

TURNVEREIN STEFFISBURG

- Redaktion:
- Stefanie Stutz, Lenzweg 11, 3613 Steffisburg, Tel. 079 870 78 96
 - Beatrice Kropf, Günzenenstrasse 7, 3612 Steffisburg
 - Liliane Bula, Hagacherweg 22, 3608 Thun, Tel. 079 415 74 06
 - Christoph Flückiger, Embergrein 31, 3612 Steffisburg, 079 597 23 02
redaktion@tvsteffisburg.ch
- Homepage: www.tvsteffisburg.ch
- Inseratannahme: Roland Tschanz, roltsch@bluewin.ch
- Satz + Druck: Gerber Druck AG, Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg, Tel. 033 439 30 40
- Mutationsführerin: Beatrice Würsten, Brucheggweg 15, 3612 Steffisburg
Tel. 033 437 56 05, beatrice.wuersten@gmx.net
- Präsidentin: Alexandra Marti, Schmittenstrasse 4, 3638 Blumenstein, 079 206 84 73,
praesidium@tvsteffisburg.ch
- IBAN-Nummer: CH19 0900 0000 3000 7958 6
- Adresse: TV Steffisburg, Postfach 311, 3612 Steffisburg
Das Monatsblatt wird allen Mitgliedern des TV zugestellt. Auflage: 800 Ex.

Der TV Steffisburg macht an den verschiedenen Vereinsanlässen laufend Fotos fürs TV-Heftli und die Homepage. Solltest du damit nicht einverstanden sein, bitten wir dich, uns dies zu melden. Danke!

90. Jahrgang

Monatsblatt Nr. 6 / Dezember

2020

Erscheinungsdaten des TV-Heftlis im 2021

Nr.	Erscheinungsmonat	Redaktionsschluss
1	Februar	20. Januar
2	Mai	20. April
3	August	20. Juli
4	November	20. Oktober

Wir werden
nachhaltiger!

Neues Jahr – neues Glück Änderungen fürs TV-Heft im neuen Jahr!

Im neuen Jahr verschicken wir pro Haushalt nur noch ein Heft. Damit können wir den Papierverbrauch verringern und kommen Nachfragen aus dem TV entgegen. Und neu versenden wir nur noch vier Hefte im Jahr, dafür wird das Quartalsheft farbig erscheinen.

Gesucht ist das erste Farbfoto fürs Titelbild der Februar-Ausgabe ...und natürlich für jede weitere Ausgabe auch.

Sendet Euer bestes Wintersportbild an redaktion@tvsteffisburg.ch



INNOVATION KOMMT TRADITION BLEIBT

Bäckerei-Konditorei Schenk



Filiale Kreuzweg

7 Tage offen!

Mo. bis Fr. 5.30 bis 18.30 Uhr

Sa. 6.30 bis 16.00 Uhr

So. 7.00 bis 12.00 Uhr



Filiale Oberei

Mo. bis Fr. 6.30 bis 12.15 Uhr

und 13.30 bis 18.30 Uhr

Sa. 6.30 bis 16.00 Uhr

Mi. und So. geschlossen

KRENGER Werbetechnik GmbH

Textildruck - Autobeschriftungen - Sonnenschutz - Rollup
Sichtschutz - Carwrapping - Poster - Sticker - Plakate
Laser Gravur - Leuchtkasten - Kleber - Leuchtbuchstaben
3D Buchstaben - Banner - LKW - Fassadenbeschriftungen

Bernstrasse 133 www.krenger-schriften.ch
3613 Steffisburg 033 437 11 42

Der Vorstand stellt sich vor

Unsere KassiererIn/Mutationsführerin



Name	Beatrice Würsten
Vorstandsamt	Kassierin, Mutationsführerin
Geburtstag	22. November 1965
Beruf	Eidg. dipl. Bankfachfrau, Buchhaltung/Finanzen bei Bührer+Dällenbach Ing. AG, Steffisburg
Riege	Montag Aktive, Kitu Leiterin
Was ich mag	Vieles: meine Familie, reisen, nähen, Krimis lesen, ein feines Znacht mit einem Glas Wein
Was ich weniger mag	Nörgeler

Da meine Mutter die «Meitliriege» leitete, war ich schon als Mädchen im Turnverein Steffisburg anzutreffen. Nach der Schulzeit gab es einen Unterbruch bis ich angefragt wurde, ob ich nicht im KITU als Leiterin mithelfen möchte. Gleichzeitig – etwa 1996 – habe ich bei den Montag-Frauen angefangen mitzuturnen. Ich war an vielen Turnfesten mit dabei und habe beim Allround mitgeturnt und mit den Gymnastikfrauen und Kunstturnern mitgefiebert. Viele schöne Erinnerungen an all diese Feste gehören dazu. Das freundschaftliche Verhältnis in unserer Montags Aktive Gruppe ist sehr schön und ich geniesse unsere geselligen Treffen nebst dem Turnen sehr.

Später bin ich auch als Jugileiterin eingestiegen, habe die TK Jugend übernommen und als j+s

Coach unsere Jugendangebote abgerechnet. So manchen «schnäuschte Stäffisburger» habe ich mitorganisiert. Auch war ich im OK als wir im 2008 den Jugitag hier in Steffisburg auf die Beine gestellt haben. Im 2016 war ich ebenfalls im OK des kantonal bernischen Turnfestes in Thun.

Der Vereinsvirus hat mich offenbar derart gepackt, dass ich auf Rogers Anfrage, ob ich sein Kassieramt übernehmen möchte, kurzerhand zugesagt habe 😊. Da ich immer gerne mit Zahlen gearbeitet habe, mache ich auch dieses Amt gerne.

Es ist sehr schön, haben wir nach langer Zeit mit etlichen Vakanzten einen vollständigen und motivierten Vorstand. Die Zusammenarbeit macht Freude.

www.tvsteffisburg.ch

Trainingstag 20. September 2020

Ja, wir haben es geschafft. Nach einer turbulenten, aber erfolgreichen Saison sind wir über den Sommer von der 5. in die 4. Liga aufgestiegen: Eine buntgemischte Truppe motivierter Frauen mit unterschiedlichen Stärkeklassen und einem gemeinsamen Ziel: Liga-Erhalt. Wie wir bei einem Testspiel schnell merkten, war dieses Ziel zu erreichen, einfacher gesagt als getan, waren doch - wegen des ersten Lockdowns - nicht gerade alle in bester Form. Es musste also ein Spezialtraining her.

An einem sonnigen Sonntagmorgen im September treffen sich also die Volleyballfrauen M zu einem Spezial-Training pünktlich um 9.30 Uhr in der Turnhalle. Wer den Fuss in die Halle setzt, der ist bereit fürs Training, das Plauderstündchen über die letzten Herbstferien muss in die Mittagspause verschoben werden, schliesslich dient der Tag zur Vorbereitung auf die Matchsaison 2020/21, auf die sich alle Anwesenden freuen.

Nach kurzem individuellem Einspielen übernimmt Seraina Züger, eine 1A-Volleyballerin, das Training und steht uns während des ganzen Tages mit Rat und Tat zur Seite. Neben Taktik & Strategie wird grosses Gewicht auf die mentale Stärke gelegt. Alle Positionen werden ausprobiert, dann wird wieder in den gewohnten Positionen gespielt. Mit Schnelligkeit und Präzision sollen gute Resultate erzielt werden. Auch Neues kommt nicht zu kurz. So wird beispielsweise der Doppelblock eingeführt, mit diagonalem Drehen und verkreuzten... äh nein... mit überkreuzten Beinen und es werden uns weitere wertvolle Inputs zur besseren Abnahme gegeben. Wer etwas nicht kann, der hat jetzt Zeit zum Üben. Der Ehrgeiz ist geweckt,

die Vorfreude auf die kommende Saison gross. Die Einführung des Doppelblockes hat auch eine mentale Funktion: die Einschüchterung des Gegners. Auch diese soll gelernt sein!

Mit gestärktem Selbstvertrauen und endlosen Diskussionen rund um die verschiedenen Positionen und deren Abläufe verlassen wir mit gutem Gefühl um 16.00 Uhr im Team die Turnhalle. DANKE Seraina, für deine wertvolle Unterstützung!

Jetzt ist bereits November 2020 und die Meisterschaft hat begonnen. Der Start ist dank drei Siegen geglückt: 9 Punkte konnten bereits auf unser Konto gebucht werden. Der weitere Verlauf ist unklar, da uns der zweite Teillockdown eingeholt hat. Aber egal was noch kommt, wir sind bereit für unsere Gegner und hungrig auf weitere Matches, um das Ziel in der 4. Liga zu bleiben zu erreichen. Vamos!

Ines Meyer Döring





Weitere Bilder
auf Seite 107



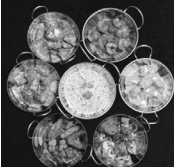
ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Mi 8.30 - 22.30 Uhr
Do 8.30 - 17.30 Uhr
Fri 8.30 - 23.30 Uhr
Sa 10.00 - 23.30 Uhr
So Geschlossen

Chili

Corner

Indisches Schweizerisches Restaurant



**Wir sind ein Restaurant mit
Indischen und Schweizer Gerichten**

- In unserem Restaurant servieren wir indische und schweizerische Gerichte.
- Jeweils am letzten Samstag im Monat bieten wir ein Indisches Buffet à discrétion für Fr. 39.90 an.
- Unser 40-plätziger Saal eignet sich gut für Familien- Firmenfeiern.
- Wir haben ein Invaliden-W/C

Adresse: Astrastrasse 1
3612 Steffisburg/BE

E-mail: chilicorner@bluewin.ch

Webseite: www.chili-corner.com

Tel: 033 437 79 28

GERBER DRUCK



**Ihr Partner für
raffinierte Medien.**

kreativ, inspirierend

Gerber Druck AG

Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg

033 439 30 40

www.gerberdruck.ch

Coiffure  **2000**
Oberdorfstrasse 14
3612 Steffisburg

NEU: Montag geöffnet!



Wir freuen uns
auf Ihren Anruf!

033 437 60 27

mes/serli bauteam ag
bauunternehmung thun/steffisburg

thunstrasse 61

3612 steffisburg

telefon 033 222 15 44

telefax 033 222 15 43

info@messerli-bauteam.ch



InVita

Power zu Ihrer Grundversicherung



Optimal und individuell versichert durchs Leben, ob regional, schweizweit oder im Ausland, mit InVita sind Sie sorglos und sicher unterwegs – auch beim Sport.



Aktive Mitglieder des Turnvereins Steffisburg profitieren durch den Kollektiv-Vertrag von:

10% Prämienvergünstigung auf den Zusatzversicherungen* der Krankenkasse Steffisburg.

So einfach geht's: Talon beim persönlichen KKSt-Beratungsgespräch vorlegen oder mit dem ausgefüllten Antrag einreichen.

* InVita, Vario, Hospital

Prüfen Sie
jetzt Ihre
Zusatzver-
sicherung

Krankenkasse Steffisburg
kkst.ch regional & individuell.

Unterdorfstrasse 37, 3612 Steffisburg
033 439 40 20, info@kkst.ch

Training einmal anders

Das virtuelle Training fängt –
Macht auch mit!

Fit durch die Weihnachtszeit

Mit 

Zoom Training

Mittwoch
16.12.2020
19:30-20:30h

Den Zugangslink
bekommst du bei
Nicole Zwygart
078 840 35 56



So sah es das letzte
Mal aus...



Kummer & Sohn

Keramische Wand- und Bodenbeläge

Fährenstrasse 41 Telefon 033 437 97 67
3613 Steffisburg info@kummer-keramik.ch



Ausstellung: Oeleweg 4, 3612 Steffisburg (Termin auf Voranmeldung)

galli

- Sanitär
- Heizung
- Reparatur-Service

**Austrasse 42
3612 Steffisburg**

**Tel. 033 439 01 20
Fax 033 439 01 29**

**info@galli-ag.ch
www.galli-ag.ch**

Für alle Bücher der Welt



Bücher Lüthi

Oberdorfstrasse 19 · 3612 Steffisburg
Telefon 033 437 36 35
Fax 033 437 56 55
E-mail steffisburg@buecher-luethi.ch
Internet www.buecher-luethi.ch



Martin Lüthi
Nachfolger Alain Wülser
Grenzweg 12
3613 Steffisburg

Telefon 033 437 31 29
Fax 033 437 31 88

info@luethi-spenglerei.ch
www.luethi-spenglerei.ch

Beratung ■
Planung ■
Heizung ■
Spenglerei ■
Sanitäre Anlagen ■
Reparaturen ■
Blitzschutz ■

Fit durch die Weihnachtszeit

Tipps und Tricks aus den Riegen

Montag-Aktive

Unser Bleibfit-Tipp: Probiert Yoga mit Mady Morrison aus. Man findet ganz viele Videos auf Youtube oder auf der Homepage:

- <https://www.youtube.com/c/MadyMorrison>
- <https://www.madymorrison.com/videos>



Man muss nur die Matte ausrollen und los gehts.

*Liebi Grüess u blibet gsund u fit
Sandra Trachsel*



Fit und Fun

Die Übung heisst logischerweise: «Beschenken mit Trainingseffekt» und ist ideal als Partnerübung auszuführen. Wiederholungen: zum Beispiel Anzahl Jahre verheiratet, Anzahl Jahre wohnhaft am gleichen Ort, Anzahl Jahre am gleichen Arbeitsplatz usw.

Der Trainingseffekt wird verstärkt, wenn sie ihm zum Beispiel Hanteln oder Werkzeug einpackt und er ihr zum Beispiel gaaaaanz viel Goldschmuck oder viele Flacons mit Parfum! (Cliché? Och ja doch!) ins Paket steckt. Wünsche allen eine gute Zeit, blibet gsung!

Jürg Suter





Hauenstein
Heizung Lüftung Sanitär

Der innovative Partner

Pikett
033 439 10 08

U. Hauenstein · Heizung Lüftung Sanitär AG
3612 Steffisburg · Telefon 033 439 10 00
www.hauensteinag.ch · info@hauensteinag.ch
Ein Betrieb der U. Hauenstein Holding AG



GASTHOF
SCHÜTZEN

Gasthof Schützen Steffisburg AG
Alte Bernstrasse 153 · 3613 Steffisburg
Tel. 033 439 40 00 · www.schuetzen-steffisburg.ch
info@schuetzen-steffisburg.ch

Ein Betrieb der U. Hauenstein Holding AG



HOTEL★★★★
KRONE

Hotel Krone · Rathausplatz 2 · 3600 Thun
Tel. 033 227 88 88 · Fax 033 227 88 90
www.krone-thun.ch · info@krone-thun.ch

Ein Betrieb der U. Hauenstein Holding AG

Gymnastik

Wöchentliches Höhenttraining

Unser Tipp zum Fit bleiben: Einmal pro Woche nach Heiligenschwendi in den SWISSHOF oder zu uns auf den Landwirtschaftsbetrieb wandern, biken, joggen. Das hält fit und ist gleichzeitig ein Höhenttraining. Die Intensitätsstufe ist frei wählbar, je nachdem wie gross ihr euren Einkauf wählt, ist der Abstieg intensiver oder weniger intensiv... Falls ihr mit einer kleinen Intensitätsstufe starten möchtet, könnt ihr auch für einen Weg den Bus nehmen.

Mehr Infos unter:

- www.swisshof.com
- <https://hofsuche.vomhof.ch/de/farm/schalleberg-1387>

SCHALLEBERG

SWISS
HOF

MUKI

Bleib-fit-Tipps Eltern – Kind

Alle Übungen werden in drei Sätzen aus 12-15 Wiederholungen ausgeführt. Die Übungen können auch ohne Kind ausgeführt werden. Zur Intensivierung können Hanteln oder andere Gewichte verwendet werden.

Das Training ist erwiesenermassen wichtig zum Stärken der Gesundheit und der besseren Leistungsfähigkeit für den Alltag!

Übung 1: Liegestütze

Geh in die Liegestützposition und halte den Körper auf einer geraden Linie. Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit, so dass sich die Brust zwischen deinen Armen befindet.

Senke den Oberkörper, bis die Körperlinie und die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Halte die unterste Position kurz und drücke dich anschliessend zurück in die Ausgangsposition. Kind liegt auf dem Rücken.



Übung 2: Bankdrücken

Lege dich mit angewinkelten Knien auf den Boden, die Füsse liegen flach auf. Mit den Händen hältst du das Kind. Achte darauf, dass deine Arme im 45 Grad Winkel zu deinem Körper sind. Drücke dann deine Arme nach oben über deiner Brust zusammen. Zurück in die Ausgangsposition von 45 Grad bringen um mit der nächsten Wiederholung zu beginnen.



Übung 3: Rumpfbeugen «Crunches»

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füsse auf, winkle die Knie an und lege die Fingerspitzen locker an den Hinterkopf. Für die «Crunches» hebe den Hinterkopf, Schulterblätter und den oberen Rücken vom Boden

GARAGE ROTH

Garage und Landmaschinen • 3615 Heimenschwand

Telefon 033 453 12 60

Fax 033 453 27 60

garage_roth@bluewin.ch

www.garage-roth.ch



SAME DEUTZ-FAHR

HANSEN
BERGER
STEFFISBURG

Damen- & Herrenmode
Calida-Shop

MODE

auch in grossen Grössen
im Unterdorf in Steffisburg
Gratis Parkplätze
Rollstuhlgängig
Pro Bon
WIR



Kröpfli AG

- Elektromotoren
- Elektrowerkzeuge
- Reparaturwerkstätte
- Wicklerei
- Tankstelle Glockental

www.kroepfli-ag.ch

Glockentalstrasse 37, Steffisburg

033 437 62 24, Fax 033 437 62 41

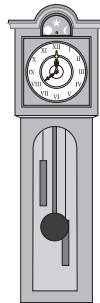


*Grün schafft
Oasen...*

Blumen Gerber & co

Stockhornstrasse 9
3612 Steffisburg
Tel 033 439 02 22
www.blumengerber.ch

**Für den Siegerstrass
und vieles mehr!**



- Reparaturen aller Marken
- Restauration antiker Uhren

Martin Wytttenbach

Uhren

Gummweg 1, Steffisburg

Telefon 033 437 42 55

Bitte berücksichtigen
Sie
unsere Inserenten!



Brillen & Contactlinsen

seit 1984

Steffisburg | 033 437 11 92 | kyburzoptik.ch

ab, der untere Rücken bleibt immer auf dem Boden. Während dieser Bewegung atme aus. Halte die Endposition während einer kurzen Zeit, bevor du den Oberkörper wieder nach hinten absenkst und einatmest. Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, lege den Oberkörper nicht vollständig ab. Der Kopf bleibt in der Luft damit ist die Spannung im ganzen Rumpf erhöht. Das Kind sitzt auf den Füßen und macht bei jedem Hochkommen einen Strich auf eine Tafel.



Übung 4: Bein-Lift

Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt. Beine mit Kind vom Boden heben bis in die Senkrechte. Wichtig: Kniegelenke nicht voll durchstrecken, sondern in leichter Beugung lassen. Beide Beine zum Bauch anwinkeln, so dass die Fußsohlen immer zur Decke zeigen.



Übung 5: Quads

Wichtig bei der Kniebeuge ist, dass du deinen Rücken schonst, indem du während der gesamten Beinstrecker Übung im Hohlkreuz bist. Achte zur Schonung deiner Knie darauf, dass deine Knie beim Hinuntergehen nicht über deine Fußspitzen hinaus schauen.

Mit dem Kind in den Armen gehst du langsam nach unten, bis deine Oberschenkel waagrecht sind. Dann bewegst du dich, aus der Kraft deiner Beinstrecker Muskeln, ohne Schwung nach oben.



Übung 6: Ausfallschritt diagonal

Stelle dich aufrecht hin, positioniere deine beiden Füße etwa hüftbreit auseinander und halte das Kind fest. Du blickst nach vorne, spannst deine Bauchmuskeln an und bildest ein leichtes Hohlkreuz.

Nun beginnst du die Übung, indem du mit einem Bein einen weiten Schritt diagonal nach vorne machst und dabei gleichzeitig einatmest. Dazu beugst du das Knie an dem Bein, mit welchem du den Schritt tätigst, während das andere Bein durchgestreckt bleibt. Die Schrittweite wählst du maximal so weit, dass dein Kniegelenk auf gleicher Höhe wie deine Fußspitze ist. Während du ausatmest, gehst du wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du dich mit der



BÜHRER + DÄLLENBACH INGENIEURE AG

Höchhusweg 6

3612 Steffisburg

www.bd-ing.ch

Hobachergässli 1

3800 Matten b. Interlaken

033 650 80 80

Wir sind der kompetente Partner rund um Ihr Bauvorhaben

☑ Wärschafti ☑ urchigi ☑ Chuchi ☑

Auf Ihren Besuch
freuen
sich
Familie Müller
&
Team

Öffnungszyte:
Mo-Fr 08.30 - 23.30
h
So 08.30-22.00 h
Samschtig Ruhetag

RESTAURANT BELLEVUE
DEUTSCHE KEGELBAHNEN

Restaurant Rossgagupintli - Bellevue
Schwäbisstrasse 58 – 3613 Steffisburg

Tel. 033 222 40 01 – mail@rossgagupintli.ch – www.rossgagupintli.ch

Grosse Terrasse – 4 Kegelbahnen – Saal für Bankette- Fumoir

**Tankreinigung
Krähenbühl AG**
Hartlisbergstrasse 20
3612 Steffisburg

Telefon 033 437 66 23

- **Tankrevisionen** an Heizöl-, Diesel-, Benzin- sowie Grosstankanlagen inkl. Sanierungsarbeiten
- **Neu-Anlagen**
- **Tankraumbeschichtungen**

www.tank-kraehenbuehl-ag.ch

Ferse des gebeugten Beins kräftig diagonal nach hinten abdrückst. Anschliessend beginnst du mit dem anderen Bein erneut mit einem Ausfallschritt zur Seite.



Übung 7: Rudern ohne Rudergerät

Beim Indoor-Rowing kommt es vor allem auf kraftvolle, aber dennoch ruhige und gleichmässige Bewegungen an. Die Effektivität deines Trainings hängt unter anderem von der idealen Sitzposition und einer guten Kraftverteilung zwischen Armen und Beinen ab. Kind mittig auf Unterbauch platzieren. Nun beginne mit der rudern Bewegung. Gleichzeitig Beine nach vorne strecken und mit dem Oberkörper zurück gehen. Wieder in Ausgangsposition zurück gehen.



Übung 8: Velofahren

Lege dich auf den Rücken, hebe/winkle die Beine an und beginne mit der Fahrradbewegung. Wähle verschiedene schnelle Sequenzen. Zur Trainingsintensivierung hebe den Oberkörper leicht an. Kind liegt auf dem Rücken daneben.



Übung 9: Tandem fahren

Gleiche Ausgangsposition wie beim Velofahren, einfach zueinander liegen und die Fusssohlen aufeinander legen. Gemeinsam die Bewegung ausführen. Koordination.



Übung: 10 Gehirnjogging

Im Alltag bieten sich genug Möglichkeiten, unser Gehirn zu trainieren. Gehirnjogging-Übungen lassen sich häufig nebenbei durchführen, aber auch Wartezeiten kannst du damit sinnvoll überbrücken. Ebenso können diese dazu genutzt werden, um Kindern einen sinnvollen und mit Spass verbundenen Zeitvertreib zu bieten – beispielsweise auf langen Autofahrten. Memory, Ratespiele, Rätsel etc.

Ich wünsche euch viel Spass beim Trainieren!

Renate Künzi

Virtueller Unterhaltungsabend

Unterhaltungsanlass mal anders

Leider konnte dieses Jahr wie angekündigt der Unterhaltungsabend nicht stattfinden. Doch wer online war, konnte trotzdem virtuell etwas in Erinnerungen schwelgen. 2020 – ein spezielles Jahr auf ganzer Länge! Die Turnhallen sind geschlossen, die Volleybälle und Trampoline unbenutzt und am 14. und 15. November bleibt die Aula Steffisburg dunkel.

An diesem Wochenende hätte der Turnverein Steffisburg die Halle wieder eingenommen und das Publikum an zwei Tagen mit den einstudierten Turnnummern verzaubert. Wir lassen es uns trotz allem nicht nehmen, unseren traditionellen

Unterhaltungsanlass durchzuführen. Ganz modern und zeitgemäss online mit Videobeiträgen aus den Turnstunden unserer Riegen. Viel Spass!

**Hier geht's zu den 10 Videos
aus vergangenen Turnstunden:
<https://bit.ly/3mcCnDn>**



Seniorinnen

LeiterIn für die Seniorinnen

**Wer hätte Spass, Lust
und Zeit?**

**Wir turnen am Montag von
12.45 – 13.45 Uhr.**

Für Auskünfte und Fragen steht Hanni Schlapbach, 079 630 37 75, sehr gerne zur Verfügung.

Bitte helft mit, dass dieses Angebot für die älteren Turnerinnen erhalten bleibt.

Hanni Schlapbach



**Schöni
Wiehnachte**

Schöne Weihnachtszeit

Weihnachtsgüetslikreationen

Wie lautet denn das Rezept eurer Lieblingsgüetsi?

Schickt uns eure Fotos und wir publizieren sie auf unserem Insta- und Facebook-Account. Und wer weiss, vielleicht nehmen wir etwas vom Winterzauber ins nächste farbige Februarheft!

Die TV-Redaktion wünscht allen eine schöne Weihnachtszeit und heit Sorg!



Kann bis Januar nicht bügeln da alle Steckdosen besetzt sind 😊

Tätigkeitsprogramm 2021

Februar

	Haba	Sponsorenapéro	
--	------	----------------	--

März

13./14.	Alle	Gym'n'Move (ehemaliger STV Kongress)	Aarau
27.	KUTU	Vereinsmeisterschaft	Musterplatz

April

14.	Stöcklifrauen	Treffen	
-----	---------------	---------	--

Mai

8.	Jugend	Die schnäuschte Steffisburger	Eichfeld
	Alle	Auffahrtsanlass	noch offen
	Volley	Internes Volleyballturnier	

Juni

16.	Stöcklifrauen	Treffen	
18.–20.	Jugend	Oberl. Jugendturntage Frutigen – abgesagt	Frutigen
	Aktive	Oberl. Turnfest Frutigen – verschoben	Frutigen
	Jugi	Schlussturnen	noch offen
	Haba	Handballversammlung	

August

	Alle Funktionäre	Funktionärsanlass	
	Alle	TV Bräteln	Brätlistelle Zulgboden
	Volley	Hobby Volleyballturnier	Musterplatz

September

2.	Alle	Hauptversammlung TV Steffisburg	Aula Schönau
----	------	---------------------------------	--------------

Verschiedene Anlässe im 2021 sind noch nicht bekannt.

In jeder Ausgabe des Vereinsheftes des TV Steffisburg und unter www.tvsteffisburg.ch ist das aktuelle Tätigkeitsprogramm aufgeführt.

Aktuelle Daten zum TV Steffisburg Handball unter www.tvsteffisburghandball.ch

Aktuelle Daten und Informationen des TBO sind zu finden unter www.tb-oberland.ch