

Jahresbericht des Präsidenten

Nach diesem Turnerjahr 2022, schaue ich auf dieses Bild zurück. Es entstand am KTF 22 um 06:08 Uhr auf dem Festgelände in Lyss. Ich genoss die Ruhe vor dem Sturm. Denn es war meine erste Teilnahme an einem Turnfest aus diesem Grund war ich sehr gespannt, was da auf mich und unser Volleyballteam zukommt. Fazit:

«üü, ig bi derbi gsi u äs het mega gfägt!»



Aber jetzt zum Anfang. Die Couverts für die briefliche Hauptversammlung 2022 sind versendet und Ivana's Briefkasten bereit für die Entgegennahme der Abstimmungsunterlagen. Nach dem Auswerten und Nachzählen der Unterlagen waren die Resultate klar. Wir dürfen ein neues Mitglied im Vorstand begrüßen. «Hallo Julia Wiedmer (Beisitz JUTU), herzlich Willkommen in unserer Runde». Besten Dank für die grosse Stimmbeteiligung. Ein grosses Merci an alle, die in irgendeiner Form für den TV-Heimberg etwas geleistet, organisiert, geholfen und mitgezogen haben.

Ich wünsche euch allen ein sportlich geglücktes Turnerjahr 2023.

Reto Hänni

JAHRESBERICHTE JUTU

Jutu-Heimberg

Abteilung Elki-Turnen

Wir sind unendlich dankbar, dass wir wie gewohnt mit den Kleinsten unseres Vereins uns in der Turnhalle frei bewegen können. Es gab einige Veränderungen: seit den Sommerferien leite ich das Elkiturnen alleine und ich musste nach zwölf Jahren meine Turnzeiten ändern. Neu leite ich am Donnerstagmorgen in der unteren Au in Heimberg eine Stunde das Turnen, dann am Abend um 17.00 Uhr in der oberen Au noch die zweite Stunde. Es war für uns alle neu, aber wir haben uns sehr gut an diese Zeiten gewöhnt. Wie immer sind die zwei Stunden sehr gut besetzt und meine Elki-Gruppe ist immer wieder bereit, neues auszuprobieren und zu turnen. Nun freuen wir uns alle, dass wir im März 2023 bei der Turnvorstellung auf der Bühne stehen dürfen.



Daniela Steuri

Abteilung Kitu

Wir hatten auch im 2022 sehr viel Spass in unseren Turnlektionen, die Kids haben die ganze Zeit über toll mitgemacht. Zum Glück hatten wir keine grösseren Verletzungen zu beklagen. Der ein oder andere «Blätz» konnte jedoch nicht verhindert werden.

Ein grosses Highlight war auch in diesem Jahr der «Giele u Meitschilouf» bei uns in Heimberg. Die Mehrzahl unserer Schützlinge haben mit grossem Eifer am Lauf teilgenommen. Einige unserer Kitu-Kids konnten sich unter den besten zehn einreihen, Leonie konnten wir sogar zum fünften Rang bejubeln. Vielen Dank und herzliche Gratulation an alle die mitgemacht haben. Bravo.

Zum neuen Schulanfang freuten wir uns, neue Kinder im KiTu eins begrüßen zu dürfen. Auch im KiTu zwei gab es Neuzugänge, somit durfte wir mit zwei grossen Kindergruppen turnen.

Wir freuen uns mit diesen Gruppen ins 2023 zu starten. Da wir im kommenden Jahr wieder eine Turnvorstellung durchführen können, sind das so schöne Aussichten. Als Trainerinnen kennen wir die Kinder jetzt und können ein schönes Programm einüben.

Ds KiTu fägt ganz eifach!

Sybille Wüthrich

Abteilung Jutu 1. – 9. Klasse

Jutu 1./2. Klasse:

Ändlech wieder mau es Turnjahr ohni grosse Yschränkige. Nachdäm mir im Januar scho grad e Corona-Fall im Turne hy gha, wo zersch niemer so rächt het gwüsst was mer itz müesse mache, hei mir ganz normau chönne witerturne. Kener Maskene meh u o kener Yschränkige bide Hallezyte meh, sogar d Teilnahm am Bärner Kantonale Turnfescht in Lyss het chönne stattfinde, was für d Ching es riese grosses Highlight isch gsy. Der Schuljahresabschluss im Juni hei mir bi super Wätter wider am Blauseeli in Uttige chönne gniesse.

Sit em nöie Schuljahr hets wieder e Wächsu gäh, die «Grosse» hei ids Jutu 3./4. Klass gwächslet u die «Chline» sy itz di nöie «Grosse».

Mir hy das Jahr e ganz cooli Truppe. No bevor mir richtig i der Turnhalle stöh sy d Ching scho mit ganz verschidene Spieли am Yturne. U o für ds Schlussspieли fählt nie e Idee!

Für ds Jutu 1/2 d Houptleiterin Franziska von Arx

Jutu 3./4. Klasse:

Wie gewohnt leiten Dave, Sara und Daniela das Turnen. Wir sind auch dieses Jahr wieder eine tolle Gruppe und es macht riesig Spass in der Turnhalle mit den Kindern zu rennen, Turnübungen zu zeigen und immer wieder Neues zu lernen. Unser Turnen bietet grosse Abwechslung mit Spielen, Turnen an Grossgeräten, oder Fitness an Stationen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die tollen Stunden und freuen uns auf das nächste Jahr.

Dave, Sara und Daniela



Jutu 5.-9. Klasse:

Unser Team zeichnet sich durch die gute Altersdurchmischung und zufriedene Stimmung aus. Die Kinder und Jugendlichen machen motiviert mit und freuen sich auf das wöchentliche Zusammensein in diesem Rahmen. Das Leitungsteam ergänzt sich gut und da wir zu viert sind, ist das Ausfüllen der Trainingspläne oft rasch gemacht. Sara Greutmann, Cat Rösti Allen, Patrick Leisebach und Monika Schmidli leiten diese Gruppe.

Abteilung Geräteturnen

In der Geräteriege Heimberg konnten wiederum viele Erfolge gefeiert werden. Angefangen mit der Frutiglandmeisterschaft. Als Heimberger wurden wir nach Frutigen an diese Meisterschaft eingeladen. Für uns ein sehr wertvoller Wettkampf, es hat uns die Bestätigung für die Wettkampfsaison gegeben und gezeigt, dass die Geräteriege zu den erfolgreichsten Riegen im Verbandsgebiet Berner Oberland zählt. In den Wintermonaten konnten wir einen seriösen Technikaufbau machen und so konnten wir viele neue Elemente erlernen.

In den vielen Trainingsstunden und den Wettkämpfen genossen wir zusammen mit den Turnerinnen viele spannende und lustige Stunden. Neben einigen Austritten konnten wir auch wieder einige neue Turnerinnen im August 2022 in die Riege aufgenommen werden. Die Riege zählt eine stolze Mitgliederzahl von 40 Turnerinnen. Das gemeinsame Trainingsweekend im September wurde in diesem Jahr nicht durchgeführt, ist aber für 2023 geplant. Die Geräteriege nahm an mehr als 5 Wettkämpfen teil: Gestartet wurde mit der Frutiglandmeisterschaft im März, weiter mit der Mittellandmeisterschaft im Mittelland vom Mai und abgeschlossen wird das Jahr mit dem GETU GrandPrix am 10. Dezember. Wir durften viele Auszeichnungen mit nach Hause nehmen. Im Jahr 2022 mussten wir uns vielmals mit der Ledermedaille begnügen, sicherlich ein Grund der auf die Corona Massnahmen zurückzuführen ist. Auf der Homepage vom TV Heimberg findet man die detaillierten Wettkampfbereichte.

In der KW 15 fand das GETU Lager in Zollikofen statt. Bereits zum x-ten Mal wurde das Lager von den Verein Zollikofen erfolgreich organisiert. Das Lager wird immer nur für die Kategorien 3-7 ausgeschrieben. Unsere Turnerinnen konnten enorm profitierten. Die idealen Trainingsbedingungen und die versierten Leiter halfen enorm dabei mit, dass diese Woche ein voller Erfolg war.

Im 2022 konnten neue Hilfsleiterinnen gewonnen werden. Einige Leiter/innen bildeten sich an Abendkursen oder an obligatorischen Fortbildungskursen weiter. Wir bedanken uns bei allen Leiter/innen für ihr Engagement, auch bei all jenen Leiter/innen, die kurzfristig als Ersatz einsprangen.

Ein herzliches Dankeschön gebührt auch den Wertungsrichterinnen (Angela Fuss, Livia Trachsel, Milena Stucki, Celina Gerber, Julia Wiedmer und Barbara von Bergen), die den Turnerinnen einen Start an den Wettkämpfen überhaupt ermöglichen. Die Geräteriege ist bestrebt, junge Leiter/innen wie auch Wertungsrichter/innen auszubilden. Daher dürfen wir mit Delia Schättin eine weitere brevetierte Wertungsrichterin begrüssen und auch Angela Fuss hat die Prüfung zur aktiven Wertungsrichterin bestanden. Herzliche Gratulation!

Die Geräteriege Heimberg hofft auf ein ebenso erfolgreiches und unfallfreies Riegenjahr 2023.

Einigen, 02.12.2022 / Barbara von Bergen

Jahresbericht J+S Coach

Jahr 1 nach Covid ist ziemlich normal abgelaufen. Wir konnten wieder ohne Schutzmassnahmen turnen und es wurde rege benutzt. Die Risiken der Pandemie wurden dennoch durch diverse kurz Absenzen durch die Einten oder Anderen bemerkbar. Zum Glück sind die Leiter besonders widerstandsfähig, so dass der Betrieb ohne grosse Fahrplanänderungen ablief. Gegen Ende Jahr beschenkte uns das Amt noch mit einer neuen Datenbank. Der Einstieg ist geglückt und nun geht es ans Beheben der Bucks. Die Bitte geht an alle J+S Leiter sich in die NDS einzuloggen und bei Problemen auf mich zuzukommen. Merci viu Mau allen Leiterinnen und Leitern, die sich, in diesen ungewöhnlichen Zeiten, in der Halle, trotz nicht zu unterschätzendem Risiko, mit grossem Einsatz zugunsten unserer Kinder eingesetzt haben.

Merci viu Mau für öie Wahnsinnsisatz.

Euer J&S Coach:

Pidu Hänni

Jahresbericht Volleyball

Das Jahr 2022 startete immer noch unter Corona bedingten umständen. Dies hatte zur Folge das die TBO Volleyball Meisterschaft 2021/22 nicht durchgeführt wurde. Das Training wurde Januar und Februar unter den bekannten Corona Massnahmen durchgeführt. Danach wurde wieder ganz normal trainiert.

Vor der Sommerpause durften wir bei Ändu den bereits zur Tradition gewordenen Grillplausch geniessen.

Merci viu Mau Ändu für eure freundliche Bewirtung und euren grossen Aufwand.

Das Team TV Heimberg startete am Seeländischen Turnfest in Lyss-Aarberg und belegte den 10. Rang.

Es wurde an 3 Volleyball Turnieren gestartet:

Volleyball Turnier Ringgenberg 3. Platz

Volleyball Turnier Seftigen mit 2 Mannschaften gestartet. Heimberg I 1/8 Final; Team Heimberg II ¼ Final.

Fuchsturnier Grindelwald 3. Platz

Im September Organisierte Sonja ein Trainingslager in der Lintharena in Näfels. Dies zählt sicher zu den Highlights im Jahr 2022. Es war ein tolles Erlebnis für das Team und sicher auch für den Muskelkater verantwortlich. Delia hatte das Team am Morgen auf Touren gebracht, vielen Dank dafür an Delia.

Die TBO Volleyball Meisterschaft 2022/23 wurde im Oktober in Angriff genommen. Leider konnten wir nur einen Sieg erspielen und dennoch freuen wir uns auf die Rückrunde.

Patrick Morandi auf Ende Jahr demissioniert als Leiter der Volleyballriege. An dieser Stelle bedanke ich mich im Namen der Volleyballriege bei Pädu für seinen grossen und Engagierten Einsatz.

Weiter haben wir noch Abgänge zu vermelden aus der Volleyball Riege TV Heimberg:

Pädu

Sonja

Pascal

Arianny

Nun gilt s noch dem ganzen Leiterteam einen grossen Dank auszusprechen für den Einsatz während des ganzen Jahres. Merci viu Mau.

Sportliche Grüsse:

Dänu

Jahresbericht Teamaerobic

Jahresbericht Team Aerobic Heimberg 2022

Varna Ringgenberg, Leiterin Team Aerobic Heimberg

Dance has no limits

Wir starteten frisch in das Jahr und das wortwörtlich. Die Corona-Massnahmen limitierten uns nicht im Training. Tapfer trainierten wir mit einer Gruppe auf dem roten Platz in Outdoor-Kleidung. Zugegeben, manchmal gab es etwas Verwirrung auf dem Platz, die einen wussten nicht, ob sie Fussball spielen sollten und die anderen nicht, ob sie mittanzen müssen 😊. Einen treuen Zuschauer hatten wir immer, den AerobiCAT. Die warme Stoffkatze erinnert mich immer wieder an diese aussergewöhnliche Zeit. Danke für das Haustier!



We are all in this together

Es war kein einfacher Entscheid für den Vorstand. Wollen wir die Mitgliederversammlung vor Ort durchführen oder analog 2021 via Postweg? – Die Lage war zu unsicher und wir gaben alle fleissig unsere Stimmen per Post ab. Der Verein hat neu einen Präsidenten! Reto, du machst das super, danke viel Mal für deine wertvolle Vereinsarbeit.

Back on track

Die magische Türe der Turnhalle öffnete sich im Frühling wieder für ALLE. Ein großartiges Gefühl, erneut als Team in der Halle zu trainieren. Endlich konnten wir richtig loslegen mit der Wettkampfchoreo. Das neue Programm wartet seit 2019 auf seinen ersten Auftritt. Doch kurz darauf hat es auch die Leiterin erwischt und ich musste wegen Corona aussetzen. Ein grosses Merci an dieser Stelle geht an Fränzi und Fabi, welche das ganze Jahr, während meinen (wenigen 😊) Abwesenheiten ein schweisstreibendes Training angeboten haben.

Train hard – train harder



Nach zwei Jahren durfte ich wieder ein Programm für das Trainingsweekend schreiben, welches vom 29.04. – 01.05.2022 in Heimberg stattgefunden hat. Wir starteten dieses Mal in einem Spiegelsaal vom DAP am Freitagabend. Am Samstag widmeten wir uns den Raumwegen, neuen Fronten und anderen lustigen Ideen, der Leiterin. Full House herrschte während dem Social Event am Samstagabend. Geduscht, gestylt und gut gelaunt wagten wir uns in die Grossstadt Thun. Apéro im Waisenhaus, danach Pizaessen im La Perla, ein perfekter Abend. Danke für das Essen Team Aerobic Heimberg! Viele Termine und viele Turner, das kann schon mal eine Herausforderung werden. Das Jonglieren zwischen, Job, Familie, Hobby ist nicht immer ein einfacher Balanceakt. Danke, dass ihr immer wieder mitmacht und dem Team Aerobic zwischen Frühling und Sommer eine so hohe Priorität gebt. Ich bin nach wie vor überzeugt, dass uns genau das zu dem macht, was wir sind: Ein fleissiges Team, das es bis nach ganz oben schafft.

Nach dem Trainingsweekend wurde es richtig streng. Doppeltrainings am Montag und zusätzlich ein Techniktraining im CIS am Freitag. Die Woche haben wir jeweils mit einem Drink, grossen und kleinen Imbissen im Restaurant abgeschlossen. Während den Trainings in dieser Phase haben uns Ivana, Corina, Corinne und vor allem Vreni am Feldrand unterstützt. Sie haben genau hingeschaut und uns immer wieder Tipps und Tricks gegeben, was wir besser machen können. Dank euch wurden wir so gut. Merci für die Zeit, die ihr uns geschenkt habt.

Back on Stage

Das kantonale Turnfest in Lyss Aarberg fand am 18./19. Juni 2022 statt. Wir starteten bereits um 09.12 Uhr unter der Kategorie 35+. Da war sie wieder, die Nervosität, das Adrenalin, das «Chribele». Das haben wir nicht verlernt und das ist gut so 😊 Dann ging es los mit perfekten Wettkampfbedingungen auf Turnhallenboden. Selbstverständlich mit unserer Vereinsfahne und dem treuen Fahnenträger Heinz! Unglaublich, dass du immer mit uns an die Turnfeste reist und die Fahne für den Verein trägst. Merci viu mau. Eine Tradition, auf die wir nicht verzichten wollen. Wir freuen uns bereits auf die nächste Saison zusammen mit dir! Nach dem langen Warten duften wir unser Notenblatt entgegennehmen. Ein unglaubliches 9.316 haben wir geturnt. Das reichte gerade noch aufs Podest, wir erreichten den 3. Rang. Jetzt startete der zweite Teil des **Turnfestes**, wie das Wort beschreibt, nach dem **Turnen** kommt das **Fest**. Wie haben wir sie vermisst, die Festbänke, die stickigen Zelte, die Turnerdrinks und die Zeltplätze. Das mit dem Übernachten ist so eine Sache. Die einen lieben das Zelt, andere das Massenlager, sogar Hotelgänger gibt es in unserem Team, dann noch die Superhelden, welche gleich

durchfeiern 😊. Ein grosses Merci an alle, welche für uns nach Lyss Aarberg gefahren sind für die Unterstützung im Publikum. Orange auf der Tribüne gibt auf dem Platz einfach ein gutes Gefühl.



We are the champions

Zwei Wochen und ein paar Trainings später reisten wir an das Turnfest im Berner Oberland. Frutigen hat eingeladen. Das Turnfest fand vom 02. – 03.07.2022 statt. Wieso so spät? Frutigen hat den Event aufgrund von Corona verschoben und musste dann in der STV-Agenda noch ein freies Datum wählen, deshalb fiel dieses Turnfest auf den Juli. Unsere Startzeit wurde auf 11.00 Uhr festgelegt. An diesem Wettkampf starteten wir unter der Kategorie «Aktive». Viele Zuschauer sind nach Frutigen gereist, um uns am Feldrand zu unterstützen. Ein so schönes Gefühl, wenn man während dem Wettkampf in viele vertraute Gesichter lächeln darf. Und auch hier... wir konnten abliefern, wir konnten begeistern und wir haben gewonnen. Mit der Note 9.233 turnen wir uns ganz nach vorne, auf den ersten Podestplatz – we are the champions! Nach dem temporären Betrinken widmeten wir uns den Helfereinsätzen. Nicht alle Jobs waren attraktiv, aber wir haben es durchgezogen. Merci, mit diesen Helferstunden konnten wir die Vereinskasse aufbessern und erlebten viele schöne Turnerbegegnungen. Am Abend durften wir dann auch hier loslegen mit Feiern.



Take a break

Die Sommerferien beginnen wir nicht ohne Mottoparty... Dieses Jahr feierten wir unsere Turnfesterfolge auf einem Kreuzfahrtschiff. Matrosen, Meerjungfrauen, Strandgäste, Taucher, alle sind gekommen. Myriam hat uns eine schöne Überraschung mitgebracht: einen Film, in dem wir die Stars waren mit Rückblicken über die Choreos während den letzten 10 Jahren. Uns wurde bewusst, dass wir schon viel zusammen erlebt und erreicht haben. Danke Myriam für den Film und die schönen Rosen, die du uns mitgebracht hast.



Showtime



Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. So starteten wir nach der Sommerpause Mitte August wieder in der Turnhalle. Der nächste Programmpunkt in der Agenda war schon in Sichtweite... die Schweizermeisterschaft Aerobic am 22. - 23. Oktober 2022 in Pfäffikon. An diesem Event starteten wir erneut in der Kategorie 35+.

Vor der Abreise trainierten wir fleissig den ganzen Morgen in unserer Halle in Heimberg. Nach einem fliegenden Mittagessen inkl. Styling reisten wir in Fahrgemeinschaften an. Wir starteten im letzten Block

am Samstag, kurz nach 17.00 Uhr. An diesem Wettkampf holten wir die Note 9.134 und wir fanden uns hinten in der Rangliste. Die anderen waren einfach besser und sie haben sich ihre Ränge mehr als verdient. Stolz durften wir trotzdem sein. Wir waren an der SM-Aerobic dabei! Glücklicherweise verbrachten wir den Abend in einer feinen Pizzeria. Anschliessend stürmten wir die Hotelbar. Was für eine gute Idee Fränzi. Du hast uns ein Hotel reserviert mit einer 24/7 Bar. Mit harten Drinks und einem grossen Jenga-Spiel waren wir der Mittelpunkt der Bar. Merci Fränzi für die Organisation.

Ende Oktober – ein Wochenende später – hatten wir gleich den nächsten Showauftritt. Wir unterstützen den Turnverein Schüpfheim beim 100-jährigen Jubiläum und halfen in der Küche sowie im Service mit. Zum Schluss durften wir die Turner mit einem kleinen Showauftritt begeistern.



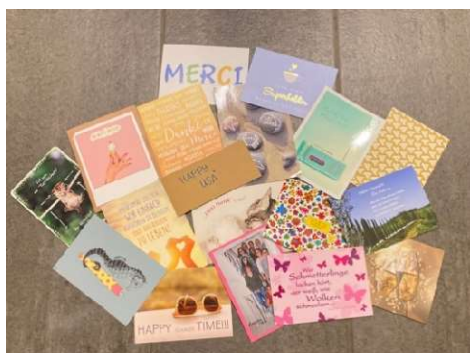
Santa clause is coming to town

Nach der SM beginnt bei uns jeweils das Wintertraining. Glücklicherweise haben wir ein OK gefunden für die Organisation der Turnvorstellung 2023. Vielen Dank Caroline für dein Engagement als OK-Präsidentin! Wir freuen uns riesig auf das Vereinsweekend am 10./11.03.2023 und üben fleissig an unserem Programm. Das Jahr beendeten wir mit dem traditionellen Chlousehöck. Merci an die Organisatoren. Es war ein sehr schöner Abend.

Last but not least

Ein weiteres emotionales Jahr geht zu Ende. Wir dürfen auf ein erfolgreiches Turnjahr zurückblicken. Ich bedanke mich von Herzen für das Engagement, die Geduld, den Trainingsfleiss und das Herzblut. Ein Verein existiert durch viele Freiwillige, die eine Passion teilen, die Helfereinsätze leisten, ohne einen grossen Gegenwert zu erwarten. In der heutigen schnell lebenden Zeit ist das nicht mehr selbstverständlich. Ich bin überzeugt, dass unser Verein eine wichtige Funktion hat, für den Breitensport, für die Freundschaft und für die Zukunft. In diesem Sinne...

...merci viu mau. I fröie mi uf ds 2023 mit öich!



Jahresbericht Damenriege und Gesundheitsturnen Frauen

Auch das Jahr 2022 hat besonders begonnen, durch die Corona-Massnahmen durften nicht alle im Turnen teilnehmen, was nicht wirklich schön war.

Trotzdem startete das Training. Da ich eine Weiterbildung machte, konnte ich erst nach den Frühlingsferien mit leiten starten.

Danke Margrith fürs Leiten in dieser Zeit!

Nach den Frühlingsferien war dann alles wieder «normal» und die Turnhalle füllte sich wieder mehr.

Zu dritt (Manuela, Franziska und ich) machten wir den FK Schiedsrichter Fit+Fun in Heimberg. Wir bestanden die Prüfung alle!

Auf ein Turnfest verzichteten wir (Damenriege) in diesem Jahr trotzdem.

Vom Gesundheitsturnen kam die Frage nach Pilates auf.

Da bei mir sowieso eine Weiterbildung fällig war, entschied ich mich den Kurs Pilates Basics in Bern zu machen. Nach drei strengen, interessanten und lehrreichen Tagen war ich begeistert vom Pilates. Jetzt baute ich immer mehr Übungen in meine Turnstunden ein, was bei den Turnerinnen gut ankam.

Unser alljährlicher Minigolf/Cis besuch vor den Sommerferien machte wie immer riesen Spass!

Vor den Herbstferien kam eine neue Turnerin zu uns (Damenriege), willkommen Jasmin.

Da mich das Pilates so faszinierte, machte ich im Oktober noch einen zweiten Kurs «Pilates Advanced 1».

Noch mehr Übungen zum Einbauen ins Turnen. Es macht riesen Spass!

Zum Jahresabschluss organisierte das Gesundheitsturnen den Chlousehöck. Vielen Dank, das habt ihr super organisiert und war ein wunderbarer Abend mit allen Frauen zusammen.

Eine Woche später machte eine kleine Truppe aus beiden Riegen noch einen gemütlichen Spaziergang durch die obere Au. Wir bewunderten die Adventsfenster und anschliessend gab es einen Punsch zum Aufwärmen bei Claudia. Merci viu mau für die Gastfreundschaft.

Ebenfalls möchte ich mich herzlich bei allen Turnerinnen bedanken, es ist immer schön mit euch zu turnen und schwitzen...

Ab dem nächsten Jahr dürfen wir Claudia neu ins Leiterteam aufnehmen. Merci viu mau.

Zum Schluss bedanke ich mich ganz herzlich bei meinem Leiterteam Margrith und Antonietta. Alleine würde ich das nicht schaffen.

Ich freue mich schon auf das nächste Jahr mit euch allen!!!

Für die Damenriege und das Gesundheitsturnen:

Jolanda

Jahresbericht Aktive

Wie bildlich ersichtlich, war 2022 eine grosse Aktivität festzustellen, jedenfalls wenn es ums Essen ging. Bei der zahlenmässigen Präsenz ging es börsenartig zu und her, völlig unberechenbar mit Höhen und Tiefen. Immerhin fanden einige sehr intensive Matches statt. An einem Abend im November musste dabei eine spielbereite Delegation der älteren Dorfjugend ernüchert feststellen, dass man die alten Filzballkämpfer nicht unterschätzen sollte. Diese liessen ihnen im Direktduell keine Chance!



An Turnfesten waren wir trotz der Comeback Gedanken des Vorjahres leider wieder nicht auf Platz. Das soll sich aber im 2023 ändern! Die Auftritte beim TV-Abend und der Wettkampfantritt beim Seeländischen Turnfest sollen die Aktivkarriere abrunden.

Herzlichen Dank für alle Aktivitäten und alles Gute beim Comeback!

Heinz Friedli

Jahresbericht Männerriege

Was heisst eigentlich Riege? Trifft das für uns Männer, die jeweils am Mittwochabend turnen zu? Mal schauen was da so übereinstimmt.

Nach der Begrüssung und dem News Austausch in der Garderobe geht's los. Also turnen, nah ja, marschieren, jetzt die Arme nach oben durchstrecken und auf den Zehenspitzen gehen, marschieren und die Arme vor- und rückwärtskreisen. Jetzt aber Laufschrift mit Slalomschrift, Ausfallschrift, Anfersen, Knie anziehen und rückwärtslaufen. Beim Klatschen vom Leiter sich links oder rechtsherum drehen, einen Spurt einlegen, etc. Bei einigen sind nun die ersten Schweissperlen auf der Stirn sichtbar, aber das ist ja der Zweck vom Einlaufen, damit Puls und Körpertemperatur sich erhöhen. Jeder der anwesenden Turner hat das Einlaufen jeweils in seinem eigenen Tempo durchgezogen. Warum erwähne ich das eigene Tempo? Ist doch der Jüngste in der Halle gerade 44 und der Erfahrenste 80 Jahre alt geworden in diesem Jahr.

Ach ja, kennt ihr die Begriffe Dehnen oder Fitness? Als **Gruppe** wird im zweiten Teil des Abends mit unterschiedlichen Ballspielen, Badminton oder dem Fitness-Parcours die Muskulatur gestärkt. Ich denke die Männer, die da Glieder verrenkten, haben die Dehn- und Fitnessübungen hinter sich. Auf den dritten Teil des Abends freuen sich die Turner am meisten. Nachdem die **Mannschaften** eingeteilt sind, hört man in der Halle etwa „Nimm doch dä Schlegu richtig id Finger...super schön gspiut... Gou!!!“ Dann wird Unihockey gespielt. Am nächsten Mittwoch ist dann Volleyball angesagt.

Nun was haben diese Tätigkeiten mit dem Wort "Riege", aus dem mittelniederdeutschen rige, Reihe zu tun? Nichts mehr, aha doch. Der Erzieher F.L. Jahn (1778-1852) hat den Begriff in der Turnersprache eingeführt und das Synonym von "Riege" bedeutet: **Gruppe, Mannschaft, Team, Turnermannschaft**.



Bild: Paella Plauschabend

Also wir sind die Männerriege vom Turnverein Heimberg und haben uns fast jede Woche im 2022 getroffen, sei es in der Turnhalle, beim Beachvolley, Kegeln, Wandern, in der Sauna bei Franz oder im Justistal bei den Hirschen. Bei all diesen Treffen wurde die Kameradschaft gepflegt. Viel Freude brachten auch die Einladungen zu Abenden mit: heisser Hamme, Flammkuchen, Paella oder mit Bräteln. Je nach Wetter, Jahreszeit, Verletzungen oder sonstigen Anlässen haben zwischen 5 und 13 Männer jeweils am Turnen teilgenommen. Den Mitleitern Fritz Beutler und André Liechti danke ich für abwechslungsreichen Turnabende und ihre Flexibilität.

Den Turnverein haben wir am Giele- & Meitlilouf unterstützt. Der durch uns organisierte, alljährliche Jass Abend hatte rege Beteiligung. Die Auffahrtswanderung wurde wegen zu geringer Nachfrage und die Turnfahrt wegen schlechtem Wetter abgesagt.

Ich wünsche allen Turnerinnen und Turnern ein verletzungsfreies 2023.

Max Gerber

Jahresbericht Gesundheitsturnen Männer

Der Start ins Turnerjahr erfolgte dieses Jahr am 28.2., nachdem die Maskenpflicht und die weiteren Einschränkungen aufgehoben wurden. Bis Ende Jahr haben durchschnittlich rund 12 Turner an den 34 Turnabenden teilgenommen. Der Rückgang gegenüber den Vorjahren ist auf gesundheitliche Gründe zurückzuführen. Es kann auch sein, dass die Pandemie den früheren, regelmässigen Turnrhythmus gestört und beeinflusst hat.

Dieses Jahr sind die Kameraden Benjamin Maibach, Werner Baumann, Jürg Horisberger und Urs Rychener aus verschiedenen Gründen aus dem Turnverein ausgetreten.

Wir verzeichneten 2 Unfälle in der Turnhalle mit Einsatz der Ambulanz. Nach der ärztlichen Untersuchung im Spital konnten glücklicherweise beide das Spital wieder verlassen.

Am 19.5. trafen sich 26 Teilnehmer mit ihren Gattinnen zum traditionellen Pizza-Abend in der Pizzeria da Gloria in Seftigen. Im gemütlichen Ambiente erfreuten wir uns nebst angeregten Gesprächen auch an den ausgezeichneten Gaumenfreuden des Pizzaiolos.

Am 10.08. trafen sich 11 Turner zum Brätliabend bei der Grillstelle an der Rotache.

Das generelle Feuerverbot in allen Berner-Wäldern drückte keinesfalls auf die Stimmung. Im Lichte von Stalllaternen und sonstigen Lampen erfreuten wir uns an all den Varianten individueller Menügestaltung ohne Grillfeuer. Wir genossen gemeinsam einen sehr gemütlichen Höck am rauschenden Bach.

Zum Abschlussabend im Restaurant Cis am 7.12. trafen sich 16 Turner zum gemütlichen, Ausklang des Jahres, pflegten die Kameradschaft und frönten auch den kulinarischen Genüssen.

Ein grosses Dankeschön geht an alle Turnkameraden für die stets flotte Kameradschaft und an unser Leiterteam Theus, Ernst und Toni für die Unterstützung und die sehr geschätzte Zusammenarbeit.

Martin Niederhauser, Hauptleiter

31.12.2022