



# TURNVEREIN ZOLLIKOFEN

www.tvz.ch

Herausgeber STV-Turnverein in Zollikofen. Erscheint jährlich 4 mal in einer Auflage von 2770 Exemplaren. Das Turnerblatt wird in Zollikofen allen Haushaltungen gratis zugestellt.

83. Jg. Nr. 1 März 2022

PP 3052 Zollikofen Post CH AG

## Fitness Männer bleiben trotz Corona-Mass- nahmen kreativ



 **Urs Walther AG**  
Elektro · Telefon · EDV-Netzwerke

**Urs Walther AG**  
Wahlackerstrasse 2  
3052 Zollikofen  
Tel. 031 911 31 21  
Fax 031 911 33 07  
mail@urswalther-ag.ch  
www.urswalther-ag.ch

Von der **Visitenkarte**, über  
**Briefpapier**, bis zum **Plakat**.  
Kleinauflagen in jedem  
Format.

**NIESENPRINT**

Plakate • Digital- & Offsetdruck • Kopien  
www.niesenprint.ch • Mobil 079 471 84 40



Bernstrasse 96 / 3052 Zollikofen  
Tel. 031 911 03 69 / Fax: 031 911 15 03  
www.rebstock-zollikofen.ch

## HOTEL-RESTAURANT-PIZZERIA **Bahnhof Zollikofen**

Bernstrasse 215 Tel. 031 911 16 58  
info@hotel-bahnhof-zollikofen.ch  
www.hotel-bahnhof-zollikofen.ch



Bernstrasse 103 Tel. 031 911 44 19  
3052 Zollikofen Fax 031 911 15 03

**KÄSEPLATTEN**



TREFFPUNKT

Für jeden  
Anlass

Ihr Käsespezialist in der Nähe:  
F.+M. Pfister-Aebersold  
Gantrischstrasse 1, 3052 Zollikofen  
Telefon 031 911 02 78  
www.pfisters-molki.ch



Die Papeterie in Ihrer Nähe

Papeterie Hell GmbH  
Bernstrasse 105, 3052 Zollikofen  
Tel. 031 911 28 88  
e-mail: papeterie@hell.ch  
www.hell.ch  
papeterie online-shop

Bürobedarf  
Stempelservice  
Computerzubehör  
Ballonservice

Copy Shop  
Bastel- + Malartikel  
Einbände • Laminieren  
Bücher

Geschenke  
Rucksäcke  
Feuerwerke  
und vieles mehr!



Müller Kamine AG Ittigen

Ey 17, 3063 Ittigen, T 031 917 17 17, F 031 917 17 27  
info@muellerkamine.ch, www.muellerkamine.ch

**Mentalcoaching in Zollikofen**



**Gedanken bestimmen unser Schicksal,  
aber wir bestimmen unsere Gedanken.**

Erreiche durch mentales Training Deine  
grössten Erfolge. Im Sport, Beruf oder im  
privaten Bereich.  
Gerne helfe ich Dir dabei.  
Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.

www.wings-coaching.ch

Edi Westphale, Dipl. Mentaltrainer 079 958 37 87

**K. JÖRG GMBH  
SANITÄR HEIZUNG**

TEL. 031 911 32 83

www.joerg-zollikofen.ch

Magdalenaweg 18

3052 Zollikofen

E-Mail: joerg.zollikofen@bluewin.ch

- Reparaturen
- Rohrreinigungen
- Boilerkalkungen
- Liegenschaftsunterhalt
- Beratung, Planung
- Umbau, Neubau

Aktiv und sportlich

Coiffure  
**DANTE**

Wahlackerstrasse 1  
3052 Zollikofen

031 911 13 00

www.coiffure-dante.ch



**TV Zollikofen**

**Mittelland Meisterschaft Geräteturnen 2022  
7./8. Mai in Zollikofen**



**Sportliche Vorstellungen, Festwirtschaft und Spass, komm vorbei!**  
(von OK-Team MMG2022)

Gerne nutzen wir das erste Turnerblatt des Jahres um euch nochmals richtig  
gluschtig auf das Wochenende vom 7./8. Mai, in und rund um die Turnhalle Geiss-  
hubel, zu machen. Das gesamte Wochenende über werden wir bei laufender  
Festwirtschaft und hoffentlich schönem Wetter beisammensitzen und sportliche  
Leistungen der Geräteturnerinnen und Geräteturner geniessen.

Ihr seid herzlich eingeladen. Ob zum Wettkampf schauen oder einfach zum  
Kaffi und Lafere, kommt auf jeden Fall vorbei. Der Betrieb wird am Samstag-  
morgen beginnen und bis Sonntagnachmittag andauern. Nach wie vor habt  
ihr auch die Möglichkeit, uns einige Stunden im Wettkampfbetrieb oder in der  
Festwirtschaft als «Chrapfer» zu unterstützen. Dazu mehr auf unserer Website  
www.mmg22.ch.

Wir freuen uns auf euch!

Liebe Grüsse

OK-Team MMG2022

## Impressum und Kontakte

Druck	Suter & Gerteis AG, Bernstrasse 223, 3052 Zollikofen info@sutergerteis.ch	031 939 50 50
Redaktion	Sarah Panholzer, Mühlestrasse 27, 3053 Münchenbuchsee sarah.panholzer@tvz.ch	079 298 28 92
Finanzen Vereinsblatt Postkonto TVZ Postkonto Vereinsblatt TVZ Präsident	Roman Thomet, Hübeliweg 34, 3052 Zollikofen TV Zollikofen, 30-15653-1 TV Zollikofen Vereinsblatt, 30-12511-4 Martin Köchli, Linckweg 15, 3052 Zollikofen martin.koechli@tvz.ch	
Technische Leitung Erwachsene	Ruth Kaufmann-Hayoz, Hubelstrasse 17, 3052 Zollikofen ruth.kaufmann@tvz.ch	
Technische Leitung Jugend und J+S Coach Geräteturnen	Hans Ritter, Grubenweg 23, 3052 Zollikofen hans.ritter@tvz.ch Sonja Ritter getu@tvz.ch Eva Baumann la@tvz.ch	
Leichtathletik	Thom Ryser polysport@tvz.ch Susli Blaser vst@tvz.ch	
Polysport	Ruth Kaufmann-Hayoz, Hubelstrasse 17, 3052 Zollikofen ruth.kaufmann@tvz.ch	
Vorschulturnen	Beat Merlach b.merlach@bluewin.ch	
Fitness Frauen	Kurt Hefti kurt.hefti@gmx.ch	
Fitness Männer	David Mössner, Lysstrasse 21, 3322 Urtenen-Schönbühl david.moessner@gmail.com	078 672 53 32
Fitness Mixed	Urs Schweingruber, Gurtenfeldstr. 7, 3053 Münchenbuchsee uschweingruber@yahoo.de	031 869 32 72
Volleyball	Yannik Kübli, Alte Bernstrasse 7, 3075 Rüfenacht praesident@bsrz.ch, www.bsrz.ch	079 730 53 12
Winterfit/Turnen für alle	TV Zollikofen, 3052 Zollikofen www.tvz.ch	079 592 01 79
Berg- und Skiriege		
TV Zollikofen		

## Support your Sport

(von Sarah Panholzer)

Liebe Vereinsmitglieder,  
liebe Eltern der Kids

Gerne informieren wir euch, dass wir auch dieses Jahr bei «Support your Sport» – der Migros-Förderaktion des Schweizer Amateursports – dabei sind.

Wir bitten euch daher, vom 15. Februar bis 25. April 2022 möglichst viele Vereinsbons zu sammeln und dem Turnverein Zollkofen zuzuteilen!



Und so funktioniert's:

Pro Fr. 20.– Einkaufswert gibt es bis am 25. April 2022 einen Vereinsbon in allen Migros-Filialen (M, MM, MMM, inkl. Migros-Partnern, VOI), auf [shop.migros.ch](http://shop.migros.ch) (ausschlaggebend ist das Lieferdatum) und [mymigros.ch](http://mymigros.ch) sowie in allen SportXX Filialen (exkl. Bike World) und bei [sportxx.ch](http://sportxx.ch) (ausschlaggebend ist das Lieferdatum). Die Vereinsbons können bis am 2.5.2022 über den auf dem Vereinsbon abgedruckten «Unique Code» auf der Plattform [www.migros.ch/sport](http://www.migros.ch/sport) den teilnehmenden Sportvereinen zugeteilt werden. Mit dem Zuweisen von Vereinsbons mit eurem M-Login nehmt ihr automatisch an der Verlosung von 1000 x Fr. 100.– Migros-Geschenkkarten teil.

Vielen Dank und sportliche Grüsse

## Erwachsene

### Adventsfeier Fitness Frauen vom 20. Dezember 2021

(von Elisabeth Schindler)

Es war uns schnell klar, dass wir auch in diesem Jahr unsere Adventsfeier nicht wie gewohnt in der gut geheizten Aula durchführen konnten. Wie schon ein Jahr zuvor, verlegten wir die Feier coronabedingt nach draussen in den Wald.

Beim Eindunkeln und trockenem Wetter schmückten drei fleissige Turnerinnen im Buchrainwald ein Tannenbäumchen mit vielen Kerzen und Weihnachtskugeln. Daneben wurden Bänke aufgestellt und mit warmen Decken versehen. Als die Kerzen erhellten, erlosch das Licht von der nahen Strassenlampe wie von Zauberhand. Kurz darauf trafen 44 Turnerinnen zur stimmungsvollen Weihnachtsfeier ein, aufgeteilt in zwei Gruppen.

Bald erklangen aus einem kaum sichtbaren Lautsprecher altbekannte Weihnachtslieder, so konnten alle mitsummen, was auch mit Maske möglich war. Zur Tradition unserer Feier gehört eine Weihnachtsgeschichte, vorgelesen von unserer Mittturnerin Marianne Schenk. Die Geschichte «so viu Zyt mues sy» berührte die Herzen bei vielen von uns, zum einen mit lustigen Anekdoten und zum anderen regte sie zum Nachdenken an. Vielleicht beinhaltet die Geschichte auch ein bisschen Wahrheit aus dem eigenen Leben.

Zum Aufwärmen gab es Glühwein, der reissend Absatz fand, war da wohl die Kälte schuld? Ein Korb gefüllt mit Zopf, Mandarinen und Panettone machte dazu die Runde. Eine weitere Überraschung war der Besuch von unserem Präsidenten.

Danke Martin, dass du dir die Zeit genommen hast, einige Worte an uns zu richten.

Mit viel Wärme im Herzen und Hoffnung auf eine coronafreie Zeit, machten sich die Frauen auf den Heimweg. An dieser Stelle einen grossen Dank an Katrin Marthaler (Glühwein und Zopf), Marianne Schenk, Katrin Thomet, Hanni Hofer und an meinen Partner für ihre tatkräftige Unterstützung.



### Fitness-Angebot Januar/Februar 2022

(von Beat Merlach)

Infolge der Corona-Omikronwelle konnten die TVZ Fitness Männer nicht in den Hallen turnen.



Ab 13. Januar 2022 wurde den Männerturnern jeweils von 16 – 18 Uhr eine sportliche Wanderung mit Turnübungen (Ueli Ryser, Thomas Müller), ein strenges Nordic Walking (Urs Schweingruber) und eine Velotour (Walter Messer) angeboten. Die Beteiligung lag zwischen 11 und 17 Turnern bei der Wanderung und beim Nordic. Leider fand die Velotour keinen Anklang, wohl wegen der Kälte.



Ab dem 27. Januar 2022 wurde zusätzlich wieder in einer Halle geturnt mit ca. 10 Teilnehmern. Auch das Mixed Volleyball wurde wieder aufgenommen und rege besucht.

Nach der Sportwoche wurde der normale Turnbetrieb – unter Berücksichtigung der Corona-Vorschriften – wieder aufgenommen.

---

## **Skiweekend TVZ Männer Fitness 2022**

*(von Walter Messer)*

Mit der Bahn fuhren wir am Freitag zum 23. Mal ins Lötschental. Wir waren leider nur elf Männer. Die Pisten waren super präpariert, ebenso traumhaft das schöne Wetter.

Am Abend trafen wir uns wie immer zum Apéro im Dorfchäuer und doslierten anschliessend zum gemeinsamen Abendessen ins Bietschhorn.

Am Samstagmorgen fuhren wir mit der Gondelbahn hinauf zur Lauchernalp und verteilten uns auf den Pisten. So verflog der Tag viel zu schnell. Ein paar Männer fuhren am Samstagabend wieder nach Hause.

Die restlichen genossen die Kameradschaft und das Nachtesen im Bietschhorn, welches wie immer super mundete.

Am Sonntag genossen wir das Morgenessen und bald schon stand das Postauto vor dem Hotel, welches uns nach Goppenstein fuhr.

Ein schönes Skiwochenende ging sehr schnell und unfallfrei vorbei.

Das nächste Skiweekend findet am 20. bis 22. Januar 2023 statt.

Ich hoffe auf eine gute Beteiligung. Auch Wanderer und Langläufer sind willkommen.





**CRESTA**  
swiss  diko



**Wälti Velos-Motos**  
Nachfolger Stephan Ulmann  
Stämpflistr. 23, 3052 Zollikofen  
Tel. 031-911 18 74  
Fax. 031-911 11 64



Vereinbaren Sie noch heute eine  
unverbindliche Bad-Beratung.

**Leu Haustech —  
Rund ums Haus für Sie da**

Wir verwandeln Badezimmer in Wohlfühlöasen.  
Egal ob Um- oder Neubau, wir beraten, planen  
und realisieren Ihr Wunschbad.

Bad · Sanitär · Heizung · 24 h Service

3302 Moosseedorf · Tel: 031 850 15 50  
[www.leu-haustech.ch](http://www.leu-haustech.ch)



**Zentral**  
**APOTHEKE** 

Bernstrasse 110a | 3052 Zollikofen  
☎ 031 911 20 55 | [www.zentral-apotheke.ch](http://www.zentral-apotheke.ch)

**Herz-  
lichen  
Dank**

allen  
Inserenten  
für die  
Treue zu  
unserem  
Verein!



**in einen vollen  
tag passt keine  
komplizierte bank.**

Hypo-Check, die schnelle Immobilienbeurteilung.  
Jetzt auf [valiant.ch/hypocheck](http://valiant.ch/hypocheck)

Valiant Bank AG, Bernstrasse 135  
3052 Zollikofen, Telefon 031 915 14 14

wir sind einfach bank.

**valiant**



## Skitour zum Winterhore 15. Januar 2022

(von Simon)

Am Samstag ging es los mit der offiziell ersten Vereins-Skitour der Saison. Diese wurde von Manfred, unserem Bergführer, organisiert. Gerne möchte ich euch nun mit meinem Bericht einen kleinen Einblick auf die vergangene Tour geben.

Ich habe mit Simu A. abgemacht, dass wir um 05.54 Uhr in Münchenbuchsee auf den Bus gehen, damit wir noch genügend Zeit haben in Bern, um Proviant für den anstehenden Tag zu besorgen. Genau hier beginnt die Reise bereits mit einem kleinen Höhepunkt (jedenfalls für mich). Ich wartete also wie immer pünktlich an der Bushaltestelle, von Simu jedoch noch keine Spur... Als ich dann meine Maske langsam anzog, der Bus ankam und ich einstieg, war von Simu A. immer noch nichts zu sehen. Ich hatte mein Gepäck bereits deponiert, wollte schon absitzen, da der Bus bereits leicht angefahren ist, da hämmerte jemand an die Bustüre. Draussen stand dann Simu A. bereits völlig ausser Atem. Der Chauffeur hatte wohl gute Laune und liess ihn freundlicher Weise noch einsteigen. Völlig entkräftigt und laut schnaufend setzte sich Simu A. neben mir an den Platz. Gemeinsam fuhren wir dann Richtung Bern, wo wir dann unsere Verpflegung im Migros Take Away einkauften. Als wir dann im Zug sassen und Simu A. ein wenig an seinem Frühstückskaffee genippt hatte, kam langsam wieder etwas Farbe in sein Gesicht.

In Bern stiegen dann noch Simu K. und Susanne dazu. Nachdem wir uns gegenseitig noch «Äs gutes Nöis» gewünscht hatten, (nume d Susanne het niemerem me wöuä äs guets Nöis wünsche), fuhr der Zug dann los Richtung Frutigen. Etwas später in Thun stieg dann noch unser BSR-Präsident Yannik dazu. Gemeinsam genossen wir bei einem kleinen Schwätzchen noch die Weiterreise bis nach Achseten. Dort erwartete uns dann bereits Manfred und Peschä, der mit dem Auto angereist war. Nach einer weiteren Begrüssungsrunde verlieden wir unser Gepäck und fuhren mit dem Büssli von Manfred eine enge Bergstrasse hinauf, soweit es die Strassenverhältnisse zulassen. Nach der Autofahrt nutzten einige von uns das herrliche Panorama gleich optimal aus und legten eine kleine Zwischenpause ein, um die Blase zu entleeren. Manfred erklärte uns noch das Tagesprogramm und danach ging es auch schon los. Erwähnen möchte ich an dieser Stelle noch, dass Chrigu heute seinen nagelneuen Ski eingeweiht hat :-).

In zügigem Schritt liefen wir in Richtung Gipfel unseres Tourenziels, dem Winterhore. Zwischendurch gönnte uns Manfred eine kleine Verschnaufpause und gab uns interessante Einblicke wie ein Tal aufgebaut ist und was es beim Heuen speziell zu beachten gibt. Unsere Pädagogin in der Runde, konnte dann am Ende des Tages die Skitour auch gleich als Ausbildung verbuchen. Schliesslich kann sie das neu erworbene Wissen dann in der Landschulwoche in Adelboden gleich den Schülern weitergeben. Nach ca. 4 Std. 50 min. erreichten wir gut gelaunt den Gipfel vom Winterhore, «Heja».



Seit ich auf Skitouren mitgehen darf, habe ich noch nie solch eine gute Aussicht gehabt. Das Panorama war absolut genial, sogar bis nach Deutschland und nach Frankreich konnten wir sehen. Selbstverständlich gab uns Manfred auch noch etwas Gipfelkunde und erklärte uns die Berge rundherum. Danach hiess es bereits wieder die Ski anschnallen und sich auf die Talabfahrt begeben. Ich freute mich, meinen neuen Ski endlich zu testen. Nach dem ersten Hang war ich begeistert vom neuen Ski und konnte die Talabfahrt geniessen. Nach etwa einem Drittel der Abfahrt, banden wir uns die Ski völlig freiwillig auf den Rucksack und stiegen über einen schmalen Grat zum nächsten Platz, von wo wir wieder mit den Ski weiterfahren konnten. Für mich war dieser Grat ziemlich anstrengend, da ich mich aus bestimmten Gründen etwas verkrampfte. Unser Bergführer lotste mich aber sehr gekonnt und sicher über den Grat. Am Ende des Grates angekommen, legten wir eine Pause ein und genossen noch das herrliche Wetter (und so konnte ich mich noch etwas von der Gratwanderung erholen).



Manfred instruierte uns noch kurz, wie auf dem nächsten Abschnitt zu fahren sei, und betonte noch, dass wir die Löcher, welche wir sahen, unbedingt meiden sollten. Nachdem wir dann nach der Pause bereits ein kleines Stück abgefahren sind, passierte es: Yannik zog eine wunderschöne Abfahrtsspur in den Schnee, bis auf einmal nur noch eine weisse Wolke zu sehen war (äs het richtig gstübt sägi öich). Yännu streckte die Füsse in die Luft und ein Ski wollte wohl auch noch etwas das schöne Panorama geniessen und nahm einen schönen Flug Richtung Talboden (gefühlte). So etwas hat noch nicht mal Chrigu geschafft :-). Als Yannik wieder komplett ausgerüstet bei uns ankam, setzten wir unsere Talabfahrt fort. Die Schneeverhältnisse hätten sicher etwas besser sein können, wir haben aber das Optimum herausholen können dank unserer Routenwahl.

Glücklich aber etwas erschöpft von einer spektakulären 1. Skitour diese Saison kamen wir wieder an unserem Ausgangspunkt in Achseten an. Etwas ausgetrocknet genehmigten wir uns noch ein feines Erfrischungsgetränk im dortigen Kiosk. Gemeinsam plauderten wir noch etwas über das Erlebte und verabschiedeten uns dann um 16.37 Uhr Richtung Bern. Auf der Heimreise wurden dann bereits fleissig Bilder hochgeladen und angeschaut. Der eine oder andere Schnapsschuss ist uns sicherlich auch dieses Mal gelungen :-).

Es war wiederum eine schöne Skitour, welche wir erleben durften.

# Lawinenübung und Skitour

## 22.–23. Januar 2022

(von Susanne)

### 22. Januar

Obwohl die erste BSR-Skitour schon hinter uns liegt, nahmen wir zu viert an der fast schon traditionellen Lawinenübung des SAC Wildstrubels teil.



In Gruppen repetierten wir den Gebrauch der Schaufel, der Sonde und des LVS. Je länger wir auf der Tschentenalp in den Gruppen übten, je sonniger wurde es. Zum Schluss konnten wir eine grosse Portion Vitamin D tanken und wünschen uns auch in diesem Jahr, dass wir nie einen Lawinen-Ernstfall antreffen!

Am Nachmittag konnten wir schönsten Pulverschnee von der Tschentenalp zum Höreli geniessen. Wir stiegen sogar nochmals auf, damit wir die schönen Hänge ein zweites Mal fahren konnten. Dabei beobachteten wir sogar – passend zur Übung vorher – eine Helikopter-Rettung aus der Ferne.

Ausnahmsweise liessen wir den Fondueabend im Höreli ausfallen und schliefen in den eigenen Betten im Tal.

### 23. Januar

Entsprechend starteten wir am Sonntag zu acht in zwei Autos (trotz angesagter öV-Tour) und fuhren nach Matten im Simmental. Vom Tal stiegen wir zuerst kreuz und quer und nach Lust und Laune die Schneehänge hoch. Nach der zweiten Pause schien die übermässige Energie verflogen zu sein und wir liefen als Gruppe gemeinsam weiter. Je höher wir stiegen, desto mehr Schnee hatte es. Die Sonne begleitete uns auch am Sonntag.



Vom Gipfel hatten wir eine grossartige Aussicht rundherum und konnten vergangenen Touren nachträumen. So wurde beispielsweise der Aufstieg auf den Wildstrubel aus dem letzten Jahr in Erinnerung gerufen. Als Belohnung für den Aufstieg gab es Pulverschneehänge mit mehr oder weniger Spuren. Ganz zuunterst war dann nicht immer klar, worauf man gefahren ist. Wir haben wohl die eine oder andere Erinnerung auf dem Skibelag nach Hause genommen.

Es waren zwei schöne Tage und wir freuen uns auf den nächsten Schneefall für weitere Skitouren.

## BSR – Nächste Anlässe

Datum	Anlass	Ort
Sa, 19. März	Skitour	
Fr, 22. April	Abendbummel	
Sa, 30. April	Hüttenputzete	Höreli
Fr, 13. Mai	Höck	
Sa, 21. Mai	Gartenarbeiten	Höreli
So, 19. Juni	Klettern	
Sa, 25. Juni	Gartenarbeiten	Höreli

Anmeldungen an: Yanik Kübli | 079 730 53 12 | yannik.kuebli@gmail.com

## Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren den Turnerinnen und Turnern herzlich zum Geburtstag und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute, beste Gesundheit und viele schöne Momente.



Glaser Rosmarie	Fitness Frauen 4	85 Jahre am	10.03.2022
Pauli Sandra	Leiter Jugend, Leiter Getu	55 Jahre am	13.03.2022
Hofer-Schürch Hanni	Fitness Frauen 3	65 Jahre am	14.03.2022
Jutzi Ulrich	Fitness Männer 3-4	70 Jahre am	17.03.2022
Mössner David	Volleyball Männer	35 Jahre am	19.03.2022
Schweingruber Cristina	Fitness Frauen 2	70 Jahre am	23.03.2022
Dreyer Elisabeth	Fitness Frauen 2	70 Jahre am	06.04.2022
Münger Peter	Ehrenmitglieder	75 Jahre am	08.04.2022
Psota Gloria	Volleyball Frauen	35 Jahre am	20.04.2022
Ehrensperger Bruno	Fitness Männer 2, Ehrenmitglieder	70 Jahre am	25.04.2022
Schneeberger Annemarie	Fitness Frauen 3	70 Jahre am	09.05.2022
Gauch Daniel	Fitness Männer 2	65 Jahre am	11.05.2022
Burri Rahel	Polysport U 20	20 Jahre am	11.05.2022
Müller Myrtha	Passivmitglieder	60 Jahre am	14.05.2022
Schmid Ernst	Passivmitglieder	95 Jahre am	15.05.2022
Nievergelt Verena	Fitness Frauen 3, Leiter Aktive	70 Jahre am	23.05.2022
Portmann Monique	Passivmitglieder	70 Jahre am	24.05.2022

## Wichtige Daten

### nicht vergessen ...

So-Do, 9.-14. April	Geräteturnlager K3 – K7, Jugend
Mo, 11. April	Abendbummel, Fitness Frauen
Sa, 23. April	Unterhalt Vita-Parcours, Fitness Männer, alle
Sa-So, 7.-8. Mai	Mittellandmeisterschaft Geräteturnen (MMG)
Sa, 14. Mai	GP Bern, Fitness Mixed
Sa, 14. Mai	Maibummel, Fitness Männer
Di, 24. Mai	Dorf OL, Jugend
Sa, 21. Mai	Maibummel, Fitness Frauen
Do, 26. Mai	Turnfahrt Schwarzenburg, Fitness Männer, alle
Fr-So, 10.-12. Juni	Kantonales Turnfest, Fitness Mixed und Jugend

**Nächster Redaktionsschluss ist am 21. Mai 2022**



### Bei uns dürfen Sie gerne auf dem Sofa herumturnen.

Nehmen Sie sich mal Zeit, widmen Sie sich den wichtigen Dingen in Ihrem Leben und lassen Sie uns arbeiten. Mit Ideen, Ausdauer und Leidenschaft finden wir gemeinsam den richtigen Weg um auch Aussergewöhnliches zu erreichen.

Als grafischer Medien-Dienstleister nutzen wir alle Kompetenzen der Mitarbeiter, unser ganzes Produktions-Spektrum und alle technischen Möglichkeiten, um Ihre Wünsche wirkungsvoll und zielgerichtet umzusetzen.

### Und wenn Sie wollen, auch in Farbe und personalisiert.

Lassen Sie sich von uns inspirieren.

Wir freuen  
uns auf Sie!



PRINT = MEDIEN = VERLAG

suter&gerteis

**Suter & Gerteis AG**  
Bernstrasse 223  
3052 Zollikofen  
[www.sutergerteis.ch](http://www.sutergerteis.ch)