

# WILLKOMMEN

zur Konferenz – Spitzensport / Elterninformation

14. September 2022



# Programm

**1. Begrüssung**

*Fabian Käppeli*

**2. „Gutes Umfeld für Spitzensportler“**

*Jörg Sennrich*

**3. Informationen aus dem Bereich Spitzensport**

*Fabian Käppeli*

**4. Ethik**

*Sabrina Hofer*

**Pause**

**5. „Ernährung für junge Sportler“**

*Joelle Flück*

**6. Turnzentrum Aargau**

*Jörg Sennrich / Fabian Käppeli*

**7. Ehrungen**

*Alex Schumacher / Fabian Käppeli*

# «GUTES UMFELD FÜR SPITZENSPORTLER

Jörg Sennrich, Präsident Aargauer Turnverband



# Jugi-Leiterin schneidet einem Kind eine Haarsträhne ab – die Mutter erstattet Anzeige

Weil das Turnen mit offenen Haaren gefährlich sei, griff eine Leiterin aus dem Fricktal zu drastischen Massnahmen. Das betroffene Mädchen und seine Mutter erzählen vom Vorfall im vergangenen Juni. Und welche Folgen dieser für die Leiterin hatte.

Leonie Projer, ArgoviaToday

14.09.2022, 13.10 Uhr [Aktualisiert](#)

Merkmal Drucken Teilen

**Das ist nicht lustig!**



**«Der Turnverband hat vom Vorwurf, von der Strafanzeige und vom von Swiss Sport Integrity eingeleiteten Verfahren Kenntnis erhalten.**

**Ohne der Untersuchung der Vorwürfe vorzugreifen wird die geschilderte Handlung mit aller Entschlossenheit abgelehnt.**

**Der Turnverband steht voll und ganz hinter dem Schutz der physischen und psychischen Integrität der Sportlerinnen und Sportler jeden Alters und tut mit seinen Vereinen alles, um diesen selbstverständlichen Schutz zu gewähren.»**



# Spitzensport?

- **Intensives Ausüben eines Sports**
- **Ziel hohe Leistung zu erzielen**
- **Enormer Zeitaufwand**
- **Fokus auf Erfolg**
- **Professioneller #besserwerden**
- **Karriere im Sport**

Gutes Umfeld für Spitzensportler



I did it my way

# Gutes Umfeld für Spitzensportler



Mit Talent / Erlernen von Fähigkeiten –  
ohne Talent ins Team aber nicht an die Spitze

Gutes Umfeld für Spitzensportler

Gelingen...





- Viel Training
- Körperliche Voraussetzungen
- Mentale Voraussetzungen
- Soziale Voraussetzungen (Umfeld)
- Infrastruktur/Trainer
- Glück

# Gutes Soziales Umfeld für Spitzensportler

- **Unterstützung Elternhaus, Familie, Freunde**
- **Finanzielle Mittel (ausreichend)**

- **Keine persönlichen Probleme**
- **Zum Zeitpunkt X ... Bereitschaft wegzuziehen**



# Infrastruktur und Trainer

- **Technischer Fortschritt**
- **Sportwissenschaftliche Erkenntnisse**

- **Sozial- und Fachkompetenz des Trainerteams**
- **Distanzen (Training/Sportschule/Wohnort)**



Gutes Umfeld für Spitzensportler

**Successprovident**  
Ist die Strategie für alle Bereiche

Gutes Umfeld für Spitzensportler

**Empathie**

Ist das Thema für das ganze Umfeld



Gutes Umfeld für Spitzensportler

**Spiel-Raum**  
Für Respekt in einem guten Umfeld

# Gutes Umfeld für Spitzensportler



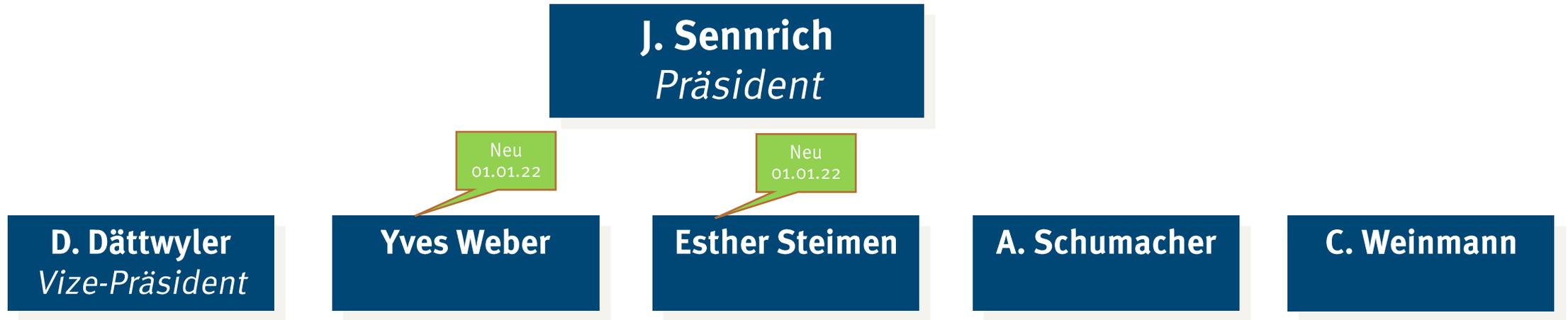


**INFORMATIONEN AUS DEM  
BEREICH SPITZENSport**



# Aargauer Turnverband

## Strategische Ebene (ZV)

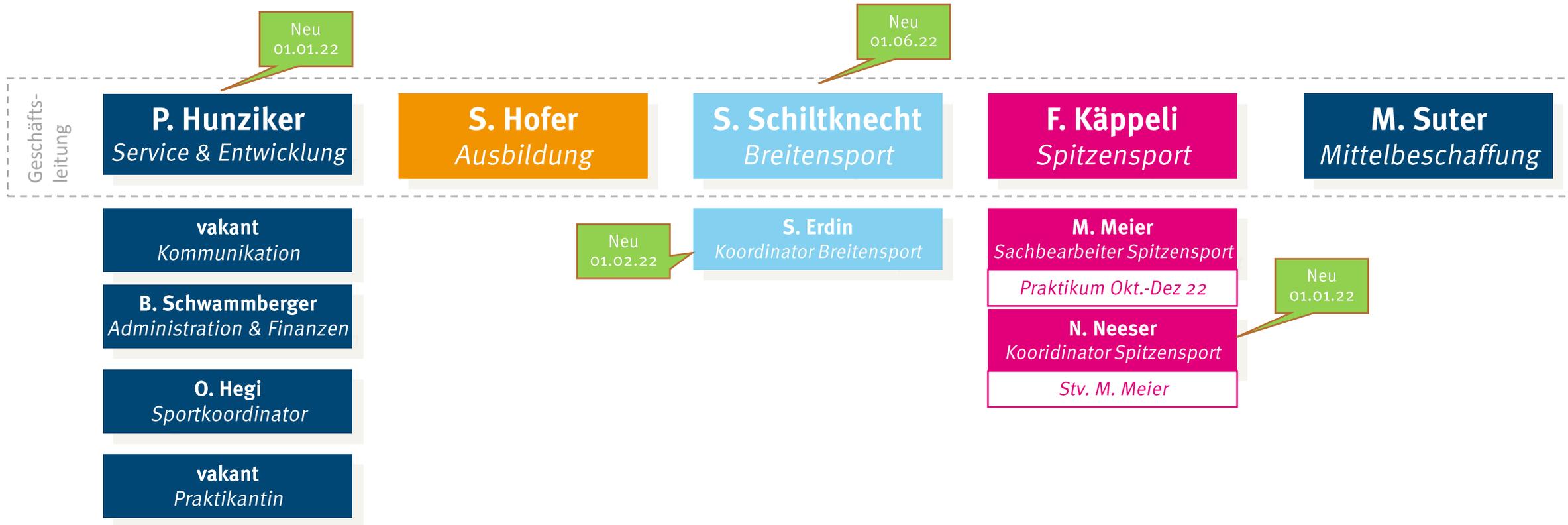


Stand: 01.01.2022



# Aargauer Turnverband

## Geschäftsstelle ATV



Stand: 01.09.2022

# Aargauer Turnverband

## Bereich Spitzensport

Austritte  
Januar 2022 - heute

**J. Senn**  
Assistenztrainer





**A-S. Hunziker**  
Lehrerin Sportschule

**F. Käppeli**  
Spitzensport

**M. Meier**  
Sachbearbeiter Spitzensport

**N. Neeser**  
Koordinator Spitzensport

Stand: 01.09.2022

Rücktritt per  
31.12.22

<b>R. Gojkovic</b> Kutu Frauen	<b>N. Maslennikov</b> Kutu Männer	<b>A-S. Hunziker</b> Kampfrichterinnen Frauen	<b>A. Vollenweider</b> Kampfrichter Männer	<b>M. Renggli</b> Medical Team	<b>vakant</b> Events
<b>N. Pascu</b> Assistenztrainer <span style="color: green;">neu 01.08.22</span>	<b>S. Maslennikov</b> Assistenztrainer	<b>FIG</b> Kampfrichterinnen	<b>FIG</b> Kampfrichter	<b>Aline Imoberdorf</b> Physiotherapeutin	<b>Steffi Siegfried</b> Wettkampfleitung Kutu F <span style="color: green;">neu 01.01.22</span>
<b>J. Záhlavová-Šikulová</b> Assistenztrainerin	<b>T. Matveeva</b> Assistenztrainer	<b>Nationale</b> Kampfrichterinnen	<b>Nationale</b> Kampfrichter	<b>Anna Weber</b> Massage	<b>Severin Rohrer</b> Wettkampfleitung Kutu M <span style="color: green;">neu 01.01.22</span>
<b>A. Vodislav</b> Assistenztrainerin <span style="color: green;">neu 01.08.22</span>	<b>P. Waltisberg</b> Hilfstrainer	<b>Kantonale</b> Kampfrichterinnen	<b>Kantonale</b> Kampfrichter	<b>Nico De Jong</b> Physiotherapeut	
<b>B. Zaugg</b> Hilfstrainerin	<b>C. Zimmerli</b> Hilfstrainer <span style="color: green;">neu 01.08.22</span>			<b>Laurent Delisle</b> Akupunktur	
	<b>D. Frei</b> Hilfstrainer <span style="color: green;">neu 01.08.22</span>				
	<b>M. Pashalieva</b> Choreographin				
	<b>M. Meier</b> Hilfstrainer				

# Aargauer Turnverband



## Infos aus dem Elternrat Cécile Hunziker, Vorsitzende

[Alle Mitglieder Elternrat](#)

*WO ZUKUNFT BEWEGT.*

# REGELUNG TRAININGSBESUCHE

Besuchszeiten wöchentlich: (jeweils 15 min. vor Trainingsende der entsprechenden Gruppe)

Montag: 16.15 Uhr / 18.15 Uhr

Dienstag: geschlossen

Mittwoch: 16.15 Uhr / 18.15 Uhr

Donnerstag: geschlossen

Freitag: 15.45 Uhr / 16.45 Uhr

Samstag: 11.15 Uhr / 13:45 Uhr

Stand: 04.07.2022

# EINIGE VERHALTENSREGELN

- Die Eltern sind Besucher und keine Trainer.
- Kinder und Trainer **sollen nicht** vom Training abgelenkt werden
- Die Lautstärke muss bei den Besuchen beachtet werden
- Trainer dürfen sich nicht beobachtet fühlen
- Es ist nur aktiven Trainingsteilnehmern und Trainer gestattet sich in der Trainingshalle aufzuhalten.
- Trainer können bestimmen, dass vor Wettkämpfen die Tribüne geschlossen bleibt

# ZUSÄTZLICHE REGELN

- Besuchszeiten gelten **nicht für die Regelschulmodell Kunstturnen**
- **Zusätzliche oder spezielle Trainingsbesuche sind auf Anmeldung möglich**
- **Terminvereinbarung erfolgt mit dem Trainer.** Gespräche mit Trainern sollen nach dem Training oder nach Vereinbarung stattfinden
- Für die Eltern steht der Aufenthaltsraum im Eingangsbereich TZA zur Verfügung



**Danke für Ihr Verständnis und das  
Wohlbefinden unserer Athleten und  
Trainer.**

*WO ZUKUNFT BEWEGT.*



# WICHTIG

Halten Sie sich an die **Besuchszeiten**  
Respektieren Sie die **Arbeit von Trainern und Athleten.**

*gemeinsam schaffen wir es besser!*

**WO ZUKUNFT BEWEGT.**

# Finanzen



## Anpassung Ausbildungskosten per 1. März 2023

- Der Aargauer Turnverband (ATV) hat viel Know-how und Ressourcen in die Sportart Kunstturnen investiert. Zusammen mit dem Trainerteam und den Funktionären haben wir alle Bereiche stetig ausgebaut und professionalisiert.
- Die Aufwände vom ATV im Bereich Spitzensport sind im neuen TZA 7-stellig. Der ATV bekennt sich im Leitbild klar zum Spitzensport. Um die Zukunftsfähigkeit sicherstellen zu können, wird es eine Beitragserhöhung per 1. März 2023 geben.
- Zurzeit sind wir daran, die Ausbildungsbeiträge zu prüfen um auch in Zukunft eine faire Preispolitik ausführen zu können.
- Die neuen Ausbildungsbeiträge werden anfangs 2023 im Rahmen einer Führung im Turnzentrum Aargau kommuniziert.



# Versicherung bei Athleten

## Halbprivat

Turnerinnen und Turner sollten frühzeitig (ab spätestens Nachwuchskader) für Krankheit (& Unfall) **halbprivat** versichern.

### Grund:

- Allgemein Versicherung ist nicht adäquat für Spitzensport (freie Arztwahl, schneller Zugang zu Spezialisten, problemlose Ausstellung von Physioverordnungen, ...)
- Beim Eintritt ins VZ-Maglingen wird eine Halbprivatversicherung verlangt
- Mit Nationalkader – Status und/oder spez. Verletzungsgeschichte schliesst kaum mehr eine Versicherung eine Halbprivat-Versicherung ab

# Events



**SAVE THE DATE: 24./25. September 2022**

**Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Mannschaften in Bülach**

## Zeitplan

**Samstag 24.09.2022**

**11.40 - 13.40 Uhr**

**Männer**

**Nationalliga C**

**AARGAU 3**

**15.30 - 17.10 Uhr**

**Nationalliga B**

**AARGAU 2**

**19.00 - 21.00 Uhr**

**Nationalliga A**

**AARGAU 1**

**Sonntag 25.09.2022**

**09.10 - 10.50 Uhr**

**Frauen**

**Nationalliga C**

**AARGAU 2 + AARGAU 3**

**12.45 - 14.25 Uhr**

**Nationalliga B**

**16.25 - 18.05 Uhr**

**Nationalliga A**

**AARGAU 1**



[www.smm2022.ch](http://www.smm2022.ch)

**Die Athlet\*innen freuen sich über eure Unterstützung!**

# ETHIK UND WERTE

Sabrina Hofer, Ethikverantwortliche ATV

# Ethik und Werte



## Rückblick 2022

### Januar

- Swiss Sport Integrity -  
Meldestelle [sportintegrity.ch](https://sportintegrity.ch)

### Februar

- Erster Traineraustausch

### April

- Erste Sitzung Ethik-Netzwerk
- Erste Information F-VLK

### Mai – Juli

- Diverse Informationen von Swiss Olympic und STV

### August

- Zweiter Traineraustausch
- Zweite Sitzung Ethik-Netzwerk
- Schulung Statutenänderung /-  
revision



# Spirit of Sport



# Ethik und Werte

## Die Ethik-Charta im Sport



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

### Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

- 1 Gleichbehandlung für alle.**  
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
- 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.**  
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
- 3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.**  
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
- 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.**  
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
- 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.**  
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.
- 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.**  
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
- 7 Absage an Doping und Drogen.**  
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
- 8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.**  
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
- 9 Gegen jegliche Form von Korruption.**  
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.  
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

[www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)



# Sky voller Emotionen... - YouTube

*WO ZUKUNFT BEWEGT.*

# Verhaltensregeln



## Kodex

Die Kinder werden bis zum Halleneingang begleitet.

Eltern warten in der Elternzone.

Die Eltern warten auf die Kinder nach dem Training.

Bei einem Wettkampf unterstützen die Eltern das Kind. Die Entscheidung obliegt dem Trainer.

NACH dem Wettkampf Austausch mit dem Trainer.

Probleme werden in erster Linie mit dem Trainer besprochen.  
Sekundär mit dem Chef Spitzensport.



# Ethik und Werte

## Swiss Sport Integrity

Wer darf eine Meldung erstellen:

- Eltern
- Turnende
- Trainer

Wo / wie muss ich die Meldung machen?

[Swiss Sport Integrity](#)

# Man kann nicht, nicht kommunizieren

Paul Watzlawick (1921 – 2007)

## Verbale Kommunikation

- Ton
- Botschaft, Inhalt

Sachebene

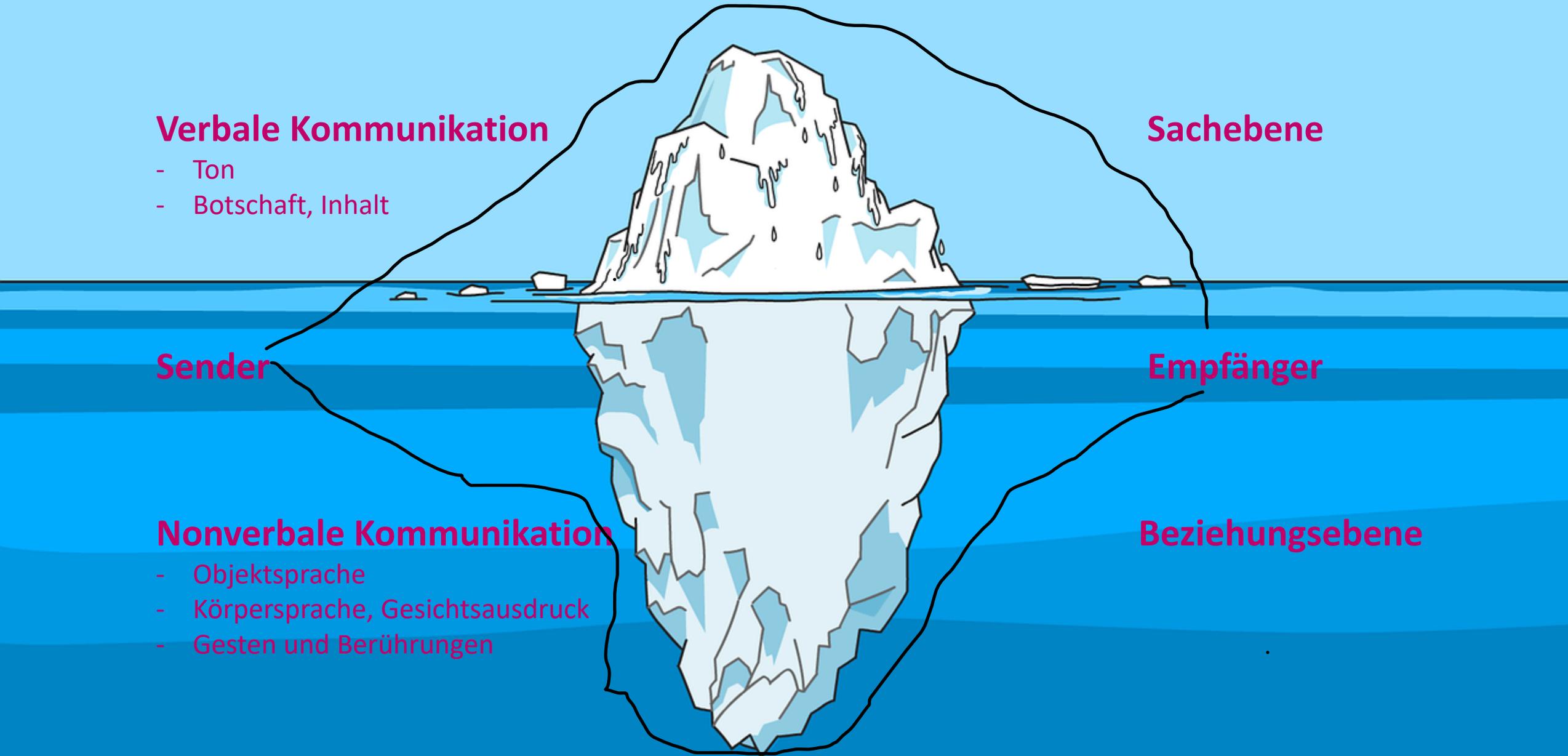
Sender

Empfänger

## Nonverbale Kommunikation

- Objektsprache
- Körpersprache, Gesichtsausdruck
- Gesten und Berührungen

Beziehungsebene





# MAN KANN NICHT **NICHT** KOMMUNIZIEREN

PAUL WATZLAWICK (1921 – 2007)

# PAUSE

# ERNÄHRUNG FÜR JUNGE SPORTLER

Joelle Flück

# Ernährung im (Nachwuchs-)Leistungssport

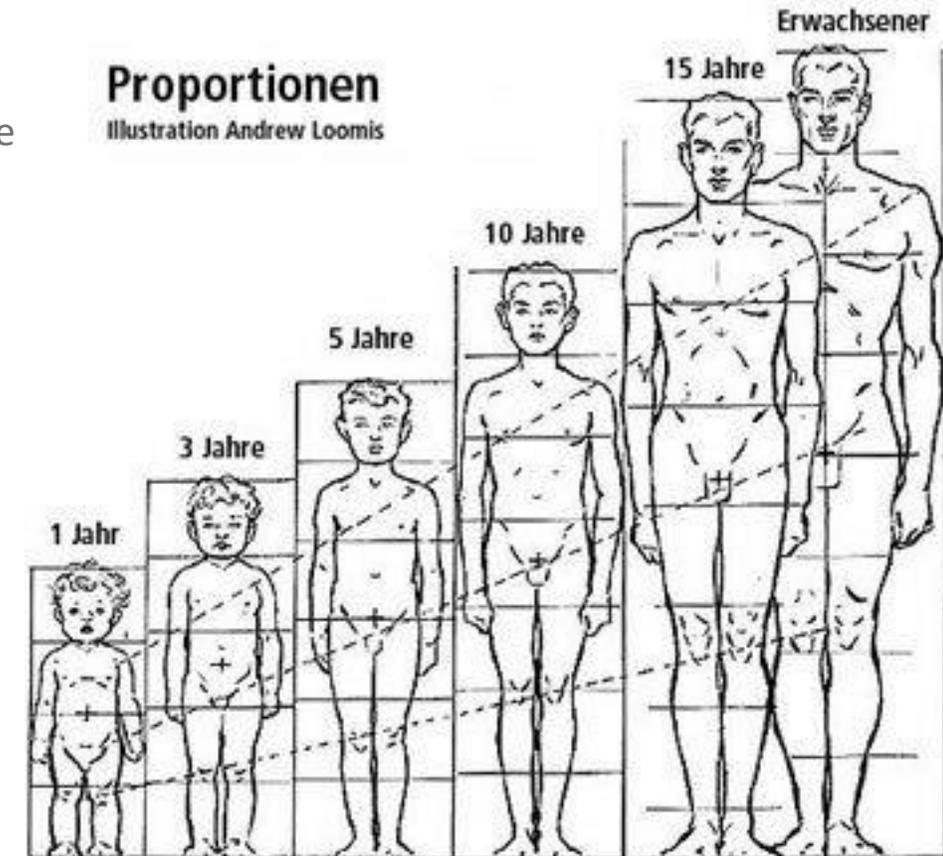
Dr. Joëlle Flück, Präsidentin Swiss Sports Nutrition Society

[joelle.flueck@ssns.ch](mailto:joelle.flueck@ssns.ch)

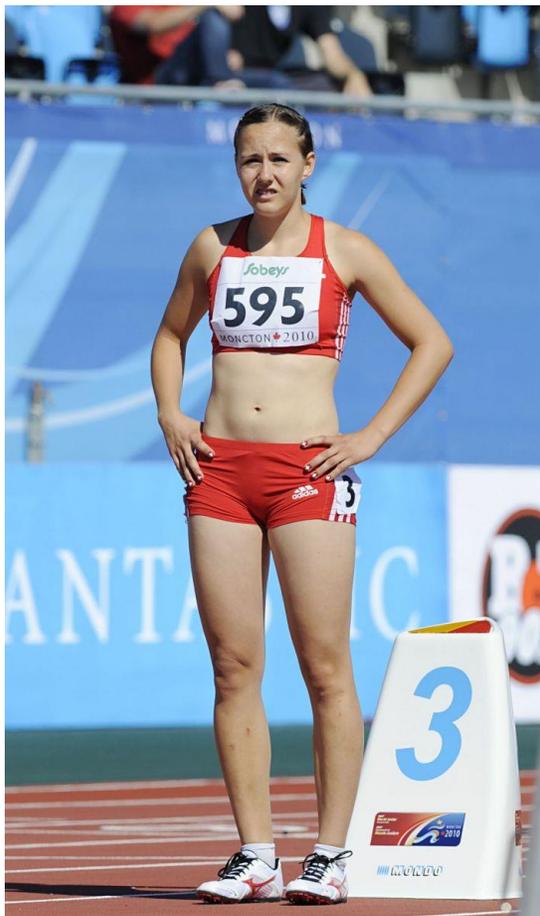
<http://www.ssns.ch>

# Nachwuchsathleten: keine «kleinen» Erwachsenen...

- **Wachstum:** Knochen, Muskulatur, Sehnen
  - **erhöhter Energiebedarf:** Proteine; Kohlenhydrate; Fette, Mikronährstoffe
- **Körperoberfläche,** Schweißverlust und Thermoregulation
  - **Kühlfunktion, Hitzeverträglichkeit**
- Hormonelle Veränderungen, **Pubertät**
  - **Körperbild, Körperzusammensetzung, Psyche**



# Vom Mädchen zur Frau zur Weltklasseläuferin



Halbfinal U20 WM



4. Platz WM Indoor



Halleneuropameisterin  
Schweizerrekordhalterin

# Kann ich zu wenig essen? Ja ich kann...

Schlechte Planung – «nichts dabei»

Hohes Trainingsvolumen

Diät

Kein Appetit

Viele Nahrungsfasern, wenig Energie



Leistungsdruck, Perfektionismus

Körperbild, Gewicht reduzieren

Psyche

Essstörung, gestörtes Essverhalten

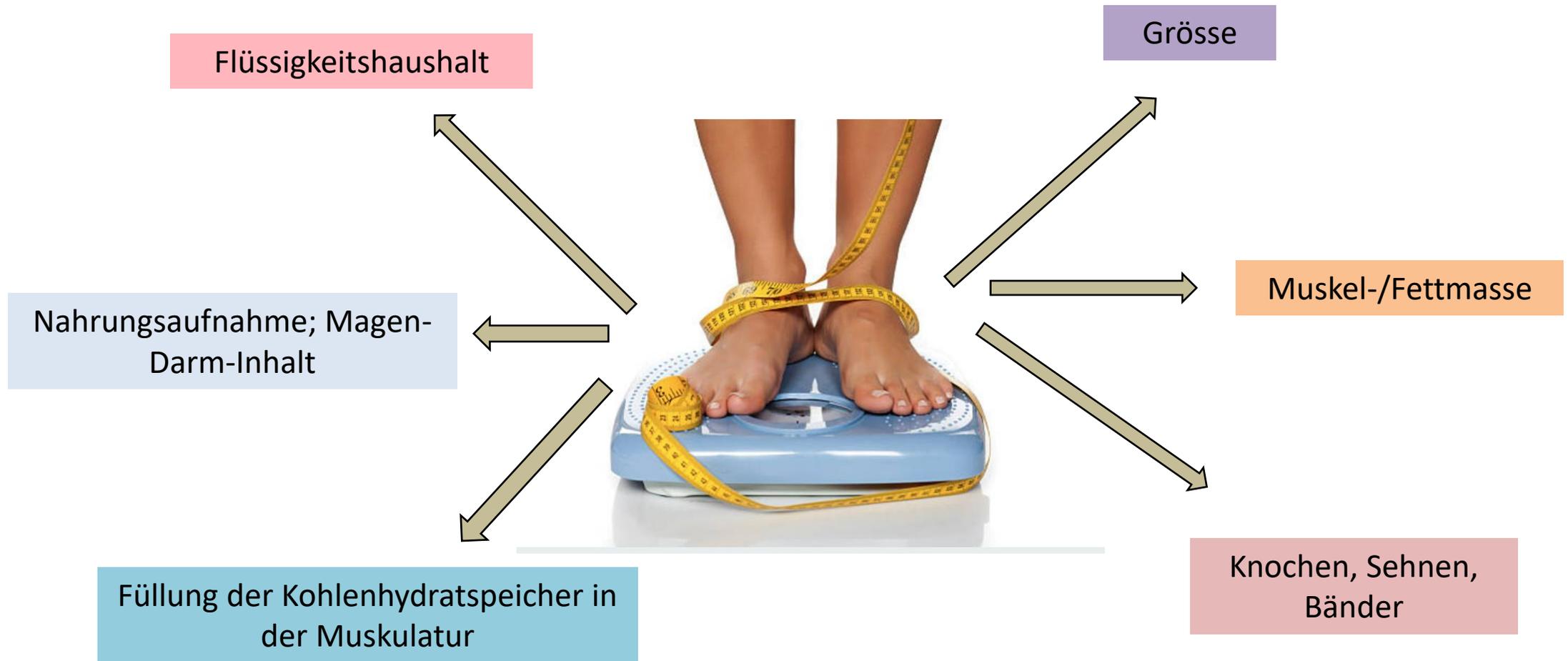
Magen-Darm Probleme, Allergien, Intoleranzen

# Was passiert dann?



Infografik Swiss Olympic  
Relatives Energiedefizit

# Beeinflussende Faktoren der Körpermasse



# Körperbild

Ein **positives Körperbild** ist einer der Schutzfaktoren gegen die Entwicklung von Essstörungen und bildet die Grundlage für eine wirksame Prävention von Essstörungen.

- Körpermass messen nur mit klarem Ziel & guter Kommunikation
- Keine Kommentare zur Körperbild/Körperzusammensetzung
- Sinnhaftigkeit solcher Messungen (Ziel & Zweck)



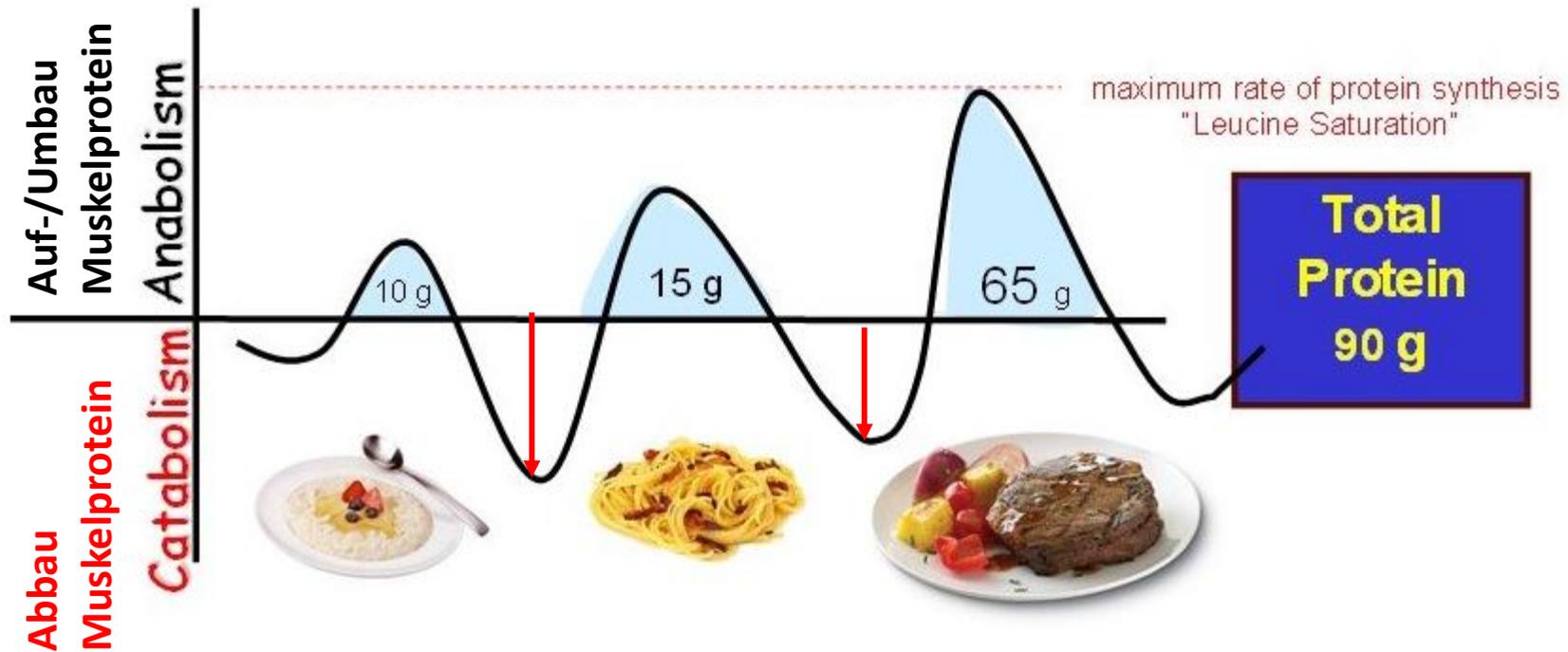
# Proteinzufuhr für Sportler



# Proteine

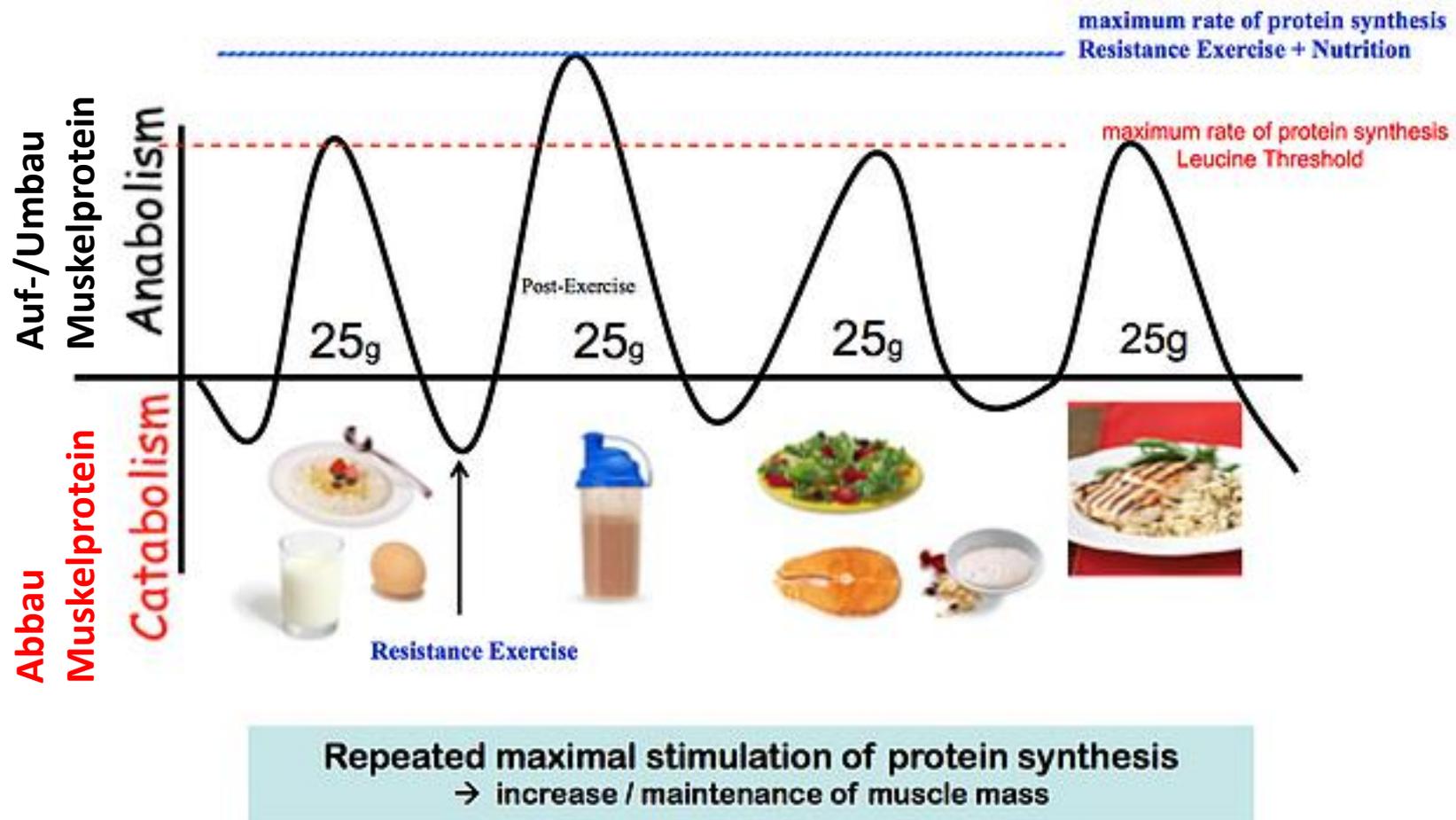
- Wichtig für **Muskelwachstum** aber auch für **muskuläre Anpassungen**
- Proteine wichtig für **Erholung**, Heilung von **Mikroverletzungen** und während der Rehabilitation von Verletzungen
- Ausgewogene Ernährung **im Sport** ca. **1.6 – 2.2 g/kg** Körpergewicht (bei Gewichtsreduktion sogar etwas mehr) (Nicht-Sportler: 0.8 g/kg)
- Verschiedene Lebensmittel (Eier, Milchprodukte wie Quark oder Hüttenkäse, Trockenfleisch, Linsen, Soja, Fisch, etc.)
  
- Nach Krafttraining oder nach harten, intensiven Trainings: **20-25g Proteine** empfohlen
- Proteinshakes nicht zwingend notwendig

# Timing Proteinzufuhr



A skewed daily protein distribution fails to maximize potential for muscle growth or maintenance

# Timing Proteinzufuhr



- Gesamtzufuhr (1.5 – 2.2 g/kg/Tag, bei Gewichtsreduktion sogar ~2.4 g/kg/Tag)
- Verteilung über Tag
- Zufuhr nach Krafttraining
- Zusammensetzung (Aminosäurenprofil)

# Tellermodell Zufuhr



Tag mit einer lockeren  
Einheit /mässig Bewegung



Hohes Trainingsvolumen / Wettkampf  
/ hoher Energieumsatz

# Praktisches Beispiel 1

## 3-Komponenten Frühstück:

Haferflocken, wenig Nüsse,  
etwas Milch, Magerquark,  
Frucht/Beeren  
Oder

## Schneller Frühstücks-

**Smoothie** für unterwegs:  
Haferflocken, Milch, etwas  
Quark, Beeren,



Zeit	Montag
6.00	Frühstück
7.00	Anreise / Start Schule 7.30 Uhr
10.00	
12.00	Mittagessen Kantine
14.00	
16.00	
17.00	Reise ins Training / Zvieri
18.00	Training
20.00	Training
21.00	Training (bis 20.30)/Duschen
22.00	Abendessen
23.00	Bettruhe

**Zwischenmahlzeit:** Frucht,  
Riegel, Darvida, kleines  
Sandwich, Quark, Nüsse,  
Trockenfrüchte, etc.

**Zwischenmahlzeit:** kleines  
Sandwich, Honigbrot, Müesli.  
(gut verträglich)

**Während/Nach Training:**  
genügend Flüssigkeit während  
Training, ev. Regi-  
Shake/Protein-Shake (je nach  
Rückreiseweg)

**Nach Training:**  
Kohlenhydratreiche Mahlzeit,  
gut verdaulich (nicht fettig)

# Praktisches Beispiel 2

**Mahlzeit: 3-Komponenten**  
Mahlzeit mit guter Proteinquelle und Gemüse/Früchte Anteil sowie Kohlenhydrate und Flüssigkeit

**Mahlzeit: allenfalls**  
Protein- oder Regishake nach Training; zu Hause leichtverdauliche Mahlzeit, auf Flüssigkeitszufuhr achten (Schlaf!)

Zeit	Mo	Di	Mi
6-7			
7-8			
0800-0845		F / LUA	D / ROG
0855-0940	9:00-11:00	WRsf / STA	D / ROG
0950-1035		WR / STA,BUC	B / WEM
1050-1135		WR / STA,BUC	B / WEM
		E / MÜD	
1240-1325	WRsf / STA		
1335-1420	WRsf / STA		
1430-1515	SP / MÄM	14:00-16:00	14:00-16:00
1530-1615	SP / MÄM		
1625-1710			
17-18			17:30-20:30
18-19	18:00-21:00		
19-20			
20-21			
	Training		Regeneration
	Schule		

**Ernährung vor:**  
ausgiebiges Frühstück und sicher ein «Znüni» als Zwischenverpflegung; leichte KH-reiche Mahlzeit (kl. Portion) vor dem Training (Bsp. kleines Sandwich)

**dito Di**

**Zwischenmahlzeit:** gut verdaulich und verträgliche Zwischenmahlzeit, je nach Trainingsinhalt Protein + KH + Wasser  
Oder nur KH + Wasser

# Supplement: Food-first

**Sportgetränke:** selbstgemacht, Fruchtsaft mit Wasser, Haferflocken zartschmelzend, Wasser oder Tee)



**Kohlenhydrate:** Bananen, Reisküchlein, Reiswaffeln, Darvida, Brot oder kl. Sandwich, Müesliriegel, Fruchtmus Quetschbeutel



**Erholung:** Schokoladenmilch (0.5 L), selbstgemachter Recoverydrink mit Quark, Milch, Früchten, Haferflocken



# Mikronährstoffe: Frauen & Nachwuchs

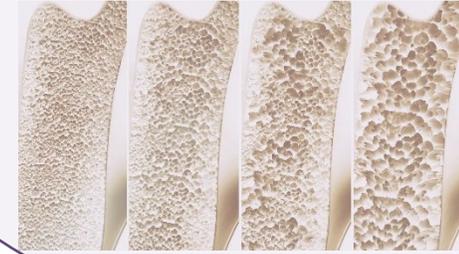
Blutverlust



Vitamin D-Mangel



Verminderte Knochendichte



**Eisenmangel:** Müdigkeit,  
verminderte Leistungsfähigkeit &  
Konzentration



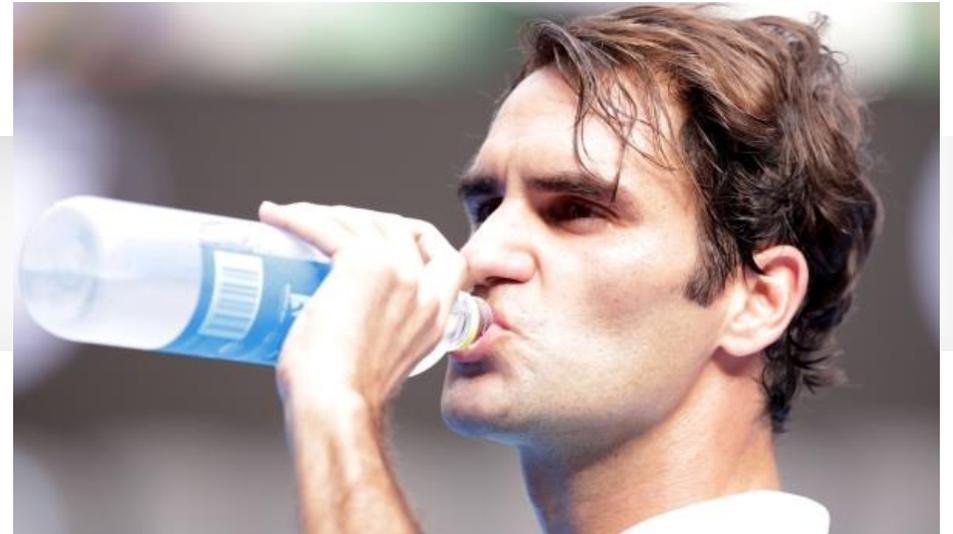
Zu geringe Kalziumzufuhr



Geringe  
Nahrungsaufnahme

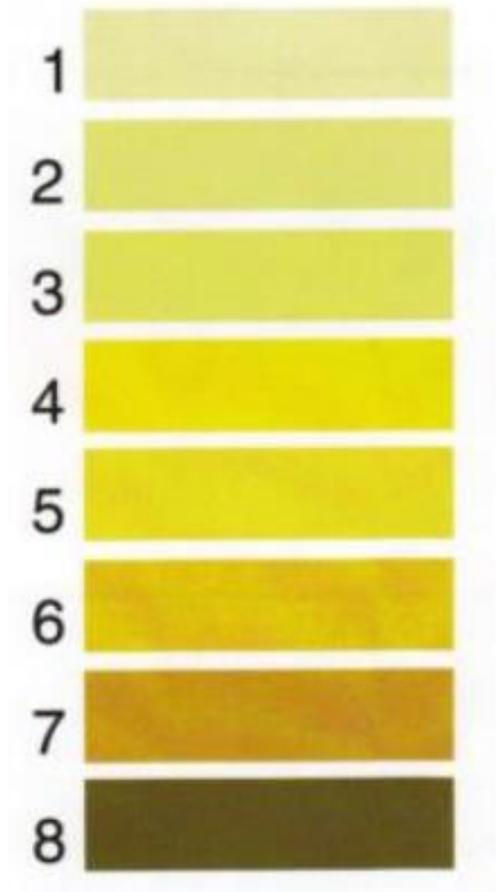


Wie viel muss ich trinken?



# Flüssigkeitshaushalt

- **2-3 Liter Flüssigkeit über Tag** verteilt + Schweißverluste Training
- Leistungsabfall und/oder Konzentrationsschwäche bei zu tiefer Flüssigkeitszufuhr
- Erhöhte Infektanfälligkeit (Austrocknen der Schleimhäute)
- **Im Training oder Wettkampf:** bei Flüssigkeitsverlust >2-4% des Körpergewichts nach dem Training → Abfall der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit!



# Take Home Message

- Regelmässige Proteinzufuhr, gute Proteinquellen wählen, allenfalls mit Proteinshakes arbeiten  
(insgesamt 1.5 bis 2.2 g/kg/Tag verteilt auf 3-5 Portionen)
- Kohlenhydratzufuhr auf Trainings-/Arbeitstag abstimmen, **bedarfsdeckende Energiezufuhr**
- **Flüssigkeitszufuhr** (2-3 Liter) plus Schweißverluste im Training decken, Urinfarbe beobachten, Schweißverluste zwischendurch im Training messen
- **Regelmässige Blutkontrolle** (v.a. Blutparameter, Vitamin D, Ferritin, allenfalls B12)
- Allenfalls **Supplementierung bei Mangelerscheinungen** oder bei veganer Ernährung

# Take Home Message: Zusatzmaterial

Aspekt	Infographik	Hot Topic
Alkohol und Sport	IG	HT
Antioxidantien im Ausdauersport	IG	HT
Carboloading (Kohlenhydratspeicher füllen)	IG	HT
Eisen und Eisenmangel im Sport		HT
Energieverfügbarkeit im Sport	IG	HT
Ernährung im Training/Wettkampf	IG	HT
Ernährung und Erholung nach Training/Wettkampf	IG	HT
Ernährung und Reisen	IG	HT
Ernährung unter extremen Umweltbedingungen (Höhe, Hitze und Kälte)	IG	HT
Ernährung vor Training/Wettkampf	IG	HT
Das Fodmap Prinzip	IG	HT
Gewichtsverlust im Sport: Grundsätzliche Gedanken	IG	HT
Glykämischer Index / Glykämische Last	IG	HT
Immundefunktion im Sport	IG	HT
Knochendichte, tiefe, im Sport: Kalzium und Vit. D Supplemente	IG	HT
Magen-Darm-Trakt trainieren	IG	HT
Magnesium und Muskelkrämpfe		HT
Milch und Schokoladenmilch in der Erholung	IG	HT
Osmolalität und pH: Getränke und Sportgetränke des Schweizer Marktes	IG	HT
Periodisierte Ernährung im Ausdauersport	IG	HT
Pflanzliche Proteine: Generelle Überlegungen		HT
Protein im Sport	IG	HT
Protein während des Sports	IG	HT
Säuren-Basen-Haushalt und Leistung	IG	HT
Stellenwert der Ernährung im Sport	IG	HT
Sporternährung für Nachwuchsathlet*innen		HT
Sportgetränke (aus Supplementguide)	IG	HT
Vegetarische Ernährungsweisen im Sport	IG	HT

[www.ssns.ch](http://www.ssns.ch)

Angewandte Aspekte  
Supplementguide

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Bei Fragen: [Joelle.flueck@ssns.ch](mailto:Joelle.flueck@ssns.ch)

# Turnzentrum Aargau

Lenzburg



# Information Turnzentrum Aargau

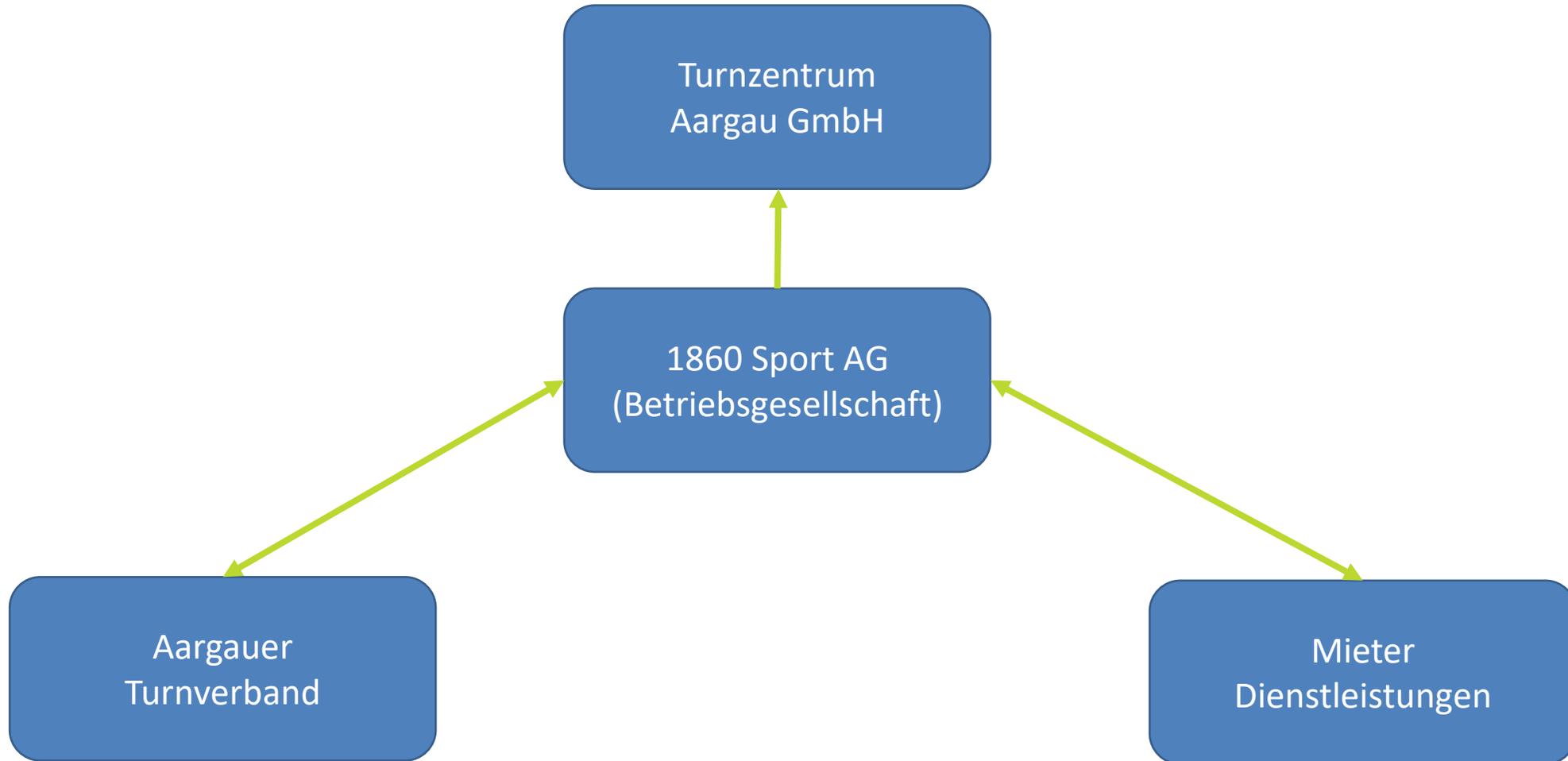


## Update

- Mietverhältnis Niederlenz bis 28. Februar 2023 verlängert
- Termin- und Budgetplan
- ab Mitte Januar 2023 erfolgt die stufenweise Inbetriebnahme
- ab Mitte Februar 2023 Regelbetrieb
- Eröffnungsfest 11./12. März 2023 (Tag der offenen Türe)
- Festakt Samstag Vormittag

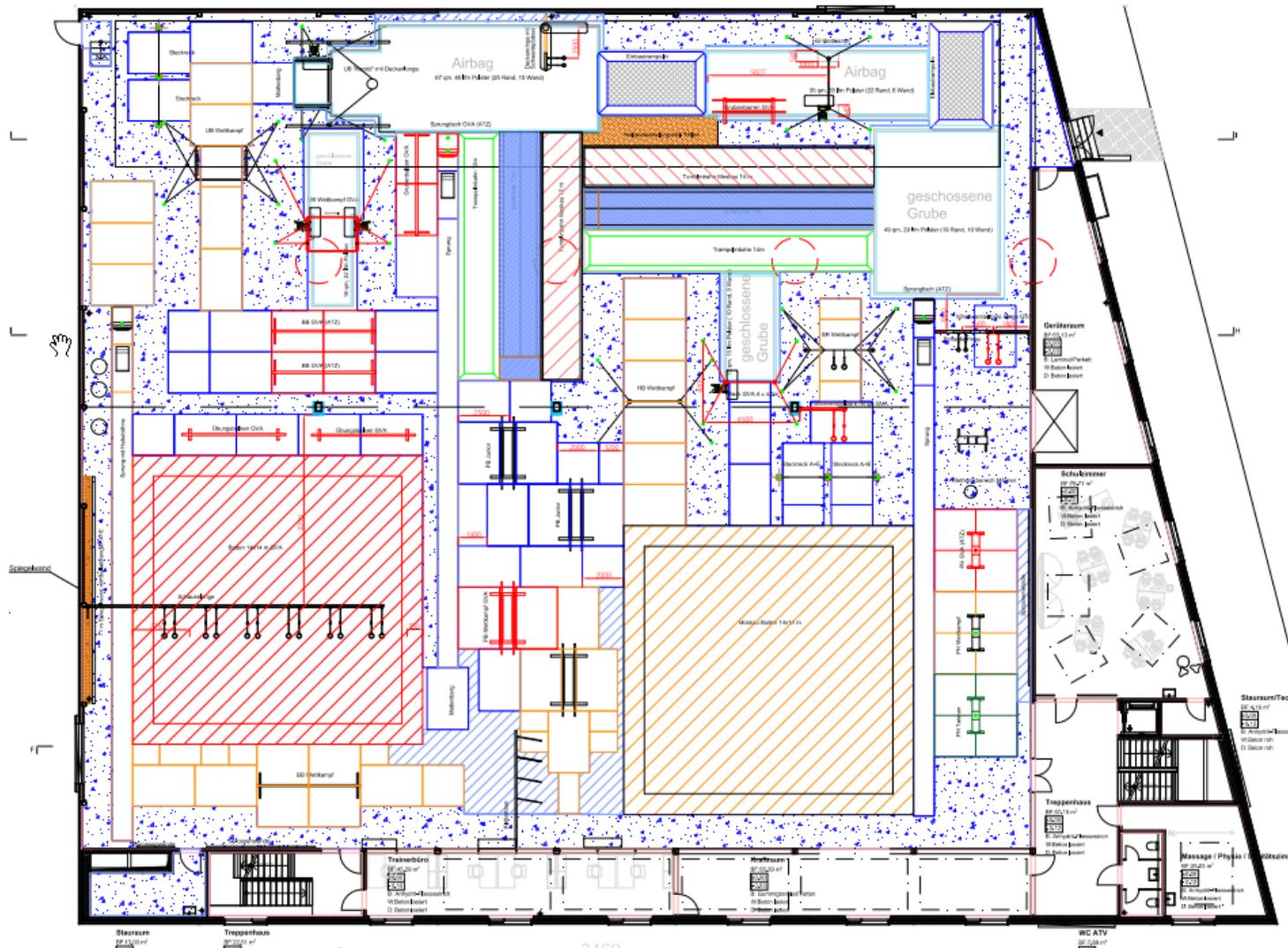


# Gründung und Modell Betriebsgesellschaft





# Hallenlayout



**Gerätelieferanten**  
Alder & Eisenhut  
Spieth  
Gymnova  
Bagjump (Airbag)

Einzelne Geräte &  
Matten werden von  
Niederlenz übernommen



# Zeitplan Geräteinstallation

Wann	Was	Wer
KW40	Montage Bodenhülsen und Deckengeräte	Alder & Eisenhut, Spieth & Gymnova
KW41-43	Bodenbelag	Extern
KW44	Montage Spiegelwand & Sprossenwände	Alder & Eisenhut
KW45 08.-11.11.22	Anlieferung Geräte	Alder & Eisenhut, Spieth & Gymnova für Di. – Fr. werden 6 Helfer benötigt Staplerfahrer mit Lizenz
KW46 14.-18.11.22	Montage der Geräte an Grube & Bodenflächen Übernahme Sprungtisch und Balken aus ATZ	Spieth & Gymnova Für Mo. – Fr. werden je 2 Helfer benötigt
KW47	Fertigstellung der Grubenpolster & Geräte an Gruben	Spieth
KW48	Anlieferung restliche Geräte, Gruben & Installation. Montage Airbags	Spieth Für Mo. - Di. werden xx Helfer gesucht. Staplerfahrer mit Lizenz
KW49	Fertigstellung Gerätemontage & Kontrolle	
KWxx	Übernahme Pauschen, Sprungtisch und Wettkampfbarren aus ATZ	



# EHRUNGEN 2021





# Ehrungen 2021



*WO ZUKUNFT BEWEGT.*

# Ehrungen 2021



- Christian Baumann

- Nationalkader
- **Bronzegewinner Barren Europameisterschaft Basel**, dazu 6. Rang Reck, 23. Rang Mehrkampf
- 6. Rang Teamfinal Olympia Tokyo
- 8. Rang Barren Weltmeisterschaft Kitakyushu  
Schweizermeister Boden & Team

- Noe Seifert

- Nationalkader
- Teilnahme Europa- & Weltmeisterschaft
- Weltcup/Int. Turnier: 6. Rang Pferd (Mersin), 6. Rang Barren (Koper), 4. Rang Swiss Cup
- Schweizermeister Barren & Team

# Ehrungen 2021



- Anina Wildi
  - Nationalkader
  - Teilnahme Europa- & Weltmeisterschaft
  - Schweizermeisterin Team
- Leonie Meier
  - Nationalkader
- Livia Schmid
  - Nationalkader
- Anny Wu
  - Nationalkader
- Chiara Giubellini
  - Schweizermeisterin Team
  - Juniorinnen Schweizermeisterin Sprung & Boden
- Daria Hartmann
  - Schweizermeisterin Team

# Ehrungen 2021



- Luca Giubellini
  - Schweizermeister Sprung & Rang Team
  - Junioren Schweizermeister Boden & Reck
  - Teilnahme U-18 Länderkampf
- Florian Langenegger
  - Schweizermeister Sprung & Rang Team
  - Junioren Schweizermeister Mehrkampf, Pferd & Ringe
  - Teilnahme U-18 Länderkampf
- Luca Murabito
  - Schweizermeister Team
  - Junioren Schweizermeister Sprung



# Ehrungen 2021

- Matteo Giubellini
  - Mario Brand
  - Samuel Furter
  - Ben Schumacher
  - Davide Krättli
  - Lukas Ulrich
- Teilnahme U-18 Länderkampf & U-17 Länderkampf
  - Teilnahme U-18 Länderkampf & U-17 Länderkampf
  - Junioren Schweizermeister Pferd P5
  - Junioren Schweizermeister Mehrkampf P4
  - Junioren Schweizermeister Mehrkampf P2
  - Schweizermeister Amateure

# Ehrungen 2021



- Kiara Raffin
  - Schweizermeisterin Team
  - Juniorinnen Schweizermeisterin Team P4
  - Teilnahme Int. Turnier in Combs-La-Ville & Keerbergen
- Samira Raffin
  - Juniorinnen Schweizermeisterin Team P4
  - Teilnahme Int. Turnier in Combs-La-Ville & Keerbergen
- Chiara Roveri
  - Schweizermeisterin Team
  - Juniorinnen Schweizermeisterin Team P4
  - Teilnahme Swiss Cup Juniors
- Lia Schumacher
  - Schweizermeisterin Team
  - Juniorinnen Schweizermeister Mehrkampf & Team P4

A female figure skater is shown from the waist up, wearing a white leotard with purple and blue floral patterns. The leotard features a 'comercard' logo and a Swiss flag with the word 'SUISSE' above it. She has her hair in a bun and is looking off to the side. The background is a blurred ice rink with red and blue lights.

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit**