Inhaltsverzeichnis

Tunerwanderung 3
Tanzauftritt Tamtour 5
Jahresprogramm 6
Nikolausfeier 9
87. Generalversammlung des TV Naters 10
Senioren: Sitzen als Sportdisziplin 14
Letzte Seite 17

Redaktion + Gestaltung

Sandra Heiss

Zenhäusernstrasse 40

3902 Glis

+41 79 329 27 37

sandra.heiss@gmx.at

www.tv-naters.ch

FELDSCHLÖSSCHEN

WALLISER BIER
BIERE VALAISANNE

Turnwanderung, 2. September 2023

Das Ziel der diesjährigen Wanderung war das Chatzuhüs in Visp.
Um an das Ausflugsziel zu gelangen, konnte man aus 3 Varianten wählen.
Bei prächtigem, noch fast hochsommerlichem Wetter wurde der sportlichste Weg von einem Dutzend Turnerinnen und Turnern unter die Füsse genommen.
Vorerst von Brig mit dem Postauto nach Eisten gefahren und von da auf einem wunderschönen Wanderweg zurück über Stalden zum Endpunkt gewandert.
Auch der Planetenweg dem südlichen Hang entlang wurde rege genutzt und führte über den Staldbach bis zum Endziel.
Die „Küchenmannschaft“ durfte mit Kind und Kegel, Tranksamen und Proviant bis auf den grosszügigen Platz mit den steinernen Tischen und Bänken fahren.
Schade, dass einige bekannte Gesichter gefehlt haben! Sei es, weil ein anderer Anlass anstand oder sich eine gemeine Magen-Darm-Grippe ausgerechnet den reservierten Tag ausgesucht hat.
Für alle andern war es ein gemütlicher und kameradschaftlicher Turnertag.
Dem Organisations- und Grill-Team Otwin und Anja mit ihren Helferinnen und Helfern, den Kuchenbäckerinnen sowie dem geduldigen Wanderleiter Hugo ein herzliches Dankeschön!

Die Wanderer

Die Küchenmannschaft

Die Geniesser

Wir kommen nächstes Jahr wieder!

Marianne Jenelten

Tanzauftritt Tamtour

Am 9. September 2023 fand im Stockalperhof in Brig das Trommelfest Tamtour statt. Dieses wurde vom Tambouren– und Pfeiferverein Brig-Glis organisiert. Dort führten Noelle, Erica, Julia und ich aus der Tanzgruppe Danceway Advanced aus Naters mit Stolz unser Gelerntes vom letzten Jahr vor einem Publikum vor.

Noch vor dem Tanzauftritt trafen wir uns nochmals zu einer gemeinsamen Probe, um die Tänze und Positionen zu wiederholen. Bei diesem Tanzauftritt bekamen wir vier die Möglichkeit, selbstständig die Outfits & Aufstellung / Position zu organisieren, was uns sehr Freude bereitete. Eine Kollegin der Tanzleiterin begleitete und unterstützte uns Tänzerinnen mit voller Motivation, sie spornte uns während dem Auftritt an und war zudem auch der DJ. Die Bühne, auf deren wir tanzten, war sehr instabil und klein, aber das hinderte uns vier Mädchen nicht, vollen Einsatz zu geben und mit voller Leidenschaft, unsere Tanz-Choreografie dem Publikum zu präsentieren. Als Ausklang assen wir zusammen noch etwas zu Mittag und haben uns gegenseitig über den Tanzauftritt ausgetauscht. Schlussendlich war es eine Erfahrung mehr und da waren wir sehr stolz auf uns, dass wir viele Tänze vom vergangenen Jahr noch beherrschten.

Anna, Tänzerin in Advanced

Jahresprogramm Aktive 2024

Januar		
Februar		
März	19. 20.	Dorfskirennen auf der Belalp Natischer Athlet Teil 1
April	03. 17.	Natischer Athlet 2. Teil Natischer Athlet 3. Teil
Mai	01.	40. Natischer Dorflauf
Juni	02. 08./09. 19.	Seeländisches Turnfest (Kallnach) Jugend Seeländisches Turnfest (Kallnach) Aktive Cervelatbraten der Jugendriege
Juli		
August		
September	07. 25. 27. 29.	Turnerwanderung Kleiderverkauf 1 Kleiderverkauf 2 Lotto
Oktober		
November	22.-24.	Turnervorstellung
Dezember	04. 13.	Nikolausfeier Jugendriege Generalversammlung der Aktivsektion

TV NATERS
DAMENRIEGE

Jahresprogramm 2023 / 2024

Dezember 2023	13.	Weihnachtsfeier 19.30 h **mit Anmeldung**
Dezember 2023 / Januar 2024	22. – 08.	Weihnachtsferien
Februar 2024	28.	1 Skitag
Februar / März 2024	23. – 11.	Sportferien
März 2024	19.	Dorfverein Skitag Belalp
Mai 2024	03. – 13.	Maiferien
Juni – August 2024	28. – 19.	Sommerferien
	19.	**Turnbeginn Volleyball**
September 2024	04.	**Turnbeginn Step und Yoga**
	07.	Turnwanderung mit **Anmeldung u. Kuchenbuffet**
	11.	**Turnbeginn Gesundheitst.**
	29.	Lotto
Oktober 2024	11. – 28.	Herbstferien
November 2024	09./10.	Turnvorstellung
	15.	GV Damenriege 19.00 h **mit Anmeldung**
Dezember 2024	11.	Weihnachtsfeier 19.30 h **mit Anmeldung**
Dezember 2024 / Januar 2025	20. – 06.	Weihnachtsferien

Während den Ferien bleiben die Hallen jeweils geschlossen!

Die Turnstunden sind wie folgt aufgeteilt

Plausch Volleyball	Montag	19.30 – 21.30 Uhr	Turnhalle Bammatte Ost
Gesundheitsturnen	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr	Turnhalle Turmmatte
	Donnerstag	20.00 – 21.00 Uhr	Turnhalle Turmmatte
Stepp-Aerobic	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Missione
Sanftes Yoga	Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr	Turnhalle Bammatte Ost

TV NATERS

JAHRESPROGRAMM 2024

Männer- und Seniorenriege

Januar	08.	Erste Turnstunde der Männer
	10.	Erste Turnstunde der Senioren
Februar	*24.- 10. März*	*Sportferien (Hallen geschlossen)*
	26.	Schneeschuhlaufen (Besammlung 16.15 Uhr Marktplatz)
März	04.	Kegeln ab 19.00 Uhr Roma
	19.	Dorfverein-Skirennen auf der Belalp
Mai	*04.-12.*	*Schulferien (Hallen geschlossen)*
	06.	Männer Boccia: ab 19.00 Uhr Bocciabahn
	08.	Senioren Sportnachmittag auf dem Sportplatz
Juni	03.	Letzte Turnstunde der Männer
August	26.	Erste Turnstunde der Männer nach der Sommerpause
	28.	Erste Turnstunde der Senioren nach der Sommerpause
September	07.	Turnerwanderung «Gemeinsam TV, DR & MR»
	17.	Gemeinsame Sitzung TV-DR-MR
	29.	Lotto des TV Naters
Oktober	*12.- 27.*	*Herbstferien (Hallen geschlossen)*
November	22.	GV der Männer- und Seniorenriege
	23.&24.	Turnervorstellung Missione
Dezember	*20.-06.*	*Januar 2025 Schulferien (Hallen geschlossen)*

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

NIKOLAUS-FEIER

Am 5 Dezember 2023 fand auf dem Sportplatz Stapfen der traditionelle Nikolaus Abend statt. Der Anlass wurde von der Laufgruppe organisiert. Zum Glück fand der Nikolaus mit seinen 2 Schmutzlis auch in diesem Jahr den Weg auf den Stapfen und konnte Kinderaugen zum Leuchten bringen.

Sichtlich begeistert war er von unserem Turnfest, welches im Sommer stattfand.

Nach ein paar tollen Sprüchen für den Nikolaus und einem Feliz Navidad wurden Kinder, Eltern und Leiter mit Tee und einem Grittibänz verwöhnt.

87. Generalversammlung des TV Naters

Am 01.12.2023 fanden über 90 Mitglieder den Weg in die Zuberhalle auf dem Stapfen, um an der 87. Generalversammlung des TV Naters teilzunehmen. Dank den tollen Vorbereitungen der freiwilligen Helfer:innen sowie des Vorstands, allen voran Kevin Studer, fanden die Mitglieder eine festlich geschmückte Halle vor.

Wir konnten auf ein erfolgreiches Vereinsjahr mit vielen Mitgliedern, vor allem auch im Jugendbereich, zurückblicken. Das grosse Highlight war sicherlich das Kantonale Turnfest im Juni in Naters. Es wird uns definitiv noch lange in Erinnerung bleiben. Ich möchte mich nochmals herzlich bei allen Helfern:innen für die Unterstützung bedanken.

Während der GV wurden die OK-Mitglieder des Turnfests, die OK-Präsidenten:innen der verschiedenen Vereinsanlässe, die Leiter:innen sowie alle freiwilligen Helfer:innen verdankt. Zudem wurden Carmen Tonezzer und Anja Schwery zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Leider traten Carmen Tonezzer und Nadia Imstepf aus dem Vereinsvorstand aus, weshalb der Vorstand neu strukturiert wird und wir nun folgende zwei Posten zu vergeben haben: Einerseits suchen wir eine Person, welche die Kommunikation übernimmt, anderseits suchen wir eine Person, welche die Koordination der Vereinsevents unterstützt. Falls jemand Interesse hat, könnt ihr euch gerne bei mir melden.

Im neuen Vereinsjahr haben wir die Gelegenheit unser Angebot im Rahmen der Turnervorstellung im November der gesamten Bevölkerung zu präsentieren. Wir freuen uns auf ein neues Jahr und wünschen allen eine verletzungsfreie Zeit.

Liebe Grüsse

Anja, Präsidentin TV Naters

LEITERZERTIFIKAT
LEITERZERTIFIKAT
LEITERZERTIFIKAT

LEITERJUBILÄUM

EHRENMITGLIED

PÖSCHTLI
NATERS

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

Planung
SANITÄR - BEDACHUNG

Anton Imstepf GmbH
3904 Naters
Tel. 027 923 88 65
t.imstepf@bluewin.ch
www.imstepf-anton.ch

Senioren

Sitzen als Sportdisziplin

Aus den Zahlen des Bundesamtes für Gesundheit geht hervor, dass der Mensch in der Schweiz pro Tag 5,5 Stunden sitzt. Das tut er nicht etwa nur, um die Beine baumeln zu lassen, sondern auch um zu arbeiten.

Wir Senioren sitzen noch aus mehreren anderen Gründen: wenn wir müde sind, wenn uns die Glieder schmerzen, wenn der Schnauf lahmt, auch wenn wir es gemütlich haben wollen oder wenn wir es geniessen wollen.

Dass langes oder gar ständiges Sitzen andere Körperteile oder deren Muskeln schwächen kann, leuchtet ja ein. Wenn man aber vernimmt, was alles unter die Räder kommt, kann man es mit der Angst kriegen. Beine, Becken, Nacken, Schultern, Wirbelsäure. Sogar der Brustkorb wird vom Sitzen nicht verschont. Da haben wir bisher unseren unteren Rückenteil (Hintern) wohl unterschätzt. Was der alles anstellt. Er ist es ja, der uns das Sitzen erst ermöglicht. Wenn das erkannt ist, soll etwas dagegen getan werden.

Tendenzen sind da. Yogakurse haben das konzentrierte Abschaffen des Sitzens in ihr Programm aufgenommen. Physiotherapeuten schüren die Angst. Zu viel sitzen sei ebenso gefährlich wie zu viel rauchen, behauptet eine Isabella Bumann, Yogatherapeutin.

Und da geniessen wir Senioren ein Räucherlein besonders, wenn wir das sitzend tun können. Oft mit schlechtem Gewissen, weil uns klar ist, dass wir uns schaden. Und sitzend schaden wir uns also zweimal. Alarm!

Mehr bewegen weniger sitzen. Wie man weiss, wenden sich Menschen am meisten den Bewegungsarten zu, die als Sport angesehen werden. Also könnten die Bemühungen um das Sitzen zum Sport erhoben werden. Sitzen und aufstehen, wer mag am meisten? Sitzen und anschliessend stehen, wer mag am längsten? Gleichgewicht auf Sitzbällen fördern, wer kann das am schönsten? Leere Stühle als Slalomweg aufstellen, Slalom laufen, dabei muss auf jedem Stuhl kurz abgesessen werden usw. Diese Bewegungsarten müssen zum Sport erklärt werden, mit

Wettbewerben, Leistungsmessungen, Stilbewertungen usw. Wie im Sport sollen Leistungen mit Bronze, Silber und Gold belohnt werden.

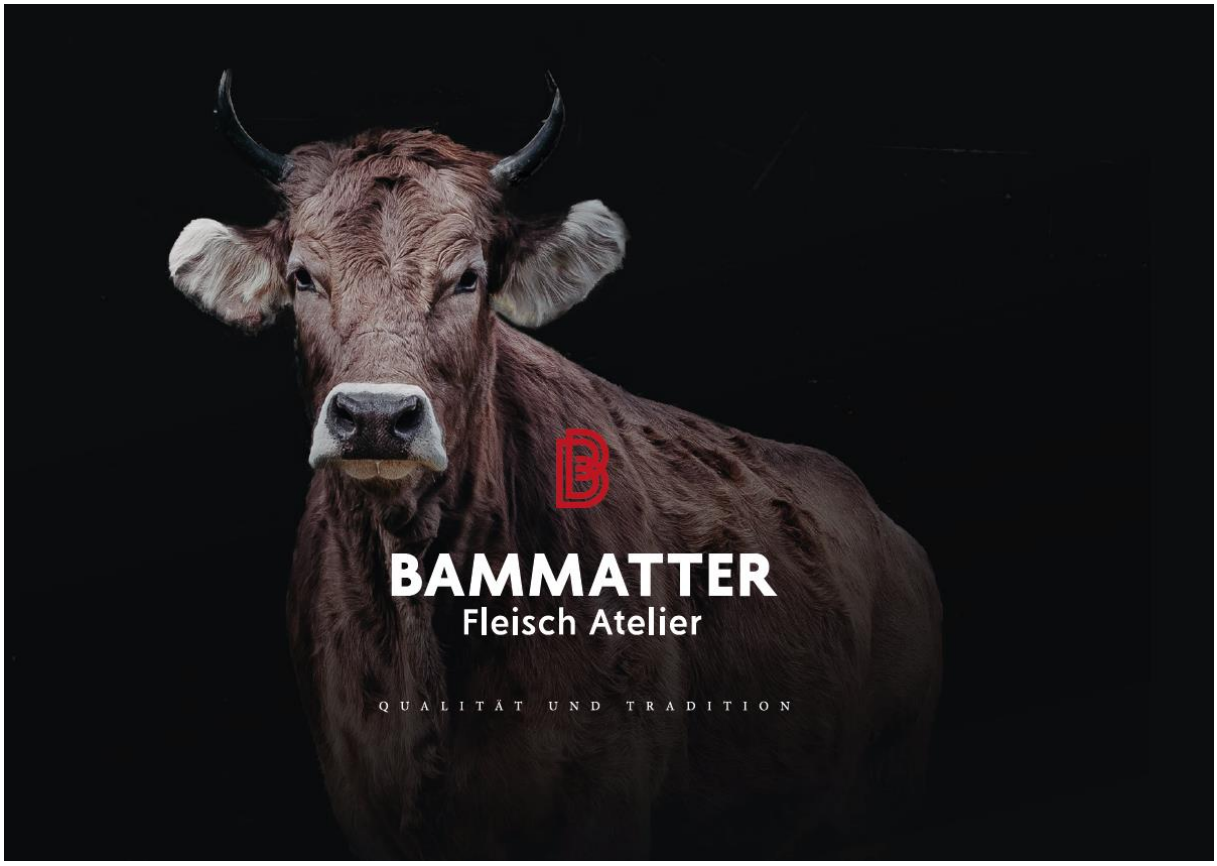
Es drängt die Zeit. Die Fasnacht wird sicher noch mehr Vorschläge zum Thema einbringen können. Anton Riva

C + O Küchen

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



Wir wünschen allen viel Erfolg

zurwerra
KUVERTDRUCK

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

Letzte Seite

Zum Abschluss noch ein paar Worte von mir als neue Redaktorin des «Natischer Turner»...

Ich trete in grosse Fussstapfen von Carmen und Ralf. Die beiden haben viele Jahre hervorragende Arbeit geleistet. Ich werde mich bemühen, dies so gut wie möglich fortzusetzen. Danke den beiden, für die Unterstützung bei dieser ersten Ausgabe von mir. Ich hoffe ihr (die Leser:innen) seit zufrieden und zeigt Geduld mit mir wenn es noch an ein – zwei Stellen holpert.

Bis zur nächsten Ausgabe!

Eure, Sandra

Nächster Redaktionsschluss: 30.April 2024