

Aarau, im Juni 2020

Alle Infos auch unter [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

## Vereinsversand 4/2020 «Fit & Gesund»

Liebe Turnerinnen und Turner

Fit & Gesund, das möchten wir doch alle gerne sein. Gerade auch für Riegen, die keine Wettkämpfe bestreiten ist die Palette an Weiterbildungsmöglichkeiten, Trainingsideen und kostenlosen Lektionen sehr gross beim STV. Lasst euch inspirieren von den zahlreichen Möglichkeiten, die euch zur Verfügung stehen. Wir haben nachfolgend einige Leckerbissen herausgepickt.

*Gabi Widmer, Ressortchefin Gesundheit & Bewegung*



### WINTERFIT

**Winterfit** bietet für alle etwas, die gemeinsam in der Gruppe mit Gleichgesinnten Sport treiben möchten. In allen Bereichen stehen fixfertige und kostenlose Lektionen für den Trainingsbetrieb von Oktober bis März zur Verfügung, welche immer wieder neu an eure Bedürfnisse angepasst werden. Durch die individuell adaptierbaren Übungen werden alle Teilnehmenden gezielt gefördert.

[www.stv-fsg.ch/winterfit](http://www.stv-fsg.ch/winterfit)



**Winterfit Training** ist ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining, welches die individuelle Anpassung an das Leistungsniveau jedes Teilnehmenden ermöglicht. Die Trainingslektionen sind für Personen jeden Fitnessgrades, die eine Abwechslung suchen und ihre eigene Fitness mit simplen und dennoch wirksamen Übungen verbessern wollen, konzipiert.



**Winterfit Vitality** ist ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches die Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter aufrecht erhält oder gar verbessert. Die Trainingslektionen sind für Personen im reiferen Alter, die Freude am Sport haben und die ihre eigene Gesundheit und Fitness fördern wollen, konzipiert.



**Winterfit Dance** ist ein auf Tanz und Musik ausgerichtetes Tanztraining, welches auf moderne, harmonische und rhythmische Art mehr Kraft und Energie verleiht. Die Trainingslektionen sind für Personen, die eine neue Herausforderung suchen und die ihre eigene Fitness durch tänzerische Betätigung verbessern wollen, konzipiert.

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

OCHSNER  
SPORT

Bahnhofstrasse 38  
CH-5000 Aarau

+41 62 837 82 00  
[stv@stv-fsg.ch](mailto:stv@stv-fsg.ch)  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

CHE-107.083.938 MWST



**Winterfit Cross** ist ein intensives und herausforderndes Variantentraining, welches die maximale Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmenden fordert und fördert. Die Trainingslektionen sind für körperlich sehr aktive und leistungsfähige Personen, die eine neue Herausforderung suchen und die ihre persönlichen Grenzen immer wieder aufs Neue ausloten wollen, konzipiert.



**Winterfit Games** ist ein innovatives und variantenreiches Team-sporttraining, welches auf spielerische und strukturierte Art zu jeder Menge Spielspass führt. Die Trainingslektionen sind für Personen, die Freude an Sportarten haben und den Wettkampfgedanken nicht aus den Augen verlieren, konzipiert.

---

## **GYM'N'MOVE**



Zweimal im Jahr habt ihr die Gelegenheit am vielseitigen Sport- und Ausbildungsereignis teilzunehmen, im Frühling in Aarau und im Herbst in Lausanne. Die Lektionen sind jeweils mit namhaften Referenten besetzt. Das fünfteilige Programm erstreckt sich über die Bereiche Fitness & Tanz, Geräteturnen & Turnen, Bewegung & Gesundheit, Running & Funktionelles Training, Wissen & Theorie. Viele neue Ideen lassen sich an diesen Events gewinnen aber auch Leiteranerkennungen verlängern.

«Gym'n'Move» Lausanne

5./6. September 2020

«Gym'n'Move» Aarau

13./14. März 2021

[www.stv-fsg.ch/de/gym-n-move](http://www.stv-fsg.ch/de/gym-n-move)

---

## **coop MUKIHIT**



### **Coop Mukihit – Neu anmelden und mitmachen**

Bunt wie ein Regenbogen kommen die neuen «Coop Mukihit»-Lektionen daher. Erlebe abwechslungsreiche und spannende Turnstunden zum Thema Farben. Auch gibt's neu eine Sammlung von Lektionsthemen und von Ideen der Grundtätigkeiten. Nach den Sommerferien starten wir in die neue Saison. Sei dabei und melde deinen Verein ab dem 10. August 2020 an.

[www.stv-fsg.ch/de/coop-mukihit](http://www.stv-fsg.ch/de/coop-mukihit)

---

## Aktuelles

---



### **Ticketaktion EM Basel 2021**

Im April 2021 findet die EM Kunstturnen in Basel statt. STV-Mitglieder profitieren bis zum 11. Juli 2020 von einem exklusiven Rabatt auf Tickets. Ausserdem warten weitere Spezialangebote auf deinen Verein: Zum Beispiel «Gym'n'Snack» oder vergünstigte Car-Mieten für die Vereinsreise an die EM.

[www.basel2021.com/stv-special](http://www.basel2021.com/stv-special)

---



### **Achtung bei der Nutzung von fremden Fotos**

Die Agentur Keystone/SDA ist momentan daran, lizenzpflichtige Fotos im Internet aufzuspüren, die ohne ihre Genehmigung auf Websites verwendet werden. Bereits wurden mehrere Turnvereine aufgefordert, Fotos von ihren Websites zu entfernen und nachträglich Lizenzgebühren (+ Aufschlag) zu bezahlen. Diese Forderungen sind rechtmässig, sofern Bilder ohne Bewilligung von fremden Websites kopiert wurden (z.B. von Medien-Portalen). Falls ihr also auch fremde, lizenzpflichtige Fotos verwendet, entfernt diese bitte sofort.

---



### **Ausblick Turnfest-Saison 2021**

Nachdem diesen Sommer leider keine Turnfeste stattfinden konnten, freuen sich alle umso mehr auf die Turnfest-Saison 2021.

Das nächste Jahr hat Einige zu bieten:

Appenzeller Kantonturnfest in Teufen  
19./20. und 25.–27. Juni  
[www.aktf2021.ch](http://www.aktf2021.ch)

Baselbieter Kantonturnfest in Zwingen  
18.–20. und 25.–27. Juni  
[www.ktf21.ch](http://www.ktf21.ch)

St. Galler Kantonturnfest in Benken  
12./13. und 19./20. Juni  
[www.benken2021.ch](http://www.benken2021.ch)

Oberländisches Turnfest in Frutigen  
19./20. (Jugend) und 25.–27. Juni  
[www.otf2021.ch](http://www.otf2021.ch)

Kreisturnfest Koblenz  
25.–27. Juni  
[www.koblenz2020.ch](http://www.koblenz2020.ch)

Kreisturnfest Zofingen  
10.–13. Juni  
[www.turnfest2021.ch](http://www.turnfest2021.ch)

Turnfest Oberaargau-Emmental  
in Wangen a. d. Aare  
18.–20. Juni  
[www.tboe.ch](http://www.tboe.ch)

Waadtländer Kantonturnfest  
in Yverdon-les-Bains  
11.–13. und 18.–20. Juni  
[www.fcv2021.ch](http://www.fcv2021.ch)

Seeländisches Turnfest in Rapperswil  
5./6. (Jugend) und 11.–13. Juni  
[www.turnfescht.ch](http://www.turnfescht.ch)

Regionaltturnfest Embrachertal  
in Rorbas-Freienstein  
26./27. Juni und 3./4. Juli  
[www.rtf21.ch](http://www.rtf21.ch)

---

## Mitgliederangebote

---



### **Wettbewerb: Profiwanderer Ernst macht di parat**

Side-to-Side Hops, meditieren oder ein Berglauf um sechs Uhr morgens: Profiwanderer Ernst zeigt dir diesen Sommer, wie man sich «parat» fürs Wandern macht. Zeige auch Du uns per Foto oder Video, wie du dich fit hältst und gewinne mit etwas Glück ein Wanderwochenende in Graubünden. Jetzt mitmachen und gewinnen!

[www.graubuenden.ch/stvwandern](http://www.graubuenden.ch/stvwandern)

---



### **OCHSNER SPORT und JAKO sind stolze Ausrüster des Schweizerischen Turnverbandes**

Profitiere als STV-Verein von folgenden Vorteilen:

- Mindestens 40% Rabatt auf deine JAKO-Vereinsausrüstung inkl. OK- und Helferausrüstung für Events
- Kostenlose Musterteile und Grössensätze
- Mehrjährige Kollektionslaufzeiten
- Individuelle und kompetente Betreuung deiner OCHSNER SPORT Filiale

Komm in deiner OCHSNER SPORT Filiale vorbei, wir freuen uns auf dich.

---



### **Attraktive Swisscom Mobile-Abos ab CHF 18.–!**

Nutze die Chance und profitiere jetzt als aktives STV-Mitglied von attraktiven Swisscom-Abos. Zudem erhältst du eine grosse Auswahl an Smartphones und Zubehör zu Sonderkonditionen!

Alle Infos zu den Abos, Smartphones und Zubehör findest du auf dem beigelegten Flyer, online unter [b2b.mobilezone.ch/stv](http://b2b.mobilezone.ch/stv) oder in einem unserer 120 mobilezone-Shops.

---

Sportliche Grüsse

**SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND**  
Abteilung Marketing + Kommunikation

Daniel Hunziker  
Chef Marketing + Kommunikation

Marc Frey  
Verantwortlicher Vereinsversand

### **Beilagen**

Broschüre Fit & Gesund, Flyer Turnfeste 2021, Flyer EM Kunstturnen Basel 2021, Flyer Mobilezone, Flyer Graubünden Ferien