

DU BIST NOCH FITfür dein Alter

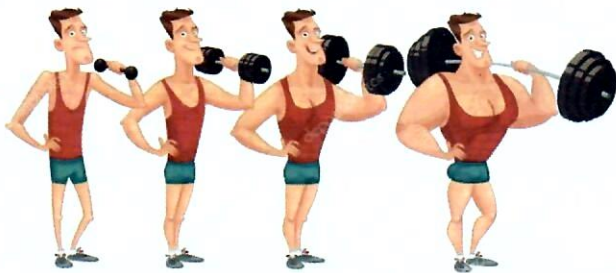
Fit zu sein ist kein Ziel, es ist eine Lebenshaltung

Liebe Turnkameraden

Eine positive Einstellung beflügelt und lässt uns viele schöne Momente gemeinsam erleben. Der Jahresbericht soll unterhaltsam auf das Vereinsjahr 2023 zurückblicken.

03.01.2023 Bei einem Neujahrströdel und feiner Panettone trafen sich die Vorturner zur ersten Leitersitzung im Fischeisch um das anstehende Turnjahr optimal vorzubereiten. Wir sind gespannt wie sich der Body-Mass-Index der A-Mitglieder verändert.

10.01.2023 Erste Turnstunde im neuen Vereinsjahr 2023



Ein ambitioniertes, periodisch überprüfbares Fitnessprogramm wird uns im ersten Quartal fordern



Januar Februar März **APRIL**

Sensationeller Start ins neue Jahr mit **24 anwesenden Männerriegler** und **3 neuen Mitgliedern** in der Halle d.h. **27 Teilnehmer** – neue Herausforderungen warten auf das Leiterteam.

An diesem Abend standen Übungen für den Langlauf, ein Skicross und Unihockey auf dem Programm.

10.01.2023 Abgabe neue Hoodies und T-Shirts

Die Vorfreude war gross, heute erfolgte die Abgabe an die Männerriegler.



Vielen Dank an **Daniel Kürsteiner** und den involvierten Helfern für die Beschaffung der Bekleidung und den dafür zahlreichen, notwendigen Arbeitsstunden – **es hat sich gelohnt!**

19.01.2023 Langlauf und Winterwanderung in Trin

Abgesagt - Zwischen Dezember 2022 und Januar 2023 ist in unserer Destination sehr wenig Schnee eingetroffen, dafür waren die Temperaturen extrem hoch. Trotz früher Reservation von unserer Seite, konnte Trin keine gespurten Loipen anbieten ☹️Während der gesamten Saison 22/23 war in Trin und Flims kein Loipenbetrieb möglich!!!

Skiplausch 26.01.2023



Unten grau und oben blau – was für ein Prachtstag !!!!!

09.00 Uhr Besammlung Bergbahnen Flims, wie immer alle pünktlich. Wir fahren über Plaun hoch zur Bergstation Crap Sogn Gion, d.h. „auf die schwarze Seite“. Ab Curnius ist die Gruppe vollzählig und **16 Männerriegler geben kontrolliert Vollgas.** 😎

Perfekte Pisten – Caféhalt in der Tegia Miez – weiter geht es auf die Flimserseite – Mittagessen auf Foppa – freundlich bedient und ohne QR-Code Bestellung – auch perfekt

Die letzten Männerriegler geniessen zum Abschluss, nach

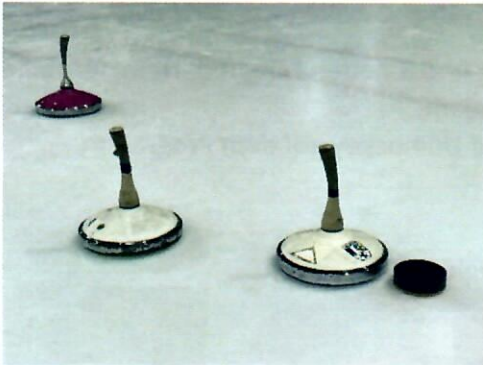
7500 absolvierten Höhenmetern, noch einen feinen Café Startgels – schön wars!

Danke für die gute Disziplin in der doch relativ grossen Gruppe, sowie Emil und Werner für die Unterstützung bei der Einhaltung der FIS-Regeln. So macht es Spass einen Anlass zu organisieren.

Sehr guter Turnstundenbesuch = Neue „Probleme“?

In den ersten 5 Turnstunden hatten wir **Ø 26 Turner in der Turnhalle**. Es machte sich bereits „ein kleiner Dichtestress“ bemerkbar. Aber das Leiterteam hatte die neue, erfreuliche Situation gut im Griff und alle Männerriegler **-zwischen 48 und 85 Jahren** -brachten ihren Puls altersgerecht in die Höhe.

15.02.2023 Eisstockschiessen



In diesem Jahr spielten wir wieder auf drei Bahnen in der Halle.

9 Damen – super Beteiligung! – waren in 6 Mannschaften integriert. Es wurde sehr engagiert gespielt und oft um entscheidende Zentimeter diskutiert.

Sieger wurde Mannschaft Wieland mit Willi Wieland, Heidi Langhi, Casper Gartmann, und Branko Olivari.

Zu Punsch und Glühwein in den Pausen, haben uns Antoinette und Marcel mit Speck- und Käsebrötchen für die anstrengende Finalrunde „aufgepäppelt“. Herzlichen Dank, bei Willi wars erfolgreich.



14.03.2023 Turnstunde mit Pilateslektion



Sandra Bundi aus Trin gab uns einen Einblick in die Trainingslehre von Joseph Pilates. Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining. **Pilates steht für Lebensqualität**, finde ganz zu deiner Kraft. Du konzentrierst dich auf deinen Körper, dein Geist wird klarer und du bist bereit für neue Herausforderungen.

Auf sympathische und natürliche Art wurden wir in die neuen Übungen eingeführt und vielleicht wurden einzelne Mitglieder zu mehr Pilates animiert.

04.04.2022 FFF Osterturnier



Fit Für Frauen organisierte traditionell ein stimmungsvolles Volleyball-Osterturnier. **Sechs Mannschaften kämpften um Ruhm und Ehre**. Die Männerriegler waren wieder sehr gut vertreten, aber optisch nicht mehr so dominant erkennbar. Viele neue, jüngere Gesichter bei FFF zeigen, dass ein gemeinsames Training in der Halle eine sportliche Zukunft hat. Schön, hat sich der Verein verjüngt und ist wieder gut auf Kurs. **Bravo!** Ach ja, einen Sieger gab es auch noch – die Mannschaft Praline – wurde Turniersieger. Danke für die Organisation und die leckere Festwirtschaft. Es hat Spass gemacht und wir kommen nächstes Jahr gerne wieder.

18.04.2023 Volleyball mit der Männerriege Bonaduz

Zum ersten Mal – wie in früheren Zeiten mit Rhäzuns – besuchte uns die MR Bonaduz in Flims. Es wurde ausgiebig und freundschaftlich Volleyball gespielt. **38 Teilnehmende waren in der Halle = 12 Bonaduzer, 2 Ukrainer und 24 Flimser** 😊

Wir hatten, in Absprache mit der Aktivriege, die ganze Turnhalle reserviert und zur Verfügung. So war eine Aufteilung der Teilnehmenden möglich. Als Alternative zum Volleyball stand eine Gymnastiklektion Kräftigung Rumpf und Nacken auf dem Programm und jeder konnte sich entsprechen seinen Wünschen aktiv betätigen.

06.05.2023 Coop – Tat der guten Tag

Der von der Männerriege organisierte Sponsorenlauf um den Caumasee war sportlich ein Erfolg. Sensationell waren die über CHF 10'000.–erlaufenen Sponsorenbeiträge, welche das Zentrum für Sonderpädagogik GIUVAULTA in Rothenbrunnen entgegennehmen durfte.

23.05.2023 Maibummel in Sagogn

Der Berichtschreiber war „leider“ in den Camperferien auf Sardinien und muss auf die Aktualitäten unserer Homepage verweisen.

06.06.2023 von 27 auf 8 Turnende runter

Im Juni war der Turnstundenbesuch, bedingt durch Knieoperationen, Verletzungen, Tennisprogramm, Ferien, etc., „sehr mager“. Allgemein ist unser Jahresprogramm im Juni mit verschiedenen Anlässen stark belastet und erfordert einiges an geistigen und körperlichen Ressourcen. **Ohne hausgemachten Stress, sollte aber ganzjährig ein regelmäßiger Turnstundenbesuch möglich sein.** Bitte an alle Ehefrauen die diesen Jahresbericht auch lesen, jagt eure Männer am Dienstagabend aus dem Haus!

13.06.2023 Outdoor und Indoor

Nach dem eher kühlen Mai liegt allmählich der Sommer in der Luft und wir gehen im ersten Teil der Turnstunde Outdoor. **Eine schöne Laufrunde führte uns über Rens und das Buechewäldli** zurück in die Turnhalle. Im Indoor-Teil wurde mit einem „Aufwärmspiel“ der Volleyballanlass in Luven vorbereitet.

8.06.2023 Bündner-Glarner Kantonalschwingfest in Flims

Bündner Sieger Armon Orlik vor 3400 zufriedenen Festbesuchern. Für eine reibungslose Durchführung des sportlichen Anlasses standen für die Männerriege Flims 19 A+B Mitglieder im Einsatz. Danke für die geleisteten Arbeitsstunden - auch die Vereinskasse freut sich.



20.06.2023 Volleyball in Luven

Schön wars am lauen Sommerabend in Luven – ausser vielleicht der bescheidene, sportliche Erfolg der Männerriege Flims.



Man kann nicht immer gewinnen.....

Ein grosses Dankeschön geht an Giacun und Hans für die Vorbereitung, Durchführung, grosszügige Bewirtung in der Usteria Stiva Biala und der sichere Gratistransport nach Luven und zurück nach Flims

27.06.2023 Schlusshock KK Schiesstand Flims

Ein geselliger und wie immer sehr gut besuchter Anlass. Merci, Monsieur le Président für die umsichtige Organisation.

Sommerferien = Biken

Nach der Einladung mit einem Motivationsvideo machten wir uns auf die Suche nach dem **Black Bull Trail**. Die erste Ausfahrt endete mit Blitz und Donner, aber die Schnellsten schafften es problemlos und ohne Regen zu Hacı. Ein paar Höckler erlebten bei Bier und guten Gesprächen mehrere Regenschauer und schlussendlich kamen alle mehr oder weniger trocken am gleichen Tag wieder nach Hause.



11. Juli

Bei warmen 30° suchten wir den kühlenden Fahrtwind und fanden im Arena ein kühles Moretti

18. Juli - Leider fällt **Bike und Pétanque** auch in den Gewitterregen 🌧️🌧️🌧️ und musste abgesagt werden.

26.07.2023 Fahrtechnik-Kurs mit Silvio Bundi



Bremsen – Kurvenfahren – Hindernisse überwinden

Die wetterbedingte Verschiebung auf den Mittwoch hat sich gelohnt und zahlreiche Teilnehmer haben die ideale Möglichkeit genutzt und die eigene Fahrtechnik verbessert.

Fantastisch, wie ein ehemaliger Profibiker sein Arbeitsgerät beherrscht.

Wer nicht dabei war, hat etwas verpasst!



08.08.2023 Tagestour mit dem Bike

Ende Sommerprogramm - Unser **Veloprofi Emil** (pédaleur de charme) organisierte und führte unsere Abschlusstour ins schöne Domleschg. Bei idealem Wetter fuhren wir über den Polenweg bis nach Fürstenaubruck, überquerten den **Hinterrhein**, weiter nach Bonaduz und über den **Vorderrhein** nach Trin Station. Danke Emil, es war ein schöner und erlebnisreicher Tag.

15.08.2023 erste Turnstunde nach den Sommerferien

Jürg holt uns mit einem knackigen Ausdauertraining, auch ein 12 Minutenlauf gehört dazu, aus unserer sommerlichen Komfortzone.

16.09.2023 Volleyballturnier Domat/Ems 🗣️

Die MR Flims war mit einer Mannschaft am Turnier angemeldet. Zu viele verletzte Männerriegler, Ferien und andere Unpässlichkeiten machten leider eine Teilnahme unmöglich und wir mussten uns in diesem Jahr vom Turnier abmelden.

22. – 24.09.2023 Turnreise ins Val Formazza

Danke Martin für eine weitere erlebnisreiche und perfekt organisierte Reise. Gerne verweise ich auf den ausführlichen Reisebericht und die zahlreichen Fotos.

Ein paar Insiderstorys seien trotzdem erlaubt 😊

Das alpine Gelände war herausfordernd für unser Gleichgewicht und es kam auf der Wanderung zu einem Seitwärts- und einem Vorwärtssturz und ausserdem wird im Hotel über einen Rückwärtssalto mit halber Schraube berichtet – aber alle Betroffenen (die Namen der Beteiligten sind vertraulich und der Redaktion bekannt) konnten glücklicherweise das Reiseprogramm fortsetzen.

Auch eine brotfressende, italienische Hunderasse wurde gesichtet, usw, usw, usw, usw.....

31.11.2023 Volleyball Sasola Luven

Die Halle war mit 30 Teilnehmenden (6 aus Luven und 24 Männerriegler) gut besetzt und vier gemischte Mannschaften kämpften um Ruhm und Ehre. Beim finalen, legendären Spiel zwischen Luven Selection und Flims Seleccction war das Engagement der Frauen von Luven in den höchsten Tönen lautstark zu hören. Flims liess sich davon nicht ablenken, indoor sind wir einfach besser 😎.

Beim gemeinsamen Pizzaessen wurden bereits die Schnitthöhe des Rasens – in Millimeter – und die Termine für 2024 besprochen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im schönen Luven.

07.11.2023 Skifit mit Helvetia



Mit dem Theraband fit in den Winter.....wir sind so etwas von bereit



Haci hat uns zum **20 Jahr Jubiläum** eingeladen und grosszügig bewirtet. Ein schöner Anlass mit zahlreichen Gästen.

Neben Haci hat uns auch Kadir im Central oder Gian Reto Meiler in der Pizzeria Venezia immer ausgezeichnet bewirtet und vor allem, es war immer geöffnet, damit wir um 22.00 Uhr unseren Durst löschen konnten

Danke Oskar, deine Reservationen haben immer perfekt geklappt.

14.11.2023 Sportpanorama SRF 1 in der Turnhalle Flims

Zur Verabschiedung von Werner Riesch aus dem Leiterteam wurde eine Livesendung vor Ort produziert. Fernsehgerecht geschminkt, wurde der heutige Studiogast mit einem eingeübten Applaus frenetisch empfangen. Werner gab auf alle Interviewfragen eine souveräne Antwort.

Mit einem standing ovation wurde Werner pünktlich, innerhalb der zur Verfügung stehenden Sendezeit, wieder in die Realität aufgenommen.

Herzlichen Dank Werner, für dein engagiertes Wirken als jahrelanger Vorturner und begnadeter Überredungskünstler bei der Anwerbung neuer Mitglieder.



05.12.2023 Klausturnier



Und der Sieger ist die Mannschaft Cognac, ist aber eigentlich Nebensache.



Fünf gemischte Mannschaften – Fit Für Frauen und Männerriegler trafen sich zum traditionellen Turnier, leider in diesem Jahr ohne Teilnehmer aus der Aktivriege.

Eine ausgekugelte Schulter von Julia musste bei Dr. Reiser ärztlich versorgt werden und führte zu einem kurzen Unterbruch des normalen Spielbetriebes.

Beim anschliessenden Chlaushöck im Veneziana, - Nüssli, Mandarinli, Schöggeli, etc. wurden vom Hotel Vorab gesponsert - fand die Rangverkündung statt.

19.12.2022 am Präsi sini Stund

Trotz Handicap mit Krücken hat Ernst einen sportlichen Wettkampf organisiert. Die Rangverkündung ist heute Abend an der GV – die Spannung steigt.

Turnbetrieb

Sehr gute **Beteiligung** mit einem Jahresdurchschnitt von 18 Teilnehmenden pro Turnstunde/Anlass. Das Leiterteam hat die Herausforderung bei der Leitung einer Riege mit über 20 Anwesenden gut gemeistert – mindestens so ist das offizielle Echo.

Höchste Beteiligung 27 und tiefste Beteiligung mit 8 Turnenden. Im Sommer ist das Wetter verständlicher Weise für Outdooraktivitäten oft verlockender als in der Turnhalle schwitzen und ein Durchhänger beim Turnstundenbesuch ist verständlich.

Das **Volleyball** ist immer noch das bevorzugte Spiel in der Männerriege und es sind auch wieder leichte Verbesserungen feststellbar – aber auf hohem Niveau sind nur noch kleine Schritte möglich.....

Im Spiel dürfen die Emotionen hochgehen und das Herzblut kochen. Aber bleibt vernünftig, es ist alles nur ein Spiel.

Verschiedenen Übungen und Spiele dienen der **Koordination** von Bewegungsabläufen und verbesserten die Gleichgewichtsfähigkeiten. Mit zunehmendem Alter ein wichtiger Aspekt.

Neben Ausdauer wurde auch Kraft trainiert. Auf vielseitigen Wunsch 😊 kamen auch einmal 3 Barren für die Kräftigung von Nacken, Schulter und Oberarme zum Einsatz. Für ein sektionsmässiges Turnen mit verschiedenen Stärkekassen reichte leider die Zeit nicht mehr, aber wir bleiben dran.....

Kurswesen

Am 11. März haben Jürg und ich den GRTV-Kurs 55+ in Thuis besucht. Einen ganzen Tag haben wir uns mit dem Seniorenturnen beschäftigt und haben wertvolle Inputs für unseren Turnbetrieb erhalten. Im Gespräch mit anderen Vereinen zeigen sich ähnliche Muster wie in unserer Riege:

- In vielen Vereinen gibt es keine Aktivriege mehr und es fehlt an Übertritten von jüngeren Turnern in die Männerriege
- Eine Überalterung erschwert die personelle Besetzung des Leiterteams und der Vereinsführung
- Zahlreiche Riegen haben die Herausforderung einer grossen Altersdifferenz vom Jüngsten zum Ältesten zu meistern
- Die Anzahl kursinteressierter Teilnehmer wird jährlich kleiner und die Durchführung des Angebotes ist nicht immer gesichert.

Werbung

Finden wir 50–60-jährige Neumitglieder die Begeisterung an Sport, Spass und Freundschaft haben?

Die Werbeagentur comunicazione hat – nach Genehmigen des Kredites an unserer Generalversammlung – unsere Vorstellungen aufs „Papier“ gebracht. Es stehen Flyer, Kleinplakate, eine Briefvorlage (Worddatei mit Briefkopf) und ein Werbebanner zur Verfügung.

Gestartet wurde nach den Sommerferien mit Plakaten aufhängen und Flyer auflegen. Mit Hilfe der aktiven Ortsvertreter Trin=Werner Riesch, Flims=Thomas Pfister, Laax=Thomas Willhauck und Sagogn= Ernst Hess und Peter Würsdörfer war die Männerriege optisch präsent. **-Danke für euren Einsatz!**

Mitte September hat die jüngere Zielgruppe einen persönlichen Brief und einen Flyer von uns erhalten.

Säen und ernten.....Neben der öffentlichen Präsenz braucht es aber von jedem Mitglied auch persönlichen Einsatz, damit die Männerriege in eine gesicherte Zukunft blicken darf.

Vorturner

Die notwendige Erweiterung des Leiterteams gestaltet sich schwierig und wir müssen auch alternative Lösungen prüfen.

Z.B. 1-2x Monat externe Leitung durch einen Vorturner oder eine Vorturnerin und/oder kein Turnbetrieb in den Frühlings- und Herbstferien.

Ehrungen

39 A-Mitgliedern trafen sich an 46 Turnstunden/Anlässen

Fleissige Turner

1. Rang: Präsenzstriche 45 = **mit 98% Anwesenheit = Riesch Werner**
(er ist nur von Mittwochmorgen bis Dienstagmittag in den Ferien)
2. Rang: Präsenzstriche 41 = 89% = Zwahlen René
3. Rang: Präsenzstriche 40 = 87% = Kuppelwieser Oskar und Marugg Martin

Danken möchte ich:

- Dem Leiterteam für die Gestaltung der zahlreichen und gut vorbereiteten Turnstunden. Die schönste Anerkennung für einen Leiter ist eine regelmässige Teilnahme der Mitglieder am Training.
- Meinen Vorstandskollegen für die gemeinsame Arbeit und die Unterstützung meiner Anliegen für unsere gemeinsamen Ziele der Männerriege Flims. - **Sport, Spass und Freundschaft.**
- Ein spezieller Dank geht an alle A- und B-Mitglieder welche in irgendeiner Art und Weise unser Vereinsschiff auf Kurs gehalten und sich für die Männerriege Flims engagiert haben – es lohnt sich und ist ein Zeichen der Verbundenheit.
- Unser **Wirtschaftsminister Oskar hat seine wichtige Aufgabe weiter perfektioniert** d.h. die Auswahl der Lokaltäten wird immer umfangreicher. Auch die **Tombo Bar** wird jetzt öfters besucht. Wer diese Bar nicht kennt, erhält persönliche Informationen von Rageth Schröpfer.

Euch und euren Familien wünsche ich alles Gute und freue mich auf ein spannendes und erlebnisreiches, neues Vereinsjahr. **Bleibt fit und flexibel!**

Mit turnkameradschaftlichen Grüssen

Silvio

Silvio Piccoli
Technischer Leiter

NOTIZEN:



- # Was ich dem technischen Leiter schon immer einmal sagen wollte.

.....

.....

.....