

# Fitnessstraining mit Spass

Die Männerriege Bonstetten stellt sich vor



In der Männerriege spielt man auch mal gerne Beachvolleyball zusammen. (Bild Philipp Stein)

Wer ist bereit für eine regelmässige sportliche Betätigung, bei der man nicht nur fit wird, sondern auch neue Freundschaften schliessen kann? Alle Männer sind willkommen, ein Teil dieses dynamischen sportlichen Vereins zu werden. Doch was genau bietet die Männerriege (MR) Bonstetten? Es gibt abwechslungsreiche Sportangebote für Männer im Alter zwischen 30 und 70 Jahren.

Der Verein bietet vielseitige sportliche Aktivitäten. Er ist unterteilt in eine jüngere, spiel-fokussierte Gruppe und eine ältere Gruppe mit mehr Fitness-Anteil. Es gibt einerseits ein regelmässiges, intensives Workout, bei dem man sich fit halten kann, wobei der Spass nicht zu kurz kommt. Die wöchentliche Doppelstunde beinhaltet ein Einturnen, einen Kraftteil und Ausdehnen. Dazwischen gibt es zwei lange Spiel-Blöcke (Volleyball, Handball, Unihockey, Basketball, Fussball, Badminton, etc.). Bei

einigen Sportarten ist man gut, bei anderen kann man dazulernen. Der Sportabend wird von erfahrenen und ausgebildeten Trainern geleitet. Sie zeigen die Übungen, helfen die Technik zu verbessern und die Ausdauer zu steigern. Auch die Kameradschaft unter den Teilnehmern wird grossgeschrieben.

Besonders ist, dass der Verein auch ein Ort der Gemeinschaft und des Zusammenhalts ist. Nach den Turnabenden geht man meistens noch etwas trinken. Regelmässige, gemeinsame Ausflüge und die Teilnahme an der Dorf-Chilbi runden das Jahresprogramm ab. Die Freundschaften, die im Verein geschlossen werden, helfen auch, sich im Dorf viel besser zu vernetzen.

## Gesundheitliche Vorteile

Das regelmässige Fitnessprogramm bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen

Vorteilen. Es stärkt nicht nur die Muskeln und verbessert Ausdauer und Flexibilität, sondern fördert auch die mentale Stärke und Ausgeglichenheit. Neben den physischen Vorteilen trägt die körperliche Ertüchtigung auch zum Stress-Abbau bei. Es ist eine Aktivität, die hilft, sich in allen Bereichen des Lebens zu verbessern. Neugierige sind eingeladen, bei einem Schnuppertraining vor Ort ohne Anmeldung teilzunehmen.

## Männerriege Bonstetten

Training Männerriege Bonstetten: Jüngere Gruppe am Dienstag um 20 Uhr in der Dreifachturnhalle Bonstetten; Ältere Gruppe am Donnerstag 20 Uhr in der Schachenhalle (Sek Schulhaus Bonstetten). Auskunft erteilen: Tarek Fakhreddine, jüngere Gruppe, vize@maennerriege-bonstetten.ch oder Philipp Stein, Fitness-Leiter, Tel. 076 574 80 40, riegenleitung@maennerriege-bonstetten.ch; Martin Knitsch, ältere Gruppe: Tel. 044 700 14 17

# Übergangsvorstand

Zürcher Turnverband mit Problemen

Wie der Zürcher Turnverband (ZTV) in einer Medienmitteilung verlauten lässt, kam es an der Delegiertenversammlung vom 11. November zur Abwahl des gesamten bestehenden Zentralvorstandes (ZV). Der neu eingesetzte Übergangsvorstand wird vom Säuliämtler Stephan Niederhäuser geleitet. Durch die geschäftsbezogenen Traktanden an der Versammlung in Andelfingen führte die ZTV-Präsidentin Sabrina Berri. Sie und Eugène van de Bult, Abteilungsleiter Breitensport, erläuterten die vielen Schwierigkeiten, die das Jahr 2023 geprägt haben und den Wunsch, «miteinander» die Zukunft des Verbandes anzugehen.

## Besorgte Funktionäre

Eine Gruppe von besorgten, aktiven und ehemaligen Funktionären und Ehrenmitgliedern stellte zwei Anträge an die Versammlung. Darin sprachen sie von einem fragwürdigen Zustand des ZTV: «Ersatzkandidaten für den Zentralvorstand (ZV) wurden «unter der Hand» akquiriert und mit Quereinsteigern aus allesamt demselben Umfeld besetzt. Die so entstandene personell unausgewogene Zusammensetzung belastet den Verein». Dazu kämen personelle Verluste ohne Ende. Besonders betroffen war dabei das Ressort Kunstturnen mit der Kündigung des Cheftrainers Christian Grossniklaus. Daraufhin legten alle betroffenen Funktionäre ihre Ämter nieder. (Artikel im «Anzeiger» vom 2. Juni).

Mit dem ersten Antrag will man dem Ganzen Gegensteuer geben. Es ging darin um die Verhinderung von Interessenkonflikten und der breiten Abstützung des Zentralvorstandes im ZTV. Wie aus den Antragstexten zu erfahren ist, sollen in Zukunft unter anderem familiäre Verbindungen auf der obersten Führungsebene, namentlich zwischen Zentralvorstand und Geschäftsstelle verhindert werden. Auch soll es in Zukunft keine Mehrfach-Vertretungen im Zentralvorstand aus demselben Verein geben und weitere Interessenkonflikte vermieden werden. Im zweiten Antrag ging es um nichts weniger als die Abwahl des



Leitet den ZTV-Übergangsvorstand: Stephan Niederhäuser. (Bild zvg)

gesamten Vorstandes und dessen Neuwahlen. Dabei sollten im Gegensatz zu früher alle Kandidatinnen und Kandidaten einzeln vorgestellt und anschliessend gewählt werden. Die Antragsteller schreiben «Wir sind überzeugt, dass dies der richtige Weg ist, um einen Neuanfang zu machen, damit wieder Ruhe im Verband einkehrt und der ZTV keinen weiteren Schaden nimmt.»

## Säuliämtler Vertreter übernimmt

Die beiden Anträge wurden von der Versammlung angenommen. Als Präsident für den Übergangsvorstand stellte sich der Obfelder Stephan Niederhäuser zur Verfügung. Er ist Mitglied im Turnverein Obfelden, setzt sich seit Jahren beim ZTV und dem Schweizerischen Turnverband für den Turnsport und insbesondere das Geräteturnen ein. Niederhäuser und die weiteren Mitglieder des Übergangsvorstandes wurden an der Versammlung gewählt. Diese werden sich nun an einer ersten Sitzung konstituieren und die Chargen verteilen. Ihre Hauptaufgabe wird es sein, einen neuen Zentralvorstand zu rekrutieren. Zusätzlich wird man sich mit der Überarbeitung des Geschäftsreglements im Sinne der Good Governance beschäftigen. (dst)

# Besinnliche Stunden

Samichlaus im Familienzentrum Affoltern



Der Samichlaus kommt ins Familienzentrum. (Bild zvg)

Am Sonntag, 3. Dezember, steht das Familienzentrum ganz im Zeichen von Samichlaus und seinem treuen Begleiter, dem Schmutzli.

Die beiden werden ab 15.30 Uhr im Garten des Familienzentrums präsent sein, um die Herzen der kleinen und grossen Gäste zu erwärmen und gemeinsam eine besondere Geschichte zu teilen. Sowohl Samichlaus wie auch der Schmutzli können es kaum erwarten, sich die fantasievollen Verse und die schönen Lieder der Kinder anzuhören. Die festliche Atmosphäre wird durch das Engagement der Kinder und ihre kreativen Beiträge sicherlich noch intensiver.

## Süssigkeiten vom Samichlaus

Jedes angemeldete Kind darf sich anschliessend auf eine kleine süsse Überraschung vom Samichlaus freuen. Und wer schon vorher etwas Feines naschen möchte: Das Kafi Lollipop lockt mit winterlichen Leckereien wie duftendem Lebkuchen, feinen Guetzi und traditionellen Grittibänzen. Eine perfekte Gelegenheit, gemeinsam mit dem Samichlaus und Schmutzli unvergessliche Stunden im Familienzentrum zu erleben, gemütlich beisammensitzend, die Vorfreude auf die festliche Zeit zu teilen und die vorweihnachtliche Stimmung zu geniessen.

Michelle Furter,  
Familienzentrum Bezirk Affoltern

Obligatorische Anmeldung über  
[www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch](http://www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch)

# Eine Reise in die Welt von «Neira»

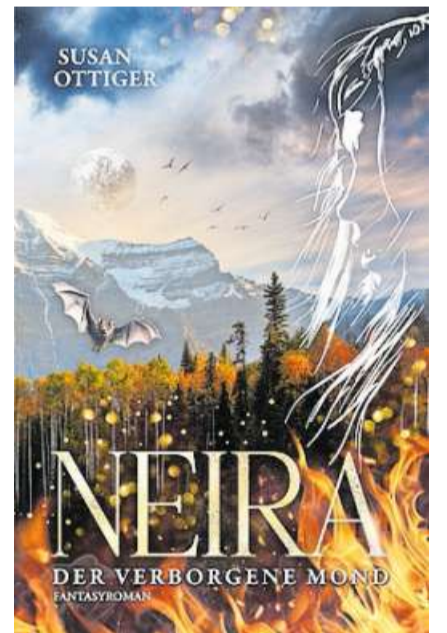
Mitte November hat Susan Ottiger aus Mettmenstetten ihren Debüt-Fantasyroman «Neira – Der verborgene Mond» veröffentlicht. Die Geschichte handelt von einem fünfzehnjährigen Mädchen, das sich nichts sehnlicher wünscht, als eine normale Jugendliche zu sein. Doch Albträume von Naturkatastrophen erschweren ihr das Leben bis zu dem Tag, als sie von Unbekannten nach Neira, dem verborgenen Mond der Erde, entführt wird. Dort wird sie dazu ausgewählt, einen drohenden Krieg zwischen naturverbundenen Völkern zu verhindern.

Susan Ottiger hat die Geschichte in ihrer Jugend entworfen und sie mit den Themen gefüllt, die sie damals selber beschäftigten: der Umgang der Men-

schen mit der Natur, die erste Liebe und die unmögliche Aufgabe des Erwachsenwerdens – ebenso dürfen auch tierische Begleiter in der Geschichte nicht fehlen. «Ich wünsche den Leserinnen und Lesern von «Neira – Der verborgene Mond», dass sie nicht nur in eine fantastische Welt reisen können, sondern dass sie zusammen mit mir ein klitzeklein wenig den Gedanken an eine grünere Zukunft teilen», erzählt die Autorin. Wer Chiara, die Hauptfigur aus «Neira – Der verborgene Mond» begleiten möchte, kann das Buch in der Buchhandlung Scheidegger kaufen.

Susan Ottiger

Leseprobe: [www.susanottiger.ch](http://www.susanottiger.ch)



Das Cover des Romans. (Bild zvg)

# Ari der Schnullerbitz

Valery Wicki, Mutter von zwei Kindern aus Obfelden, hat sich Gedanken gemacht und sich mit dem Thema «wie werden Kinder Nuggi-frei?» auseinandergesetzt. Welche Eltern kennen das Drama um den Nuggi nicht? Der Versuch, diesen zum Beispiel dem Samichlaus mitzugeben oder das Kind irgendwie zu überzeugen, dass es Zeit ist, den Nuggi abzugeben, ist meist nicht von Erfolg gekrönt. Oder sie haben ein un gutes Gefühl dabei.

Entstanden ist eine farbenfrohe gut zu erzählende und spannende Geschichte. Der vierjährige Eric erfährt vom Schnullerbitz Ari. Dieser ist auf der Suche nach Kindern, die ihm helfen, ein magisches Nest zu bauen, damit er seine

Eier ausbrüten kann. Eric möchte dem Vogel helfen, aber Ari braucht dafür alle Schnuller von ihm... Dazu fühlt sich Eric aber noch nicht bereit. Wird er sich am Ende überwinden und seine Schnuller Ari geben?

Der Gedanke zu helfen und zu wissen, dass die geliebten Nuggis eine neue wichtige Aufgabe haben, ermutigt die Kinder, selbstständig die Nuggi-Phase zu beenden.

Valery Wicki

Wer Ari und Eric kennenlernen möchte, erhält sein Paperback-Buch für 20 Franken direkt bei der Autorin ([schnullerbitz\\_ari@hotmail.com](mailto:schnullerbitz_ari@hotmail.com)) oder bei einem Online-Buchhändler.



Ari, der Schnullerbitz. (Bild zvg)