
TL	Beat Stucki	Dorfstrasse 63b	5417 Untersiggenthal	056 288 21 45
Kassier	Hp. Baumgartner	Zelglistrasse 21	5417 Untersiggenthal	079 566 84 72
Aktuar, PR	Remo Cazzari	Zelglistrasse 4c	5417 Untersiggenthal	056 290 36 77
Senioren	Ulrich Pfister	Mühleweg 12b	5417 Untersiggenthal	056 223 38 57

Mitglieder in Spezialfunktionen

J+S-Coach	Melinda Humbel	Obere Halde 34	5400 Baden	079 512 65 59
J+S-Rookies	Andreja Cosic	Dorfstrasse 54	5417 Untersiggenthal	056 288 12 75
Elki	Lotti Beier	Dorfstrasse 104	5417 Untersiggenthal	056 288 16 54
Kitu	vakant			
Geräteriege	Tanja Humbel	Zelglistrasse 6a	5417 Untersiggenthal	056 288 36 81
Fährnich	Diana Patrizio	Grubenrainstrasse 8	5417 Untersiggenthal	056 221 51 35
Leichtathletik	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25
Gymnastik	Daniela Bronner	Quellenweg 1	5417 Untersiggenthal	056 288 13 34
Getu	Nadine Humbel	Sulpergäcker 19	5430 Wettingen	056 427 12 50
OK Sikinga-Lauf	Florian Humbel	Zelglistrasse 6a	5417 Untersiggenthal	056 288 36 81
OK TuVo	Dagmar Bochsler	Lierenstrasse 34	5417 Untersiggenthal	056 288 29 62
Ressort 1 TuVo	Diana Patrizio	Grubenrainstrasse 8	5417 Untersiggenthal	056 221 51 35
OLKO Kreis	Hansueli Gasser	Haldenstrasse 34	5415 Nussbaumen	056 282 47 42
OLKO Kreis	Schindler Hansueli	Weinbergstrasse 3d	5417 Untersiggenthal	056 288 36 24
SPIKO Kreis	Sylvia Becher	Auhaldenstrasse 19c	5300 Ennetturgi	056 288 04 15
Rhönrad STV	Morena Seiler	Weiherstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 14 58
Volleyball	Devrim Balyos	Bahnhofstrasse 6b	5300 Turgi	079 373 25 47
Festwirtin	Trudi Aeppli	Haldenstrasse 2b	5417 Untersiggenthal	056 288 14 52
Festwirt	René Ingold	Zelglistrasse 11	5417 Untersiggenthal	056 288 00 91
Webmaster	Daniel Pabst	Dorfstrasse 56	5417 Untersiggenthal	056 288 19 94
Webmaster	Jonas Fisler	Lindenstrasse 17	5430 Wettingen	056 534 40 14
T urn-Flash	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25
T urn-Flash	Peter Scherer	Zürcherstrasse 74	8640 Rapperswil	078 833 92 45



www.stv-untersiggenthal.ch