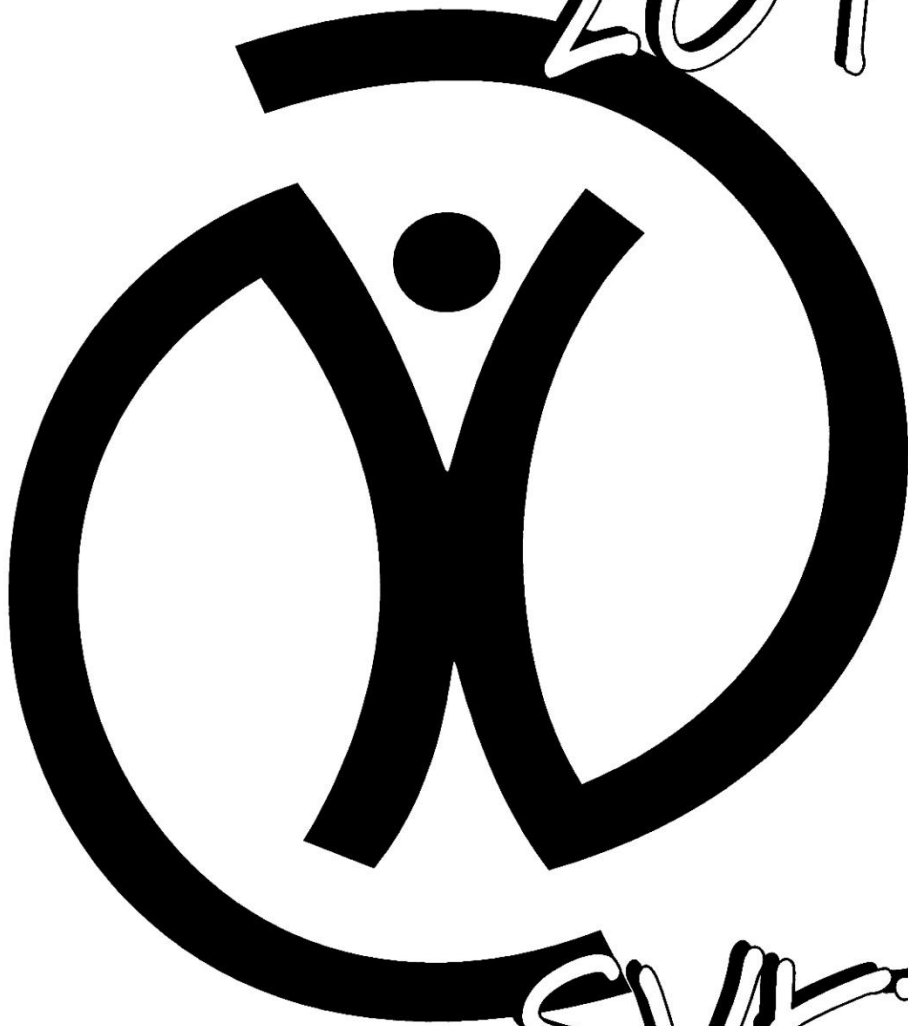


INFO

2011



SVKT

Frauensportverband Aargau

www.frauensportverband-ag.ch

**IHR
COIFFEUR
IN DER REGION**

HAIR-TEAM NOTTER

5452 Oberrohrdorf
Tel. 056 496 25 08
www.hairteam.ch



Gasthof Adler

5413 BIRMENSTORF

Gutbürgerliche Küche
Grosser Parkplatz
Fremdenzimmer
Dienstag Ruhetag

Der gemütliche Treffpunkt an der
Autobahn Zürich-Bern-Basel

F.Zehnder

Tel. 056 - 225 10 15
Fax 056 - 225 10 42

Georges Keller Bodenbeläge

Parkett,
Teppiche,
Bodenbeläge

Jurastrasse 12
5406 Rütihof / Baden
Tel. 056 / 493 35 25

Liebe LeserInnen,

bitte berücksichtigt
unsere Inserenten.





„Sport tut gut“

Inhalt

| | | |
|---|------------------|----|
| Inserenten für das INFO 2012 und Internet (Website) | Redaktion | 2 |
| Redaktionsbeiträge und Berichte | | 2 |
| Rekord in die falsche Richtung | | 2 |
| Ski- Schneeweekend in Bürsenberg | Anlass | 3 |
| Jahresendarbeiten VVA | VVA | 4 |
| Interessanter Job zu besetzen | Job | 4 |
| Netzball obligatorische Schiedsrichterfortbildung | Kurs | 5 |
| Das Weihnachtsbäumlein (von Christian Morgenstern) | Gedicht | 6 |
| Impressionen vom Herbst-Kombi-Kurs | Bericht | 8 |
| „Sport“ für die grauen Hirnzellen | Sudoku | 11 |
| Anmeldetalon | Formular | 12 |

Nun leuchten wieder die Weihnachtskerzen
Und zaubern Freude in alle Herzen.



Redaktionsschluss INFO Nr. 1:

21. Januar 2012

Inserenten für das INFO 2012 und Internet (Website)

Wenn ihr in eurem Umfeld einen potentiellen Inserenten kennt den man für uns gewinnen könnte wäre das super.

Wo man persönlich bekannt ist, sind die Chancen dafür sehr hoch. Das kann der Arbeitgeber oder ein Geschäft sein. Bitte fragt doch mal unverbindlich nach.

Auf unserer Website hat es auf der Startseite unter dem Link „Dokumente“ ein Inserentenformular als PDF zum herunterladen oder ausdrucken.

Ein paar Heftli der letzten Ausgaben sind bei mir erhältlich, falls man einem möglichen Inserenten ein Muster-Infoheft abgeben möchte.

Bitte meldet euch per Mail an team@frauensportverband-ag.ch falls ihr Unterlagen per Post haben möchtet (Inserentenformular, Info und Rücksendecouvert für den Inserenten) oder sonstwelche Auskünfte zum Thema Inserate.

Herzlichen Dank für eure Unterstützung.

~~~~~

## Redaktionsbeiträge und Berichte

Diese sind immer herzlich willkommen ([team@frauensportverband-ag.ch](mailto:team@frauensportverband-ag.ch)).

An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an die fleissigen Helferinnen die immer wieder die Kursausreibungen, Anlassausreibungen und auch Berichte für das Info mitverfassen.



~~~~~

Rekord in die falsche Richtung

Diese Ausgabe ist das "dünnste" Heft seit langem. "Dünn" hat hier die Bedeutung von "Arm an Verbandsinformationen". Warum?

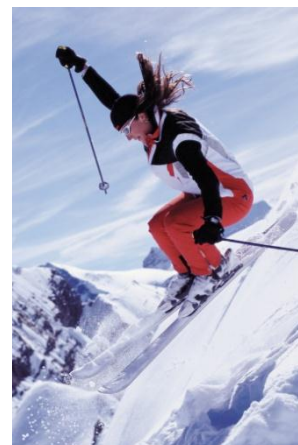
Es gab kein Protokoll der Herbstkonferenz weil sie mangels Teilnehmer abgesagt wurde. Es gab keinen Bericht vom Tag für Dich weil er mangels Teilnehmer abgesagt wurde. Ebenfalls keinen Bericht gab es vom organisierten SVK Muki/Kitu weil er mangels..., das kennen wir jetzt schon.

Ein trauriger Rekord, finde ich. Bald beginnt wieder ein neues Jahr. Voller Hoffnungen, Erwartungen, wird es besser?

Die Hoffnung stirbt zuletzt, darum hoffe ich sehr, dass die INFOs im neuen Jahr wieder mit Berichten von durchgeführten Anlässen gefüllt werden können.



SVKT Würenlingen



**Wir laden Euch herzlich ein,
an unserem Ski- Schneeweekend**

in Bürsenberg im Brandnertal (Österreich) teilzunehmen.

Datum : **14./15. Januar 2012**

Wir reisen mit dem Car in ca. 3 Std. zum

Berghotel Schillerkopf** in Bürsenberg**
mit Wellnessanlage (www.schillerkopf.at).

Es kann skigefahren, schneegewandert, gebadet, gesonnt,
entspannt, gegessen, genossen und relaxt werden.

Kosten : Reise und Hotel $\frac{3}{4}$ Pension Fr. 220.-
(bei vollbesetztem Car, sonst kleiner Aufpreis)

Exklusive Skipass

Tageskarte : 39.- Euro / 2 Tage 73.- Euro /
Tageskarte ab 14 Uhr, 24.50 Euro
Fussgänger / Langläufertageskarte 16 Euro

Es würde uns freuen, wenn der Car vollbesetzt wäre (32Plätze).
Anmeldung erst ab Zahlungseingang definitiv !

EZ Scheine und Infos bei SVKT Würenlingen
Magdalena Keller 056/281 26 88 oder per email
kelmag@bluewin.ch

Jahresarbeiten VVA

Wir möchten euch wieder darauf hinweisen dass der Schweizerverband die VVA-Daten als Berechnungsgrundlage für die Beiträge und das Dynamica aufgrund des **Stichtages 1.1.2012** heranzieht.

Also bitte eure Vereinsdaten in der VVA bis Weihnachten aktualisieren wenn ihr es nicht schon bereits laufend tut.

Wer keine VVA-Verantwortliche hat oder wer sonst wie Probleme damit hat wende sich vertrauensvoll an den VVA-Maxi User Aargau (team@frauensportverband-ag.ch)

~~~~~



# SWISSLOS

## Sportfonds Aargau

~~~~~

Interessanter Job zu besetzen

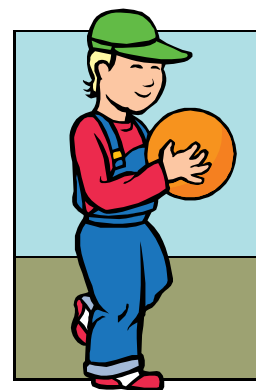
Wer hat Mut? Wer macht mit?

Wer engagiert sich für unsere MuKi und KiTu - Gruppen?

Dieses Ressort ist leider verwaist...

Wer organisiert Kurse für die Leiterinnen?

Wer nimmt ihre Interessen an der Leiterinnenkonferenz wahr?



Es wäre wunderbar wenn dieses Ressort bald wieder besetzt werden könnte.

Die Jugend ist doch unsere Zukunft!?!

Bitte melde dich bei Vera Barritt, eMail: vgbarritt@greenmail.ch

Wir sind schon ganz gespannt auf die Bereicherung von unserem Team, dem Vorstand vom Frauensportverband Aargau.



Netzball obligatorische Schiedsrichterfortbildung Kanton AG

Seit 2004 müssen alle SchiedsrichterInnen E, D und C obligatorisch alle zwei Jahre einen Schiedsrichter-Fortbildungskurs besuchen. SchiedsrichterInnen, die dies nicht wahrnehmen, werden nach zwei Jahren sistiert und verlieren nach 5 Jahren den Schiedsrichter-Titel und die Anerkennung.

- Datum, Zeit, Ort:** Sonntag, 04. März 2012, 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Mehrzweckhalle, Oberhardstrasse 2, 5413 Birmenstorf
- Kursleitung:** Fabienne Schütz
- Kursinhalt:** FK-Dossier 12/13, diverse Regelinterpretationen, Regelanpassungen, Spielsituationen, Schiedsrichterpraxis
- Kurskosten:** Fr. 20.- für MitgliederInnen aller Breitensportverbände
Fr. 80.- für TeilnehmerInnen ohne Verbandszugehörigkeit
- Die Kurskosten sind bei Kursbeginn zu bezahlen (Geld bitte abgezählt mitbringen). Bei unentschuldigtem Fernbleiben (mind. 24 Stunden vorher abmelden), werden die Kurskosten verrechnet.
- Mitnehmen:** Notizmaterial, Spielreglement Netzballswiss 2005 inkl. Ergänzungen 2006 und 2010 (<http://www.netzballswiss.ch/index.php?file=50>), Sportausrüstung, Verpflegung, **Schiedsrichterausweis**
- Vorbereitung:** Allgemeine Fragen / Unklarheiten notieren
- Versicherung:** Ist Sache der TeilnehmerIn
- Anmeldeschluss:** 12. Februar 2012
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!
- Anmeldung an:** Elina Fischer, Gemeindehausstrasse 8, 5413 Birmenstorf
elina@tisvbirmenstorf.ch (Anmeldung via E-Mail wird bestätigt) (Bei Fragen: 076 389 54 13)
- Anmeldeformular:** Letzte Seite im INFO des SVKT Frauensportverbandes. Bei Anmeldung via E-Mail, Angabe von Name, Vorname, Verein, Verband, **AHV-Nummer**, Adresse, E-Mail, Telefon (alle Angaben von jeder Teilnehmerin)
- Diverses:** Wer bringt einen Kuchen mit?

Das Weihnachtsbäumlein (von Christian Morgenstern)

Es war einmal ein Tännlein
mit braunen Kuchenherzlein
und Glitzergold und Äpflein fein
und vielen bunten Kerzlein:

Das war am Weihnachtsfest so grün,
als fing es eben an zu blühn.

Doch nach nicht gar zu langer Zeit,
da stands im Garten unten,
und seine ganze Herrlichkeit
war, ach, dahingeschwunden.
Die grünen Nadeln warn'n verdorrt,
die Herzlein und Kerzlein fort.

Bis eines Tages der Gärtner kam,
den froh zu Haus im Dunkeln,
und es in seinen Ofen nahm -
Hei! Tats da sprüh'n und funkeln!
Und flammte jubelnd himmelwärts
in hundert Flämmlein an Gottes Herz.



~~~~~

Das Team vom Frauensportverband Aargau  
wünscht euch von Herzen



**Frohe Weihnachten  
und ein Gutes neues Jahr!**

Wir danken euch herzlich für die dem SVKT gewidmete Zeit, sei es zum Besuchen von unseren Kursen und Anlässen ebenso wie fürs Organisieren und Durchführen von Anlässen und Konferenzen.



www.calida.com

## Brunner's CALIDA Store

Weite Gasse 22, 5400 Baden  
Bahnhofstrasse 11, 5200 Brugg  
Shoppi Tivoli, CenterMall,  
8957 Spreitenbach






# FAHRSCHULE

### Fit für die Strasse

- Fahrschule
- VKU (Verkehrskundeunterricht)
- Nothelferkurse
- 2-Phasen Ausbildung
- Theorieunterricht
- Theorie für Senioren
- Fahren für Senioren
- Auffrischkurse

Judith Rimann  
Rüslerstrasse 16  
5452 Oberrohrdorf  
+41 79 373 65 04  
judith@fahrschule-rimann.ch




[www.fahrschule-rimann.ch](http://www.fahrschule-rimann.ch)

Member of  
**DRIVE TEAM BADEN**  
Fahrschule . Verkehrskunde . Nothelfer

## Impressionen vom Herbst-Kombi-Kurs

*Die Hinterbächliturnhalle in Oberrohrdorf war am 29.10.2011 das Ziel von erwartungsvollen Teilnehmerinnen des Kombikurses. Was sie so während des Tages erlebten, fühlten und spürten, haben sie für uns in Wort und Bild festgehalten.*

Mit Merengue und Nutellabrötli kam ich schon nach 10 Minuten zum Schwitzen und musste mich sommerlich anziehen. Die heissen Rhythmen, spanischer Karnevalgesang, Trommeln und Bass und Myrta die dazu Zumba tanzte führte uns in eine andere Welt. Wir



tanzten und hüpfen, schwangen Füdlis und Arme und versuchten die Schrittfolgen unserer motivierten Vorturnerin nachzumachen. Nach etwa einer Stunde gab es Theorie, mit der kann ich aber nicht viel anfangen, die Pause tat gut. Nun, die Musik im Hintergrund, versuche ich ein paar Beispiele wiederzugeben. Bald war es Mittag und jede Teilnehmerin verköstigte etwas Mitgebrachtes oder trank einen Kaffee zum spendierten Kuchen. Vielen Dank.

Die gute Stimmung vom Morgen verflog etwas, sowie sich der Nebel aus Oberrohrdorf verzog, ich wäre nun lieber hinausgegangen zum Joggen. Aber es gab da ja noch den Nachmittagskurs, für den extra eine dipl. Feldenkraistrainerin aus Wettingen gekommen ist. Verena Steffen war sehr ruhig und besänftigte unsere überschüssigen Energien vom Zumba und wir lernten uns zum Gesprochenen langsam bewegen und in uns hineinhorchen. Nicht meditieren!

Nach 2 Lektionen Feldenkrais wissen wir nun was es ist und ich kann sicher etwas Sanftes in die Turnstunde der Frauen zum Entspannen einbeziehen.

Alles in Allem war der Tag sehr günstig und lehrreich. Es ist klar, nach je 2 Stunden einer neuen Art von Turnen, kann man nicht erwarten, dass aus uns Anfängern Vorzeigefrauen geworden sind.

Nur üben und üben und es locker nehmen, das braucht Mut und Ausdauer.

Vielen Dank an Franca für die Organisation.

Luzia Aubry

Zumba ist toll, aber mein europäischer Hüftschwung lässt doch einiges zu wünschen übrig. Da liegt mir der Aktivaball dann doch viel besser und lässt mich das Körpergefühl und die Mitte aktivieren.

War ein guter Bewegungstag, danke für die Organisation

Silvia Huwiler

---

Myrta hat uns mit dem Zumba ganz schön ins Schwitzen gebracht.  
Hat uns dabei Zumba näher gebracht, ebenso die einzelnen Elemente und die mitgebrachten Unterlagen mit uns besprochen.  
Danke Myrta für den super Kurs.  
Brigitte zeigte uns was man mit den „Igelibällen“ oder auch Aktivabällen alles machen kann.  
Danke Brigitte für den ausgezeichneten Kurs und das gute Anschauungsmaterial.  
Dir Franca, danke ich herzlich für die Organisation dieses Kombikurses, ich hoffe das ich nächstes Jahr wieder dabei sein kann.

Ruth Steiner

### Zumba

Ich war anfangs ein bisschen skeptisch, ob ich diese Musik überhaupt mag.  
Aber mit der Zeit, als uns Myrta die einzelnen Schritte langsamer gezeigt hat, machte es sogar richtig Spass. Der kolumbianische Rhythmus muss man erst in die Beine bekommen.

### Feldenkrais



Eine angenehme Stunde mit grosser Wirkung auf die Wirbelsäule. Verena Steffen hat eine ruhige, leise Stimme. Zum Glück waren wir nur eine kleine Gruppe, sonst hätte ich Mühe gehabt, sie zu verstehen. Schliesslich muss man gut zuhören können, damit man sich erfüllen kann.

Lisbeth von Burg

---

Der heutige Kurs hat mir sehr gut gefallen.  
Myrtas Hüftschwünge beim Zumba nachzuahmen hat mir viel Spass bereitet.  
Danach den eigenen Körper beim Feldenkreis zu spüren, war eine gute Erfahrung.  
Rundherum toll!!!

Alessandra

**Zumba:** war lustig dass einmal mitzumachen, viel Hüftschwung was nicht einfach auszuführen ist, sind wir doch leider etwas zu steiff! Für mich ist diese Art zu hektisch und zu schnell.

**Feldenkreis:** sah zuerst langweilig aus, (nach dem zackigen Zumba) die vielen verschiedenen Arten den Oberkörper abzdrehen, die Hüften und Schultern etc. hochschieben, abdrehen, gegengleich abdrehen usw. war mit der Zeit doch noch anstrengend, jedenfalls gute Übungen um die Wirbelsäule zu bewegen lockern und mobilisieren. Hat Spass gemacht!!

Ursula Howoldt



Die Kursleiterinnen erhielten eine kleine, süsse Aufmerksamkeit.

#### Die Teilnehmerinnen des Kombikurses:

Ruth Steinr, Christa Wydler  
Silvia Huwiler, Ursula Huwoldt  
Isabelle Meinen, Lisbeth von Burg  
Vreni Stutz, Lotten Enarson  
Myrta Guidicelli, Alessandra Rossi  
Denise Schempp  
Claudi Prokscha  
Luzia Aubry  
Fabienne Schütz  
Barbara Seiler  
Franca Pomilia

SVKT Dietikon  
SVKT Merenschwand  
SVKT Windisch  
SVKT Rütihof  
SVKT Rütihof  
SVKT Fislisbach  
SVKT Würenlingen  
SVKT Würenlos  
TISV Birnenstorf  
SVKT Rohrdorf  
SVKT Rütihof



# Anmeldetalon

Kurs, Veranstaltung ..... Datum .....

Gruppe, Verein .....

|              |                  |                    |
|--------------|------------------|--------------------|
|              | <u>Funktion:</u> | <u>AHV-Nummer:</u> |
| Teilnehmerin | ..... / .....    | ..... / .....      |
|              | ..... / .....    | ..... / .....      |
|              | ..... / .....    | ..... / .....      |
|              | ..... / .....    | ..... / .....      |

Kontaktperson .....

Adresse .....

E-Mail .....

Telefon .....

Bemerkung .....

.....

0 bringe Kuchen mit

0 bringe Kaffee mit



**DANIEL MÜLLER AG**  
 5405 Baden-Dättwil RENAULT Telefon 056 484 70 00





*Sportler beraten Sportler*

**BADEN** Mellingerstrasse 1 056 222 22 28  
**baden@markasport.ch www.markasport.ch**



*Savi's*

BÄCKEREI KONDITOREI CONFISERIE

**Oberdorfstrasse 14  
5443 Niederrohrdorf  
Tel. 056-496 14 28**

#### **Redaktionsschluss und Erscheinungsdaten Info 2012**

| <b>Info</b> | <b>Red.schluss</b> | <b>Versand</b> |
|-------------|--------------------|----------------|
| 1           | 21. Januar         | 30. Januar     |
| 2           | 24. März           | 30. März       |
| 3           | 09. Juni           | 18. Juni       |
| 4           | 25. August         | 03. September  |
| 5           | 17. November       | 26. November   |

Adressberichtigung bitte nach A1 Nr. 552 melden.

P.P.  
5608  
Stetten

Unter dem Link "Vorstand" auf unserer Website "[www.frauensportverband-ag.ch](http://www.frauensportverband-ag.ch)"  
findet ihr die E-Mailadressen aller Kantonalverbandmitarbeiterinnen.

## Mitteilungsblatt des SVKT Frauensportverband Aargau

erscheint 5 mal jährlich Abonnement Fr. 18.--

### Adressen des Kantonalverbandes und der Ressortleiterinnen

|                                                                               |                                                                   |                                                                 |                                                                     |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Präsidentin</b><br><b>Vizepräsidentin</b>                                  | Vera Barritt<br><b>Vakant</b>                                     | Höhenweg 1                                                      | 5426 Lengnau                                                        | 056-241 20 09                                                    |
| <b>Administration</b><br>VVA / Homepage / INFO<br>Sekretariat                 | Theresia Möсли<br><b>Vakant</b>                                   | Morgenacherstr. 4b                                              | 5452 Oberrohrdorf                                                   | 079-517 28 82                                                    |
| <b>Aktuarin/Medien</b><br>Protokoll                                           | Christa Fust                                                      | Zelgweg 20                                                      | 5610 Wohlen                                                         | 056-622 66 00                                                    |
| Interne Anlässe                                                               | Elsbeth Haller                                                    | Mülligerstrasse 8                                               | 5413 Birmenstorf                                                    | 056-225 16 77                                                    |
| <b>Finanzen</b><br>Kasse / Buchhaltung                                        | Gaby Schärer                                                      | Gartenstrasse 13                                                | 5432 Neuenhof                                                       | 056-406 49 07                                                    |
| <b>Abt. Erwachsenensport</b><br>Erwachsenensport<br>Erwachsenensport 50+      | Barbara Seiler<br>Franca Pomilia<br>Tanja Zajec                   | Luxhaldenstrasse 7a<br>Im Tobelacher 1<br>Sandbuckstrasse 32    | 5452 Oberrohrdorf<br>5406 Rütihof<br>5425 Schneisingen              | 056-496 54 94<br>056-493 38 59<br>tazajec@gmx.ch                 |
| <b>Abt. Jugendsport</b><br>J+S Coach<br>J+S kids<br>Mutter- und Kindturnen    | <b>Vakant</b><br>Barbara Seiler<br><b>Vakant</b><br><b>Vakant</b> | Luxhaldenstrasse 7a                                             | 5452 Oberrohrdorf                                                   | 056-496 54 94                                                    |
| <b>Abt. Fachsport</b><br>Netzbball<br>Netzbball/ Schiedsrichter<br>Volleyball | Vera Barritt<br>Elina Fischer<br>Fabienne Schütz<br>Käthi Stadler | Höhenweg 1<br>Gemeindehausstr.8<br>Mülligerstrasse 5<br>Chraz 7 | 5426 Lengnau<br>5413 Birmenstorf<br>5413 Birmenstorf<br>5444 Künten | 056-241 20 09<br>076-389 54 13<br>056-225 12 44<br>056-496 44 37 |

|                                                             |                                    |                                       |               |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| SVKT Frauensportverband (ZentralVerband)<br>Geschäftsstelle | Zurlindenstrasse 49<br>8003 Zürich | Telefon<br>info@frauensportverband.ch | 043-810 05 60 |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------|

### IMPRESSUM

|                |                |                    |                    |                                                |
|----------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| Redaktion INFO | Theresia Möсли | Morgenacherstr. 4b | 5452 Oberrohrdorf  | 079-517 28 82<br>team@frauensportverband-ag.ch |
| Druck          | Meier Druck AG | Täferstrasse 4     | 5405 Baden-Dättwil | 056-493 33 68                                  |