



Im Hofmattgebäude
vis-à-vis vom Bellpark

Naturdrogerie Frey
natürlich gesund 

Ihr Spezialist für Heilmittel, Reformartikel Kosmetik, Technika & Geschenkartikel

Unsere Öffnungszeiten
Montag-Freitag 08.30 - 18.30 Uhr
Samstag 08.30 - 16.00 Uhr

Wir sind auch über den Mittag für Sie da!

Luzernerstrasse 26, 6010 Kriens, Tel. 041 320 52 52, www.naturdrogeriefrey.ch



Inhalt

- | | | | |
|----|-------------------------|----|--|
| 5 | Editorial | 31 | Brauchtumsumzug 100 Jahre
Galli-Zunft |
| 6 | Übersicht Riegen | 33 | TK Dankesessen |
| 9 | Mitgliedschaft | 35 | Dies oder das |
| 11 | Gönner & Sponsoren | 36 | Vorstandsausflug |
| 13 | Einladung GV 2023 | 37 | Ferien/Feiertage 2022/2023 |
| 15 | Jahresbericht TK Frauen | 38 | Gratulationen |
| 17 | Jahresbericht TK Jugend | 39 | Vorstand |
| 19 | Aus den Riegen | | |
| 28 | Sport- und Spasstag | | |

Titelbild: MiKi-Stunde im Schulhaus
Roggern in Kriens

Impressum

29. Jahrgang Nr. 1
Mitteilungsblatt des
Turnerinnenvereins Kriens
6010 Kriens
www.tivkriens.ch

Redaktion / Inserate
Mirjam Martinu Reimann, Kriens
mirjam.martinu@tivkriens.ch

Adressverwaltung
Renate Heini, Kriens
renate.heini@tivkriens.ch

Auflage
700 Exemplare

Turnerinnenverein Kriens (TiV Kriens)

Am 17. November 1919 wurde der Turnerinnenverein Kriens gegründet. Mit über 600 Mitgliedern ist der TiV Kriens heute einer der grössten Vereine in der Zentralschweiz. Von Jugendriegen, über Aktiv- und Spielriegen bis hin zu Frauen- und Seniorinnenriegen turnen wöchentlich knapp 40 Riegen in den Krienser Turnhallen.

Der Verein wird vom Vorstand ehrenamtlich geführt und ist Mitglied beim Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden und beim Schweizerischen Turnverband (STV). Die Leiterinnen profitieren von den professionellen und zukunftsorientierten Kursangeboten des Turnverbandes.



■ ganzheitliches Muskeltraining
 ■ Förderung der Beweglichkeit
 ■ Schulung der Körperwahrnehmung
 ■ Osteofitness®
 ■ Tipps für individuelle Übungen

Krankenkassen anerkannt und seit 2002 in Kriens.

Auskunft/Anmeldung
 Daniela Müller
 Gymroom • Wichlernweg 14 • Kriens
 079 765 54 26 • daniela@gymroom.ch
www.gymroom.ch

CHANNOÏNE
 IN VITA POINT
 MARGRIT RICHÖZ

- Naturkosmetik, Make-up und Düfte
- Nahrungsergänzung Natur pur
- Stoffwechselaktivierung – zum Entsäuern oder Abnehmen
- kostenfreie Beratung

Channoine Produkte direkt über den Online-shop bestellen: www.channoine-plus.ch
 Meine Berater-ID lautet ch000073

CHANNOÏNE IN-VITA-POINT
 Margrit Richoz
 Amlehnstrasse 5 | Kriens
 041 310 24 08
margrit.richoiz@bluewin.ch
www.channoine-plus.ch




MATTER
 DIE METZGEREI
 METZGEREI-MATTER.CH KRIENS



MARCO mode KRIENS

MarkenMode.
 Stark in allen Grössen!

Mode Marco AG | Luzernerstrasse 11 | 6010 Kriens
 Telefon 041 320 53 68 | info@mode-marco.ch
www.mode-marco.ch

Verwurzelt

Liebe Turnerinnen
 Geschätzte Ehrenmitglieder
 Werte Leserinnen und Leser

Was heisst eigentlich verwurzelt sein?
 Wenn ich in den verschiedenen Wörterbüchern nachlese, gibt es einige Wörter die eine sinnverwandte Bedeutung haben.

Verwurzelt, traditionell, heimisch, familiär, fest gewachsen, kulturell, treu, regional, lokal, tief greifend, verankert, geerdet, dazugehören, beheimatet sein...

Wir sind als Verein in Kriens verwurzelt. Wir gehören zum sportlichen und auch gesellschaftlichen Leben, sind fest verankert und beheimatet. Als Gruppe konnten wir auch beim Traditions- und Brauchtumsumzug der Gallunfzt zeigen, dass wir kulturell und lokal einiges zu bieten haben. Die meisten von uns sind auch in ihrer Riege verwurzelt und fühlen sich dort wohl, getragen, gut aufgehoben und beheimatet. Dieses wertvolle Gefühl stärkt uns alle und gibt uns Halt und Sicherheit.

Während unserem diesjährigen Vorstandsausflug blieben wir auch auf

Krienser Boden. Wir sind unserem «Dorf» treu geblieben und genossen spirituelle Momente, die landschaftliche Schönheit und einen kulinarischen Abend in Kriens.

Vielleicht denken auch einige, dass man zu starr, unflexibel und unbeweglich wird, wenn man zu stark verwurzelt ist. Bietet uns nicht die Verwurzelung auch Sicherheit, Stabilität und die Möglichkeit nach Klarheit, uns auf das Wesentliche zu fokussieren und zu wachsen?

«Tief verwurzelt zu sein bedeutet, gleichzeitig flexibel und durch festen Halt den vielen Situationen und Momenten deines Lebens gewachsen zu sein. Nur wenn du stark und stetig in der Erde verwurzelt bist, wirst du in der Lage sein, auch in stürmischen Momenten deines Lebens deinen Kurs zu halten.»

Bettina Schwidder, Yogalehrerin

So wünsche ich euch allen Wurzeln, die euch Halt geben und dennoch Flexibilität zulassen.

Eure Präsidentin
 Christa Lichtsteiner



Alle Riegen auf einen Blick

Jugend

MiKi (mit Kind)	Montag	09.05–10.00 h	Roggern 1	ab 3 Jahren
		10.00–10.55 h	Roggern 1	
	Donnerstag	09.00–09.55 h	Obernau 2	
		10.00–11.00 h	Kuonimatt	
KiTu (Kinderturnen)	Dienstag	15.30–16.30 h	Krauer 4	ab 4½ Jahren
		16.00–17.00 h	Obernau 2	
		17.00–18.00 h	Obernau 2	
		16.15–17.15 h	Kuonimatt	
Jugendriege	Dienstag	17.15–18.15 h	Kuonimatt	ab 1. Klasse
		18.15–19.15 h	Kuonimatt	ab 3. Klasse
		16.30–17.30 h	Krauer 4	ab 1. Klasse
Mädchenriege	Montag	17.30–18.30 h	Obernau 2	1.–2. Klasse
		18.30–19.30 h	Obernau 2	ab 3. Klasse
	Donnerstag	17.00–18.00 h	Fenkern	ab 1. Klasse
		18.00–19.00 h	Fenkern	ab 3. Klasse
Geräteriege	Montag und Freitag	16.30–19.30 h	Roggern 2/3	ab 6 Jahren
		17.15–20.15 h	Roggern 2/3	
Geräteriege Sektionsturnen	Freitag	20.15–22.30 h	Roggern 3	ab K3
facette – Tanzen für Kinder und Jugendliche	Donnerstag	17.30–18.20 h	Meiersmatt, Singsaal	Kindergarten– 2. Klasse
		18.30–19.30 h	Meiersmatt, Singsaal	1.–3. Sek.
		17.30–18.30 h	Samariterlokal Feldmühle	3.–6. Klasse

Aktiv- und Spielriegen

Fitnessriege	Montag	20.15 h	Obernau 3
Fit am Morgen	Dienstag	09.05–09.55 h	Krauer 2

Aktivriege	Mittwoch	20.15 h	Feldmühle
Fit and Fun	Mittwoch	19.00 h	Fenkern
		20.00 h	Fenkern
Fit-Gym	Mittwoch	20.15 h	Brunnmatt
Fit und entspannt	Freitag	09.05 h	Kirchbühl
Allround Spielriege	Dienstag	20.15 h	Fenkern
Plausch-Spielriege	Mittwoch	18.45 h	Kuonimatt
Korbball	Montag	19.30 h	Roggern 1
Plauschvolley	Montag	20.00 h	Brunnmatt
Pilates	Mittwoch	08.15–09.05 h	Raum der Pro Chiropraktik Luzern (Pan Gas Gebäude)
		09.15–10.05 h	
		10.15–11.05 h	
Hatha Yoga	Montag	18.30–19.45 h	Kirchbühl 1, Aula
		20.00–21.15 h	Kirchbühl 1, Aula

Frauen- und Seniorinnenriegen

Frauenriege	Montag	20.15 h	Kirchbühl
Fit ond Gsond	Dienstag	20.15 h	Brunnmatt
Aktiv-Plus	Dienstag	20.15 h	Kirchbühl
Vital – Alter egal	Donnerstag	20.15 h	Feldmühle
Seniorinnen	Montag	18.45–19.45 h	Brunnmatt
Silberfuchse	Donnerstag	17.45–18.45 h	Kirchbühl

Aktuelle Informationen sind auf www.tivkriens.ch unter «Angebot» zu finden.

Wir freuen uns, Dich als neues Mitglied im TiV Kriens zu begrüßen.

Welche Riege passt am besten zu mir? Unsere Kontaktpersonen informieren Dich gerne darüber, was in den einzelnen Riegen geturnt wird.

2–3 Schnupperstunden sind jederzeit möglich. Ohne Anmeldung.

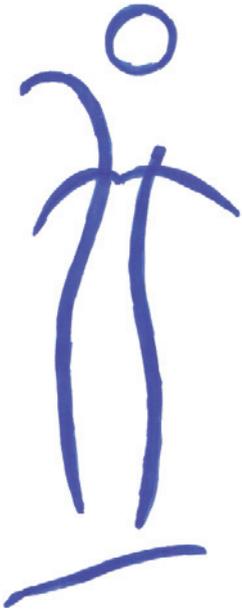
Kontakt

Jugend

Karin Haag · Tel. 041 320 02 12
karin.haag@tivkriens.ch

Aktiv- und Spielriegen sowie Frauen- und Seniorinnenriegen

Fränzi Zemp · Tel. 041 311 13 06
franziska.zemp@tivkriens.ch



Physiotherapie Bewegung & Gesundheit

Regula Senn
staatl. dipl. Physiotherapeutin

St. Niklausengasse 8
6010 Kriens
Telefon 041 320 94 14

Mitgliedschaft

Jahresbeiträge

Aktive ab 18 Jahren, Frauen und Seniorinnen	CHF 160.–
Allround Spielriege/Pilates	CHF 180.–
Für jede weitere eingeschriebene Riege: plus ½ Jahresbeitrag	
MiKi/KiTu/Mädchenriegen/Jugi/Facette	CHF 100.–
MiKi Plus (MiKi-Kind plus 1 Geschwister < 3 Jahre)	CHF 120.–
Geräteriege	CHF 200.–
Passivbeitrag	CHF 50.–
Vereinsunabhängige Angebote ohne Mitgliedschaft im TiV Kriens:	
Fit am Morgen (pro Lektion)	CHF 5.–
Hatha Yoga (pro Lektion)	CHF 20.–

Austritte aus dem Verein sind an Renate Heini (Angaben siehe unten) mindestens einen Monat vor der Generalversammlung **schriftlich** (Brief/E-Mail) mitzuteilen. Austretende unter dem Jahr haben den Jahresbeitrag und die Versicherung für das ganze Jahr zu entrichten.

Bitte meldet eure **Adressänderung** sofort an:
Renate Heini
Habermattweg 7
6010 Kriens
Tel. 041 320 33 14
renate.heini@tivkriens.ch



BISOM

DANCESTYLE

Let's dance and have fun together!

Deine Tanz- und Fitnessschule in Kriens und Hochdorf

- Hip Hop / Streetdance (mit Fitnessprogramm) für Erwachsene
- Urban-Dance
- Mini-Dance 3 – 5 J.
- Kids-Dance 6 – 9 J.
- Teen-Dance 10 – 15 J.
- Zumba
- Breakdance-Kids ab 7 J.
- Breakdance
- Latin Mix Lady-Style
- Modern / Jazz / Contemporary
- Strong Nation
- Personaltraining
- Ernährungstraining
- SUP-Kurse
- Wedding-Dance
- Workshops für Schulen, Vereine usw.
- Shows

www.bisom-dancestyle.ch
Info's: 079 457 32 27



Kalk und Rost im Boiler?
Ihr kompetenter Partner für Boilerunterhalt



www.fuchs-mueller.ch

FUCHS & MÜLLER AG
Haustechnik | Heizung | Sanitär | Lüftung
Kriens & Schwarzenberg



Blumenhaus Daniela

Blumenhaus Daniela GmbH
Obergrundstrasse 67
6003 Luzern

+41 41 210 84 42
info@blumen-daniela.ch
www.blumen-daniela.ch

Gönner & Sponsoren

Herzlichen Dank allen Gönnern, Sponsoren und Inserenten, die den Turnerinnenverein und unsere Jugend in irgend einer Weise unterstützen! Vielen Dank auch allen Ehrenmitgliedern, die grosszügigerweise den Jahresbeitrag freiwillig bezahlen sowie allen Turnerinnen, die einen zusätzlichen Betrag überwiesen haben!

Besonders grosszügig werden wir im Jahr 2023 wieder von folgenden Geschäften gesponsert:

Tedi AG, Inneneinrichtungen, Kriens
GV-Ehrungsgeschenke

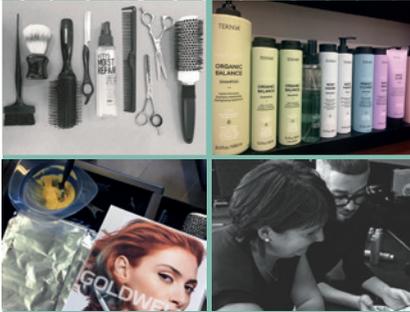
Medicus Apotheke
Offeriert 10% Rabatt gegen Vorweisen des STV-Mitgliederausweises auf alle freiverkäuflichen Artikel (ausgenommen Sonderangebote, Dauertiefpreise und 20%-Tag).

Migros «Support Your Sport»
Mit der Aktion «Support Your Sport» der Migros haben die Turnerinnen fleissig Punkte im Gegenwert von über CHF 1'400.– für die Vereinskasse gesammelt. Dieser Betrag kam den Kinder- und Jugendriegen des Turnerinnenverein Kriens zu Gute.

Unsere Bankverbindung für Spenden oder Zustupfe lautet:
Raiffeisenbank Kriens 60-2456-9
CH76 8080 8002 4269 8762 4



Liebe Mitglieder
Bitte berücksichtigt
unsere Gönner, Sponsoren
und Inserenten und weist
den STV-Ausweis vor.



COIFFURE
Philippe
DAMEN · HERREN · KINDER

YVONNE MEIER

041 320 49 77
Fenkerstrasse 5
6010 Kriens

www.coiffure-philippe.ch

Trendcuts & Colors
by Martin Dürrenmatt

Komm vorbei
und lass dich verwöhnen!



KUONIMATT

RESTAURANT-KUONIMATT.CH

Einladung zur Generalversammlung

Der Vorstand lädt herzlich zur 104. Generalversammlung des Turnerinnenvereins Kriens ein.

Freitag, 27. Januar 2023, im Bruderklausenheim Kriens

18.30 Uhr Türöffnung

19.30 Uhr Beginn Generalversammlung

Traktanden

Apéro

1. Begrüssung
2. Appell
3. Genehmigung der Traktandenliste
4. Wahl der Stimmzählerinnen
5. Protokoll der 103. GV
6. Jahresberichte
- 7a. Kassa- und Revisorenbericht
- 7b. Jahresbeiträge
- 7c. Budget
8. Jahresprogramm
9. Demissionen
- Pause – Sandwiches, Kuchen und Getränke**
10. Wahlen
11. Auszeichnungen und Ehrungen
12. Anträge
13. Verschiedenes

Anträge an die Generalversammlung sind laut Statuten Art. 16 mindestens 30 Tage vorher schriftlich und begründet an den Vorstand einzureichen.

Die Präsidentin

Christa Lichtsteiner

Christa Lichtsteiner

Anmeldeschluss: 18. Januar 2023
- via Riegenchefin
- Nichtturnende: via E-Mail
christa.lichtsteiner@tivkriens.ch

Covid-19: Es werden die aktuellen Vorgaben des BAG gelten.

Wieland AG
Hobacherweg 3
6010 Kriens
041 320 22 44
info@wieland-haustechnik.ch
www.wieland-haustechnik.ch

wieland

HAUSTECHNIK



Mit dem Wasser per Du!



heller architekten
architekten htl tel. 041 464 15 15 www.hellerarchitekten.ch

Jahresbericht TK Frauen

Fränzi Zemp, Präsidentin TK Frauen

Des Jahres Mass füllen vier Zeiten aus, vier Jahreszeiten sind in des Menschen Geist.

John Keats

Am 18. Mai 2022 durften wir einen tollen Vereinsevent erleben. Mit Shibashi Tai Ji-Qi Gong, Volkstanz und Stafette verbrachten wir einen abwechslungsreichen und kurzweiligen Abend. Wir dürfen auf den nächsten gespannt sein ...

Tatort: 25. Juni 2022, kantonales Turnfest Wettingen; die Allround Spielriege erspielt sich nach langer Wettkampfpause den sensationellen 2. Rang! HERZLICHE GRATULATION!

Während den Sommerferien fanden wieder die Sportangebote Beachvolley und Fit-Gym statt. Letzteres konnte auch während den Herbstferien besucht werden. Danke an die anbietenden Vreni Klaus und Vreni Cavigelli.

Im Sommer erreichte mich dann die Demission von Daniela Müller, Leiterin Fitnessriege. Ebenso wird Helga Mattenberger als Riegenchefin der Fitnessriege zurücktreten. Euch beiden herzlichen Dank für euer langjähriges, engagiertes Wirken! Die Nachfolge der Leiterin ist bereits geregelt, das Amt der Riegenchefin ist noch frei ... also greift zu, solange ihr noch könnt!

Am 28. Oktober 2022 fand dann wieder das TK Dankesessen statt, ich war wie immer sehr gespannt und freute mich auf diesen herzlichen Abend! Danke Yvonne Erni und Regula Bernet.

In diesem Sinne: **VO HÄRZE DANKE TUUSIG** allen Leiterinnen und Riegenchefinnen für ihr Engagement das ganze Jahr, allen Turnerinnen für die fleissigen Turnbesuche und meinen Vorstandsgspändli für die tolle Zusammenarbeit.

Du möchtest abnehmen
und deine Gesundheit
verbessern?

**Die Stoffwechselanalyse
gibt Aufschluss!**

Erfahre, welche Faktoren dich ausbremsen und gehe
anschliessend deine Schwachstellen gezielt an.

Ernährungsberatung Horw
Sibylle Zwysig
+41 79 475 47 02
info@feel-the-difference.ch

Ich freu mich, dich
zu unterstützen!
Sibylle

Gelange hier zu
meiner Webseite
SCAN ME

Jahresbericht TK Jugend

Karin Haag, Präsidentin TK Jugend

300 Kinder

Auf unserer Homepage tivkriens.ch findet man unter dem Angebot «Jugend» acht Riegen. Das scheint auf den ersten Blick nicht viel. Aber wenn man die Zahl der mitturnenden Kinder zusammenzählt, kommt man auf stolze 300 Kinder.

MiKi/MiKi plus: Die Kleinsten fangen im MiKi (mit Kind) Turnen an. In der Kuonimatt, im Oberrau und Roggern bewegen sich Kinder ab 3 Jahren und schnuppern die ersten Turnstunden. Ganz herzlich heisse ich Carmen Larre und Sandra Portmann willkommen, die neu MiKi-Lektionen gestalten.

KiTu: Mit 4½ Jahren finden sich die Kinder bereits ohne Begleitung in der Halle zurecht. Springen, prellen, lachen. Die kunterbunten Turnlektionen in den Hallen Kuonimatt, Oberrau und Krauer sind vollgepackt mit coolen Posten, spannenden Geschichten und motivierender Musik. Ruth Ott leitet ab Sommer 2022 die KiTu-Stunden in der Kuonimatt. Herzlichen Dank!

MäRi/Jugi-Riegen: Auch die Mädchen- und Jugi-Riegen sind beliebt. Diese Turnstunden für Jungs und Mädchen ab der ersten Klasse sind vom Oberrau bis in die Kuonimatt gut verteilt, damit niemand einen weiten Weg auf sich nehmen muss. Die polysportiven Stunden sind gut besetzt, nur noch in

der Jugi-Kuonimatt hat es Platz für neue Kinder.

Facette: Wer gerne tanzt, ist bei Facette genau richtig. Am Sport- und Spasstag haben die Tänzerinnen gezeigt, was sie in den Lektionen gelernt haben. Ihr habt das supertoll gemacht! Alija Prieto lehrt den Girls im Meiersmatt den richtigen Hüftschwung. Herzlich willkommen im Leiterteam. Ich bin stolz, dass der Turnerinnenverein vier Tanzgruppen hat.

GeTi: Die schweisstreibenden Trainings und das gut ausgebildete Leiter-Team tragen Früchte. Die jungen Turnerinnen dürfen von der Hilfe der erfahrenen Turnleiterinnen profitieren. Dass in dieser Wettkampfsaison Geräteturnerinnen vom TiV auf dem Podest standen, hat einen kräftigen Turnerklatsch verdient. Denn noch vor nicht allzu langer Zeit sind Girls in andere Vereine abgesprungen, weil die GeTi Kriens «nur» bis K3 turnte. Dass heute Turnerinnen im TiV-Dress auf dem Podest stehen von K1 bis K Damen erfüllt mich mit Stolz. Wir gratulieren den Turnerinnen und dem Leiterteam ganz herzlich!

Liebe Leiterinnen, liebe Leiter. Über 300 Kinder erleben mit euch in der Turnhalle Sport und Spass. Ohne euren unermüdlichen Einsatz gäbe es keine TiV-Jugend. Im Namen des Vereins und allen Eltern sage ich: DANKE VELLMOL!!!

Mit den Menschen in unserer
Region fühlen wir uns verbunden.

In der gesamten Region Luzern
sind wir gerne für Sie da.

HAGER IMBACH
Bestattungsdienste
Tel. 041 340 33 02 • Am Brüggli • 6010 Kriens
Region Luzern und Umgebung • Kanton Nidwalden



SCHÜRCH
dipl. Malermeister

Franz und Robert Schürch
Renglochstrasse 18
CH-6012 Obernau / Kriens

+41 41 320 84 89
schuerch.maler@bluewin.ch
schuerch-malermeister.ch

Erfolg ist eine Mischung aus
Talent, Leidenschaft, Disziplin
– auch bei uns.

Zurich, Generalagentur Simon Mani
Am Mattenhof 2c, 6010 Kriens, zurich.ch/mani



alesafashion
Textil - Druck - Stick

**IHR PARTNER FÜR BERUFS-
UND VEREINSBEKLEIDUNG**

BEDRUCKT UND BESTICKT

Besuchen Sie uns im Showroom in Kriens!

Dattenmattstrasse 16, Kriens | 041 210 56 66 | alesafashion.ch



Fit am Morgen

Eveline Schnetzler, Leiterin

Fit am Morgen ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Bei antreibender Musik wird das Training zum Spass. Zuerst Warmup, dann Ausdauer, Kraft und am Schluss noch Dehnen.

Das Training fördert die Aktivierung des Stoffwechsels mit dem Ziel, unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität zu verbessern. Hilfsmittel wie Therabänder, Hanteln, Bälle etc. bringen Abwechslung ins Training.

Viele Turnerinnen sind schon lange dabei. Das freut mich sehr. Man kennt und freut sich, gemeinsam zu trainieren. Da das Soziale genauso wichtig ist wie das Training, haben wir in der Garderobe immer spannende Gespräche. Nach dem Training treffen wir uns zu Kaffee und Giffeli.

Wir sind alle froh, dass wir nach der langen Corona Zeit wieder mehr Turnerinnen in der Halle haben, so ist die Gruppendynamik wieder da. Über jedes neue Mitglied freuen wir uns.



Dienstag, 09.05–09.55 Uhr
Turnhalle Krauer 2

CHF 5.– pro Lektion / Das Angebot ist vereinsunabhängig

Kontakt

Eveline Schnetzler, Tel. 041 322 04 45



EIN UNTERNEHMEN DER GARAGE GALLIKER GRUPPE



Garage Bolzern AG

Rengglochstrasse 19 · 6010 Kriens-Obernau
Telefon 041 329 19 49 · www.carplanet.ch



KÜCHEN SCHREINEREI INNENAUSBAU

Räume zum Wohlfühlen

www.atissa.ch · Staldenhof 18-22, 6014 Luzern-Littau

HATHA YOGA: Kraft und Entspannung

Gaby Rast-Pfyl, Riegenleiterin

Hatha Yoga startet entspannt am Boden liegend, um in sich Ruhe zu finden. Dabei nehmen wir achtsam den Körper wahr und richten das Bewusstsein auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

uns am Pulsieren unter der Haut und geniessen die vertiefte Atmung.

Während der Schlussspannung regenerieren wir uns und gönnen uns noch sitzend ein paar Minuten in der Stille, um uns dann beschwingt und



Nur schon das Beobachten des Hebens und Senkens des Bauchnabels entschleunigt und bringt uns in den gegenwärtigen Moment. Die vielfältigen Aufwärmübungen machen wir im Fluss des Atems.

Danach folgen anspruchsvollere Haltungen, die zuerst dynamisch und danach statisch ausgeführt werden. Der Körper wird dabei auf vielfältige Weise gestärkt, gedreht, gestreckt, gedehnt, gebeugt und geöffnet. Dabei entsteht ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung. Die Energien im Körper beginnen zu fließen, wir erfreuen

erholt dem Leben zuzuwenden. Die generelle Entspannung zeigt sich durch herzhaftes gähnen, aufatmen, lachen und seufzen. Freundschaften sowie schöne gemeinsame verbindende Momente tragen wir im Herzen nach Hause.

**Montag, 18.30–19.45 Uhr
20.00–21.15 Uhr**

Kirchbühl 1 Aula

CHF 5.– pro Lektion / Das Angebot ist vereinsunabhängig

Kontakt

Gaby Rast-Pfyl, yogara@gmx.ch

Mädchenriege Fenkern

Laura Huwiler, Leiterin

Herzlich willkommen bei der Mädchenriege Fenkern. Jeden Donnerstag toben wir uns von 17.15–18.15 Uhr und 18.15–19.15 Uhr aus. Wie der Riegenname bereits verrät, sind wir zwei Mädchengruppen voller Energie. Die Jüngsten in der 1. Klasse bis zu den Grossen in der 6. Klasse.

Unsere Mädchenriege ist eine polysportive Turnstunde, bei dem der Spass im Vordergrund steht. Wir starten im Kreis und gestalten anschliessend unsere Turnstunde mit diversen Spielen bis hin zu den verschiedenen Turngeräten. Wir probieren alles aus. Ebenfalls entstehen auch immer wieder neue Freundschaften, was das Turnen noch spannender macht, den zusammen geht alles besser. Das wichtigste Ziel als Turnleiterin sind strahlende Gesichter in der Turnhalle. Im Sommer verschieben wir unsere Turnstunde gerne auch mal nach draussen und geniessen die warmen Sonnenstrahlen mit lustigen Aktivitäten.

Der Abschluss der Stunde findet jeweils im Kreis statt. Sei es mit Informationen von der Leiterin oder auch mit spannenden Geschichten der Mädchen. Lachend und mit einem roten Kopf verlassen die Mädchen die Turnhalle und freuen sich schon jetzt auf den nächsten Donnerstag.

Hast du auch Lust, zu uns in die Mädchenriege Fenkern zu kommen? Dann melde dich gerne bei Laura Huwiler. Alle Informationen findest du auf unserer Website www.tivkriens.ch.



**Donnerstag, 17.15–18.15 Uhr
18.15–19.15 Uhr**

Turnhalle Fenkern

CHF 100.– jährlich

Kontakt

Laura Huwiler, Tel. 076 415 24 80

Fit- und Fun-Riege

Regula Bernet, Riegenchefin

Unser Riegenname ist Programm!

Fit: Seit mehr als 20 Jahre leitet Yvonne unsere Riege. In dieser langen Zeit gehören wir bald alle zu den Ü50iger. Deshalb werden Beweglichkeit, Stabilität und Kraft immer wichtiger, damit wir auch mit Ü60 weiterhin fit bleiben. Yvonne lässt in jedem Training alle Komponenten einfliessen.

Vor 20 Jahren waren mit den Aerobic flows die Ausdauer und Koordination wohl der längste Teil in einer Lektion. Mit Schweissperlen im Gesicht trainierten wir noch etwas Kraft und dehnten zum Schluss unsere strapazierten Muskeln. Heute hüpfen wir nur noch ab und zu, um unseren Puls anzukurbeln. Denn schon beim Aufwärmen trainieren wir mit Sonne, Mond und Grapevines unsere Beweglichkeit. Danach sind die Übungen vor allem auf



Stabilität und Kraft fokussiert. Beide wichtig für unseren Alltag. Ausserhalb der Halle walken, wandern oder fahren wir zusammen Velo, damit die Ausdauer nicht zu kurz kommt.

Fun: Auf unserem Jahresprogramm stehen auch immer diverse gesellige Anlässe. Unser Kultur-Event führt uns jeweils in eine Schweizer Stadt. 2022 besuchten wir Schaffhausen und den Rheinflall. Der Riegenausflug führt uns oft in die Berge. Letztes Mal ins Madranertal. Die Partnerwanderung, eine 2-tägige Bergwanderung mit Übernachtung in einer SAC-Hütte haben wir 2022 nicht durchgeführt. Für das Riegenessen suchen Yvonne und ich jeweils eine spezielle Lokalität. Last but not least wären da noch die Sommer- und Christmas-Events.

Ich freue mich jeden Mittwoch auf tolle, abwechslungsreiche Turnstunden von und mit Yvonne und alle meine Riegenspäni zu treffen. Vor oder nach dem Turnen oder bei einem kühlen Bier gemeinsam lachen, diskutieren, erzählen – das ist wunderbar.





Erstklassige Massagen Krankenkassen anerkannt

Stefan Sidler
Institut für Mental Coaching
und Hypnosetherapie in Horw

www.btbf.ch

komme zu einer Test-Fahrt

FLYER

bewährt und gut:
E-Bikes für Alltag,
Freizeit und Touren

VELOCIPED
mehr Velo

www.velociped.ch

Aktivriege Feldmühle

Brigitte Fankhauser, Riegenchefin

Jeden Mittwoch von 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr treffen wir uns seit Jahren im Feldmühle Schulhaus zum Bewegen. Die Lektionen sind sehr abwechslungsreich. Wir haben das grosse Glück mit Doris, Romy und Doris gleich drei Vorturnerinnen in unseren Reihen zu haben.



Jeder Mittwoch ist gut vorbereitet und interessant gestaltet. Im Sommer kann das Programm bei gutem Wetter auch eine gemeinsame Walking-Tour sein.

Nach dem Sport gehen wir ab und zu gemeinsam ins Restaurant den Durst löschen. Gute Gespräche stehen dort im Mittelpunkt. Vor den Sommerferien genossen wir das lauschige Plätzchen im Restaurant Hofmatt und liessen uns von der feinen Küche verwöhnen.

Die abwechslungsreichen Lektionen sind noch vielseitiger geworden. Seit einiger Zeit leitet uns Claire die letzten 15 Minuten des Abends mit Qi Gong an, mit Bewegung den Körper und Geist zu harmonisieren.

Herzlichen Dank den Vorturnerinnen für die tollen Lektionen und den Turnerinnen für das fleissige Erscheinen.



Sektionsturnen

Laura Blättler, Leiterin

Im Jahr 2021 haben wir im Leiter-team des Geräteturnens beschlossen, zusätzlich zum Einzelgeräteturnen ein Sektionsturnen, auch bekannt als Vereinsgeräteturnen, ins Leben zu rufen. Der Startschuss fiel letzten August in der Turnhalle des Schulhauses Obernau 2. Das Training findet wöchentlich am Dienstagabend von 18.15 bis 20.15 Uhr statt.



Doch was versteht man unter dem Begriff «Sektionsturnen»? Im Sektionsturnen suchen wir uns eine Disziplin aus und beschränken uns beim Trainieren auf dieses Gerät. Zudem turnen wir gemeinsam in der Gruppe zur Musik. Es entsteht eine Choreografie, die vorwiegend aus Turn- und einzelnen Tanzelementen besteht. Wichtig dabei ist, dass das Gezeigte zur Musik passt und technisch korrekt ausgeführt wird. Im Vereinsgeräteturnen gibt es verschiedene Altersgruppen. Es gibt die

Kategorien Jugend, Aktive und Erwachsenen-sport 35+.

Im TiV bieten wir ein Jugendsektionsturnen an. Deshalb können Jugendliche nur bis zum 16. Lebensjahr teilnehmen. Zudem müssen die Turnerinnen das Niveau einer «Kategorie 3» Turnerin erreicht haben, um mitzumachen.

Die Entscheidung für das Sektionsturnen fiel bei uns auf das Gerät Boden. Wir haben damit begonnen, einzelne Wunschelemente der Turnerinnen zu trainieren und die bestehenden Fertigkeiten der Mädchen zu stärken. Ab 2023 werden wir anfangen die Choreografie einzustudieren, mit dem Ziel an Wettkämpfen teilzunehmen.



Ein ganz normaler Dienstag

Angela Duss, Leiterin MiKi, KiTu und Jugi

Jeden Dienstag, nachdem meine zwei Jungs aus dem Haus gegangen sind, packe ich meine Sachen für einen sportlichen Tag zusammen. Wenn noch Zeit bleibt, putze ich schnell das Haus, bevor ich mich auf den Weg in die Turnhalle Obernau mache.

Zusammen mit ca. 10–12 jungen Turner*innen und ihren Begleitpersonen erleben wir eine lustige MiKi-Turnstunde. Nach diesem sportlichen Auftakt hole ich das Auto und mache mich auf den Weg zum Einkaufen. Schnell die wichtigsten Lebensmittel ins Einkaufswägelchen gepackt, geht's auch bereits wieder nach Hause, denn schon bald kommen zwei hungrige Kinder heim. Meistens gibt es ein einfaches Mittagessen. Anschliessend wird die Küche geputzt und die letzten Dinge für die KiTu- und Jugistunde werden fertig gemacht und eingepackt.



Um 14.45 Uhr mache ich mich mit meinen Buben auf den Weg ins Krauer. Dort angekommen stelle ich die Grossgeräte für die Turnstunde auf. Schon bald wirbeln ca. 20 KiTu-Kinder durch die Halle und hüpfen, lachen, schwitzen und springen herum. Nach einer Stunde wird gewechselt. Die KiTu-Kinder verlassen die Halle und die wilden Jugi-Kinder «stürmen» in die Halle.

Oftmals turnen die «Grösseren» an den gleichen Geräten, jedoch mit schwierigeren Aufgaben. Nach der Jugi-Stunde mache ich mich auf den Heimweg. Schnell «z'Nacht» essen, Kinder unter die Dusche stecken, selber duschen, Kinder ins Bett bringen und dann ab auf's Sofa... Am Abend bin ich jeweils ziemlich k.o., aber ich freue mich jede Woche wieder auf meinen sportlichen Dienstag.



Sport- und Spasstag 2022 – Vier Elemente

Daniela Birrer, OK Sport- und Spasstag

Endlich konnten wir nach knapp zwei Jahren Pause wieder einen legendären Sport- und Spasstag durchführen, um Kindern im Alter von 4½ bis ca. 12 Jahren (welche in drei Alterskategorien starteten) ein lustiges, spassiges und vor allem auch sportliches Erlebnis zu bieten.

So füllte sich am Sonntag, 26. Juni 2022 bei sommerlichen Temperaturen die Krauerhalle mitten in Kriens mit über 120 Kindern, Eltern und Zuschauern, gegen 35 freiwilligen Organisatoren/-innen und Helfer/-innen und einigen TiV-Mitgliedern, welche am Schluss eine Showeinlage boten.

Es war die 9. Ausführung des SST und dieser stand unter dem Motto

«die vier Elemente». Somit war klar, es wurde feurig gekämpft, nass und schweisstreibend gewetteifert, man schwang sich durch luftige Höhen oder kroch wie ein Regenwurm dem Boden entlang. Denn alle 14 polysportiven Postenangebote waren passend zu Feuer, Wasser, Luft oder Erde gestaltet und forderten die 4er oder 5er Gruppen ordentlich heraus. Manchmal war Geschicklichkeit gefragt, wo andernorts Schnelligkeit eine Rolle spielte oder das Glück entschied.

Am Schluss des Wettkampfes wurden alle Punkte zusammengezählt und drei Teams pro Kategorie kamen auf das Siegerpodest.

Aber niemand ging leer aus. Jeder der teilnahm, kriegte ein kleines



Mitmach-Geschenk. Am Schluss bestaunten alle die tollen Darbietungen der Facette Tanzgruppen, der Jugi- oder Mädchenriegen oder der Sektionsgruppe von Geräteturnerinnen, welche eine Barrenübung vorführten. Und wer beim sportlichen Wettkampf vielleicht Pech hatte, gewann dafür beim Wettbewerb einen tollen Preis,

gezogen von unserem Glücksdrachen «Pilu», so dass alle glücklich nach Hause konnten.

Wir freuen uns schon jetzt auf die kommende 10. Jubiläumsausgabe am 2. April 2023, wenn es wieder heisst: **Sport und Spass für alle!!!**

Enzli

Bäckerei

Michael & Brigitte Burkart
Brisenstrasse 4 - 6010 Kriens
041 310 33 66 - www.enzli.ch



Direktverkauf

Mo bis Fr 07.00 - 12.00 Uhr
Di und Do 16.00 - 18.00 Uhr

Hofmatt

RISTORANTE | PIZZERIA | KRIENS



... wo Freunde sich treffen

Tischreservierungen und
Geschenkgutscheine
jetzt auch online!



Telefon 041 320 34 34

pizzeria-hofmatt.ch  

Nia
niasimone.ch



Freitagmorgen um 9.30 Uhr
in Kriens, Gallusstrasse 4

Dancing through
Life

Turnerinnen anno dazumal

Edith Walker, Riegenchefin Plausch-Spielriega

Wir waren uns schnell einig. Als «Turnerinnen von anno dazumal» wollten wir am Brauchtumsumzug anlässlich des 100-Jahre-Jubiläums der Galli-Zunft mitlaufen und das Publikum mit Springseilen, Bällen, Keulen und Reifen unterhalten. Die Kleidung möglichst einfach: schwarzer Jupe, weisse Bluse und ein Kopftuch. Sonnenbrille, etwas Rouge und roter Lippenstift vervollständigten unser Outfit.



Die Gestaltung des Wagens ging dank guten Beziehungen leicht von der Hand. Wir konnten Leiter, Holzleisten, Pinsel, Farbe und Werkzeuge leihen und nahmen zwischendurch gerne männliche Hilfe in Anspruch. Männlich war auch die Puppe auf dem Wagen, welche



mit viel Geschick als Turnerin verkleidet wurde. Turnutensilien und Fotos aus dem Archiv schmückten unseren Wagen. Stellte sich nur noch die Frage, welche Musik zum Auftritt passte?

Die Turnerinnen vom Fit-Gym Brunnmatt, der Allround- und der Plausch-Spielriega deckten sich vor dem Abmarsch mit dem Turnmaterial ein. Lieber Figuren mit dem Stab in die Luft zaubern oder Seilspringen? Hula hoop oder prellen mit dem Ball? Unterwegs durften die Zuschauerinnen und Zuschauer ihr Können unter Beweis stellen. Wir liessen Jung und Alt Bälle fangen, Keulen treffen und übers Seil hüpfen. Je nach Gelingen gabs strahlende Gesichter oder den einen oder anderen Spruch von Links und Rechts. Es war eine grosse Freude, bei diesem Anlass dabei zu sein. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden.



Akupunktur



Praxis Sonnenberg
Im Zentrum von Kriens

Beatrice Brunner
Kirchrainweg 4 6010 Kriens
Natel 079 670 05 90

Spezialisiert und erfolgreich seit **22** Jahren:
Frauenleiden
Beschwerden des Bewegungsapparates
Schmertherapien
Erschöpfung / Schlafprobleme
Erkrankung der Atemwege / Heuschnupfen

www.praxis-sonnenberg.ch



TK Dankesessen

Yvonne Erni, Leiterin Fit & Fun

Mit viel Spannung habe ich die Frauen zum Dankesessen unter dem Motto «vo Herzä, con cuore, avec coeur» erwartet. Mit einem Aperol Spritz und einem herzförmigen Tomatensüpli zum Apéro unter freiem Himmel war der Abend herzlich gut gestartet.

Beim Origami-Herz-Basteln waren Geschicklichkeit, Geduld und herzhaftes Diskutieren gefragt. Endlich, das herzlich verdiente Nachtessen wurde serviert und mit einem edlen Tropfen gekürt. Eine einfühlsame Geschichte von Herzen hat uns irgendwie näher zusammen gebracht.

Wir unterstrichen diesen Moment mit dem Chanson d'Amour, welches wir von und mit Herzen sangen.

Nach dem Dessert wurde unsere Präsidentin vor eine kleine Herausforderung gestellt: Wir alle hatten uns zu einem gordischen Knoten verwickelt, welcher Christa mit Bravur und Herzlichkeit gelöst hat. Ein lustiger, gemütlicher, herzlicher und genussvoller Abend neigte sich dem Ende... ich danke Allen, für die herzhaften Ideen, das Mitmachen und Beisammensein. Schön war's! Mached's guet und bis nächstes Jahr!



Beratung in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen

Gerne sind wir für Sie da.

AXA
Generalagentur Enzo Grossi
Stadtplatz 2, 6010 Kriens
Telefon 041 320 40 12
kriens@axa.ch
AXA.ch/kriens






Motorgeräte für Haus und Garten

sicher, sauber, stark!

Faé GmbH
Sternmattweg 1
6010 Kriens

Telefon 041 310 69 69
fae@fae.ch

fae.ch



Rasenmäher | Rasentraktoren | Rasenroboter |
Motorsensen/Trimmer | Heckenscheren |
Baumscheren | Kettensägen | Hochdruckreiniger



STIHL®

KÄRCHER

Grillo



HONDA

metabo
work, don't play.

Hako

Pizzamania
Das perfekte Schlemmer-Erlebnis nach dem Training!
Täglich ab 18 Uhr und bereits ab 4 Personen.

Ristorante uno e più · Schappeweg 3 · 6010 Kriens · 041 320 09 09
unoepiu@remimag.ch · unoepiu.ch · ristorante.unoepiu

uno e più

«Dies oder das» mit Lena Riederer

Mirjam Martinu Reimann, Vorstand

Lena stellt sich vor:

Ich heisse Lena Riederer und bin 12 Jahre alt. Meine Hobbys sind Flöte spielen und Ensemble. Die Ferien verbrachte ich auf einem Reiterhof. Reiten gefällt mir auch sehr gut. Zusätzlich mache ich gerne alles Mögliche, was mit Wasser zu tun hat. Zum Beispiel Tauchen, Schnorcheln oder Sprungturm springen. Zu meinen Hobbys gehört auch Turnen. Früher war ich in der Mädchenriege. Dann wechselte ich für 2 Jahre ins Geräteturnen, dann für ein Jahr ins Judo und jetzt bin ich wieder in der Mädchenriege. Die finde ich sehr cool, weil sie so abwechslungsreich ist.



Schoggibanane oder Schlangenbrot?

Schlangenbrot, Süsses habe ich nicht mehr so gerne.

Flamingo oder Panda?

Beides, mich zu entscheiden ist zu schwierig.

Sprungbrett oder Achterbahn?

Sprungbrett, bei Achterbahnen wird mir manchmal schlecht.

Trampolin oder Bodenturnen?

Bodenturnen, weil ich dort mehr Kunststücke machen kann.

Orangenmost oder Holunderblütensirup?

Holunderblütensirup habe ich nicht so gerne. Orangenmost möchte ich mal probieren.

Die drei !!! oder Harry Potter?

Zum Hören die drei !!!

Französisch oder Chinesisch?

Französisch, Landessprachen sind mir noch ein bisschen näher.

Marienkäfer oder Kleeblatt?

Kleeblatt, «So ein Glück: ich habe ein Vierblättriges gefunden!».

Charlie Chaplin oder Mr. Bean?

Mr. Bean, Stummfilme habe ich nicht gerne.

Vollmond oder Sternschnuppe?

Vollmond, er leuchtet so schön am Nachthimmel.

Vorstands-Frauen unterwegs

Doris Amstad, Vorstand

Am Samstag, 10. September 2022 unternahmen wir acht Vorstands-Frauen mit einem Kissen und einer Decke unter dem Arm unseren diesjährigen Vorstandsausflug. Was erwartete uns? Nach zehn Marsch-Minuten wurden wir von Michèle Breu in ihrem Lokal an der Grossfeldstrasse empfangen.

Im Kreis, auf dem Boden verteilt, lagen Unterlagen bereit: JIN SHIN JYUTSU. Wir waren alle sehr gespannt, schauten uns gegenseitig an und installierten uns auf dem Boden. Michèle erklärte uns während ca. 2 Stunden, was diese Technik der alternativ-meditativen Behandlung beinhaltet.

JIN SHIN JYUTSU ist die Kunst sich selbst zu erkennen. Es zeigt uns durch Berührung, wie wir unseren Körper harmonisieren und wieder ins Gleich-



gewicht bringen können, indem wir Energien strömen. Nach dem theoretischen Teil erlebte jedes Vorstandsmitglied auch eine praktische Anwendung. Jede von uns konnte etwas für sich persönlich mitnehmen.

Anschliessend erfreuten wir uns an einem Apéro im Bellpark mit verschiedenem Gemüse, einem ausgezeichneten Wildkräuter-Butter und Quarksauce. Zum Glück war das Wetter besser, als vorgesagt wurde. Das nostalgische Sonnenbergbähnli führte uns auf unseren beliebten Sonnenberg. Von hier aus wanderten wir eine Stunde via Kreuzhöhe und Hinter-Gütsch ins Obernau. Auf dem Weg übten wir nochmals unser letztjähriges Schoggi-Kreisspiel: Blubb, blubb, bluberbluberblubb.

Im Restaurant Obernau durften wir ein leckeres Abendessen geniessen. Essen, Schnädere, Trinken und Lachen war unser Motto. Die Zeit verging schnell und schon bald nahmen wir den Heimweg unter die Füsse.



Schulferien und Feiertage 2023

Sa, 24.12.2022–So, 08.01.2023
 Sa, 11.02.–So, 26.02.2023
 Fr, 07.04.–So, 23.04.2023
 Do, 18.05.2023
 Mo, 29.05.2023
 Do, 08.06.2023
 Sa, 08.09.–So, 20.08.2023
 Sa, 30.09.–So, 15.10.2023
 Mi, 01.11.2023
 Fr, 08.12.2023
 Sa, 23.12.2023–So, 07.01.2024

Weihnachtsferien
 Faschnachtsferien
 Osterferien
 Auffahrt
 Pfingstmontag
 Fronleichnam
 Sommerferien
 Herbstferien
 Allerheiligen
 Maria Empfängnis
 Weihnachtsferien

An diesen Daten sind die Turnhallen geschlossen. Es findet kein Turnen statt.

Das Jahresprogramm ist auf www.tivkriens.ch publiziert.



Geburtstage Januar bis Juni 2023

Herzliche Gratulation folgenden Aktiv-, Ehren-, Passiv- und Vorstandsmitgliedern, die in diesem Jahr einen speziellen Geburtstag feiern können:

Rosmarie Wiler	10. Januar	65 Jahre	
Yvonne Erni	16. Januar	60 Jahre	EM/TK
Marlis Krummenacher	17. Januar	85 Jahre	
Zemp Franziska	26. Januar	50 Jahre	VS
Carmen Arias	11. Februar	60 Jahre	TK
Priska Kobashi	11. Februar	65 Jahre	
Natalia Martins de Brito	28. Februar	60 Jahre	P
Ruth Baumann	02. März	75 Jahre	
Maria Stadelmann	10. März	95 Jahre	P
Doris Thürig	12. März	60 Jahre	EM/TK
Beatrice Blum	22. März	70 Jahre	
Isabelle Hodel	22. März	60 Jahre	
Heidi Scherer	24. März	75 Jahre	
Olga Staubli	27. März	65 Jahre	
Doris Wiget	29. März	70 Jahre	
Sabine Achermann-Richo	11. April	40 Jahre	P
Vreny Klaus	18. April	65 Jahre	EM/TK
Monika Schürch	19. April	60 Jahre	
Rita Mahler	19. April	60 Jahre	TK
Marlis Wicki	25. April	95 Jahre	
Dolores Wyler	09. Mai	65 Jahre	EM
Livia Stocker	10. Mai	30 Jahre	
Antonia Dittadi	23. Mai	75 Jahre	
Margrit Richoz	23. Mai	70 Jahre	EM
Fabienne Roduner	26. Mai	30 Jahre	
Ursula Goll	07. Juni	65 Jahre	
Emma Grimm	10. Juni	80 Jahre	TK
Monica Suter	12. Juni	60 Jahre	
Anita Krause	25. Juni	85 Jahre	P

TK: Technische Kommission (Leiterin/Riegenchefin)
EM: Ehrenmitglied | VS: Vorstand | P: Passivmitglied

Vorstand

Präsidentin

Christa Lichtsteiner
Tel. 041 320 35 65
christa.lichtsteiner@tivkriens.ch

Vizepräsidentin / Präsidentin TK Jugend

Karin Haag
Tel. 041 320 02 12
karin.haag@tivkriens.ch

Finanzen & Mutationen

Renate Heini
Tel. 041 320 33 14
renate.heini@tivkriens.ch

Präsidentin TK Frauen

Fränzi Zemp
Tel. 041 311 13 06
franziska.zemp@tivkriens.ch

Administration

Jeannette Schilliger
Tel. 041 320 94 61
jeannette.schilliger@tivkriens.ch

Eventorganisation

Doris Amstad
Tel. 041 320 25 47
doris.amstad@tivkriens.ch

Red. Turntreff / Inserate, KriensInfo

Mirjam Martinu Reimann
Tel. 076 385 94 29
mirjam.martinu@tivkriens.ch

Hallenverantwortliche

Chantal Klaus-Staubli
Tel. 079 398 68 41
chantal.staubli@tivkriens.ch



P.P. 6010 Kriens
Post CH AG

SWISSLOS

Sportfonds
Kanton Luzern 

Turnerinnenverein Kriens
6010 Kriens
www.tivkriens.ch