

Das (Vereins-)Leben ist schön – von einfach war keine Rede.....

Liebe Turnkameraden,

bereits im auslaufenden 2020 durfte ich mich auf meine neue Aufgabe als Technischer Leiter der Männerriege Flims vorbereiten. Endlich wieder ein Ämtli und los geht's!

- 1. Sitzung mit Präsi Ernst, Werner Riesch und den Vorturnern
- Was bespricht man im November.....das Jahresprogramm, aber es folgen noch diverse Anpassungen!
- **Danke Werner** für die vorbildliche Einführung und die Übergabe einer intakten, motivierten Riege.
- Werner durfte gehen.....Donald Trump musste gehen, was eine grössere Medienpräsenz auslöste.



COVID 19 - ein spezieller Begleiter mit zusätzlichen Herausforderungen
Zwischen der 2. und der 3. Welle - **Wellenreiten als neue Disziplin der Männerriege?** – wird die 1.Turnstunde mehrmals verschoben
5.Januar.....2.März.....4.Mai.....nach den Sommerferien..... aber die Hoffnung stirbt zuletzt. Aktuell sind wir bereits in der 5. Welle.

Wie kann in der Männerriege das Vereinsleben trotz langfristigen Einschränkungen erhalten und gepflegt werden?

Schwieriger Start in meine neue Aufgabe während der Covid 19 Pandemie. Die Turnhalle bleibt geschlossen und die BAG-Vorschriften erlauben Zusammenkünfte von max. 5 Personen.

Die Lösung heisst **Coronafit**

Gesunde Menschen sind glücklicher - glückliche Menschen sind gesünder!



Männerriegeballett in Aktion

Fit durch die Coronazeit mit einer zünftigen Portion Optimismus

Wenn-die Halle geschlossen ist gehen wir an die frische Luft. Nicht Berufstätige, die Mehrheit unserer Mitglieder, können sich auch am Tag treffen und das machten wir ab dem 19. Januar jeden Dienstagvormittag um 09.30 Uhr. Von Beginn an waren 10-15 Teilnehmende bei jedem Wetter einmal pro Woche gemeinsam in der näheren Umgebung unterwegs.



*Pulverschnee-Wanderung
der MR-Flims*

Bericht Hanspeter Herzog Ruinaulta 05.02.2021

CORONAFIT ist eine neue Wortschöpfung, vorher gab es nur Gymfit

Teilnehmerrekord 06.04.2021 = 17 Teilnehmer

Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021

Vielfältige Übungen bis Freiluftapéro mit Weisswein im Wald gehörten zu unserem Programm.

Noch eine zusätzliche Startschwierigkeit als Leiter kam Ende Januar mit einer Schulteroperation dazu. Die Führung von Coronafit war für mehrere Wochen nur „als einarmiger Bandit“ möglich. Danke für die Unterstützung durch Hilfsleiter René, Werner und Ernst und diverse Gruppenführer.

Auf Ostern erhält jedes A+B - Mitglied einen Osterhasen mit einer schönen Karte. **Die Ostergrüsse werden persönlich durch die Mitglieder des Vorstandes überbracht.**

Nach der Lockerung vom 19.04.2021 sind sportliche Outdooraktivitäten mit 15 Personen und die Benutzung von Restaurant-Terrassen wieder erlaubt – wird sofort ins Programm aufgenommen.



Stärkung mit Wurst und Brot



René mit der roten Jacke, nicht nur Leiter auch häufig wichtiger Schlussmann, damit alle wieder den Anschluss (und Heimweg) finden.

04.05.2021 organisiert Kurt Gruber eine schöne Wanderung in Sagogn mit seinen Obstgärten und anschliessendem Terrassenhöck bei Maja und Ernst Hess

Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021



18.05.2021 - Ernst Keller organisierte einen OL mit richtigen Posten, Kontrollzangen und Kartenmaterial. Alle fanden Start und Ziel, die Herausforderungen lagen nicht nur beim Suchen der Posten. Dazwischen mussten knifflige Fragen beantwortet werden. Eine echte Prüfung für Körper und Geist.

25.05.2021 - Im Parc da moviment in Trin konnte ein Outdoortraining durchgeführt werden, welches erstmals wieder einen Trainingsablauf wie in der Halle ermöglichte. Kondition und Geschicklichkeit wurden wieder einmal gefordert.

01.06.2021 - Daniel Kürsteiner, vom Verein Sperre Trin, organisiert eine interessante Führung im einst geheimen Festungsbauwerk.

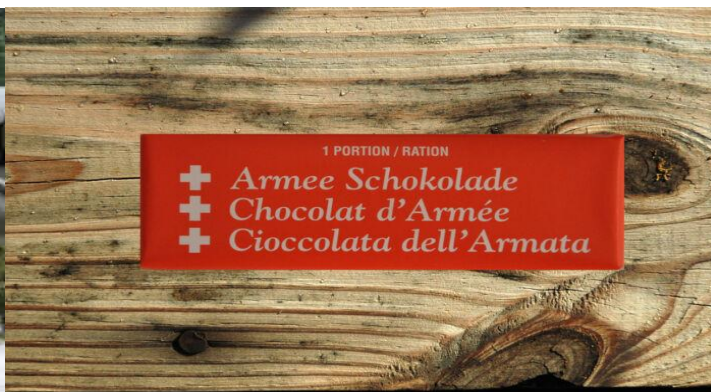


Spätestens beim Genuss der abgegebenen Militärschokolade sind sie wieder da, die guten Erinnerungen an die eigene Militärzeit.

Die 270 Treppenstufen zwischen den Festungsbauwerken, die in beiden Richtungen bewältigt wurden, waren durchwegs Coronafit würdig.

Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021



08.06.2021 - Grosser Einsatz mit 20 Männerrieglern für das Forstamt Flims/Trin. 40 Hände erstellten unter Anleitung von Albi Signer (pensionierter Förster von Zillis) in Rens eine Trockenmauer und leisteten einen grossen Beitrag für die Biodiversität. Als Abschluss wurden Würste grilliert und mit Heisschokolade verzehrt.



Trockenmauer Rens

15.06.2021 - Grande Finale

Über 20-mal haben wir uns zum Coronafit getroffen – vom Pulverschnee im Januar bis zur aktuellen sommerlichen Wärme. Wir haben gemeinsam viel erlebt, viel neues entdeckt und hatten Zeit für gute Gespräche. An jedem Anlass haben 12-17 Teilnehmer vom Angebot Coronafit profitiert.

Zum Abschluss noch einmal ein Highlight im schönen Fürstenwald in Chur. Organisiert von René Zwahlen, inkl. offeriertem Pizaessen mit allem was dazu gehört. Ein wahrlich grosses Finale!

Coronafit vom Pulverschnee bis zur sommerlichen Wärme!

Herzlichen Dank an alle Sponsoren und die erlebte Gastfreundschaft bei zahlreichen „Verpflegungsposten“ über Sugus, Weisswein, Gebäck, Arbeiterznüni, frische Frösche, Café und Kuchen, Pizza, Cremeschnitten und und und Die Kalorien haben wir alle beim Coronafit wieder verbrannt. 😊

Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021

Dank an Alle die einen Coronafitanlass organisiert haben und **super war der Einsatz von allen Teilnehmern**. Alle erforderlichen Schutzmassnahmen wurden konsequent befolgt und wir hatten zum Glück keine negativen Ereignisse in Zusammenhang mit COVID 19. Alle Aktivitäten im ersten Halbjahr konnten unfallfrei durchgeführt werden

Mit grosser Freude konnte am 22.06.2021 wieder der traditionelle Schlusshock im Kleinkaliberschiessstand Flims, mit einem Grossaufmarsch, durchgeführt werden. Somit endet das erste Semester eines aussergewöhnlichen Turnerjahres

Programm Sommerferien

Eine Umfrage hat ergeben, dass das Interesse an Walking und Beachvolleyball eher klein ist, aber das Biken in gewohntem Rahmen durchgeführt wird. 3 Ausfahrten fielen in Folge Gewitter und Regen ins Wasser und mussten abgesagt werden, aber 3 Biktouren konnten mit und ohne Motörli unfallfrei durchgeführt werden.



Der krönende Abschluss war eine wunderbare **Paella** in der Pizzeria Vitoria

Dank an Emil und Werner für die Unterstützung bei den verschiedenen Biktouren

13.08.2021 - Klettersteig Pinut

Acht mutige und schwindelfreie Männerriegler bewältigten bei sommerlicher Wärme den Klettersteig Pinut und über die Scala Mola den Abstieg nach Bargis. Freitag der 13. war auch Geburtstag von René Zwahlen – Danke René für die durstlöschende Runde auf der Alp Flimserstein und alles Gute. Für einen Teilnehmer von uns war es, gemäss nicht bestätigten Behauptungen, bereits die 253. Pinutbegehung. Dazu kann man nur sagen: Pinut macht süchtig!





Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021

Nach langer, langer, langer Zeit – die letzte Turnstunde war mit Skifit von Helvetia am 20. Oktober 2020 - durften wir **am 17. August wieder mit unserer wöchentlichen Turnstunde in der Halle starten**. Der Bundesrat hatte die Normalisierungsphase eingeleitet und das Training konnte ohne Einschränkungen aufgenommen werden. 15 Männerriegler zeigten Ende der Stunde ihre verschwitzten und lächelnden Gesichter, es hat gut getan!

Kurz nach der Begehung Pinut und drei Turnstunden bei denen Johann Cantieni anwesend war, erreichte uns eine überraschende und traurige Nachricht. Johann ist am 05.09.2021 im 75. Altersjahr nach einem Ausritt verstorben. Johann war ein engagiertes Mitglied und geschätzter Diskussionsteilnehmer, er wir uns fehlen.

Turi Cantieni, unser neuer Volleyballkoordinator, brachte uns mit viel Schwung und Motivation die richtige Aufstellung bei. Es sieht immer einfacher aus als es ist, aber für uns wichtig ist die Bewegung und Freude am Spiel.

Volleyball-Turnier Domat/Ems vom 18.09.2021

Die MR Flims hat sich mit einer Mannschaft an dieses Turnier angemeldet. Leider Total nur drei Mannschaften und der Anlass musste leider abgesagt und auf nächstes Jahr verschoben werden. So bleibt uns etwas mehr Zeit um uns in Spielform zu bringen

Kontakt zur Aktivriege

Auch mit stetem Kontakt, konnten die wenigen Turner der Aktivriege noch nicht motiviert werden an unserem Turnbetrieb teilzunehmen.

Neuerungen Turnbetrieb

- **Aufbau Volleyball mit Turi**, pragmatische Aufstellung die wieder ein entspanntes Spiel ermöglicht. Immer hoch und auf drei spielen – es ist ja so einfach
- 1.Dienstag im Monat = Effort. Dabei ist es möglich, die individuelle Leistungsgrenze auszuloten und die eigene Komfortzone wieder einmal zu verlassen.
Schwerpunkte für die wöchentlichen Turnstunden sind alternierend Ausdauer, Kraft oder Koordination/Reaktion
- 4.Dienstag im Monat= Spielabend mit dem Schwerpunkt Fun und diverse Spiele
- Ein altersbedingtes Defizit besteht im Bereich Koordination und Reaktion. Mit verschiedenen Übungen und Spielformen kann dies kompensiert werden

Jeder soll sich im regelmässigen Training wohl fühlen.

Skifit Helvetia - 09.11.2021

Jasmin hat uns sehr einführend und kompetent aus der Komfortzone geholt und uns zu Höchstleistungen motiviert. 21 Männerriegler erlebten eine Toplektion – wir freuen uns bereits wieder auf nächstes Jahr. Der Helvetia danken wir für das grosse Engagement im Spitzen- und Breitensport, es wird hoffentlich für alle Beteiligte Früchte tragen.

Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021



07.12.2021 - Schöggelcup / Klaushöck

Leider konnte das traditionelle Klausturnier in diesem Jahr auch nicht durchgeführt werden. Präsi Ernst organisierte dafür einen unterhaltsamen Cup mit reichlich „Kraftnahrung“. Tipp: Der vorzeitige Verzehr der Schöggeli hat Einfluss auf die Rangliste. Der anschliessende Höck in der Pizzeria Vitoria wurde aus einer Spende der Familie Cantieni bezahlt und die Gedanken an Johann waren noch einmal präsent.

21.12.2021 Letzte Turnstunde von René Zwahlen als Vorturner



Nach 27 Jahren als Vorturner hat uns René noch einmal intensiv mit einem Plauschtriathlon gefordert. Gewürdigt wurde das grosses Engagement in der Turnhalle auf dem roten Teppich – wie ein VIP.....
Danke René, für deine Zuverlässigkeit und dein grosszügiges Wesen.

Turnbetrieb nach den Sommerferien

34 A-Mitgliedern trafen sich an 20 Anlässen und die durchschnittliche Teilnehmerzahl lag bei 17 Anwesenden

Höchste Teilnehmerzahl am 23.11.2021 mit 23 Teilnehmer

Fleissige Turner

1. Rang: René Zwahlen mit 100% Anwesenheit = 20 Striche
2. Rang: Keller Ernst, Riesch Werner = je 19 Striche
3. Rang: Kürsteiner Daniel, Marugg Martin, Würsdorfer Peter = je 17 Striche



Jahresbericht des Technischen Leiters

Vereinsjahr 2021

Kurswesen

GRTV: Leider wurde der Herbstkurs 55+ in Thusis abgesagt. Der Grund war nicht Corona sondern zu wenig Anmeldungen, ein negativer Punkt für das Turnen! Von der Männerriege Flims waren Ricardo und Silvio angemeldet.

STV: Am 06.+ 07. November durfte ich in Sumiswald den Kurs „Turnen mit älteren Turnenden“ absolvieren. Aus den 2 perfekt organisierten Tagen werden sicher ein paar gute Lektionen in unseren Turnbetrieb einfließen, lasst euch überraschen.

Das vergangene Vereinsjahr hat eindrücklich gezeigt, wie wichtig soziale Kontakte und regelmässige Bewegung an der frischen Luft oder in der Turnhalle sind. Es braucht aber immer den inneren Antrieb um die Turntasche am Dienstag zu packen und wöchentlich die Turnstunde zu besuchen. All denen, die dies krankheitsbedingt oder infolge einer Verletzung nicht möglich war, wünsche ich einen guten Heilungsverlauf -as khunt scho guat!

Danken möchte ich für die positiven Rückmeldungen zum Turnbetrieb und für die motivierten, zahlreichen Teilnahmen an Anlässen oder in der Turnhalle. Ein spezieller Dank geht auch an die Hilfsleiter Werner, René, Ricardo, sowie Turi und Ernst, ihr habt wesentlichen Anteil an der Erfolgsgeschichte der Männerriege Flims. Leider müssen wir das kommende Vereinsjahr ohne Vorturner René planen, eine entsprechende Würdigung erfolgt durch den Präsidenten.

Euch und euren Familien wünsche ich bei bester Gesundheit ein spannendes und erlebnisreiches, neues Turnerjahr. **Bleibt fit und flexibel!**

Mit turnkameradschaftlichen Grüssen

Der Techn. Leiter:

Silvio Piccoli