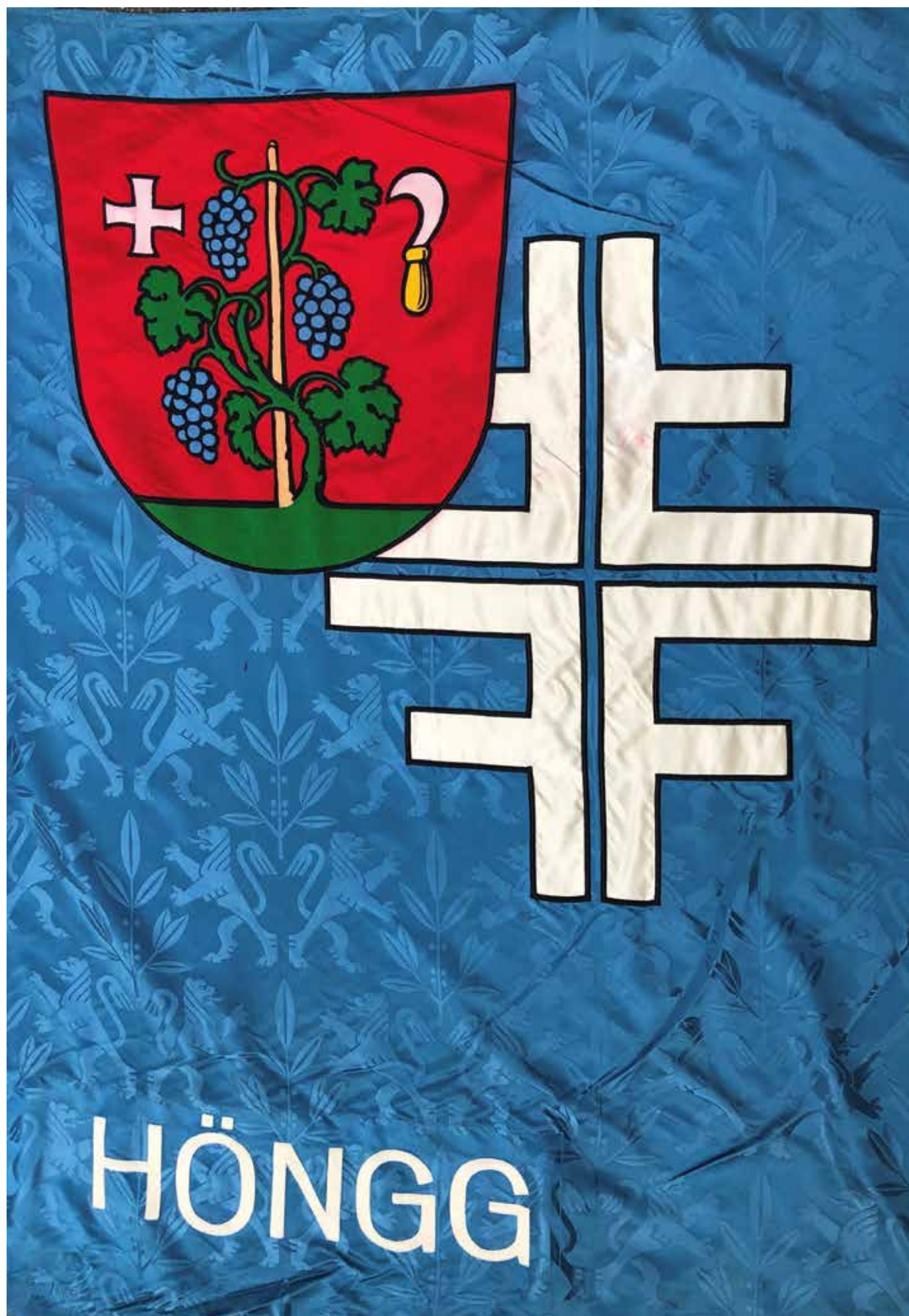


TVH

Der Högger Turner



Tageswanderung der Damen/Frauenriege zur Brunnihütte
Foto: Carolin Hauer



Liebe Turnerinnen und Turner

Leider konnten wir das Thema Corona noch nicht abschliessen. Die Impfungen brachten eine gewisse Normalität zurück, jedoch mussten wir uns laufend neuen Herausforderungen stellen. Vielen Dank an die Verantwortlichen der Riegen, die versucht haben – wenn immer möglich – Trainings unter den bestehenden Bedingungen durchzuführen. Wir freuen uns, wenn diese Sondermassnahmen nicht mehr notwendig sein werden.

Die GV's konnten zu Beginn des Jahres im üblichen Rahmen stattfinden (Ballsport). Aber bereits die RGV der DR+FR musste dann wegen Corona um Monate verschoben werden. Das gleiche galt für die Männerriege. Sie verschob nicht nur das Datum, sondern auch das Lokal. Die RGV fand im Turnerhaus statt. Zu guter Letzt – gemäss Statuten – konnte die VGV im September ganz gemütlich unter der Pergola vor dem Turnerhaus durchgeführt werden.

Der neue Allwetterbelag auf unserem schönen Turnplatz wartet noch auf viele Benutzer. Wer bereits darauf trainieren konnten, war begeistert.

Eine Gruppe von Unentwegten in der DR+FR hat sich dem Problem des Nachwuchses in allen Riegen angenommen. Angebote sollen die Jugendlichen mit neuen Angeboten begeistern. Gratulation. Ich hoffe Ihr habt Erfolg und der Einsatz lohnt sich.

Wichtige Anlässe waren die Bergturnfahrt DR+FR, Monatswanderungen, diverse kulinarische Anlässe im Turnerhaus, Skiwoche in Zermatt, 1. Augustfeier auf unserm Turnplatz und viele weitere. Wir durften im Turnerhaus auch die Eidg. Turnveteranen des Glatt- und Limmatals willkommen heissen, ein kulinarischer und meteorologischer Höhenflug.

Wir haben das Rechnungswesen auf eine neue Basis gestellt. Die einzelnen Positionen sollten jetzt einfacher zu besetzen sein. Ein weiterer Schritt, die Belastung für unsere Vorstandmitglieder zu reduzieren. Die Adressverwaltung haben wir bereits überarbeitet. An dieser Stelle danke ich allen, die den TV Höngg in Schwung halten.

Euer Präsident
allen gute Gesundheit und einen speziellen Dank an die Vorstandsmitglieder.

Euer Präsident
Roby Zwicky

Inhalt

Einladungen

der Riegen zur Generalversammlung.....2

Wenn Engel reisen ...

Sommeranlass der Eidg. Turnveteranen6

Eine ganz spezielle Vereins-GV

Ein Stimmungsbericht der Generalversammlung10

Nicht ohne meinen QR-Code

Tageswanderung der Frauen12

Kräftigung mit Carolin

Turnübung zur Stärkung des Körpers17

Weischno-Treffen

Die Senioren treffen sich20

Bericht der Ballsportgruppe

Corona und Kälte können Ballsportler nicht aufhalten22

Die Monatswanderungen 2021

.....23

Männer auf Wanderschaft

Wanderung der Männerriege nach Rafz24

Gabi Kozaks Rätselserie

.....26

Neu: Bodyforming und Pilates

.....28

Neu: Outdoor-Training

.....30

Rätsel-Auflösungen

.....31

Impressum

Mitteilungsblatt des Turnverein Höngg

73. Jahrgang

Jahresausgabe 2021 anlässlich der Generalversammlung 2022

Turnverein

Präsident Robert Zwicky, Brunnmattstr. 50
8103 Unterengstringen, 044 750 29 14
rfzwicky@yahoo.co.uk

Damen- und Frauenriege

Präsidentin Carolin Hauer, Lachenacker 19
8049 Zürich
frauenriege@tvhoengg.ch

Männerriege

Präsident Arnold Capaul, Im oberen Boden 167
8049 Zürich, 079 471 79 36
arnold.capaul@caparn.ch

TV Höngg Ballsport

Präsident Gian-Marco Huber, Wydäckerring 103
8047 Zürich, 079 752 23 46
ghuber@hotmail.ch

Redaktion

René Lehner, Max Bill Platz 9, 8050 Zürich
044 341 00 07, post@raetselfactory.ch

www.tvhoengg.ch



Sommeranlass der Eidg. Turnveteranen Wenn Engel reisen ...

von Walter Minder

Ja, am Samstag, 10. Juli 2021 war der Spruch «Wenn Engel reisen...» aus gutem Grund immer wieder zu hören. Denn umrahmt von heftigen Gewitterwochen präsentierte sich Petrus an diesem Tag von seiner allerbesten Seite. Aber nicht nur er: Ernst Barmettler und sein Team verwandelten das wunderbar ob Zürich gelegene Turnerhaus des TV Höngg in einen perfekten Eventplatz mit schön dekorierten Tischen und «altersgerechten» Stühlen und mit einem kulinarisch-önologischen Angebot, das keine Wünsche offen liess. Anstelle der laut Ernst Barmettler «bestellten, aber wegen Corona in Quarantäne stecken-

den brasilianischen Tänzerinnen-Gruppe» sorgte Heinz Zollinger mit seiner Gitarre und seinem Handörgeli für Stimmung - ein sehr guter Ersatz, konnten doch die über 60 ETVV G+L-Mitglieder auf fröhliche Art und Weise ihre Stimmbänder wieder einmal so richtig in Schwung bringen.

Eine über 150 Jahre alte Erfolgsgeschichte

Nach dem herzlichen Willkomm durch Ernst Barmettler verschaffte TV Höngg-Präsident Robert Zwicky der grossen Gästeschar einen

Einblick in die über 150jährige Vereinsgeschichte. Gegründet worden ist der TV Höngg nämlich bereits 1869. Vor 100 Jahren kaufte man mit privaten Mitteln auf dem Hönggerberg ein Stück Land für einen eigenen Turnplatz, errichtete eine erste Materialhütte und gestaltete den Platz in Frontarbeit über Jahre hinweg um, bevor er 1926 offiziell eingeweiht worden ist.

Das gastliche, modern eingerichtete Turnerhaus entstand vor rund 50 Jahren und hat sich zu einem beliebten Ort auch für Familien-, Firmen- und Vereinsanlässe entwickelt. Mehr Informationen zum Turnerhaus finden sich auf www.tvhoengg.ch.

Warum Höngger Ölberg?

Dass bei solchen Festivitäten auch ein kleiner Schluck zu viel die Kehle hinunter geflossen ist, habe dazu geführt, dass der Gang zurück ins Dorf manchmal leicht beschwingt war, was natürlich von neugierigen Hönggerinnen und Hönggern sofort bemerkt worden sei, so Ernst Barmettler.

Und vor diesem mehr oder weniger schwankenden Hintergrund habe sich mit der Zeit der Begriff «Höngger Ölberg» entwickelt. Dass an diesem Südabhang auch tatsächlich Reben wachsen, aus denen hervorragende Weine gekeltert werden, konnten wir bei der von Daniel Wegmann informativ und unterhaltsam geleiteten Degustation seiner Weine – ein eleganter Riesling und ein aromatischer Rosé – selber feststellen. Ein Blick auf die Homepage lohnt sich ebenfalls: www.obsthaus-wegmann.ch.

Wobei neben den Weinen auch die mitgebrachten, frisch gepflückten Kirschen überzeugten.



Bitte zu Tisch

Diese Aufforderung war nur einmal nötig und schon hatten alle Gäste ihren Platz an den reservierten und angeschriebenen Tischen eingenommen. Ja, das OK-Team bot in allen Punkten eine Corona-konforme Organisation!

Auf den ersten Gang – Nüsslisalat mit Speckwürfeli, Croutons und italienischer Sauce mit Whisky – freute sich ein Gast besonders ... Hansruedi Wacker, Vizepräsident der ETVV Gruppe G+L, ist nämlich landesweit bekannt dafür, dass er keinem Salateller widerstehen kann. Er begrüßte dafür die anwesenden Turnveteraninnen und -veteranen umso motivierter. Er bedankte sich bei ihnen für die Teilnahme, wobei die hohe Zahl an Anmeldungen bestätigte, dass solche gemütliche Treffen von vielen Kameradinnen

Die Veteranen genossen die kulinarischen Köstlichkeiten bei schönstem Wetter.

Alle Fotos von Ernst Barmettler.



Heinz Zollinger unterhält die Gäste mit seiner Gitarre.

TV Höngg-Präsident Robert Zwicky gibt der grossen Gästeschar einen Einblick in die über 150jährige Vereinsgeschichte.



und Kameraden während des seit März 2020 praktisch durchgehenden Corona-Stillstandes schmerzlich vermisst worden seien.

Sein spezieller Dank ging an Ernst Barmettler und dessen Helferinnen und Helfer, die unter anderem dafür sorgten, dass leere Gläser nicht allzu lange leer blieben. Seinen Ausblick auf die kommenden Anlässe – am 9. Oktober ein Tagesausflug anstelle der abgesagten ETVV-Tagung, am 4. Dezember der traditionelle Chlaus-Höck in Regensdorf, am 20. Januar die Sitzung Vorstand/Verbindungspersonen in Schlieren und am 2. April unsere Mitgliederversammlung in Buchs – verband

er mit dem Wunsch, dass sich für den Sommeranlass 2022 und die Mitgliederversammlung 2023 interessierte Organisatoren bald einmal bei ihm melden. «Auf unserer Homepage www.etvvgl.ch finden sich nicht nur Aktualitäten, sondern auch alle Grundlagen für die Übernahmen von solchen Anlässen, die für unser aktives Gruppenleben entscheidend sind».

Feines aus der Küche

Gruppen-Präsident Walter Minder informierte anschliessend über aktuelle Personalien



Turnveteranen
im angeregten
Gespräch.



Zwei Männer machen Kasse: Walter Graf
und Ernst Barmettler



Hanni Spahn, die gute Seele
kümmert sich um den Cognac.



Die Helfer beim Fahnenaufbau:
Gigi, Ernst und Kurt.



Gruppenbild mit
Turnveteranen.



aus dem Vorstand. So wird Rolf Wild per MV 2022 zurücktreten; erfreulicherweise kann dann mit René «Böse» Bosshard ein ausgezeichneter «Ersatz» zur Wahl vorgeschlagen werden. Für sein zehnjähriges Engagement im Vorstand überreichte er Hansruedi Wacker eine volle (!) Bierflasche mit einem Gutschein für ein Fässchen nach Wahl. Kenner schätzen die Abstecher nach Büttikon nicht zuletzt darum, weil es immer ein feines Bier vom Fass gibt ...

An der online durchgeführten MV 2020 wurde Hans-Jürg Schori als Nachfolger der per MV 2021 zurückgetretenen Brigitte Distel gewählt. Diese erhielt vom Präsidenten das wohlverdiente Dankeschön für ihre sechsjährige zuverlässige Betreuung des Ressorts «Administration». Er hoffe, das der spätestens per 2025 angedachte Rücktritt von Hansruedi und ihm mit entsprechenden Nachfolgerinnen und Nachfolgern «abgefördert» werden könne.

Nach einem kurzen Blick auf die kommende ETVV-Delegiertenversammlung vom 27. August in Lyss mit wichtigen Themen wie bestimmungsgemäss Verwendung des Solidaritätsbeitrages bzw. der bisher nicht beanspruchten Gelder aus dem Jahr 2020 gab er dann grünes Licht für den Service des Hauptganges, bestehend aus Geschnetzeltem Kalbfleisch an Pilzrahmsauce, Butter-Rösti und glacierten Rüeblen, abgerundet mit einem feinen Glacé-Dessert, garniert mit frischen Beeren und einem Häubchen aus Schlagrahm.

Und dann folgte ein langer, gemütlicher Teil, immer wieder gewürzt mit gemeinsamem Singen. Ja – unter dem Motto «Weischna?» wie in Vor-Corona-Zeiten gelebte Kameradschaft ... einfach nur schön. Es war ein wunderbarer Tag in einer wunderbaren Umgebung, perfekt organisiert bei schönstem Sonnenschein.



Eine ganz spezielle Vereins-GV

von Ruth Stössel

Kann die 152. GV unseres Turnvereins überhaupt stattfinden und wenn ja, wann, wo und in welcher Form? Bange Fragen, mit denen sich der Vorstand schon ziemlich früh im Jahr auseinandersetzen musste, denn die Pandemie warf auch 2021 ganz viele Anlässe und deren Abläufe über den Haufen. Doch Dank

der bereits gewonnenen Routine bei Abstands- und Hygieneregeln gelang es, für alle Probleme eine Lösung zu finden.

Nachdem sämtliche Riegen noch vor den Sommerferien ihre eigene GV planen und durchführen konnten, sah es auch für die



Vereins-GV endlich besser aus. Jetzt galt es, noch ein Datum und vor allem einen Ort zu finden, an dem für alle Interessierten genügend Platz zur Verfügung stand.

Das passende Datum war schwieriger zu finden als die Örtlichkeit. Natürlich bot sich da unser Turnplatz in idealer Weise an: ein Ort, der gross genug für viele Turnende ist, der uns jederzeit zur Verfügung steht, an dem sich alle wohlfühlen, der genügend frische Luft bietet.

Allzu frisch sollte es am Mittwoch, dem 29. September aber auch nicht sein. Man konnte also nur auf gutes Wetter hoffen und mit viel Optimismus mit den Vorbereitungen beginnen. Diese waren nicht nur wegen der Pandemie aufwändiger als sonst. Nein, denn an dieser GV gab es nach 100 Jahre DR+FR (2018) und 150 Jahre Turnverein Höngg (2020), dieses Jahr einen weiteren Grund zum Feiern: 100 Jahre Turnplatz! Fast auf den Tag genau vor 100 Jahre wurde das erste Stück Land gekauft, das zusammen mit weiteren Investitionen zu unserem Turnplatz auf dem Hönggerberg wurde, auf dem mehrere Generationen einen Teil ihrer Freizeit mit Turnen und Festen verbrachten.

Nach der Erneuerung des Allwetterplatzes vor einem Jahr war der Jubilar bestens vorbereitet für eine kleine Feier.

Das dachten wohl auch die vielen Turnenden, welche dieses Jahr die GV besuchten. Obwohl das Wetter gegen Abend nichts Gutes verhies, trugen sich mehr Mitglieder als üblich in die Präsenzliste ein.

Zur Feier des Tages wartete auf allen Anwesenden eine warme Kürbissuppe, ein reichhaltiger Teller mit vielen Köstlichkeiten samt Dessert. Auch angestossen wurde eifrig: auf den Turnplatz, auf einen gemeinsamen Abend, auf die Gesundheit. Roby Zwicky erzählte einige interessante Details aus den Anfängen des Turnplatzes. Allen wurde klar, dass wir auch nach 100 Jahren immer noch froh sein dürfen, dass unsere Vorgänger diesen mutigen Schritt gewagt und die grosse Arbeit nicht gescheut hatten.

Im Anschluss an das Essen stand die eigentliche GV auf dem Programm. Mittlerweile wurde es immer kühler und dunkler. Zügig führte Roby deshalb durch die Traktanden, Punkt um Punkt konnte abgehakt werden.

Wie immer ist die Ernennung der Ehrenmitglieder ein Höhepunkt einer jeder GV. Dieses Jahr waren es gleich fünf Turner und eine Turnerin, welche die Ehrennadel zum Zeichen ihrer Würde erhielten: René Lehner,

Ernennung der Ehrenmitglieder 2021: (v.l.n.r.: René Lehner, Martha Knecht, Fabian Rohrer, Marcel Pulfer, Ernst Bihrer und Patrick Buser



Martha Knecht von der DR+FR, Jürg Bihrer von der MR und Marcel Pulfer, Fabian Rohrer und Patrick Buser, alle drei vom Ballsport wurden in ihrer Laudatio für ihre besonderen Verdienste geehrt. Mit grossem Applaus wurde alle sechs in die Reihen der Ehrenmitglieder aufgenommen.

Dass wir auch heute immer noch fleissige und mutige Mitglieder haben, wie es schon vor 100 Jahren der Fall war, bewiesen nicht nur die «jüngsten» Ehrenmitglieder, sondern auch die kleine Gruppe von Turnerinnen, welche sich in unzähligen Stunden viele Gedanken über die Zukunft des TVH gemacht hatte und jetzt daran ist, neue Turnangebote auf die Beine zu stellen. An der GV stellten sie den Anwesenden vor, wie man Bewährtes mit Neuem kombinieren kann, um wieder jüngere Mitglieder zu gewinnen.

So ging eine besondere GV zu Ende. Sie wird sicher allen in Erinnerung bleiben, nicht zuletzt deshalb, weil es alle genossen, sich wieder einmal in einem grösseren Rahmen zu treffen, gemeinsam zu essen und trinken, zu erzählen und zu lachen. Etwas, das sich alle wieder öfters wünschten.



Herzlichen Dank an Alle, welche die 152. Generalversammlung möglich machten!

„Nicht ohne meinen QR-Code“

von Eveline Huber

Nein – wahrhaftig, diese Anforderung durch das Bundesamt für Gesundheit BAG, wurde von den Turnerinnen am sonnigen Samstag, 4.9.2021, für die schöne Tageswanderung in keinem Moment verlangt.

Es besammelten sich 18 wanderlustige Frauen am frühen Morgen um 7.00 Uhr im Hauptbahnhof Zürich um den diesjährigen, eintägigen Ausflug zur SAC-Brunnihütte oberhalb Engelberg im Kanton Obwalden, anzutreten. Anmeldungen gab es nur für die B- und keine für die C- Wanderung. Dauer ab Bergstation Ristis: ca. drei Stunden.

Aufgrund der seit Januar 2020 andauernden, weltweiten Corona-Pandemie, hielten sich die Frauen an die bekannten Schutzmassnahmen: Abstand halten, Hände desinfizieren und das Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung in den öffentlichen Verkehrsmitteln und im Restaurant.

Das war kein Hindernis für heiteres, lautes Lachen und Plaudern im Bus und Zug. So war die Reise mit der Bahn von Zürich über Hergiswil entlang des Vierwaldstättersees, mit anschliessender Fahrt durch eine wilde Berglandschaft nach Engelberg, eine kurzweilige Angelegenheit.

Einige der Wanderinnen, hatten sich aufgrund der Pandemie in den letzten Monaten wenig bis gar nie gesehen. So fand untereinander ein reger, mündlicher Austausch statt. Thema war wie so oft Corona, die damit verbundene, veränderte Lebenssituation seit dem Lockdown im März 2020, der Wechsel aus dem Homeoffice ins Büro oder eine andere individuelle, berufliche oder private Herausforderung.

Fleissig diskutiert wurden die verschiedenen Einschränkungen, die nachfolgende schrittweise Öffnung, die Impfthematik und



Handhabung des Alltäglichen. Nebst dem brisanten Thema Corona, wurde glücklicherweise auch über anderes Spannendes und Erlebtes berichtet.

In Engelberg angekommen, fand eine kurze Busfahrt zur Talstation Brunni statt. Mit der Luftseilbahn Engelberg – inklusive Maskentragen – ging es hoch nach Ristis auf 1601 Meter. Nach der langen Anreise, bot sich hier gleich auf der Bergterrasse des Restaurants ein Kaffee- und Gipfelstopp an.

Absolut magisch war der Blick auf die Bergkulisse und auf den gegenüberliegenden mächtigen, weiss eingeschnittenen Berggipfel des Titlis.

Nach dem gemeinsamen Bestaunen des grossen, installierten Sommer-Wanderplakates mit den unzähligen, verschiedenen und möglichen Wanderwegen, machten sich die Frauen auf den Weg. Sie schritten in gutem Tempo hoch auf einem schmalen Pfad in Richtung Härzlisee. Kuhgatter um Kuhgatter versperrten den Weg und das Öffnen und Schliessen fiel den Betroffenen mit der Zeit immer leichter. So passierten die Frauen die Durchgänge und wanderten weiter hoch entlang den blühenden Spätsommerwiesen.

Die Natur war noch in voller Blüte. Die Sonne strahlte und die ganze Gruppe war gut gelaunt sowie zackig über Stock und Stein unterwegs. Einige kannten sich bestens aus bei den verschiedenen Pflanzen und Blüten und so war der Weg spannend und lehrreich. Nach einer kurzen Trinkpause und gestärkt mit einem von zu Hause mitgebrachten Imbiss, schritten die Damen weiter voran, um dann das Zwischenziel, den idyllischen Härzlisee, kurz vor der Brunnihütte, zu erreichen. Da hiess es, Schuhe ausziehen und ein kleines Badetuch bereithalten. Vor uns lag der «Kitzelpfad», welcher sich rund um den klaren, grünblau schimmernden See schlängelte.

Der 220 Meter lange Parcours führte die neugierigen Wanderinnen barfuss durch



Alle Fotos von
Eveline Huber





kühle Wasserpassagen. Ziel war das Balancieren über kleine, runde Kieselsteine, das Schreiten auf weichen Baumrinden und auf vielen anderen, mit natürlichen Materialien ausgestatteten, verschiedenen Untergründen und kurzen Wegabschnitten im seichten Wasser. Dabei ging es darum, die Füße zu erfrischen und gleichzeitig das Kitzeln darunter zu spüren.

Aufgeschreckt durch die Barfuss-Wanderinnen waren einzig die unzähligen, herzigen Kaulquappen, welche sich in Ufernähe befanden. Kurz vor dem Ende des Pfades wurden die Füße mit einem Bad durch Morast überrascht. Der schlammige, braune Untergrund tat den leicht strapazierten Füßen gut. Das allgemeine Wohlbefinden wurde gestärkt und die Vitalität wurde gemäss den kneippischen Grundsätzen gesteigert.

Wenn nicht das Mittagessen in der nahegelegenen Brunnihütte gelockt hätte, wäre sicher die eine oder andere Wanderin nochmals

barfuss um den See gewandert. So war eben Füße abtrocknen und erneutes Reinschlüpfen in die Wanderschuhe angesagt.

Irgendwo sind dann zwei Wanderinnen, ohne das Restaurant mit einladender Terrasse zu beachten, an der Brunnihütte vorbeigewandert. Sie waren bestimmt beide versunken in interessante Gespräche und fixiert auf den schmalen Wanderpfad, so dass sie die SAC-Hütte gar nicht bemerkten. Die zwei Vermissten, wurden glücklicherweise per Natel angerufen und kehrten zur Gruppe zurück, welche sich in der Zwischenzeit auf den Bänken für das Mittagessen bequem gemacht hatten.

Bei der SAC-Brunnihütte auf 1860 m, verabschiedeten sich zwei Frauen, welche vorzeitig mit der Sesselbahn und anschliessend mit der Seilbahn Richtung Tal und mit dem Zug nach Zürich zurückkehrten. Wunderbar, konnten sie den ersten Teil der Wanderung gemeinsam mit allen Frauen absolvieren. Interessant wurde es wieder beim gastro-





nomischen Angebot. Schliesslich macht Wandern hungrig. Röstli, Bratwurst, Alpenmakronen, Apfelmus, Salat und Kuchen waren mehrheitlich in den Tellern zu sehen. Die währschaften Speisen mundeten und dank dem schönen und warmen Wetter war Platz an den Tischen für alle draussen auf der Bergterrasse. Genossen haben die Frauen nebst dem Essen auch die wunderbare Aussicht auf die Bergwelt.

Nach dem gemütlichen Verweilen ging die Wanderung weiter zur Bergstation nach Ristis. Vorher durfte ein Gemeinschaftsfoto nicht fehlen, und so präsentierten sich die Wanderinnen fröhlich für ein Gruppenfoto vor dem Holzschild beim Eingang zur SAC-Brunnihütte.

Die Fortsetzung war das Wandern über den Höhenweg via Rigidalalp auf 1748 Meter hinunter Richtung Seilbahnstation. Dabei bestaunten die Frauen die verschiedenen Klettergruppen im Steilhang. Sie passierten das sogenannte magische Loch ob Rigidal mit Neugier. Dabei handelt es sich um eine Geländemulde, um deren Entstehung sich allerlei Legenden ranken. Eine davon geht von einem Meteoriteneinschlag aus. Zwischen durch gab es eine kurze Pause und ein paar Ausflüglerinnen, ruhten sich sanft schwingend, auf der grossen Hollywood-Holzschaukel mit faszinierendem Blick in das umliegende Bergpanorama aus. Was für eine friedliche Stimmung.

Bei der Seilbahnstation Ristis angekommen, war dort noch etwas los. Laute Stimmung und viele Familien mit ihren Kindern genossen den freien Samstag und standen wartend an einer Sommerrodelbahn. Die sehr

lebendige Atmosphäre durch die vielen, fröhlichen Kinder erheiterte unsere Gemüter beim Ankommen. Der Rundweg von der Brunni SAC-Hütte hinunter zur Station war angenehm zu wandern und konnte ohne größere Schwierigkeiten von sämtlichen Wanderinnen absolviert werden. Mit der Seilbahn ging es talwärts. Unten angekommen beschritten die Frauen einen kurzen Fußmarsch in Richtung Bahnhof Engelberg. Noch immer schien die Sonne im Tal. Die Stimmung war hervorragend und niemand beklagte sich über Fuss- oder Gliederschmerzen.

Angekommen beim Bahnhof brachte uns der Zug nach Luzern. Das Umsteigen auf den neuen Zug Richtung Zürich, ankommend auf einem anderen Gleis, war problemlos. Es waren ja alles sportliche Frauen, welche sich schnell und flink durch den mit Menschen gefüllten Bahnhof Luzern bewegten. Der Zug brachte die ganze Gruppe pünktlich wieder zum Zürcher Hauptbahnhof zurück. Ein Teil der Frauen besuchte anschließend ein nahe liegendes Restaurant, wo die letzten Gespräche stattfanden. Der andere Teil verabschiedete sich.

Den beiden Organisatorinnen Carolin Hauer und Hanni Spahn gebührt ein großes Dankeschön. Die Wanderung wurde bis ins letzte Detail bestens vorbereitet und problemlos durchgeführt.

Alle kehrten zufrieden und glücklich am Abend nach der Wanderung mit positiven Eindrücken und Gedanken nach Hause zurück. Alle Teilnehmerinnen erlebten einen wunderbaren Tag, an der frischen Luft, draußen in der Natur mit dem Blick in die Kulisse der imposanten Bergwelt.



Kräftigung mit Carolin

von Carolin Hauer

Jeder Übung 12x durchführen, von 2 Sätzen auf 3 Sätze erhöhen und zur Lockerung immer wieder mal eine runde Seilspringen (ohne Seil)



30 Sekunden auf der Stelle laufen, 30 Sekunden rechts und links das Knie hochziehen.



Slow mo burpees: Grätsche im Stand, mit den Händen auf dem Boden vorlaufen bis ins hohe Brett. Dann Füße unter die Hüfte stellen und aufrichten



Hände neben der Brust und dann push-up.

Alle Fotos von Laura Bork



Hohes Brett und Knie abwechselnd unter den Bauch ziehen.



Squat: Breit und Ellbogen auf Knie, Jump: Füße zusammen und Arme über den Kopf hoch ziehen.



Sitz: Rechtes Bein gestreckt, linker Fuss aussen neben rechtes Knie stellen, rechter Ellbogen drückt von aussen linkes Knie zur anderen Seite - Dehnung Gesässmuskulatur.



Shuffle: Zwei Schritte nach rechts, breiter Squat und linke Hand zwischen den Füßen auf den Boden. Hoch zwei Schritte nach links und rechte Hand zwischen den Füßen auf den Boden.



Knee-lift links, Squat, Knee-lift rechts.



Sitz, linkes Bein vorn angewinkelt, rechtes Bein nach hinten strecken, Oberkörper auf vorderes Bein absenken.

«Weischno»-Treffen

von Arnold Capaul

Mit diesem Mail wurden ausgewählte Turnerkameraden zu einem besonderen Anlass eingeladen:

Dem Vorstand der Männerriege ist es ein Anliegen, dass wir den Kontakt zu unseren «älteren» oder «nicht mehr so oft turnenden» Kameraden aufrechterhalten.

Darum haben wir uns entschieden, dass wir am Donnerstag 15. Juli um 19 Uhr ein spezielles «Zämecho – Weischno»-Treffen im Turnerhaus organisieren. Für das Abholen und Nach-Hausebringen für «nicht mehr so gut zu Fuss»-Kameraden wird gesorgt.

Ziel ist es, dass sich unsere Eingeladenen, die ehemals turnenden Kameraden, wieder einmal treffen, sich austauschen, die Kameradschaft pflegen und einen gemütlichen Abend miteinander verbringen.

Wir werden zusammen die Kochkünste von Esther Hiltbrand genießen.

Eine beachtliche Zahl Turnerkameraden ist der Einladung gefolgt und wurde teilweise mit dem Auto auf den Hönigerberg chauffiert.

Einige Kameraden hatten den renovierten Sportplatz noch nicht gesehen und haben sich gegenseitig mit leuchtenden Augen begrüsst. Da hörte man immer wieder mal: «Ich kenne dich schon noch!» Schnell fanden rege Diskussionen statt.

Die Wirtin an diesem Event, Esther Hiltbrand, überraschte über 30 Männer mit einem zauberhaften Menü. Die vorzügliche Lasagne hat allen gemundet und bei einem Glas Wein oder Bier wurde bei vielen die Vergangenheit wieder aufgelebt.

Leider wurde es viel zu schnell spät und wir mussten Abschied nehmen. Für einen von uns, Fred Staubitz, war es das letzte Mal auf dem Berg in unserem Turnerkreis.



Fotos: Arnold Capaul



Auch Corona und Kälte können Ballsportler nicht aufhalten



von André Bissegger

Jung und aktiv:
Marcel Pulfer und
Martin Lerjen.
Fotos: Ballsport-
Gruppe

Die Ballsport-Gruppe liess sich im vergangenen Winter von der Corona-Pandemie nicht aus der Ruhe bringen. Zwar war ein Hallentraining nicht möglich, dafür trafen sie sich

zum regelmässigen Lauftraining – und zwar bei jedem Wetter.

Obwohl die Unihockey-Spiele, die Stafetten oder die Bauchmuskel-Übungen mehr oder weniger schmerzlich vermisst wurden, war die Motivation hoch, sich sportlich zu betätigen.

So war ein harter Kern von vier bis fünf Personen immer dabei. Der Durchschnitt lag pro Training bei etwa sechs Teilnehmern. Um trotzdem etwas

Abwechslung ins Training zu bringen, packten die Ballsportler jede Gelegenheit beim Schopf: Ob Langlaufen auf dem Hönigberg bei alpinen Schneeverhältnissen oder PingPong-Duelle auf neu- oder wiederentdeckten Tischen – für alle war etwas dabei. Zum Abschluss gab es zudem einen originellen Orientierungslauf.

Ein grosser Dank gebührt dabei neben den treuen Seelen: dem technischen Leiter Thomas Lips, der sich auch von den widrigsten Umständen nicht unterkriegen liess. Er ist denn auch zufrieden mit dem vergangenen Winter. «Ich fand es mega cool, dass sich trotz Nebel, Regen oder Schnee immer ein paar Teilnehmer fanden, damit wir das Training auch draussen durchführen konnten», sagt er.

«Man merkte, dass nach den Tagen im Homeoffice bei vielen das Bedürfnis gross war, mit anderen Leuten zu sprechen und sich zu bewegen.» Vermisst habe er eigentlich nur den Fussball- oder Unihockeymatch am Ende des Trainings. Diese werden selbstverständlich in der neuen Wintersaison alle nachgeholt.



Die Monatswanderungen 2021

Wanderleiter der Männerriege: Jürg F. Bihrer

18. Mai

Besammlung im Holzerhurd. Wir wandern zur Burg um den Katzenssee nach Katzenrüti zur Letten-Parkbahn in Rümlang. Dort werden wir zum Apero chauffiert. Nach dem Mittagessen und einer weiteren Fahrt mit der LP-Bahn nehmen wir den Heimweg unter die Füsse nach Köschenrüti und mit dem Bus 75 zum Bahnhof Oerlikon.

Teilnehmer: Jürg Bihrer (Organisator), Peter Arnold, Kari Huggenberger, Kurt Huggenberger, Rolf Huggenberger, Walter Graf, Charles Grollimund, Rolf Manz, Lazlo Papp, René Steiner und Ruedi Zimmermann.

15. Juni

Besammlung beim Bahnhof Oerlikon. Mit der S14 ging's nach Dübendorf und von dort mit dem Bus nach Maur See. Dann zu Fuss auf dem Seeuferweg nach Uster - unterbrochen durch einen Apero mit Schinken-Gipfeli in der Badi. Der Apero wurde von Heinz Kaspar gesponsert. Mittagessen im Restaurant Arena. Am Nachmittag ging es mit Bus und Schiff zurück nach Maur. Von da nach Stettbach und weiter nach Zürich HB, wo es im Restaurant Federal zum Ausklang kam.

Teilnehmer: Jürg Bihrer (Organisator), Peter Arnold, Ernst Barmettler, Noldi Capaul, Gigi Clerici, Walter Graf, Charles Grollimund, Kari Huggenberger, Kurt Huggenberger, René Lehner, Heinz Kaspar, Gerda Messmer, Gilbert, Noli, Laslo Papp und René Steiner.

20. Juli

Besammlung im Frankental, dann mit dem Bus zum Bahnhof Dietikon und weiter nach Kindhausen. Wir wanderten von Kindhausen um den Aegelsee zum Hasenberg und zum Restaurant Forenberg in Bergdietikon. Nach dem Mittagessen ging es nach Bergdietikon und dem Bus nach Dietikon und zurück nach Zürich.

Teilnehmer: Rolf Manz (Organisator), Jürg Bihrer, Ernst Barmettler, Gigi Clerici, Walter Graf, Charles Grollimund, Toni Jegher, René Lehner und Hanni Spahn.

21. September

Besammlung beim Bahnhof Oerlikon, dann mit der S14 nach Hinwil, wo wir von Kurt Huggenberger bereits erwartet wurden. Er

führt uns über Hadlikon und Gfäder zum Restaurant Hotel Hasenstrick. Unterwegs wurden wir von einem eigens für uns reserviertem Bänklein, wo sich auch noch ein verstecktes Camping-Tischlein befand, überrascht. Sofort wurde auf diesem ein Apero kredenzt - gesponsert vom Reiseleiter. Mittagessen im Restaurant Hasenstrick. Am Nachmittag ging es über Wernetshausen nach Hinwil zum Restaurant Zentrum wo es zum Ausklang kommt. Danach ging es mit der S14 wieder zum Bahnhof Oerlikon.

Teilnehmer: Kurt Huggenberger (Organisator), Ernst Barmettler, Jürg Bihrer, Noldi Capaul, Gigi Clerici, Charles Grollimund, Kari Huggenberger, Rolf Manz, Lazlo Papp, Hanni Spahn, René Steiner und Heinz Würmli.

19. Oktober

Besammlung beim Bahnhof Oerlikon mit der S9 nach Glattfelden. Wir wandern auf dem Glattweg nach Rheinsfelden genauer gesagt zum Landgasthof Fähre, wo wir das Mittagessen einnehmen. Nach dem Essen geht es nach Zweidlen Bahnhof und mit der S36 nach Bülach und mit der S9 nach Oerlikon wo es in der Brasserie Oerlikon zum Ausklang kommt.

Teilnehmer: Charles Grollimund (Organisator), Ernst Barmettler, Jürg Bihrer, Gigi Clerici, Kurt Huggenberger, Heinz Kaspar, Sigi Schuster und Heinz Würmli sowie Peter Arnold. Zum Mittagessen erschienen noch Walter Graf und Fritz Trachsel

16. November

Besammlung bei der Tramendstation Frankental, dann weiter mit dem Bus 485 nach Pächteried und von da nach Rümlang. Unterwegs gab es noch einen Apero, gesponsert vom Reiseleiter. Im Restaurant Romantica in Rümlang gab es das Mittagessen. Nach dem Essen ging es zum Bahnhof Rümlang und mit der S9 nach Oerlikon, wo es in der Brasserie Oerlikon zum Ausklang kommt.

Teilnehmer: Rolf Manz (Organisator), Ernst Barmettler, Jürg Bihrer, Kari Huggenberger, Kurt Huggenberger, Charles Grollimund, Heinz Kaspar, Lazlo Papp, René Steiner und Heinz Würmli. Zum Mittagessen erschienen noch Walter Graf und Ruedi Zimmermann.



Männer auf Wanderschaft

Wanderung der Männerriege Höngg vom 17. August 2021

von Walter Graf

17. August

Im August erkundeten 17 wanderfreudige Turner – darunter erfreulicherweise zwei Frauen – die Gegend um Rafz, nahe der deutschen Grenze. Die Gemeinde Rafz ist alt und wurde erstmal im Jahr 870 erwähnt. Bis zur Erschliessung durch die S-Bahn Zürich war die Gegend hauptsächlich landwirtschaftlich geprägt und war die Kornkammer des Kantons Zürich. Bekannt ist heute vor allem der Kiesabbau, der die Landschaft mancherorts geprägt hat.

Schon kurz nach der Ankunft setzten wir uns zum Apéro in den Stall der Weinhalldung von Gustav Kramer. Der Winzer servierte uns verschiedene Weissweine, die wir fachmännisch degustierten. Danach ging es weiter weiter Richtung Sonnebärg, dann durch



den kühlen Wald übers Forsthaus Wil zum Mittagstisch bei Matthias Angst, wo ich im Herbst bei der Wümmete mitgeholfen habe.

Bei einem feinen Schweinssteak vom Grill mit Kartoffelgratin und einem guten Glas Wein liessen wir es uns schmecken. Zum Dessert genossen wir einen köstlichen Hefestollen, Kaffee und – wer wollte – ein »Rubinetti« – natürlich nur um die Verdauung anzuregen. Nach gut zwei unterhaltsamen Stunden fuhren wir mit dem Postauto zum Bahnhof Rafz und weiter mit dem Zug zurück nach Zürich.

Es war für mich eine grosse Freude, meinen Turnkameraden meine alte Heimat zu zeigen.



Gabi Kozaks Rätselseite

1

Höngger Brunnen

Wo befinden sie sich?



1



2



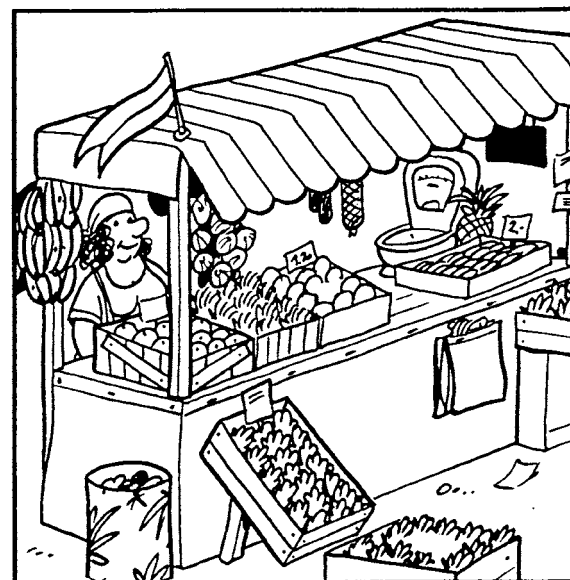
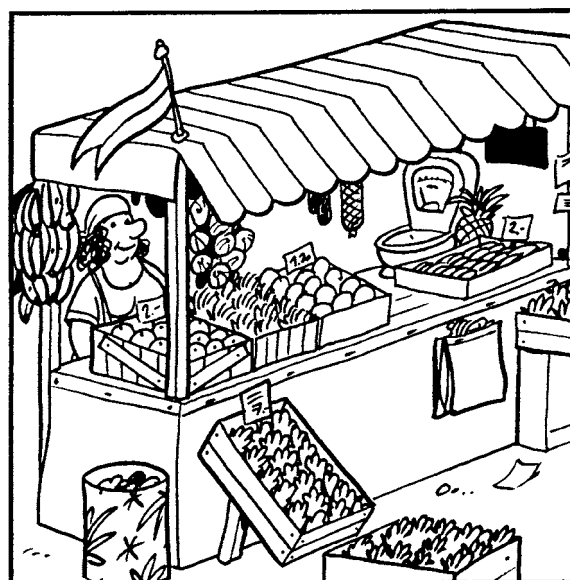
3



4

2

Zehn Unterschiede



3

Hirngymnastik

Ergänze die gesuchten Wörter. Der Text darüber hilft dir beim Raten.
(Umlaute sind ein Buchstabe)



1. Leibwächter, gebürtig (zum Beispiel) vom Urnerboden:

B . . g g . . i . . a

2. Reptil mit Beleuchtung:

A . . o . . . l . n . e

3. Elegante Bäuerin:

H . . d . . e

4. Migros-Assistent beim Einräumen des Milchprodukte-Sortiments:

R . . m . . l . . r

5. Munitionsdepot nach dem Frühjahrsputz:

H . c . . l . . z . . g . z . .

6. Prozession der Unfähigen:

F . . s . . e . z . .

7. Festlicher Anlass bei Federers:

T . . n . . - . a . .

8. Holzplanke mit Schaden:

S . . u . g . r . . t

9. Anfang und Ende des Skilifts:

B . . e . s . a . i . n

10. Gemälde mit einem nackten Bodybuilder:

K . . f . a . .

11. Dummkopf mit Fatulenz:

G . s . l . s . h .

12. Auswahlendung aus der Seilerei:

S . r . . k . u . t . r

13. Bahn z.B. auf das Jungfrau Joch oder das Briener Rothorn:

K . i . m . u .

14. Äusserung eines munter machenden Getränks:

K . . . e . s . t .

Neu: Bodyforming und Pilates

von Antonia Walther

Bodyforming ist eine geschickte Kombination aus Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining zu Musik mit und ohne Hilfsmittel und Geräten. Geeignet für alle Stärkeklassen, biete ich verschiedene Varianten zu den einzelnen Übungen an und gehe auf jede einzelne/n Teilnehmer/in ein. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Pilates ist die effektive und gezielte Kräftigung des Körperzentrums, steigert die Flexibilität und Beweglichkeit, schult und synchronisiert Atmung und Bewegung, fördert Haltung und Körpergefühl und ist der perfekte Ausgleich bei Leistungsdruck.

Kräftige Muskeln verbrauchen Kalorien, entlasten unsere Gelenke, halten uns im Gleichgewicht und beugen Stürzen vor.

Man braucht bloss gute Laune mitzubringen, sowie ein Handtuch, eine Gymnastik- oder Yogamatte und evtl. ein Getränk. Bequeme Kleidung und für das Bodyforming auch Fitness- oder Sportschuhe, ansonsten Socken oder barfuss.

Als dipl. Krankenschwester bin ich zwar nicht mehr tätig, aber es ist mir ein grosses Anliegen, mein Wissen für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung zu nutzen.

Als dipl. Fitnesstrainerin ist meine Motivation seit vielen Jahren hoch, mit Menschen aller Altersgruppen Spass an Bewegung zu fordern und zu fördern.

Ich bin verheiratet, habe drei erwachsene Söhne und Sport in verschiedensten Arten (Leichtathletik, Reiten, Jazzballett, Tanzen, Aerobic, Step-Aerobic, Hip-Hop, Volleyball, Beachvolleyball, Stepptanz, Gleitschirmfliegen, Skifahren, Langlauf, Velo fahren, biken, klettern usw.) betreibe ich mein ganzes Leben.

Als freie Mitarbeiterin in verschiedenen Fitnesscentern bin ich angestellt, sowie als Trainerin im Volleyball. In der Freizeit liebe ich es zu reisen, lesen, wandern, joggen, die Natur und andere Menschen und Kulturen kennen zu lernen.



Neu: Outdoor-Training auf dem Hönggerberg

von Konstanze Biniok

Seit den Sommerferien gibt es neu Outdoor-Training für alle Interessierten. Gerne würden wir eine Gruppe aufbauen, die Interesse daran hat, ihre allgemeine Fitness zu verbessern (Ausdauer, Kraft) oder durch gezielte Laufschulung das eigene Lauftraining zu optimieren.

Bist du jemand der gerne im Freien Sport macht? Joggst du regelmässig, aber irgendwie fehlt noch etwas? Funktionelles Krafttraining weckt dein Interesse? Oder wärst du froh über ein gezieltes Stretching und angeleitetes Mobilitätstraining? Dies alles deckt das neue Outdoor-Training ab.

Nach einem lockeren Einlaufen (ca. 10 Min.) folgt ein warm-up der Gelenke und Muskeln. Mit gezielter Laufkoordination und

kurzen Laufvarianten bereiten wir uns auf den Hauptteil der Lektion vor. Z.B.: Fahrten-spiel (Lauftraining), Kraft- Ausdauer-Zirkel (funktionelles Krafttraining), Sprungkraft mit Koordinationsschulung. Ein cool-down mit dem Fokus auf Stretching und Lockerung der Muskeln bildet den Abschluss der Stunde.

Zur abwechslungsreichen Gestaltung der Lektionen steht vielfältiges Trainingsmaterial zur Verfügung. So wird das gesamte Gelände mit in das Übungsangebot einbezogen (Rasenplatz, Laufbahn, Sandgruben, Treppen) und der nahegelegene Wald als «Natur-sportplatz» genutzt (bei ausreichenden Licht-verhältnissen).

Zu meiner Person: Ich bin Konstanze Biniok und gebe bereits seit 19 Jahren für den TV Höngg das Konditionstraining im Lachen-zelg. Unterstützt werde ich hier regelmässig von Monika Duppenthaler. Zudem habe ich bis zum letzten Sommer in Höngg ein Klein-kinderturnen und Eltern-Kind-Turnen ange-boten.

Meine Sportbegeisterung fing in jungen Jahren mit dem Kunstturnen an und führte mich in der Jugend zur Leichtathletik (Mehr-kampf). Die Freude an diesem Sport wollte ich schon früh weitergeben, so dass ich paral-lel zur Lehrerausbildung auch einen Trainer-schein in der Leichtathletik erworben habe.

Als jahrelange LA-Trainerin im Jugend-bereich tätig, konnte ich viel Erfahrung mit spielerischen und variantenreichen Train-ingsformen sammeln, die sich auch gut für den Fitnessbereich eignen.

In den letzten Jahren habe ich zum Train-ing im Fitnessbereich verschiedene Wei-terbildungen besucht, die auf funktionelles Krafttraining und gesundheitliche Aspekte (z.B. Rückentrainer) ausgerichtet waren.

Ich würde mich freuen, wenn ihr mal auf dem Hönggerberg vorbeischaut. Ich bin immer am Mittwoch um 19 Uhr bei Wind und Wetter vor Ort. (ab März 2022)



Hirngymnastik

1. Berggorilla
2. Autoschlange
3. Hofdame
4. Rahmhalter
5. Hochglanzmagazin
6. Flaschenzug
7. Tennis-Ball
8. Sprungbrett
9. Bügelstation
10. Kraftakt
11. Gasflasche
12. Strickmuster
13. Klimmzug
14. Kaffeesatz

Rätsel-Auflösungen

Höngger-Rätsel

1. Gsteigstrasse Nähe Abzweigung «Im Gässli»
2. Hönggerberg, bei der Hornbachhütte
3. Regensdorferstrasse, neben Garage Zwicky
4. Limmattalstrasse, bei der Abzweigung Bauherrenstrasse





Herbstliche Stimmung auf unserem Turnberg.
Foto: Ballsportgruppe