

LOCKER BLEIBEN, ABER NICHT LOCKER LASSEN.....

Liebe Turnkameraden

Eine gewisse Lockerheit – vielleicht auch Altersmilde – darf uns bei allen Turnstunden und Anlässen der Männerriege begleiten. Der Jahresbericht soll unterhaltsam auf das Vereinsjahr 2024 zurückblicken.

02.01.2024 Bei einem Neujahrströdel und feiner Panettone trafen sich die Vorturner und der neue Präsident zur ersten Leitersitzung im Fischeisch um das anstehende Turnerjahr optimal vorzubereiten.

09.01.2024 Erste Turnstunde im neuen Vereinsjahr 2024

Mit 22 motivierten Anwesenden ging es gleich richtig zur Sache. Der Fokus der Turnstunde wurde auf Langlauf mit entsprechender Gymnastik und spezifischen Übungen mit dem Theraband gelegt. Mit einem **Sprintbiathlon in der Halle** - zwei Voluntari haben beim Weltcup in Lenzerheide Erfahrungen gesammelt - wurden die ersten Sieger ermittelt. **1.Rang Kurt Gruber, 2. Rang Giacun Stuppan, 3. Hans Wohlgemuth.**

18.01.2024 Langlauf und Winterwanderung in Trin

Es war weiss auf den Wiesen von Prada, aber leider war eine Präparation der Loipe nicht möglich. So traf man sich, unter Führung von Hans Wohlgemuth, zu einer winterlichen Wanderung und ja, es hat auch ein klein wenig „geschneierlet“. Anschliessend wurden im Restaurant Parlatsch die weltbekannten Nussgipfel konsumiert und eifrig über Gott und die Welt diskutiert.

Skiplausch 26.01.2024



Flims 25.01.2024 / 09.00 Uhr



Die Verschiebung auf den 26.01.2024 hat sich gelohnt

Die dynamische Wetterlage hat die Organisation gefordert, aber für den Skiplausch 2024 haben wir das begehrte Zwischenhoch gefunden, **Alle die am Verschiebungstag nicht teilnehmen konnten, haben leider etwas verpasst.....**

Wir sind alles gefahren – blaue, rote und schwarze Pisten – griffige, sulzige und pulvrige Pisten. Feiner Café in der Freeride Base (mit Schöggeli von Jürg) und ein gemütliches Mittagessen in der Runca Höhe (6 hungrige Skifahrer und der schulterverletzte Pavel) beendeten den Skiplausch am frühen Nachmittag rechtzeitig vor dem nächste Regen.

14.02.2024 Eisstockschiessen



Bei besten Bedingungen wurde im Sportzentrum Prau la Selva um „Ruhm und Ehre“ gekämpft – auch B-Mitglieder und zahlreiche Damen wagten sich aufs Glatteis. Nach einer kurzen Instruktion spielten 6 Teams engagiert auf drei Bahnen. Als Organisator bin ich glücklich, wenn alle Teilnehmenden ohne Zwischenfälle wieder vom Eis kommen. Zum Abschluss ein Fondueplausch und gute Gespräche.

MERCI (von Ferrero) an alle, es hat Spass gemacht.

Siegerteam in diesem Jahr: Beatrice Schneller, Lucas Decurtins (er kennt seine Eisfläche immer noch) und Ricardo Ardüser.



Unterschiedliche Technik bei der Stockabgabe.....

27.02.2024 Volleyballmannschaft der Männerriege Ilanz in Flims



23 Männerriegler plus 3 ev. Neumitglieder plus die Gäste aus Ilanz = full house. An diesem Abend stand die gesamte Halle zur Verfügung und das separate Volleyballspiel - **mit dem 3:2 Sieger Flims** – hatte ideale Bedingungen.

Unter der Leitung von Jürg war Fun und Spiel der Schwerpunkt im grossen Hallenteil. Auch in der Halle kann Pétanque gespielt werden.

Es darf wieder einmal erwähnt werden, dass wir in Flims über eine ausgezeichnete Infrastruktur verfügen und ein vielfältiger Turnbetrieb möglich ist. Optimale Bedingungen!

Pilates-Lektionen mit Sandra

Sandra Bundi ist dipl. Pilatetrainerin - www.pilates-surselva.ch - und ein Glücksfall für die Männerriegler. Immer mit einem Lächeln werden unsere body's in alle Richtungen gedreht, gedehnt und gestreckt. Pilates steht für Lebensqualität und das ist spürbar – Danke Sandra.

12. März: **27 Teilnehmer** / 30. April 18 Teilnehmer



Eine Übung mit mehreren Ausführungsvarianten....

02.04.2024 FFF Osterturnier

Fit Für Frauen hat eingeladen und entsprechend zahlreich war der Aufmarsch zum traditionellen Volleyball-Osterturnier. 5 Mannschaften kämpften nicht um die Lorbeeren, aber mit grosser Leidenschaft um den

Turniersieg. **Gewinner war die Mannschaft Kirsch**, bestehend aus zwei Frauen, zwei Männerriegler und einer aus der Aktivriege – im Sport sind alle Riegen vereinigt.

In der Festwirtschaft mit „vielen gluschtigen Sachen“ fand der Abend einen stimmungsvollen Abschluss und wir freuen uns bereits auf die Einladung zum nächsten Turnier



Kirsch – die Siegermannschaft



Festwirtschaft

Modus Frühlingsferien

In den Frühlingsferien wurde ein leicht reduzierter Turnbetrieb angeboten. Wintereinbruch Mitte April – der geplante Vita Parcours wurde unter 30 cm Neuschnee begraben.

23.05.2024 Maibummel in Trin separater Bericht

24.05.2024 Coop – Tat der guten Tag

Unser neuer Präsident Willi hat seine ersten 2 Anlässe perfekt und mit Bravour organisiert. Dank an alle Trinser, die ihn dabei unterstützt haben

11.06.2024 Volleyball in Luven – ABGESAGT!



Alles wäre bereit gewesen für das traditionelle Freundschaftsspiel auf dem Naturrasen von Luven. Das nasskalte „Sommerwetter“ führte leider zur Absage.

Aber die Frauen von Luven Ricarda, Elsy, Babina und Gerda, kamen zu uns in die Turnhalle nach Flims und verstärkt mit Hans und Giacun zeigte Luven Selection den Flimsern wie man Volleyball spielt. 🙌🙌🙌

25.06.2024 Schlusshock KK Schiesstand Flims



Unser Präsident hat den Anlass perfekt vorbereitet

und konnte seine Camperferien im hohen Norden unbeschwert genießen.

Die Anwesenden schicken einen herzlichern Applaus nach Norwegen.

Jedes Jahr ein schöner und gemütlicher Anlass mit zahlreichen A- und B-Mitgliedern.

Sommerferien = Biken

Nach der Einladung mit einem Motivationsvideo zur **neuen Hinteradtechnik** zeigte es sich im Gelände, dass das Einsparpotential (Verschleiss Profil und Gummi am vorderen Reifen) gering ist. Wir werden weiter üben...

02. Juli das Ende des Connbächlein gefunden - leichter Regen /Abschluss bei Haci - 9 Teilnehmer

09. Juli Ransun - Lieblingstour von Werner / Zwischenhalt Crestasee - 7 Teilnehmer

16. Juli Bargis - Wetter gut - 7 Teilnehmer



23. Juli Bike und Pétanque - 14 Teilnehmer

Ein unterhaltsamer Abend mit Abschluss im Garten vom Hotel Adula.

Merci beaucoup Roger, La Pétanque est un jeu merveilleux

30. Juli Bergetappe nach Naraus / 5 fitte Biker schafften die 845 Höhenmeter problemlos / zum Abschluss ein Sommerabend auf der Arena Terrasse.

Ein Dankeschön an Alle, die an den Ausfahrten teilgenommen haben und mich bei der Durchführung unterstützt haben.

Leider in diesem Jahr nicht ganz unfallfrei! Biken mutiert auch in unseren Reihen zu einer Risikosportart.

06.08.2024 Tagestour mit dem Bike

Unser Guide Willi Fink führte 10 E-Biker, bei sommerlicher Hitze, von Haldenstein durch die Bündner Herrschaft zurück an den Ausgangspunkt. Danke Willi, es hat Spass gemacht.

13.08.2024 erste Turnstunde nach den Sommerferien

Eine überschaubare Gruppe traf sich an diesem warmen Sommerabend auf dem **Vita-Parcours Staderas** zu Körperübungen und Laufvergnügen. Eigentlich Schade, dass diese schöne Einrichtung nicht mehr oft benutzt wird.

24.08.2024 Dorf- und Gewerbefest Flims



Röteli – Theo ist bereit

Aus 45 kg Schweinehals wurden 240 „FITTYS“ hergestellt und bis zum letzten Bratenbissen alles verkauft!



Die erste Schicht am Start

Aktive Werbung

Bei herrlichem, warmem Sommerwetter ging ein erlebnisreicher Tag über die Bühne, respektive Dorfstrasse und oberer Schulhausplatz. Hier hatte die Männerriege frühzeitig einen idealen Platz reserviert. Gemeinsam mit Fit für Frauen und der Geräteriege des TV waren wir Blickfang und gaben unser Bestes!

Neben dem Zustupf von CHF 350.-- in unsere Kasse, bleibt das Dorffest 2024 in guter Erinnerung – es hat alles gepasst. Herzlichen Dank an alle die uns unterstützt haben in der Vorbereitung, mit Arbeitseinsätzen oder einem Besuch an unserem Stand. Es war beste Werbung für die Männerriege

03.09.2024 Sandra Bundi zum Dritten

„Verkürzen was zu lang ist und verlängern was zu kurz ist“ So einfach wird **Pilates** definiert, die Umsetzung der Übungen ist aber ein Vielfaches schweisstreibender. 🤔

07.09.2024 Turnfahrt separater Reisebericht

Nach dem Café, serviert von einer „Voralbergerin“ (Oskar hat Mühe mit dem Trinserdialekt) machten sich vier 2er-Seilschaften auf die Wanderung über den Dreibündenstein nach Feldis.

Danke Jürg, für die Organisation und Durchführung bei schönstem Spätsommer-Wetter.

05.11.2024 Skifit mit Helvetia

Mehr Farbe in der Turnhalle – nicht nur rote T-Shirts. Gemeinsam mit Fit Für Frauen und Turner aus der Aktivriege hat uns Ariane, entsprechend dem unterschiedlichen Leistungsniveau, auf den Skiwinter vorbereitet.

Wir sind startklar für die Saison 24/25, es fehlt nur noch der Schnee..... 



13.11.2024 Volleyball Rückspiel gegen die Männerriege Ilanz

Die Heimmannschaft hat die Flimser mit 3:2 besiegt. Fazit von Turi: **Gute Ansätze sind durchaus vorhanden.**

03.12.2024 Klausturnier



Fünf Mannschaften (22 Männerriegler, 2 aus der Aktivriege und 8 Damen von FFF) spielten engagiert um den begehrten Turniersieg

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

Sieger in diesem Jahr ist Mannschaft Giandor mit Claudia Veraguth, Rita Piccoli, Thomas Willhauck, Branko Olivari, Cheikh Aziz, Hansjörg Klöti und **Martin Marugg mit ü80!**

17.12.2024 am Präsi sini Stund

Mit einer akribischen Vorbereitung hat Willi und sein Schiedsrichter - Team eine sensationelle, finale Turnstunde 2024 vorbereitet und organisiert.

Neben 2 punktgleichen Siegermannschaften, gab es an diesem Abend nur Gewinner und einen gemütlichen Abschluss in der Pizzeria Veneziana. Danke Willi und bis zum nächsten Jahr.

Turnbetrieb

Sehr gute **Beteiligung** mit einem Jahresdurchschnitt von 18 Teilnehmenden pro Turnstunde/Anlass.

Höchste Beteiligung 26 und tiefste Beteiligung mit 10 Turnenden.

Trotzdem hatten wir im Spätsommer einen Durchhänger mit dem Turnstundenbesuch. Verschiedene Gründe wie Länderte und Verletzte, aber auch zahlreiche, mehrwöchige Ferienabsenzen erschwerten einen optimalen Turnbetrieb. Erstmals wurde der Turnbetrieb in den Herbstferien abgesagt, die „Erholungspause“ hat sich gelohnt und das Wintertraining ist wieder gut gestartet.

Ausser Volleyball und Unihockey haben wir auch wieder **neue Mannschaftsspiele** ausprobiert und eingeführt z.B. Brettball, Netzbball, Smolball sowie Badminton (mit Indonesischem Doppelspiel).

Während der Fussball-EM war **das runde Leder auch eine Schwerpunktlektion** mit Stafetten (z.B. Bierbauchstafette) und verschiedene Spielformen. Anschliessend schauten wir im public viewing das Spiel Portugal-Tschechien, selbstverständlich mit einem **portugiesischen Super-Bock Bier** – und ja, Portugal hat auch ohne ein Tor von Ronaldo gewonnen.

Neben Ausdauer wurde auch Kraft trainiert. Oberarme, Schulter, Rumpf und Beine wurden mit verschiedenen Einheiten gekräftigt und auch Circuit-Training gehörte zum Programm. Alte Muskeln wurden entrostet und neue Muskeln entdeckt👊. **Als Muskelkater bezeichnet man bewegungsabhängige Muskelschmerzen, die als Reaktion auf eine Überschreitung der Belastbarkeit eines Muskels entstehen.**

Eine gute Körperspannung ist in vielen Sportarten eine wichtige Voraussetzung. Darauf legen wir in der Männerriege, mit verschiedenen Übungseinheiten, den Fokus darauf.

Als „kämpferische Variante“ wurde **Thomas Willhauck erster Güggelikampf-Champion** der Männerriege Flims.



Bei schönem Wetter waren wir auch auf dem Vita-Parcours unterwegs oder auf einer Lauf- und Joggingrunde über die Via Veglia-Rens-Buachawegli-Lieptgas und zurück zum Schulhaus.

Auf die Förderung der **Koordination – Konzentration – Reaktion** wurde immer wieder der Focus gelegt. Unverkrampft und mit spielerischen Übungen, wurden die Männerriegler auch auf die „Stolperfallen“ ausserhalb der Turnhalle sensibilisiert.

Kurswesen

Am 05. Oktober haben Ricardo und ich den GRTV-Kurs 55+ in Thusis besucht. 2 Männer und 12 Frauen! durften einen interessanten Kurs erleben und neue Ideen für die Turnstunden nach Hause nehmen.

Leiterteam

Ab Juni konnte das Leiterteam mit Cristina Suter, eine dipl. Sportlehrerin, erweitert werden. Durch Cristina werden wir auf sympathische Art gefordert und gefördert. Von Jürg, Ricardo und Turi wurde ich tatkräftig und immer zuverlässig unterstützt. **Danke, ihr habt einen Applaus verdient!** Die Vielfalt der unterschiedlich gestalteten Turnstunden ist eine Bereicherung für unsere Riege.

Rücktritt als technischer Leiter

Diesbezüglich verweise ich auf mein Rücktrittsschreiben von November 2024. Meinem Nachfolger Roger Reinhold darf ich „eine Gruppe von lebhaften Männern in der zweiten Hälfte des Lebens“ übergeben.

Allen Männerrieglern danke ich für die grosse Unterstützung und das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Es hat immer Spass gemacht und ich werde Roger und Willi bei der Durchführung von Anlässen weiterhin unterstützen und auch einzelne Turnstunden leiten. Danke Roger, das kommt gut.

Ein zufriedenes Lächeln in einem verschwitzten Gesicht ist der schönste Dank für jeden Leiter!

Ehrungen

38 A-Mitgliedern trafen sich an 45 Turnstunden/Anlässen

Rangliste fleissige Turner:

1. Rang: Präsenzstriche 41 = **mit 91% Anwesenheit** = Silvio Piccoli
2. Rang: Präsenzstriche 36 = 80% = Werner Riesch
3. Rang: Präsenzstriche 33 = 73% = Willi Fink
4. Rang: Präsenzstriche 32 = 71% = Martin Marugg
5. Rang: Präsenzstriche 31 = 69% = René Zwahlen

Ausblick

Wie vieles andere lässt bei uns auch **die akustische Aufnahmefähigkeit** – hören und verstehen – nach. Mit technischem Hilfsmittel (Headset / Microphon) haben wir versucht dem Rechnung zu tragen und einige Testlektionen durchgeführt. Die Abstimmung zwischen mündlichen Anweisungen und der Begleitmusik ist aber herausfordernd.

Versuchsweise wird im neuen Vereinsjahr der **Beginn der Turnstunde von 20.15 Uhr auf 19.30 Uhr vorverlegt**.

Der Mitgliederbestand an „jüngeren“ A-Mitglieder hat leicht zugenommen und der Altersdurchschnitt hat sich stabilisiert, er wird sich bei 65 Jahren einpendeln. Bei unserer Zielgruppe u60 hat es aber noch viel Luft.

Danken möchte ich:

- 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.
- Unserm **Wirtschaftsminister Oskar** für die Reservation der durststillenden Örtlichkeiten nach dem Turnen.

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.

.....

.....

.....

.....