TURNERINNENVEREIN
KRIENS

TURNTREFF

Ausgabe 2 / 2025

Inhalt

VEREIN & MITGLIEDSCHAFT

Neu im Vorstand..... 6
Übersicht Riegen..... 8
Jahresbeiträge..... 11
Gönner & Sponsoren..... 12
106. Generalversammlung..... 13

DIES & DAS

GeTi Verbandsmeisterschaften 2025..... 14
Vereinsevent..... 16
Simone Leder im Interview..... 19

RIEGENBERICHTE

Plausch-Spielriege..... 21
Fit am Morgen..... 23
Fit und Fun..... 25
Fit und entspannt..... 27
Seniorinnen..... 29

ZUM GEDENKEN

Alice Rogger-Kiener..... 30
Margrith Burkart-Merkofer..... 33

TERMINE

Schulferien/Feiertage..... 35

GRATULATIONEN & KONTAKT

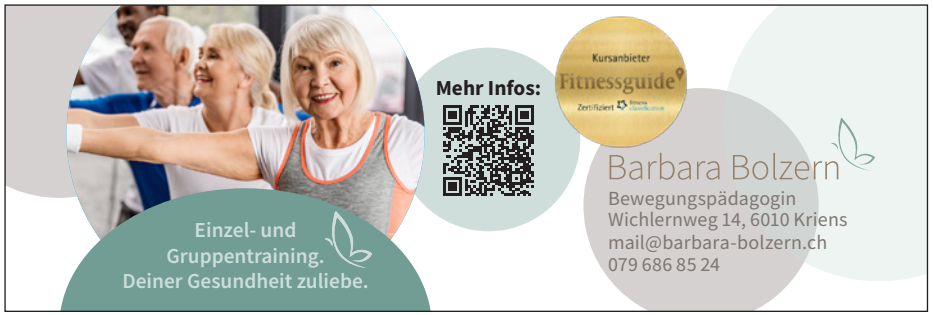
Runde Geburtstage..... 38
Vorstand..... 39

tivkriens.ch

Impressum
30. Jahrgang Nr. 2
Mitteilungsblatt des
Turnerinnenvereins Kriens
6010 Kriens

Auflage: 700 Exemplare

Redaktion/Inserate:
Mirjam Martinu Reimann
Adressverwaltung:
Carmen Frei



Heidi Rüttimann

Liebe Turnerinnen, liebe Freunde des Turnerinnenvereins,

mit grosser Freude darf ich mich in diesem ersten Editorial als eure neue Präsidentin vorstellen. Seit der Übernahme des Präsidiums im Januar durfte ich bereits viele von euch kennenlernen – und was für eine herzliche Begrüssung das war! Ich wurde offen empfangen, habe viele neugierige und engagierte Menschen getroffen und spüre die grossartige Gemeinschaft, die unseren Verein ausmacht.

Die ersten Wochen in meiner neuen Rolle waren geprägt von inspirierenden Gesprächen, spannenden Einblicken und viel positiver Energie. Ich durfte erleben, mit wie viel Leidenschaft, Herzblut und Teamgeist hier zusammengearbeitet wird. Es ist beeindruckend zu sehen, wie jede Einzelne ihren Beitrag leistet, um unseren Verein lebendig zu halten und stetig weiterzuentwickeln.

Besonders begeistert mich die Vielfalt unseres Vereins – von den jüngsten bis zu den langjährigen Turnerinnen, von Turnbegeisterten bis zu Wettkampferprobten, von erfahrenen Riegenleiterinnen bis zu neuen inspirierenden und engagierten Kräften. Jede bringt ihre eigene Geschichte, ihre Ideen und ihre Motivation mit, und genau das macht unseren Verein so besonders.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch die Zukunft unseres Vereins zu gestalten, Traditionen zu bewahren und gleichzeitig neue Impulse zu setzen. Lasst uns zusammen mit Freude, Teamgeist und Begeisterung weiterwachsen, neue Projekte anstossen und gemeinsam viele schöne Erlebnisse teilen.

Auf eine spannende Zeit voller Bewegung, Begegnungen und gemeinsamer Erfolge!

Herzlich,
Eure Präsidentin Heidi Rüttimann

Frischer Wind im TiV Vorstand

Ich bin 44 Jahre alt, wohne seit 2010 mit meiner Familie in Kriens und freue mich, nun Teil des Turnerinnenvereins zu sein. Verheiratet und Mama von zwei lebhaften Mädchen (10 und 8 Jahre alt), die selbst mit Begeisterung in der Mädchenriege turnen, ist Bewegung bei uns Familiensache. Meine Wurzeln im Turnsport reichen bis in meine Kindheit zurück – angefangen beim Geräteturnen, später in Riegen wie Aerobic, Jazztanz und Volleyball. Beruflich habe ich ursprünglich in der Apotheke gearbeitet und bin heute bei einer Krankenversicherung tätig. In meiner Freizeit bin ich gerne in Bewegung – beim Wandern, beim Skifahren mit meiner Familie oder im Garten. Ich liebe es, zu backen (am liebsten Zopf und Kuchen) und koche mit Vorliebe italienische Gerichte.

Heidi Rüttimann

Krienser Vereine haben mich durch meine Kindheit und Jugend begleitet. Ich war sehr aktiv in der Pfadi und in der Jugendmusik, vom kleinen Bienli, bis zur Abteilungsleitung. Als ich in mein Berufsleben einstieg, galt mein Engagement meinen Klassen, dann auch vermehrt der Familie. Da meine Kids nun schon etwas älter sind, habe ich mich entschieden in der wichtigen Arbeit des Vorstands mitzuhelfen.
Je älter ich werde, umso grösser wird der Stellenwert der Bewegung. Achtsame Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention. Gemeinsam mit Spass aktiv zu sein ist unser Ziel. Ich fühle mich sehr willkommen geheissen im Vorstand. Neben der Bildschirm lastigen Arbeit zu Hause, freue ich mich auf die Sitzungen mit meinen Kolleginnen.

Carmen Frei

Ich bin im Herzen von Kriens aufgewachsen. Genauso ist der Turnerinnenverein mein «Herzensverein» und ich turne bereits seit über 20 Jahre aktiv mit. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, dem Verein etwas zurückzugeben und mich aktiv im Vorstand zu engagieren. Danke euch bereits jetzt für das Vertrauen in mich.
Ich konnte bereits nach wenigen Tagen einige Hallenreservationen aber auch Ausfälle durch Sanierung bearbeiten. Mein erstes Fazit ist nur positiv. Die Zusammenarbeit mit der Stadt Kriens ist äusserst angenehm und alle sind bemüht, dass wir zu unseren gewünschten Trainings kommen. Auch die Kommunikation mit den Riegen läuft reibungslos. Bis heute habe ich live die wenigsten Leiterinnen getroffen aber ich hoffe, dies ändert sich mit der Zeit.

Gabi Zgraggen

Ruth Ott

Ich bin im Aargau auf einem Bauernhof aufgewachsen und habe die Hotelfachschule absolviert. Anschliessend durfte das Reisen in verschiedene Länder nicht fehlen. Meine berufliche Karriere startete ich mit der Organisation von Events, fand dann aber bald meinen Weg in den Personalbereich. Nach 15-jähriger Tätigkeit übernahm ich die Bauprojekte meines Vaters und betreue noch immer die Bewirtschaftung von Hof/Einstellplätzen, Obstbäumen und Wald. Heute bin ich als Mentorin tätig und gebe Kurse rund um den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung. Ich wohne in der Kuonimatt und bin Mutter von zwei Kindern. In meiner Freizeit bin ich gerne in den Bergen und der Natur unterwegs – das gibt mir Ausgleich und neue Energie.
In den ersten Wochen im Vorstand habe ich mich gut eingelebt und taste mich Schritt für Schritt an die Themenbereiche heran. Sei es zu planen, organisieren, koordinieren, unterstützen, helfen, neue Leiterinnen für die Abteilung Jugend zu suchen und vieles mehr. Also einfach mal einen Gesamtüberblick zu verschaffen. Eine wirklich spannende und abwechslungsreiche Aufgabe.

Alle Riegen auf einen Blick

Jugend

MiKi (mit Kind)	Dienstag	09.00–09.55 h	Obernau 2	ab 3 Jahren
	Donnerstag	09.00–10.00 h	Kuonimatt	
		10.00–10.11 h	Kuonimatt	
KiTu (Kinderturnen)	Montag	16.00–17.00 h	Krauer 1	ab 4 ½ Jahren
	Dienstag	16.00–17.00 h	Obernau 2	
		17.00–18.00 h	Obernau 2	
		15.20–16.20 h	Kuonimatt	
Jugendriege	Dienstag	16.25–17.25 h	Kuonimatt	1.–2. Klasse
		17.25–18.25 h	Kuonimatt	ab 3. Klasse
		17.00–18.00 h	Krauer 4	1.–2. Klasse
		18.00–19.00 h	Krauer 4	ab 3. Klasse
Mädchenriege	Montag	17.30–18.30 h	Obernau 2	1.–2. Klasse
		18.30–19.30 h	Obernau 2	ab 3. Klasse
	Donnerstag	18.00–19.00 h	Fenkern	ab 1. Klasse
		19.00–20.00 h	Fenkern	ab 3. Klasse
Geräteriege	Montag	16.30–18.00 h	Roggern 2/3	K1 und K2
		16.30–18.30 h	Roggern 2/3	K3
		17.40–20.00 h	Roggern 2/3	K4–KD
	Freitag	17.15–19.15 h	Roggern 2/3	K1–K4
		18.45–21.15 h	Roggern 2/3	K5–KD
Geräteriege Sektionsturnen	Dienstag	18.15–20.15 h	Obernau	ab K3
facette – Tanzen für Kinder und Jugendliche	Donnerstag	17.30–18.20 h	Meiersmatt, Singsaal	5-jährig–2. Klasse
		18.30–19.30 h		3.–6. Klasse
		16.20–17.10 h	Samariterlokal Feldmühle	5-jährig–2. Klasse
		17.20–18.10 h		
		18.20–19.20 h		3.–6. Klasse
	Freitag	17.00–17.55 h	Raum der Pro Chiropraktik Luzern	1.–4. Klasse
		18.05–19.00 h		

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	20.00 h	Brunnmatt
Fit und entspannt	Freitag	09.05 h	Krauer 2
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

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
Silberfüchse	Donnerstag	17.45–18.45 h	Kirchbühl

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

Kontakt

Jugend
Ruth Ott, Tel. 079 445 06 19
ruth.ott@tivkriens.ch

Aktiv- und Spielriegen, Frauen- und Seniorinnenriegen
Fränzi Zemp, Tel. 041 311 13 06
franziska.zemp@tivkriens.ch

Mitgliedschaft

Jetzt dabei sein

Jahresbeiträge

Aktive ab 18 Jahren, Frauen und Seniorinnen	CHF 160.–
Allround Spielriege/Pilates	CHF 180.–
Für jede weitere 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.–

Adressänderung bitte an:
Carmen Frei, Lilienweg 10A, 6010 Kriens
Tel. 041 240 70 31, carmen.frei@tivkriens.ch

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

Gönner & Sponsoren

Herzlichen Dank allen Gönnern, Sponsoren und Inserenten, die den Turnerinnenverein und unsere Jugend unterstützen!

Vielen Dank auch allen Ehrenmitgliedern, die den Jahresbeitrag freiwillig bezahlen sowie allen Turnerinnen, die einen zusätzlichen Betrag überwiesen haben!

Liebe Mitglieder, bitte berücksichtigt unsere Gönner, Sponsoren und Inserenten und weist euren STV-Ausweis vor.

Besonders grosszügig werden wir im Jahr 2025 wieder gesponsert von:

Medicus Apotheke offeriert dir 10 % Rabatt auf alle freiverkäuflichen Artikel (Ausgenommen Sonderangebote, Dauertiefpreise und 20 %-Tag).

Danke herzlich für Ihre Spende
Raiffeisenbank Pilatus Kriens
CH76 8080 8002 4269 8762 4

106. Generalversammlung 24. Januar 2025

Schon beim Eintreten in den Garderobenbereich kurz nach 17.30 Uhr empfing mich Lachen und ein Klangteppich angeregter Unterhaltungen. 169 Stimmberechtigte und Gäste waren zu hören.

Die Riege Fit & Fun hat vollen Einsatz geleistet und den Saal wunderschön und passend zum winterlichen Januar geschmückt. Auch das Catering der Riege war super. Vielen Dank all den helfenden Händen an dieser Stelle.

Auf die Verdankungen folgte der Jahresrückblick abgerundet mit schönen Fotos, welche immer willkommen sind. Besonders beeindruckt hat mich die Jahrzehnte lange Vereinsmitgliedschaft von vielen Mitgliedern. Da darf man definitiv von einer festen Konstanten im Leben sprechen.

Die Verabschiedung von Christa Lichtsteiner zeigt, wie sehr sie von allen Anwesenden geschätzt wurde und wie ungern wir sie hier ziehen lassen. Ausgedrückt wurde dies unter anderem mit mehreren «Standing Ovations». Auch Karin Haag und Chantal Klaus wurden mit grossem Applaus verabschiedet. Danach wurden die neuen Vorstandsmitglieder gewählt und sehr herzlich willkommen geheissen.

Nach dem Abschluss der GV bleibt das Gefühl, dass hier sehr viele engagierte Frauen zu einem aktiven Verein mit viel Wirkungskraft zusammenfinden. Vielen Dank allen, die dazu beitragen.

Carmen Frei, Vorstand

Turnspektakel mit sportlichen Höchstleistungen

Am Samstag, 24.05.2025 trafen sich über 450 Geräteturnerinnen- und turner des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden zur Verbandsmeisterschaften in der Krauerhalle in Kriens.

Ende 2024 zeichnete es sich ab, dass wir im Jahr 2025 die Verbandsmeisterschaften Luzern, Ob- und Nidwalden durchführen möchten und es ging ans Planen. Viel gab es zu organisieren und auch zum Aufstellen in der Krauerhalle.

Schlussendlich war es dann soweit. Die Geräte standen bereit und nach vielen Stunden Training konnten die Übungen präsentiert werden. Um 7.50 Uhr starteten die Ersten zu ihrem Wettkampf. Es waren die Turnerinnen der Kategorie K5 und K6.

Über den ganzen Tag verteilt turnten die Turnerinnen und Turner an den Geräten. Die Frauen-Kategorien an den Geräten Reck, Sprung (Trampolin), Boden und Schaukelringe. Bei den Männerkategorien zudem noch eine Übung am Barren.

Insgesamt zeigten über 450 Turnerinnen und Turner ihr Können. Unsere jüngeren Nachwuchsturnerinnen- und turner halfen tatkräftig als Täfelikinder mit. Sie präsentierten die geturnten Noten und waren stolz, etwas an diesen gelungenen Tag beigetragen zu haben.

Von unserem Verein haben 11 Turnerinnen mitgemacht und tolle Leistungen gezeigt. Bravo!

Ein herzliches Dankeschön allen und Helferinnen und Helfer und speziell dem OK-Team. Dank euch war es ein gelungener Anlass und er wird in guter Erinnerung bleiben.

Nadine Oswald, Leiterin

Auszug aus der Rangliste

K5	
2. Rang	Julia Biese
8. Rang	Leni Fischer
19. Rang	Malea Fischer
32. Rang	Riana Lötscher
91. Rang	Lara Gaberell
99. Rang	Mara-Lou Bürkli
118. Rang	Greta Reichle
123. Rang	Lia Kahn Lia
K6	
7. Rang	Merlin Reichle
55. Rang	Leana Biese
KD	
30. Rang	Fabienne Rüedi

Vereinsevent – Bewegung, Freude und soziales Zusammensein

Am 14. Mai 2025 führten wir schon den 8. Vereinsevent durch. Um 18.30 Uhr trafen sich ca. 80 «gwundrige» und sportbegeisterte Turnerinnen von beinahe allen Riegen in der grossen Krauerhalle.

Line-Dance, Qi-Gong, Badminton
All diese Personen konnten unter drei Angeboten wie Line-Dance, Qi-Gong und Badminton-Spiel zwei auswählen für je 30 Minuten. Ob Senioren (über 80 Jahre) oder jüngere Leute (rund um 30 + Jahre) es gab für jedermann eine adäquate Aktivität, bei der man überlegen musste und Spass haben konnte.

Nach einer kurzen Begrüssung unserer neuen Präsidentin Heidi Rüttimann, erwärmten wir unsere Glieder unter der professionellen Leitung von Yvonne Erni. Welch ein originelles Aufwärmen. Super! Beeindruckend war das Bild, als so viele TiV-Turnerinnen im Kreis zusammen turnten.

Line-Dance wurde durch Claudia und Sandra geleitet. Alle versuchten die Line-Dance Schritte richtig nachzumachen, doch schauten wir sehr oft auf Claudia und Sandras Füsse, um das Gewicht auf den richtigen Fuss zu verschieben und in die richtige Richtung zu gehen. Es brauchte von allen Teilnehmerinnen gute Konzentration, bis wir die Choreografie mit Richtungsänderungen einigermassen tanzen konnten. Am Ende erfreuten wir uns alle über unsere Erfolge.

Myrta Bucheli führte uns draussen bei angenehmen Temperaturen in die fliessenden und langsamen Bewegungen des Qi-Gongs ein. Durch Konzentration versuchten wir das Zusammenwirken von flüssigen und langsamen Bewegungen und dem bewussten Atmen den Energiefluss zu harmonisieren und die Vitalität und die seelische Ausgeglichenheit zu fördern.

In einem Teil der Halle erfreuten sich die Turnerinnen beim Badminton-Spiel und organisierten unter sich kleine Matches. Super, dass wir uns so noch bestens amüsieren können.

Zuerst Sport, dann das Vergnügen
Anschliessend erwartete uns im Singsaal des Grossfelds ein von «mein Rad» gekochtes Thai-Curry. Alle Teilnehmerinnen rühmten das Nachtessen sowie die von den Vorstandsfrauen selbstgebackenen Kuchen. Den gemütlichen sozialen Ausgleich wurde von allen sehr geschätzt.

Ganz herzlichen Dank den Leiterinnen und zahlreichen Teilnehmerinnen, die den Weg in die Krauerhalle und sich beim Tanzen, Spielen und Qi-Gong gefunden haben.

Wir hatten sehr viel Spass und hoffen auf ein zahlreiches Wiedersehen beim Vereinsevent 2026.

Doris Amstad, Vorstand

MOTORGERÄTE
FAÉ
SEIT 1968
BERATUNG · VERKAUF · REPARATUR

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

JOHN DEERE · STIHL · KÄRCHER · Grillo
Husqvarna · HONDA · metabo · Hako

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 Simone Leder

Ich bin 40 Jahre alt und lebe seit 2013 mit meinem Mann in Kriens. 2016 ist unser Sohn zur Welt gekommen und 2019 unsere Tochter. Ich arbeite als Klassenassistentin bei der Berufsschule Brändi. Wir sind eine aktive und bewegungsfreudige Familie. Hier in Kriens gefällt es mir besonders gut, da es alles hat, was man braucht. So auch die vielen Angebote für die Freizeit, Hobbys und um sich bewegen zu können. Ich bin seit 2016 im Turnerinnenverein aktiv und mittlerweile mit viel Freude und Motivation Vorturnerin bei der «Fitnessriege» und «Vital – Alter egal».

Schreiner oder Schlosser?
Ganz klar Schreiner, da mein Mann einer ist.

Thriller oder Drama?
Je nach Stimmung.

Kletterstange oder Stufenbarren?
Ich war als Kind im Kunstturnen, deshalb Stufenbarren.

Chips oder Popcorn?
Chips zum Apéro. Popcorn zum Film-Abend.

Whitney Houston oder Nena?
Whitney Houston. Sie hatte eine unglaublich schöne Stimme.

Heidi oder Schällenursli?
Das Buch Schällenursli habe ich als Kind gerne angeschaut. Jetzt mit meinen Kindern.

Perfektionist oder Handgelenk mal Pi?
Perfektionistin! Mit einer Ausnahme: beim Kochen.

Strand oder Poolparty?
Strand ohne Sand.

Hitze oder Kälte?
Hiiiitze!

Weisswein oder Rotwein?
Schön die Reihenfolge einhalten: Erst Weisswein, dann Rotwein. Evtl. noch etwas Sprudel vorweg.

MATTER
DIE METZGEREI
METZGEREI-MATTER.CH KRIENS

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

SCHÜRCH
dipl. Malermeister
Franz und Robert Schürch
Rengglochstrasse 18
CH-6012 Obernau / Kriens
+41 41 320 84 89
schuerch.maler@bluewin.ch
schuerch-malermeister.ch

Plauschspielriege Kuonimatt

Jeden Mittwochabend um 19.00 Uhr treffen wir uns in der Turnhalle Kuonimatt. Nach dem Aufwärmen und ein paar Kraftübungen, die nicht bei allen gleich stark beliebt sind, spielen wir verschiedene Ballspiele wie Basketball, Unihockey, Fussball, Sitzball, Völki oder Tschoukball. Es darf auch mal etwas Ausgefallenes sein wie z.B. Elefantenball oder 15/14 (eine Art Verstecken). Neben dem Sport ist uns der Austausch untereinander wichtig. Es kann vorkommen, dass es auch mal spät wird wegen einer guten Plauderrunde. Wir schätzen es sehr, dass wir wieder genügend Turnerinnen sind und wir mit voller Freude unseren Sportabend miteinander geniessen können.

Letztes Jahr haben wir einmal in Stans Frisbee-Golf ausprobiert und auf dem Vierwaldstättersee das Stand-up-paddeln geübt. Alljährlich findet unser Weihnachtsessen statt – wie schon ein paar Mal im Restaurant Kuonimatt. Bald schon wird unser gemeinsamer Teamausflug stattfinden, wo wir einen Foodtrail in Rapperswil absolvieren werden. Wir freuen uns auf weitere Turn- und Plauderstunden mit unserer tollen Gruppe.

Tamara Wüest, Leiterin

Fit am Morgen – Kraft, Beweglichkeit, Stabilität

Jeden Dienstag findet das Fit am Morgen in der Krauerhalle statt. Jedermann kann bei diesem Training mitmachen. Mit motivierender Musik sich zu bewegen, macht Spass und gibt gute Laune. Das Training kostet CHF 5.– und ist vereinsunabhängig. Das Fit am Morgen ist ein Ganzkörpertraining. Angefangen mit einem Warm-Up, zum Beispiel Ausdauer wie Aerobic oder Fitgymnastik. Dabei aktiviert es auch die Hirnzellen.

Bei antreibender Musik werden die globalen und lokalen Muskeln mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Thera-Bändern etc. trainiert. Die Schwerpunkte liegen auf der Verbesserung der Fettverbrennung und Aktivierung des Stoffwechsels mit dem Ziel unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität zu verbessern.

Dieses funktionelle Training erlaubt einen gewinnbringenden Transfer in den Alltag, wo wir das Erarbeitete in der Halle automatisch anwenden. Zum Schluss wird entspannt und vor allem die Muskulatur gedehnt. Nach dem Training gehen viele noch einkaufen und jene, die Lust und Zeit haben, treffen sich noch zum Kaffee.

Eveline Schnetzler, Leiterin

Hofmatt
RISTORANTE | PIZZERIA | KRIENS

Tischreservationen und Geschenkgutscheine jetzt auch online!
Telefon 041 320 34 34
pizzeria-hofmatt.ch

MARCO mode S KRIENS
Mode Marco AG
Luzernerstrasse 11 | 6010 Kriens
041 320 53 68 | info@mode-marco.ch
Männermode ...
... stark in allen Grössen
BOSS ALBERTO HACKETT LONDON
pierre cardin PeakPerformance GANT
mode-marco.ch

ERCOLANI
AUTOSPENGLEREI- MALEREI
50 Jahre
Die Komplettlösung bei Unfallschäden
Stressfreie Autoreparatur mit höchster Qualität!
Wir bieten:
- Umfassende Reparaturen unter einem Dach
- Schnelle Verfügbarkeit von Originalteilen
- Zusammenarbeit mit jeder Versicherung
- Ersatzfahrzeuge & Fahrzeugreinigung
- 5 Jahre Garantie
Ercolani Autospenglerei - Malerei AG
6010 Kriens
Tel. 041/ 340'88'22

Fit und Fun – gemeinsam stark

Die Fit und Fun Riege ist mehr als nur eine Gruppe Frauen, die zusammen turnen. Es ist eine Gemeinschaft, die uns in vielerlei Hinsicht bereichert und unterstützt. In diesem Bericht möchte ich die vielfältigen Aspekte hervorheben, die unsere beiden Riegen so besonders machen.

Gemeinsam bewegen: Unsere gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, angeleitet von Yvonne, sind das Herzstück der Riegen. Sie bieten uns nicht nur die Möglichkeit fit zu bleiben, sondern auch uns gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen. Egal ob beim Turnen, Wandern oder bei anderen sportlichen Herausforderungen – gemeinsam sind wir stärker.

Gemeinsam lachen, einander helfen, füreinander da sein: Fit und Fun steht für Freundschaft und Zusammenhalt. Hier wird nicht nur gelacht, sondern auch geholfen. Wir sind füreinander da, wenn es darauf ankommt und unterstützen uns gegenseitig in allen Lebenslagen – eine echte Gemeinschaft :-)

Gemeinsam die Schweiz erkunden: Jedes Jahr freuen wir uns darauf, eine Schweizer Stadt zu besuchen und gemeinsam neue Orte zu entdecken. Diese Ausflüge sind eine wunderbare Gelegenheit, die Schönheit unseres Landes zu erleben und gleichzeitig die Bindungen unserer Riegen zu stärken.

Gemeinsam die Freizeit gestalten: Unsere Freizeitaktivitäten sind vielfältig und bieten für jeden etwas. Ob Geburtstagsfeiern, Riegenessen oder Wanderungen – diese Anlässe sind perfekte Gelegenheiten, um ausserhalb der Turnhalle Zeit miteinander zu verbringen.

Ich freue mich darauf, weiterhin gemeinsam aktiv zu sein und die vielen Facetten unseres Riegenlebens zu geniessen.

Regula Bernet, Riegenchefin

Enzli
Bäckerei

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

Direktverkauf
Di bis Fr 07.00 - 12.00 Uhr
Di und Do 16.00 - 19.00 Uhr

Fit und entspannt – Poesie in Bewegung

In der Halle, da geht's rund, turnen,
dehnen, Hantel heben,
Muskeln spüren, fit entspannt.
Barbara führt mit Schwung und Lachen
so lässt sich's leicht die Stunde machen.
Bea

Zäme am gliche Strick zieh, au wenns
mol i verschedeni Rechtige god!
Emmer metenand lächle
au wenn üsi Moskle üs möched z'hächle.
Fit ond entspannt gömmer de weder us
de Halle
s'Turne hed doch weder allne gfalle.
Charlotte

Fit am Fritigmorge esch de Hit,
s'haltet üs Fraue, ob jung oder alt fit.
Mier trainiered Moskle und Koordination,
so b'halted mier üsi Kondition.
De Beckebode inezieh ond es Lächle,
liebi Fraue,
chömed, zeiged mier üches Sälbstver-
traue!»
So motiviert üs d'Barbara Bolzern und
spornt üs a,
mier sind alli begeistered und bliibed
fliissig dra.
Judith

Der Körper in Bewegung,
das Herz schlägt im Takt,
Schwitzen wird zur Freude,
der Körper wird stark.
Balance im Schritt,
Kraft in jedem Zug,
Der Rhythmus trägt mich – Bewegung
wird zum Flug.
Carmen (KI hat mitgeholfen :-))

Mit Barbara gehen manchmal bis zu 20
Frauen **«crazy»**
Sie fühlen sich dabei wie eine **«feather
on the wind»**
Oder manchmal sogar **«too hot 2
touch»**
Wir könnten **«never stop».**
Auch wenn nicht immer alle ganz
«synchronize» sind
Aber jeder so **«as you are»**
«What a wanderful world», fühlt es
sich nach dem fit, ganz entspannt an.
Danke Barbara für dein **«everglow»** und
«all this love», die du mit uns teilst!
Janine / *«Songtitel» beim Tanzfitness

Barbara Bolzern, Leiterin und
Teilnehmerinnen

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!

GARAGE
Bolzern
carplanet.ch 6030 Ebikon

mazda
Jeep

Garage Bolzern AG
Schachenweidstrasse 48 · 6030 Ebikon
Telefon 041 329 19 49

Seniorinnen – Bewegung und Geselligkeit

Anfangs Jahr starteten wir mit frischem Elan ins neue Turnjahr. Unter sehr guter Leitung von Monika Rothenbühler und Christel Gysin. Als Aushilfe stand Ulrike Modl in die Bresche. Die Leiterinnen nehmen immer wieder an Weiterbildungen teil. Ganz herzlichen Dank für die vielen geopferten Stunden für unsere Riege.

Auch vielen Dank an die fleissigen Mitturnerinnen. Unsere ältesten Turnerinnen sind 90 Lenze und die jüngste ist 61 Jahre alt. Nach dem Turnen zieht es uns in die Pizzeria Linde, wo wir noch einige Zeit zusammensitzen und das Neuste erzählen oder einen gemütlichen Jass spielen. An der Fasnacht haben ein paar zusammen das Mittagessen eingenommen und anschliessend der schöne Umzug bestaunt.

Immer am letzten Freitag im Monat treffen wir uns in der Linde zum Mittagessen. Dort treffen wir auch Turnerinnen, welche gesundheitshalber nicht mehr in der Halle anzutreffen sind. Den Riegenausflug werden wir bei schönem Wetter durchführen. Am letzten Montag vor den Sommerferien werden wir einen gemütlichen Nachmittag mit Spielen, Jassen, Plaudern und Grillieren verbringen, sofern das Wetter mitmacht, sonst wird der Tag verschoben.

Das Freud und Leidkässeli wird von Maria Grossi und Silvia Lustenberger betreut, auch ganz herzlichen Dank im Namen der Riege.

Emma Grimm, Riegenchefin

Alice Rogger-Kiener

19.12.1934–26.03.2025

Gedanken, Bilder und Augenblicke erinnern uns an die überaus geschätzte Leiterin und TK Präsidentin Alice Rogger-Kiener. Am 26. März 2025 hat sie uns für immer verlassen.

Alice trat 1952 in den Turnerinnenverein ein. Bald liess sie sich weiterbilden und führte intensive Leitertätigkeiten aus.

1962–1968	Leiterin Brunnmatt
1968–1971	Übernahme Amlehn- und Fenkernriege
1971–1989	Gründerin Jazzgymnastik
1975–1988	Technische Leiterin/TK
2007–2016	Senioren Brunnmatt 2
2011	DV für 50 Jahre silberne Verdienstnadel
63 Jahre	Aktiv im Verein

Über 50 Jahre war Alice mit Herzblut Leiterin im TiV. Sie begleitete ihre Turnerinnen an verschiedene Turnfeste. Am Eidg. Turnfest Aarau 1972 und Winterthur 1984 durfte sie mit der Jazzgymnastik am Abendprogramm vor nationalem Publikum auftreten. Das war für Alice eine grosse Ehre und auch Dank für ihre Arbeit im TiV.

In Aarau waltete sie als Kampfrichterin Gymnastik. In der Mitte ihrer aktiven Zeit 1971 wurde sie für ihre Verdienste zum wohlverdienten Ehrenmitglied ernannt. Im gleichen Jahr gründete Alice die Jazzgymnastikriege.

An Turnerabenden wurde gespannt auf die Auftritte von Alice Kiener gewartet. Das Highlight des Abends waren ihre Choreographien, die Musik und natürlich ihre Turnerinnen. Der Beifall für den Auftritt führte jedes Mal zur Wiederholung der Aufführung!

Auch andere Vereine wurden durch ihre Professionalität aufmerksam. In Sursee übernahm sie einen Leiterkurs für Jazzgymnastik und in Kriens während der Sportwoche als Leiterin des Gymnastikkurses.

Im April 1992 gratulierten Ehrenmitglieder und Turnerinnen Alice und Max Rogger vor dem Gemeindehaus zur Vermählung. Nach nur 3 glücklichen Jahren verstarb ihr Max unerwartet.

Nebst der alltäglichen Arbeit bei Grüter Suter unterstützte sie ihren Max im Hotel Stanserhof Stans. Nach seinem Tod führte sie das Hotel sogar zwei Jahre alleine weiter. 1997 zog Alice wieder nach Kriens in die Kuonimatt. Während der nächsten 5 Jahren bereiste sie die ganz Welt. Aus familiären und gesundheitlichen Gründen zügelte sie 2015 in die Nähe ihres Sohnes Marcel nach Winterthur. Stolz war sie auf ihre 2 Enkel und 2 Urenkel.

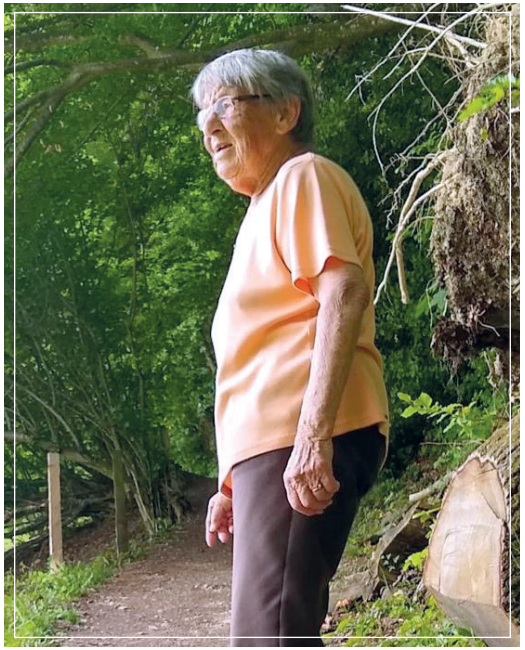
Von einer Herzklappenoperation im Herbst 2024 erholte sich Alice nicht mehr. Im Alterszentrum wurde sie fürsorglich betreut und durfte dort am 26. März friedlich einschlafen.

Alice danken wir herzlich für ihr immenses wirken im TiV Kriens. Wir halten sie als engagierte Leiterin und TK Präsidentin herzlich in Ehren.

Für den TiV Kriens
Margrit Richoz

Margrith Burkart-Merkofer

02.05.1934–04.05.2025



Margrith, genannt Gritli,
trat am 1. April 1952
unserem Verein bei.

14 Jahre war sie Riegenchefin und hat ihr Amt mit viel Herzblut ausgeführt. Als erste in der Halle hat sie den Appell minuziös gemacht. An den unzähligen Sitzungen fehlte sie praktisch nie. Ihre Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft waren allen bestens bekannt. Gerne bezeichneten die Turnerinnen sie als ihre Riegen-Mutter!

In den Siebzigerjahren stellte sie sich auch als Hilfsleiterin in der Mädchenriege zur Verfügung. Bei jedem Turnanlass konnte der Verein sich auf sie verlassen, sei es in der Festwirtschaft oder beim Erstellen der Ranglisten. Zusammen mit ihrem Mann Sepp war sie auch einige Jahre eine beliebte Hüttenwartin im Bergheim Gibelegg.

Gritli, wir danken Dir für die vielen fröhlichen Stunden und gedenken Dir in Liebe.

Für den TiV Kriens
Rita Bettinaglio-Wieland

Akupunktur

Praxis Sonnenberg

Im Zentrum von Kriens

Beatrice Brunner
Kirchrainweg 4 6010 Kriens
Natel 079 670 05 90

Spezialisiert und erfolgreich seit 23 Jahren:
Frauenleiden
Beschwerden des Bewegungsapparates
Schmerztherapien
Erschöpfung / Schlafprobleme
Erkrankung der Atemwege / Heuschnupfen

www.praxis-sonnenberg.ch

Schulferien und Feiertage 2025

Sa, 05.07.–So, 17.08.2025	Sommerferien
Sa, 27.09.–So 12.10.2025	Herbstferien
Fr, 01.11.2025	Allerheiligen
Sa, 20.12.2025–So 04.01.2026	Weihnachtsferien

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

Gallustag, 16.10.2025
Die Turnhallen sind geöffnet und dürfen genutzt werden.

Jahresprogramm
tivkriens.ch/jahresprogramm

Sommerferienprogramm 07.07.–13.08.2025

Beachvolleyball: Jeden Montag, 19.00–21.00 Uhr, Kleinfeld Kriens
Keine Anmeldung notwendig. Findet nur bei trockenem Wetter statt.
Kontakt: Vreny Klaus, Tel. 041 310 13 50

Fit-Gym / Diverses: Jeden Mittwoch, 20.00–21.15 Uhr, Turnhalle Brunnmatt
Anmeldung bei Vreni Cavigelli, Tel. 041 310 91 77

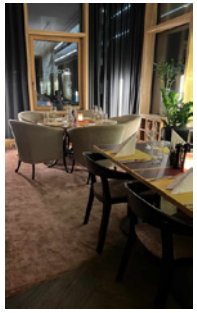
Die Angebote stehen allen TiVK-Mitgliedern kostenlos zur Verfügung.

Fratelli
Ristorante | Pizzeria

Das Ristorante Fratelli in Kriens, Kanton Luzern, ist ein italienisches Restaurant, das sich durch seine familiäre Atmosphäre und authentische Küche auszeichnet. Es wird von zwei Freunden und erfahrenen Gastronomen, Veton Ibishi und Jetmir Memedi, geführt, die durch ihre langjährige Zusammenarbeit und brüderliche Freundschaft geprägt sind. Seit über 12 Jahren setzen sie auf herzliche Gastfreundschaft und ein gemütliches Ambiente, das die Gäste zum Verweilen einlädt.

Die Speisekarte umfasst eine Vielzahl an italienischen Klassikern wie frische Pasta, Meeresfrüchte und andere Spezialitäten, die mit viel Liebe zubereitet werden. Zu den Highlights gehören Gerichte wie Tagliatelle mit Black-Tiger-Garnelen oder Spaghetti Frutti di Mare. Das Restaurant ist bekannt für seine hausgemachten Saucen und die Verwendung von frischen, hochwertigen Zutaten.

Das Restaurant befindet sich am Schweighofplatz 1 in Kriens und bietet sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe eine angenehme Atmosphäre. Es hat von Montag bis Freitag sowie am Wochenende zu verschiedenen Zeiten geöffnet



Öffnungszeiten:

Mo-Fr :	10:00-14:00 17:00-23:00	Sa:	17:00-23:00	So:	11:00-14:00 17:00-22:00	Feiertage:	17:00-22:30

Blättere in den Fotoalben des TiV Kriens!

Viel Vergnügen und gute Unterhaltung beim Schwelgen in den Erinnerungen.

Herzliche Gratulation zum runden

Geburtstag

Mazzoni Heidi	01.07.	85 Jahre	P
Burkhard Verena	01.07.	60 Jahre	
Waldispühl Heidy	04.07.	75 Jahre	
Steinmann Fabienne	10.07.	60 Jahre	EM
Marinaro Monika	24.07.	70 Jahre	
Balsiger Beatrice	29.07.	65 Jahre	
Haggenmüller Monika	01.08.	70 Jahre	
Gaberell Lara	07.08.	20 Jahre	TK
Lichtsteiner Christa	25.08.	60 Jahre	EM
Brunner Beatrice	02.09.	65 Jahre	
Bättig Gabriela	10.09.	65 Jahre	
Rüegger Ursula	12.09.	70 Jahre	
Löchler-Gübeli Barbara	24.09.	65 Jahre	
Zgraggen Martinu Maureen	24.09.	50 Jahre	
Geiser Daniela	08.10.	60 Jahre	EM
Bettinaglio Rita	27.10.	75 Jahre	EM/FG
Süess Simone	08.11.	70 Jahre	
Nussbaum Brigitte	02.12.	75 Jahre	
Schmid Irma	17.12.	90 Jahre	P
Meier Bruno	20.12.	65 Jahre	
Linz Guta	20.12.	90 Jahre	P
Willen Regula	24.12.	40 Jahre	
Achermann Bruno	25.12.	75 Jahre	FG

TK: Technische Kommission (Leiterin/Riegenchefin)
EM: Ehrenmitglied
P: Passivmitglied
FG: Fahnengötti/Fahnengotte

Vorstand

gerne für dich da

Präsidentin
Heidi Rüttimann
Tel. 079 284 37 74
heidi.ruettimann@tivkriens.ch

Vizepräsidentin, Protokollführerin, Archivarin, Datenschutzverantwortliche
Jeannette Schilliger
Tel. 041 320 94 61
jeannette.schilliger@tivkriens.ch

Präsidentin TK Jugend
Ruth Ott
Tel. 079 445 06 19
ruth.ott@tivkriens.ch

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

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

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

Öffentlichkeitsarbeit (Red. Turntreff, Inserate, KriensInfo)
Mirjam Martinu Reimann
Tel. 076 385 94 29
mirjam.martinu@tivkriens.ch

Hallenverantwortliche
Gabi Zgraggen
Tel. 076 458 85 77
gabi.zgraggen@tivkriens.ch

Administration, Mutationen
Carmen Frei
Tel. 041 240 70 31
carmen.frei@tivkriens.ch

P.P. 6010 Kriens
Post CH AG

SWISSLOS
Sportfonds
Kanton Luzern

Turnerinnenverein Kriens
6010 Kriens
www.tivkriens.ch