

Muskelkater

Nr. 57 / April 2016

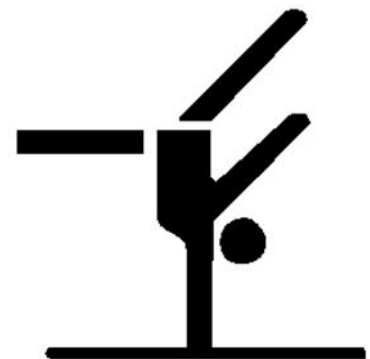
Redaktion STV Mühlau

Ramona Meier, Wiesenäckerweg 5, 5642 Mühlau

056 668 19 42, 079 694 52 76, ramona.meier@gmx.net

Das isch drinn...

- 17. Generalversammlung
- Skiweekend Engelberg
- Quer durch Zug
- Trainingstag Aktive
- Trainingsplan
- Vorschau
 - Startzeiten Wettkämpfe
 - Turnertheater
- Wintermeisterschaft Volleyball
- Herzliche Gratulation
- Next Muskelkater
- Letzte Seite...



17. Generalversammlung

Das neue Jahr hat begonnen und die Turnsaison 2016 steht vor der Tür. Zeit, für den STV Mühlau, die 17. ordentliche Generalversammlung abzuhalten.

Das Restaurant Kreuz im Schoren war voll mit Mühlauer Turnerinnen und Turner. Unsere Präsidentin, Judith Wey, freute sich über die grosse Turnerschar bei ihrer letzten Generalversammlung als Präsidentin. Renate und Hanspeter Beer mit dem Schoren-Team verköstigten uns mit einem feinen Cordon-Bleu mit Nüdeli und Gemüse. Nach dem Essen startete der Vorstand mit dem offiziellen Teil. Speziell begrüßte unsere Präsidentin die anwesenden Ehrenmitglieder, wie auch die Gäste der Frauenriege und des Team-Fit. Mit der Wahl zweier Stimmenzähler konnten wir die zwölf Traktanden in Angriff nehmen. Zu einer lustigen und bildreichen PowerPoint Präsentation, zusammengestellt von unserer Aktuarin Angela Erni, verlas unsere Präsidentin und unser Oberturner, Dominik Betschart, den Tätigkeitsbericht 2015. Schöne sowie erfolgreiche Momente und Erlebnisse des vergangenen Turnerjahres wurden nochmals in Erinnerung gerufen. Ein Höhepunkt war bestimmt auch das Ende Oktober durchgeführte Turnerchränzli unter dem Motto „Check-in“. Beide bedankten sich für das gelungene Jahr, welches nur dank dem grossen Einsatz aller Turnerinnen und Turnern und einem guten Zusammenhalt klappen konnte. In diesem Sinne wurde allen Leiterinnen und Leiter, den OK-Mitgliedern des Turnerchränzli sowie allen Kampfrichtern und Organisatoren gedankt. Stefanie Stebler, Präsidentin der Gymkids, zeigte ebenfalls eine bildreiche Präsentation und erwähnte dazu einige Highlights vom vergangenen Jahr. Stefanie bedankte sich bei allen Jugi-Leitern, den Altpapier-Fahrern und dem JuKo-Protokollschreiber. Beim nächsten Traktandum verlas unser Kassier, Reto Niederberger, die Zahlen des Turnerchränzlis, welche sich durchaus sehen lassen konnten. Danach präsentierte Reto uns die Jahresrechnung 2015 sowie das Budget 2016 und erwähnte dazu einige wichtige Punkte. Die vielen Arbeitsstunden, Trainings und Einsätze der Turnerinnen und Turner haben sich gelohnt. Mit einem grossen Applaus wurde ihnen für ihre Arbeit gedankt. Nach den Finanzen führen wir mit dem Jahresprogramm weiter. Auch dieses Jahr wird die Mühlauer Turnerschar wieder an vielen Wettkämpfen und Anlässen dabei sein. Das Regionalturnfest in Triengen und das Turntheater werden bestimmt zu den Höhepunkten gehören. Schon jetzt freuen wir uns auf ein spannendes Turnerjahr! Zügig ging's zum nächsten Traktandum. Mit ein paar persönlichen Worten verabschiedete der Vorstand Priska Betschart nach 11 Jahren als Leiterin der Gymfreaks und Stefan Wey nach 7 Jahren als Fahnenträger. Leider muss sich auch der Vorstand von 2 Vorstandsmitgliedern verabschieden: Dominik Betschart gibt sein Amt als Oberturner/Technischer Leiter weiter und auch Judith Wey gab ihren Rücktritt als Präsidentin bekannt. An ihrer Stelle wurden die 2 aktiven Vereinsmitglieder Dominik Leu (Oberturner) und Ramona Meier (Presse) neu in den Vorstand

aufgenommen. Das bisher für die Presse verantwortliche Vorstandsmitglied, Priska Betschart, wird für das freigewordene Amt der Präsidentin gewählt. Anschliessend ging es mit den Ehrungen weiter. Mit lustigen und mit vielen Anekdoten gespickten Laudationen wurden die langjährigen Vereinsmitglieder Mirianne Hardegger, Josef Hintermann und die ausscheidende Präsidentin Judith Wey unter grossem Applaus als Ehrenmitglieder ernannt. Die fleissigen Turnerinnen und Turner wurden für ihren Probebesuch mit einem kleinen Präsent beschenkt. Zum Schluss durften wir nach bestandener Aufnahmeprüfung 6 neue Turnerinnen in unserem Verein aufnehmen. Mit einem grossen Applaus bedankte sich die Versammlung beim Vorstand für ihren grossartigen Einsatz und die Präsidentin schloss die 17. Generalversammlung, um zum gemütlichen Teil überzugehen.



Skiweekend in Engelberg

Am frühen Samstagmorgen versammelten wir uns mit riesiger Vorfreude beim Musik-Pavillon in Mühlau. In Engelberg angekommen, beschlagnahmten wir sofort unsere Zimmer und machten uns für die Piste bereit.

Wir mussten einen kleinen Weg entlanggehen bis wir bei der Bahnstation ankamen. Leider machte uns das Wetter einen kleinen Strich durch die Rechnung, was dazu führte, dass wir schnell das Warme in einer Beiz aufsuchten.

Als wir den Mut zusammenbrachten, ging es endlich auf die Piste, welche mit ganz viel Neuschnee bedeckt war. Nach ein paar anstrengenden aber schönen Fahrten war es bald schon wieder Zeit unser Mittagmahl zu uns zu nehmen. Am Nachmittag genossen wir mit den Skis oder dem Snowboard noch einige Abfahrten, bis wir alle müde waren und uns zum Abschluss des Skitages zum Après-Ski trafen.

Nach ein Paar Drinks ging es zurück in unsere Pension, um uns für das Nachtessen und die Party danach fertigzumachen.

Das Essen war richtig lecker. Mit vollen Mägen ging es weiter ins Nachtleben von Engelberg. Und so nahm der Abend seinen Lauf.

Am nächsten Morgen bekamen wir ein super ausgewogenes Frühstück serviert. Und weil die meisten von uns total am Ende mit den Kräften waren, gingen wir wieder zurück nach Mühlau. Wieder einmal war es, trotz schlechtem Wetter, ein gelungenes Skiweekend unter tollen Turnkameraden.

Verfasst von Carmen Späni



Quer durch Zug

Am Samstag, 19. März 2016 machten sich die GymKids vom STV Mühlau wieder auf den Weg nach Zug an den alljährlichen Stafettenlauf, welcher durch die Altstadt führt. Sie waren voller Vorfreude und gewillt am Quer durch Zug alles zu geben.

Bei sonnig-fröhlichem Wetter wärmten sich die Kinder motiviert auf. Gespannt auf das Bevorstehende ging es auch schon los. Um 15.10 Uhr startete die Jungengruppe voller Elan und Biss gegen ihre Mitstreiter in der U16-Gruppe. Sie schafften es auf den guten 14. Platz.

Langsam wurden auch die kleinen GymKids nervös. Sie konnten es kaum erwarten zu starten. Mit den Leitern wurden sie an die jeweilige Startposition begleitet und bis zum Schluss motiviert. Nach mehreren Minuten der Nervosität starteten die GymKids in der Gruppe Ein-Käse-Hoch U10 und schlugen sich trotz grossen Altersunterschieden tapfer durch das Rennen. Sie schafften es auf den 28. und 31. Platz.

Zufrieden und stolz reisten die Leiter mit den begleitenden Eltern und den GymKids wieder nach Mühlau zurück.

Verfasst von Céline Späni



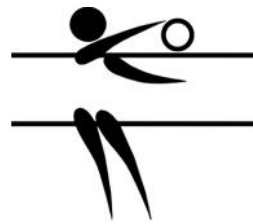
Trainingstag

Um sich optimal auf die kommende Turnsaison vorzubereiten, fand am letzten Samstag der Trainingstag des STV Mühlau statt. Bereits um 7.45 Uhr morgens versammelten sich die Turnerinnen und Turner in der Turnhalle Mühlau, um in den Trainingstag zu starten. Wie jedes Jahr gab es für die teils noch müden Turner als erstes feinen Zopf. Anschliessend begrüßte unser Oberturner, Dominik Leu, alle zum Trainingstag und gab uns die letzten Informationen über das Tagesprogramm durch. Trotz Regen ging es für die Turnerinnen und Turner nach draussen, um den Trainingstag mit dem gemeinsamen Einturnen zu beginnen. Nach dem alle eingewärmt waren, startete die Gymnastik Grossfeld damit einzelne Übungen nochmals genau zu definieren. Nach einer kurzen Pause waren die Turnerinnen und Turner des Fachtest Allround sowie des Fachtest Volley an der Reihe. Die Spiele wurden nochmals genau besprochen und die korrekten Abschlüsse geübt. Im dritten Teil des Morgens stand Gymnastik Kleinfeld und Weitsprung auf dem Programm. Die Leichtathleten trainierten den korrekten Absprung in den Sand, während die Gymnastikgruppe nochmals die neu einstudierten Teile unter die Lupe nahm. Als unsere Mägen kurz vor zwölf Uhr knurrten, machten wir uns auf zum Mittagessen ins Restaurant Storchen. Das Storchen-Team verwöhnte uns mit Salat und feinen Spaghetti. Viel Zeit zum Ausruhen blieb uns nicht, denn auch am Nachmittag hatten wir ein volles Trainingsprogramm.

Wiederum hatten wieder alle Disziplinen Zeit, um an ihren Gymnastikprogrammen, dem richtigen Absprung oder Abschlag zu feilen. Alle Turnerinnen und Turner zeigten nochmals vollen Einsatz. Müde, aber zufrieden konnten wir um 17.00 Uhr den sportlichen Teil des Trainingstages beenden. Anschliessend fand der Fototermin für die neuen Gruppenfotos für unsere Homepage statt. Schnell wurde geduscht, das Make-Up aufgefrischt, die Haare in Form gebracht und der blaue Trainer angezogen. Trotz anstrengendem Trainingstag holten alle nochmals ihr schönstes Lächeln hervor, damit uns Hobby-Fotograf Sascha Meier von der besten Seite ablichten konnte.

Danach ging es gemeinsam ins Restaurant Krähenbühl, wo wir bei einem feinen Nachtessen den gemütlichen Teil starteten. Schon jetzt freut sich der STV Mühlau auf eine spannende Turnsaison und freut sich, am Show-Turnen vom 13. Mai 2016 in Mühlau, möglichst viele Fans zu begrüßen.





Trainingsplan

Monat	Tag	Datum	Bemerkung
März	Freitag	18.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Samstag	19.	Quer durch Zug
	Dienstag	22.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	25.	Kein Training
	Dienstag	29.	LA/FTA/GYMG/GYMK
April	Freitag	1.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Dienstag	5.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	8.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Dienstag	12.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	15.	Kein Training
	Dienstag	19.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	22.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Samstag	23	Trainingstag
	Dienstag	26.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	29.	LA/FTA/GYMG/GYMK
Mai	Dienstag	3.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Donnerstag	5.	Zusatztraining
	Freitag	6.	Kein Training
	Dienstag	10.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	13.	Showturnen
	Samstag	14.	Kreiscup Küttingen
	Dienstag	17.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Donnerstag	19.	Zusatztraining
	Freitag	20.	Freiämtercup
	Dienstag	24.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Donnerstag	26.	Zusatztraining
	Freitag	27.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Samstag	28.	Gymday Grosswangen
	Dienstag	31.	LA/FTA/GYMG/GYMK
Juni	Freitag	3.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Samstag	4.	KMV Gränichen
	Dienstag	7.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Freitag	10.	LA/FTA/GYMG/GYMK
	Samstag	11.	Turnfest Triengen
	Sonntag	12.	Turnfest Triengen

Trainingszeiten:

Leichtathletik	18.30 – 19.15 Uhr	Gymnastik Grossfeld	20.15 – 21.00 Uhr
Fachtest Allround	19.15 – 20.15 Uhr	Gymnastik Kleinfeld	21.00 – 21.45 Uhr

Startzeiten Wettkämpfe Aktive

Kreiscup, Küttingen

Wann: Samstag, 14.05.2016
Startzeiten: ca. 17.00 (definitive Startzeit noch nicht bekannt)

Freiämtercup, Dottikon

Wann: Freitag, 20.05.2016
Startzeiten: 18:54 Uhr Gymnastik Grossfeld
21:24 Uhr Gymnastik Kleinfeld

Gym-Day, Grosswangen

Wann: Samstag, 28.05.2016
Startzeiten: 09:20 Uhr Gymnastik Grossfeld
11:56 Uhr Gymnastik Kleinfeld
15:20 Uhr Gymnastik Grossfeld
18:08 Uhr Gymnastik Kleinfeld (bei Schlechtwetter 17.56!)

KMV Aktive, Gränichen

Wann: Samstag, 04.06.2016
Startzeiten: 13:36 Uhr Gymnastik Kleinfeld
14:30 Uhr Gymnastik Grossfeld (**Schlechtwetter**)
16:30 Uhr Gymnastik Grossfeld (**Schönwetter**)

17:30 Uhr Final Gymnastik Kleinfeld

Turnfest Triengen

Wann: Samstag/Sonntag, 11.-12.06.2016
Startzeiten: 14:25 Uhr 1. Wettkampfteil (Gymnastik Grossfeld)
15:45 Uhr 2. Wettkampfteil (FTA, FTV)
17:30 Uhr 3. Wettkampfteil (WE, STH, Gymnastik Kleinfeld)

Startzeiten Gymfreaks/Gymcats 2016

Freiämtercup, Dottikon

Wann: Freitag, 20.05.2016
Startzeiten: 17:54 Uhr Gymfreaks
18:06 Uhr Gymcats

Frühlingsmeisterschaften, Kirchberg BE

Wann: Sonntag, 29.05.2016
Startzeiten: 09:24 Uhr Gymfreaks
10:12 Uhr Gymcats
13:42 Uhr Gymfreaks
14:30 Uhr Gymcats

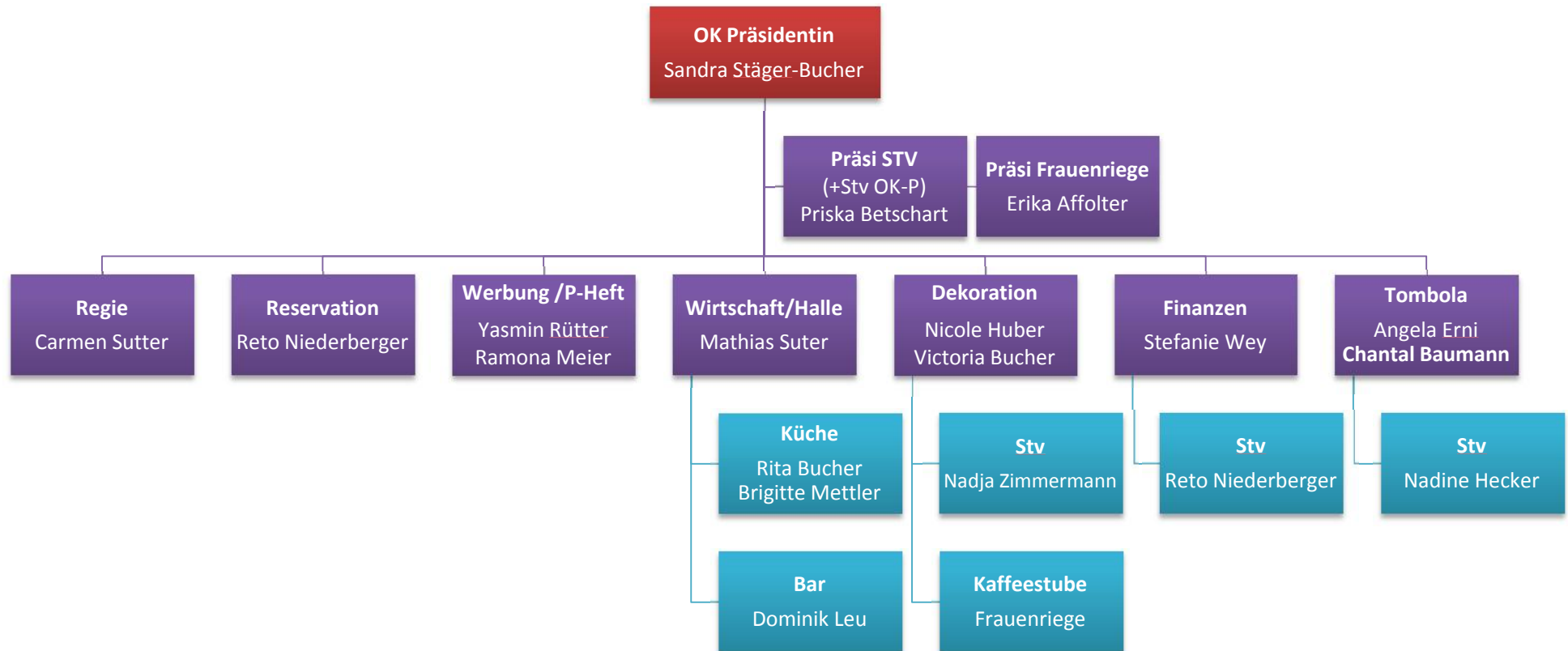
KMV Jugend, Gränichen

Wann: Sonntag, 05.04.2016
Startzeiten: 12:54 Uhr Gymcats
13:12 Uhr Gymfreaks

Regionalturnfest Turnleerau

Wann: Sonntag, 19.06.2016
Startzeiten: 15:24 Uhr Gymfreaks / Gymcats

OK Turnertheater 2016



3. Rang Volleyballerinnen

Die Volleyballerinnen des STV Mühlau konnten sich bei der Frauen Wintermeisterschaft 2015/16 den 3. Rang sichern. Herzlichen Glückwunsch zu dieser super Leistung, macht weiter so!

Happy Birthday



4. April

90 Jahre

Alois Dober



-liche Gratulation dem Jubilaren

Next Muskelkater → Juli 2016

Letzte Seite...

