

## Inhaltsverzeichnis

Turnerwanderung	3
Literarische Lagerlyrik	5
Die Damenriege auf Reisen	8
Winterfit	9
Volleyball-Lager in Fiesch	10
Hausmittel gegen Erkältung	11
Vreny`s Höhenflug	12
Senioren	14
Interview mit OK-Präsident Pascal Ruppen	15
Turnangebote Damenriege	17
Jahresprogramm	18
Letzte Seite	20

## Redaktion + Gestaltung

**Carmen + Ralf Tonezzer** 

Weingartenstrasse 14 3904 Naters

+41 79 717 61 84 carmen.tonezzer@bluewin.ch www.tv-naters.ch







# FELDSCHLÖSSCHEN







## **Turnerwanderung 2022**

Mit den Vereinsmitgliedern Zeit verbringen, sich austauschen und zusammen einen tollen Tag erleben. An der alljährlichen Turnerwanderung standen genau diese Ziele im Vordergrund. Dafür organisierte der TV Naters einen Wandertag für alle Vereinsmitglieder und deren Familien. Zwei Wanderungen standen zur Auswahl, sodass man sich für eine längere oder eine gemütlichere Wanderroute entscheiden konnte. Gegen Mittag trafen sich alle Teilnehmer, auch diejenigen, die an keiner Wanderung teilnahmen, auf dem Kinderspielplatz im Fieschertal. Leider spielte das Wetter nicht ganz mit: Aus heiterem Himmel fing es an zu regnen. Aber wir hatten ein Schutzdach, welches uns trocken hielt.

Beim anschliessenden Grillplausch fehlte es an nichts. Sogar für Kaffee und Kuchen wurde gesorgt. Gruppenspiele, bei denen jeder sein Können beweisen durfte, hoben die sowieso schon super Stimmung. Wir sind froh bei der diesjährigen Turnerwanderung dabei gewesen zu sein und freuen uns auf das nächste Jahr.

#### Mirja Jossen, Melanie Amherd





























## Literarische Lagerlyrik

Das Lager noch nicht mal begonnen, im Chat schon Bilder gekommen.

Zwei Buben scheinen nervös, hoffentlich endets nicht bös.

Betten müssen bezogen werden, die Laune Ginas am verderben.

In 19 Jahren musste sie, solch harte Arbeit tun noch nie.

Morgens standen wir dann alle, umgezogen in der Halle.

Oh Schreck wo sind die Bälle? Dem Abwart gibts ne Schelle!

Ein strenges Training mit Ferrazzi. "Was ist los mit euch Ragazzi?"

Schon nach 10 Liegestützen, unter uns enorme Pfützen.

Ein grosser Unfall nun passiert, doch Michi wieder nix kapiert.

Es ist der arme Xander, die Bänder voneinander.

Beim Nachtspaziergang dann, es rette sich wer kann!

Hört ihr auch: Der schwarzen Graf! Rauben wird er uns den Schlaf.

Am Abend dann im Saal, schon wieder dasselbe Mahl.

Bratensosse wird uns wohl in Erinn'rung bleiben LOL.

gedichtet von den Geschwistern In-Albon









## Wir wünschen allen viel Erfolg



### **Kuvertdruck Zurwerra AG**

Weingartenstrasse 68, 3904 Naters T 027 924 34 20, www.kuvertdruckzurwerra.ch



## Die Damenriege auf Reisen

14. Juni, wieder ein heiss zu werdender Sommertag. Rund 20 Turnerinnen freuten sich, endlich wieder einen gemeinsamen Ausflug zu wagen. Die kurze Zugreise nach Thun reichte gerade um sich mal wieder richtig Hallo zu sagen nach den letztjährigen "Zwangsferien". Vom Bahnhof trottete man gemütlich Richtung Schiffstation. Plötzlich… unglaubliches Staunen, fröhliches Gelächter und auch einige Freudentränen beherrschten die Szene. Was war der Grund?

Elsi, die uns schon seit einigen Monaten Richtung ihrer Heimat verlassen hatte, nahm überglücklich ihre ehemaligen Turnkameradinnen in Empfang. Gut, dass bis zur Abfahrt des Schiffes noch genügend Zeit blieb, ansonsten wären einige vor Freude sicher noch auf dem Trockenen stehen geblieben! So genoss man dann eine Schifffahrt bis nach Interlaken und zurück mit toller Aussicht, süffigen Apéro und einem feinen Mittagessen.

Die Achterbahn der Gefühle aber war noch nicht überstanden. Nun kam Wehmut auf, als Anna bekannt gab, dass auch sie das Wallis verlassen werde. Ihr Rücken machte mal wieder einen Strich durch die Rechnung und erforderte Hilfe, die sie von auswärts erhielt. So wurden abermals etwas verborgen einige Tränen abgewischt, die man aber gut ins fliessende Gewässer tropfen lassen konnte.

Wieder in Thun angekommen, genoss man individuell einen Stadtbummel, genoss ein kühles Getränk in einer schattigen Gartenbeiz oder reiste frühzeitig nach Hause. So bestieg auch Elsi mit einem lachenden und einem weinenden Auge den Zug nach Norden, während sich etwas später die grössere Frauenschar gen Süden wandte. Ein heisser, freudiger und emotionaler Tag neigte sich alsbald dem Ende zu. Ein Tag, der sicher allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Wir wünschen den beiden Auswanderinnen nur das Beste für die Zukunft, heits es güet!!!

Marianne Jenelten











#### Winterfit Training vom Turnverein Naters

Winterfit für dich

Du möchtest fit durch den Winter, in deiner Nähe trainieren und das in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Winterfit bietet dir all das im Turnverein in deiner Nähe.

#### Bin ich dafür fit genug?

Bist du dir nicht sicher, ob deine aktuelle Fitness für die Winterfit Trainings ausreicht? Wir sind uns sicher, dass sie es tut. Alle Programme können an deine individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Mit Winterfit Vitality kannst du nach der beruflichen Laufbahn, die Sportliche starten. Zudem trainierst du in einem angenehmen Vereinsumfeld, in dem dir die fachkundigen Leitenden mit Rat und Tat zur Seite stehen und dich unterstützen. Such dir einen Verein in deiner Nähe und schau vorbei

Das Winterfit Training vom Turnverein Naters findet jeweils am Montag, 18:00 Uhr in der Turnhalle Klosi in Naters statt und steht allen Interessierten frei zur Verfügung, Kollekte ist freiwillig.

Kontaktperson: Armin Amherd, 079 843 01 72



## Volleyball-Lager in Fiesch



Am Fritagemabo siwer afa z Fiesch acho und hei de ischi Zimmerschlissel vercho und d Leiteri het di Zimmeriteilig vorgläse. Nachdem siwer eppis ga z Nacht ässe und hei en Spilabe gmacht: Yatzy, Tabu und vieles mehr. Am negschto Tag nahm Früehstuck heiwer vam 8ti bis am 10ni es Training kä, da heiwer mitenander gspillt und trainiert. Am Nammitag heiwer de gminigolfet und hei de vam 4i bis am 6i ischers negscht Training kä. Zwischedurch heiwer ab und züe Frizit kä, wawer ine Zimmer embiz gichillt hei. Später siwer de ga z Nachtässe und emabo spat heiwer nisch uf d Nachtwandrig bigä, wawer hei Stärna biobachtet, summi sogar Stäreschnuppe chenne biwundre und züedem hetnisch en Spileri d'schaurig Gruselgschicht vom schwarze Graf vorgläse. Am zweite Tag heiwer scho sehr früeh Tagwacht kä (06:30!), der Sämi isch mit Müsig durch de ganz Schlag gstampft: Wier hei miesse üsbette und scho di Goffra packe. Nahm Früehstuck is de eu scho wieder ini Turnhalla gange, wa de wier ischers dritt Training hei kä. Iner verblibend Zit bis zum Mittag heiwernisch de vorna vor der Halla ufe Bode gleit und hei nisch uf en Treumreis vaner Ellie, die Meeresschildkröte bigä. Nah der Reis sind summi scho wieder im Chreis ga Volleyballspile, anneri heint embiz gredet und summi heint enand gägesittig massiert. Nahm Mittagässe heiwer de eu scho ischers letscht Training kä, wa am Schluss z Highlight isch gsi, dass d Männer- und Damemannschaft zäme mit der U15 nu es King of the court gspilt het. Nacher isch de eu scho Zit gsi ver ufe Zug zga, sogar ufer Zugreis is nu luschtig gsi.

Isch het z Lager alle super gfalle! Sam, Lenya, Elma, Hannah und Laura



Elma in Action



Sam während der Traumreise



Fiesch Feriendorf



Speed-Dating



Hannah und das U13-Zimmer





Was tun, wenn die Erkältung Sie wieder voll im Griff hat? Helfen die alten Hausmittel wie Omas Hühnersuppe überhaupt oder ist da nur unsere Psyche dahinter? Wissenschaftliche Studien haben 5 Hausmittel als wirksam eingestuft.

#### Ingwer: Die Kraft der gelben Knolle

Die Forschung zeigt, dass Ingwer dem Körper dabei helfen kann, gegen Krankheitserreger und Entzündungen vorzugehen.

#### Knoblauch gegen Schnupfen

Eine tägliche Einnahme der Knoblauchkomponente Allicin kann das Risiko einer Erkältung um mehr als die Hälfte reduzieren.

#### Das Geheimnis hinter der Hühnersuppe

Die Hühnersuppe hemmt die Bewegung von weissen Blutkörperchen, welche vor Infektionskrankheiten schützen. So kann sie unserem Körper bei der Infektionsbekämpfung helfen.

#### Holunder-Beeren stärken das Immunsystem

Eine Studie zeigte, dass Holundersirup bei einer Infektion mit bestimmten Viren (Influenza A und B) Grippe-Symptome lindern kann.

#### Ätherische Öle: Oregano-Öl

Oregano-Öl ist bekannt für seine heilenden und immunstärkenden Eigenschaften. Auf natürlichem Weg bekämpft es Infektionen durch seine antibakteriellen und antiviralen Verbindungen.

https://www.cerascreen.ch/blogs/gesundheitsportal/grippe-oder-erkaeltung-vorbeugen-immunsystem-staerken.

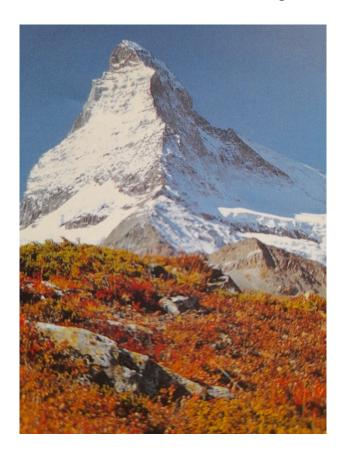


## Vreny's Höhenflug

Einen sicher unvergesslichen Tag durfte Vreny zusammen mit ihrem Mann Markus erleben, als beide buchstäblich in die Lüfte gingen.

Ein Rundflug mit der Air Zermatt, den die Turnerinnen ihrer langjährigen Leiterin zu ihrem 70igsten Geburtstag geschenkt hatten, konnte nun endlich genossen werden.

Wir hoffen, dieser Tag bleibe für allezeit in bester Erinnerung!





## **Christine + Osi Bumann-Jossen**

Belalpstrasse 3 Tel. 027 924 99 66 Fax 027 924 99 67 www.cundo-kuechen.ch **3904 Naters**Natel 079 332 25 49
Privat 027 924 25 49
info@cundo-kuechen.ch





Hotel-Restaurant Bellevue Linda & Agi Bahnhofstrasse 27 CH- 3904 Naters Tel.: +41 (0)27 924 44 46 info@bellevue-naters.ch www.bellevue-naters.ch



## Senioren

## Gratulation

## **Runde Geburtstage**

Schaller Oswald

80-jährig

am 07.12.2022

## **Zum Gedenken an Gottfried Theler (1931-2022)**

Am 9.September 2022 Haben wir in Naters Gottfried Theler auf seinem letzten Weg begleitet, einen von uns.

Er hatte mitgeholfen, die Männer-Seniorenriege zu gründen. Von Beginn weg stellte er seine guten Dienste zur Verfügung. Als Präsident, Vorturner und als Mitorganisator anfallender Ereignisse wusste er seinen Mann zu stellen. Nicht umsonst ernannte ihn der Turnverein zum Ehrenmitglied.

Halbe Sachen liebte Gody nicht. Er mochte Leistung als Herausforderung und soziale Förderung. Nicht selten bewunderten wir den Kollegen ob seines unermüdlichen Einsatzes. Selber leistungsfähig zu sein, befahl ihm sein Ehrgeiz. Beim Apero nach dem Turnen wurde er jeweils locker, freute sich über Gespräche und Diskussionen mit den Kollegen.

Als junger Mann arbeitete Gottfried beim Zoll. Später, als er mit seiner Familie nach Naters zog, fand er Arbeit als kaufmännischer Angestellter in der Mühle Augsburger. Schliesslich wurde er Adjunkt beim kantonalen Militärdepartement.

Sein reich bestücktes Leben hat nun ein Ende gefunden. Möge Gottfried dort, wo er jetzt ist, verdiente Ruhe geniessen.

Anton Riva



SANITÄR - BEDACHUNG Anton Imstepf GmbH
3904 Naters

Tel. 027 923 88 65 t.imstepf@bluewin.ch www.imstepf-anton.ch





## Interview mit OK-Präsident Pascal Ruppen

Pascal, du bist OK-Präsident des Walliser Kantonalen Turnfest 2023 in Naters. Du hast bereits viel Erfahrung in der Organisation und Durchführung von lokalen Grossanlässen. Kannst du einige Informationen betreffend dem Zwischenstand der Organisation für das Turnfest 2023 geben?

Ja, wir sind seit ca. 1 ½ Jahren an der Organisation dieses Grossanlasses. Mit dem «Kantonalen» ein Anlass, der in Naters ca. alle 15-20 Jahre stattfindet. Nach den Jahren 1992 und 2004 und einem Oberwalliser Turnfest im 2012 dürfen wir im 2023 ein nächstes «Kantonales» durchführen.

Nach der Formierung des OK's und zahlreichen Initialsitzungen mit dem Kantonalen Verband, sind wir nun in den verschiedenen Ressorts intensiv am Arbeiten. In einer ersten Phase ging es v. a. um die Entwicklung des Logos und Auftrittes aber auch in allen anderen Ressorts sind schon viele Themen am Laufen.

#### Wieviele Turner erwarten wir in Naters?

Insgesamt erwarten wir für die beiden Wochenenden im Juni ca. 2'000 aktive Turnerinnen und Turner und rund 5'000 Besucherinnen und Besucher.

## Wie der Name bereits sagt, ist es ein kantonales Turnfest. Können sich auch ausserkantonale Vereine anmelden?

Selbstverständlich und unbedingt! Die Walliser Kantonalen Turnfeste ziehen traditionell auch Vereine aus der restlichen Schweiz an und das soll auch im 2023 so sein. Dies wird neben den gut organisierten Festen zweifellos auch an unserer schönen Natur und ganz sicher auch an der Walliser Gastfreundschaft liegen ... (3)!

## In Naters haben wir den Sportplatz Stapfen, welcher für die Turnfeste zur Verfügung steht. Welche Infrastruktur benötigt es neben dem Sportplatz noch, um den Ansprüchen der Turner und Turnfestbesucher gerecht zu werden?

Das Hauptfest wird auf dem Stapfen-Areal stattfinden. Hier sind alle Plätze und Sportanlagen in Fussdistanz und der Vorteil in Naters ist, dass auch das Festzelt mit 2'000 Plätzen auf der Festwiese unmittelbar neben den Sportanlagen steht. Neben den erwähnten Anlagen sind aber auch alle Turnhallen und sonstigen Sportanlagen im Dorf im Konzept integriert. Die Verbindung zwischen den Wettkampfstätten organisieren wir über den Ortsbus.

#### Was sind die wichtigsten Programmpunkte an diesen Wochenenden?

Zweifellos soll der Turnsport an beiden Wochenenden im Mittelpunkt stehen! Aber wir planen auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm rund um das Turnen herum.



Ohne hier auf alle Details einzugehen haben wir an beiden Wochenenden national und sogar international bekannte Musikbands, die im Festzelt aufspielen werden. Mehr Infos werden jeweils zeitnah auf unserer Homepage <a href="www.naters2023.ch">www.naters2023.ch</a> aufgeschaltet. Erwähnenswert ist an dieser Stelle sicherlich die «Special Night» vom Samstag, 10.06.2023.

## Wer kann an der Special Night teilnehmen und was kann man von der Special Night erwarten?

Mit der «Special Night» wollen wir einen unterhaltsamen Abend für unsere Sponsoren, Partner, Freunde aber selbstverständlich auch für alle TV-Naters-Mitglieder und weiteren Interessierten anbieten. Ohne zuviel zu verraten: der Abend soll ein gelungener Mix von sportlichen, turnerischen Darbietungen und musikalischer Unterhaltung sein. Und das umrahmt durch ein schönes Rahmenprogramm und feines Essen. Die Möglichkeit zur Anmeldung für diesen Abend wird rechtzeitig kommuniziert.



## In der Organisation dieses Anlasses gibt es viel Vorarbeit zu leisten. Welches sind die Herausforderungen, die nun zu erledigen sind?

Wie bereits erwähnt sind wir seit nunmehr 1 ½ Jahren an der Organisation des Kantonalen Turnfestes 2023. Jedes Ressort hat seine Herausforderungen und auch «Knacknüsse», die es zu bewältigen gibt. Wir sind mit einem tollen und motivierten OK insgesamt auf gutem Wege. Hier möchte ich aber alle Mitglieder und Freunde nochmals animieren, uns im Vorfeld bei der Geld- und Mittelbeschaffung tatkräftig zu unterstützen. Auch während dem Anlass sind wir auf die Mitglieder des TV-Naters stark angewiesen – es bleibt und gibt also viel zu tun!

#### Wie steht es mit der Finanzierung dieses Anlasses? Welches sind die Sponsoren?

Ein wichtiger Pfeiler bei jedem Fest – das Budget ist gross und eine Herausforderung. Wir dürfen mit den namhaften «Premium Partnern» COOP, Raiffeisen Belalp-Simplon und Valaisanne auf wichtige Unterstützung zählen. Neben diesen sind aber sicherlich auch unsere «Haupt Partner» wie Bringhen Group, Groupe Mutuel, FMV Force Motrice Valaisanne, Helvetia Versicherung, MGB und Arxada erwähnenswert. An dieser Stelle bereits ein herzliches Dankeschön an alle unsere Partner und Sponsoren.

### Wo kann man sich über das Turnfest informieren? Gibt es Homepage, Instagram etc.?

Ja, wir informieren jeweils zeitnah über unsere Homepage <u>www.naters2023.ch</u> aber auch über die anderen bekannten Social-Media-Kanäle wie Instagram.

Wie können sich die Mitglieder vom Turnverein Naters und deren Angehörigen, wie auch die Freunde vom Turnverein Naters einbringen. Wo kann man sich melden, wenn man sich an diesem Anlass als Mithelfer einbringen will?

Wir sind, wie oben bereits erwähnt, vor, während und nach dem Fest auf zahlreiche Helfer angewiesen. Aus unserer Homepage ist ein entsprechender Link, auf dem man sich als Helfer einschreiben kann. Ein herzliches Dankeschön bereits jetzt für die Mithilfe und Unterstützung.

Besten Dank Pascal für diese Informationen. Die Organisation ist auf Kurs und ich wünsche dir und deinem OK noch viel Schwung für den Schluss-Spurt.

Armin Amherd



## Turnangebote 2022 / 2023



**Plausch Volleyball** 

Montag 20.00 – 22.00 Uhr

**Turnhalle Bammatte Ost** 

Katja Zimmerli 078 611 19 33

Gesundheitsturnen

Mittwoch 13.30 – 14.30 Uhr Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

**Turnhalle Turmmatte** 

 Vreni Kohler
 079 193 80 13

 Trudy Salzmann
 078 738 85 36

 Fernanda Kummer
 079 706 97 94

**Step-Aerobic** 

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

**Zentrum Missione** 

**Caroline Ruppen 079 716 52 58** 

**Sanftes Yoga** 

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr

**Turnhalle Bammatte Ost** 

**Luzia Stephan** 079 655 25 10

Jahresbeitrag CHF 80.- um ALLE Angebote zu nutzen



## Jahresprogramm 2022 - Aktive



November	04.	GV Damenriege
----------	-----	---------------

11. GV Männerriege

26. Cross, Naters

26. DV Gym Valais-Wallis, Vouvry

30. Nikolausfeier Jugendriege

Dezember 02. GV Aktive TV Naters

Weihnachtsfeier Damenriege

Dezember 23.-08. Januar 2023 Schulferien (Hallen geschlossen)

Änderungen werden an den Turnstunden bekannt gegeben, oder können auch im Internet unter **www.tv-naters.ch** abgerufen werden.







Pius Ruppen | Belalpstrasse 18 | 3904 Naters Tel. 027 924 31 61 | www.pöschtli-naters.ch

helvetia.ch

Ihr Bedürfnis.
Unsere Beratung.

Optimal versichert.





Kundenberater

Generalagentur Oberwallis
T 058 280 67 11, M 079 616 22 97
matteo.baerenfaller@helvetia.ch

Matteo Bärenfaller

Paul Bärenfaller



Kundenberater

Generalagentur Oberwallis
T 058 280 67 11, M 079 572 33 76
paul.baerenfaller@helvetia.ch



## **Letzte Seite**

## Hochzeit

Zur Kirchlichen Trauung von Eliane und Christian am 20. August gratulieren wir von ganzem Herzen und wünschen der kleinen Familie mit Sohn Livio auf dem gemeinsamen Lebensweg alles Gute!



Redaktionsschluss Nr. 175: 31. Jan. 2023