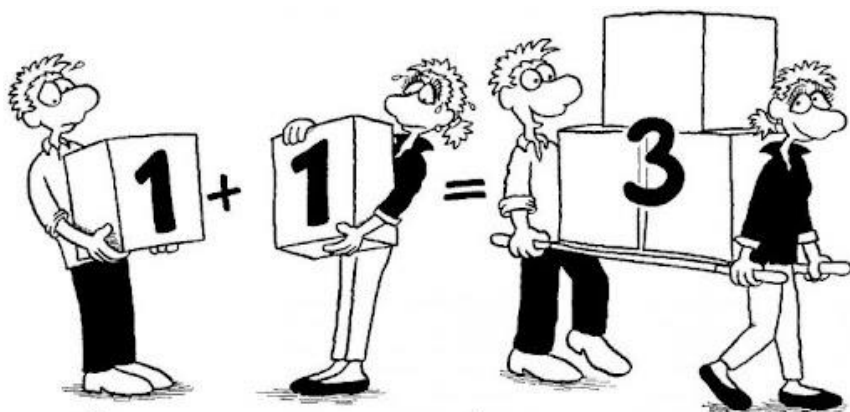




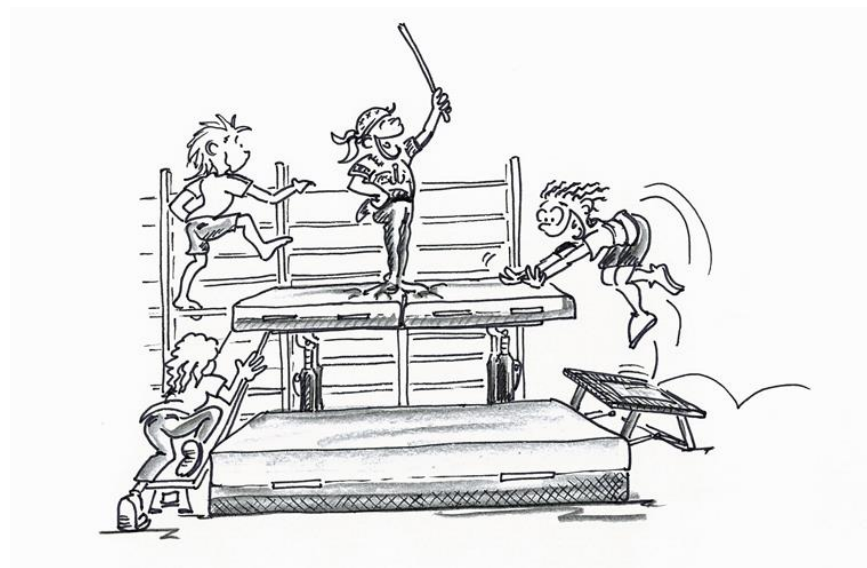
## Einladung HV 2022 Geschäftsbericht Vereinsjahr 2021



Gemeinsam werden wir besser

### Inhaltsverzeichnis

Einladung zur HV 2022	Seite	2
Jahresbericht 2021 des Präsidenten (Heri Heimann)	Seite	3
Jahresbericht 2021 des technischen Leiters (Simon Capt)	Seite	9
Buchhaltung Vereinsjahr 2021 (Rémy Capt)	Seite	12
Erfolgsrechnung Vereinsjahr 2021 (Rémy Capt)	Seite	13
Revisorenberichte (Bruno Martig/Roland Rebmann)	Seite	14
Mitgliederbeiträge 2022 (Rémy Capt)	Seite	14
Budget Vereinsjahr 2022 (Rémy Capt)	Seite	15
Vorstand 2022	Seite	16
Revisoren 2021	Seiten	17
Mutationen (Urs Hofer)	Seite	17
Tätigkeitsprogramm 2022 (René Bächlin)	Seite	18
Turnleitung 2022	Seite	19





## Einladung zur 87. ordentlichen Hauptversammlung

Freitag, 28. Januar 2022, 19:30 Uhr im Hotel Seegarten, Spiez

Liebe Ehrenmitglieder, liebe Turner, sehr geehrte Gäste

Wir laden euch herzlich zur 87. ordentlichen Hauptversammlung ein, um über die Geschäfte des Männerturnvereins (MTV) Spiez zu bestimmen. Der Vorstand freut sich auf zahlreiches Erscheinen!

**Die HV findet, unter Einhaltung der am 28.01.22 geltenden Corona-Schutzmassnahmen, statt. – Die Corona-Schutzmassnahmen werden auf unserer Homepage publiziert.**

### Programm

18:45 Uhr Eintreffen und Empfang der Teilnehmenden  
19:30 Uhr Beginn Hauptversammlung  
21:15 Uhr Apéro (offeriert vom MTV)

### Traktanden

1. Begrüssung / Appell
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der 86. HV (Briefliche Stimmabgabe) vom 12. Februar 2021
4. Nachträgliche Bewilligung des Mitgliederbeitrages 2021 (Kürzung um CHF 20.--)
5. Mutationen
6. Jahresberichte a) Präsident  
b) Technischer Leiter
7. Jahresrechnung und Revisorenbericht
8. Jahresbeiträge und Budget 2022
9. Wahlen
10. Tätigkeitsprogramm 2022
11. Ehrungen
12. Verschiedenes

- Anträge zuhanden der HV sind bis spätestens 8 Tage vor der Versammlung schriftlich dem Präsidenten einzureichen.
- Das Protokoll der letzten HV ist auf unserer Website im internen Bereich publiziert.
- Bei Bedarf wird ein Abholdienst organisiert / Tel. Nr. René Bächlin, 079 126 82 29.

**Der Vorstand des Männerturnvereins (MTV) Spiez wünscht allen ein gutes neues Jahr.**

Sportliche Grüsse  
Vorstand MTV Spiez

Spiez, 04.01.2022

## Jahresbericht 2021 des Präsidenten

Am 31.12.19 wurde die WHO über Fälle von Lungenentzündung mit unbekannter Ursache in der chinesischen Stadt Wuhan informiert. Daraufhin identifizierten die chinesischen Behörden am 07.01.20 als Ursache ein neuartiges Coronavirus. Das neue Virus erhielt später die Bezeichnung „COVID-19-Virus“. Am 30.01.20 erklärte Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, den Ausbruch des neuartigen Coronavirus zu einer gesundheitlichen Notlage von internationaler Tragweite, der höchsten Warnstufe der WHO. (Quelle: WHO)

Über 700 Tage Pandemie liegen mittlerweile hinter uns, ein Lebensabschnitt, den wir wohl alle nie vergessen werden. Gefühlsmässig ging es auf und ab – wie auf einer nicht enden wollenden Achterbahnfahrt. Diese von Unsicherheit geprägten Zeit mit ihren teilweise tiefgreifenden Einschnitten in unser tägliches Leben verlangt von uns allen eine positive Einstellung und grosse Anpassungsfähigkeiten. So herausfordernd diese Zeit auch ist: Der starke Zusammenhalt in unserem Verein, die spürbare Solidarität und das Mitmachen unserer Mitglieder erfüllen mich mit grosser Freude. Bis im Mai mussten wir auf die Hallentrainings verzichten. Meine Angst, dass durch diese Trainingsausfälle ein «Austritts-Tsunami» über den MTV rollen würde, war zum Glück unberechtigt. An dieser Stelle danke ich allen Mitgliedern des MTV-Spiez. Vielen Dank seid ihr ab Juni wieder zahlreich in die Turnhalle zurückgekehrt. Ihr habt die Trainings unter den erschwerten Bedingungen der Coronaauflagen besucht und das Beste daraus gemacht. Besonders gefreut hat mich die Reaktivierung des monatlichen «Kaffee-Träffs». Anfangs noch beim Binoth-Kaffee und seit Oktober in der Brasserie 66. Die grosse Teilnehmerzahl, insbesondere der Senioren, zeigt das Bedürfnis, sich auch ausserhalb der Turnhalle zu treffen und so die Kameradschaft zu pflegen.

**«Das Schönste an Teamarbeit ist, dass du immer andere an deiner Seite hast»**  
(Zitat von Margaret Carty).

Begeistert bin ich über die grosse Mithilfe von allen, die zu Gunsten des MTV eine Aufgabe übernehmen. Nebst den Turnleitern und Vorstandsmitgliedern gibt es viele von euch, die sich jeweils ohne grosses Aufsehen bereit erklären, Anlässe durchzuführen, Reisen und Wanderungen zu organisieren, Berichte zu schreiben, eine Chatgruppe zu administrieren, Geburtstagsbesuche und wertvolle Hilfeleistungen bei Turnkameraden sicherzustellen. Auch hat uns das Mitmachen an der Sponsoring-Aktion «Support your Sport» einen schönen Batzen in die Vereinskasse gegeben. Ich spüre also ein grosses Wohlwollen gegenüber dem MTV und das motiviert mich, den Vorstand und die Turnleiter. **HERZLICHEN DANK** für das Engagement, dadurch bleibt die Attraktivität des Männerturnvereins Spiez erhalten.

Im 2021 mussten wir uns leider von unseren Vereinsmitgliedern Willy Theiler und Walter Steiner für immer verabschieden. Willy war seit 2019 aktives Mitglied unseres Vereins, wo er sich schon nach kurzer Zeit gut eingelebt hatte. Er verstarb am 11.02.21 in seinem 81. Lebensjahr an den Folgen einer Coronainfektion. Unser ältestes Mitglied Walter Steiner ist am 04.11.2021 kurz vor seinem 97. Geburtstag an den Folgen eines Unfalls verstorben. Walter gehörte dem MTV (ehemals Männerriege) seit dem Jahr 1960 an. Während den Jahren 1968 bis 1979 übte er das Amt des Sekretärs aus. Wir werden unseren verstorbenen Turnkameraden stets ein ehrendes Andenken bewahren.

### **Aus der Vereins- / Vorstandsarbeit**

Erstmalig in der Geschichte des MTV musste die ordentliche 86. Hauptversammlung als Präsenzversammlung abgesagt und durch eine schriftliche Abstimmung ersetzt werden. Mit 102 eingegangenen und 96 gültigen Stimmzetteln konnte das Geschäftsjahr 2020 per 12. Februar 2021 dennoch ordentlich abgeschlossen werden. Die Vorstandsarbeit mussten wir 2021 teilweise in das Home-Office verlegen. So fanden nur gerade eine gemeinsame und je eine Vorstands- und Leitersitzung statt. Der Vorstand war aber stets handlungsfähig und konnte die notwendigen Arbeiten erledigen. Im Juni durften wir die gemeinsame Vorstands- und Leitersitzung durchführen. Wir waren wiederum zu Gast bei Simon und Rémy Capt im Ghei, wo wir im Anschluss an die Sitzung einen gemütlichen Abend erleben durften. Die Vorstandssitzung vom 19.10.21 konnten wir wie gewohnt im Rest. Wiler durchführen. Dabei stand nebst dem Rückblick auf das 2021 die Jahresplanung für 2022 im Zentrum. Nach der letztjährigen Absage der Konferenz der Techniker und Präsidien lud der Vorstand des TBO und der Turnverein Oberhofen-Hilterfingen am 22. Oktober 2021 nach Oberhofen ein. Der MTV wurde durch Simon Capt und René Bächlin vertreten. Auf der Traktandenliste standen verschiedene Themen rund um den Verband. Die Delegiertenversammlung des TBO fand am 04. Dezember in Heimberg statt. Es wurden zahlreiche Sportlerinnen und Sportler für ihre Leistungen in den vergangenen beiden Jahren geehrt. René Bächlin und ich durften den MTV vor Ort vertreten. Am 07.12.21 fand die Leitersitzung in der Brasserie 66 statt, an welcher die Turnleiter unter anderem auch das Jahresmotto für 2022 bestimmten und ihr Honorar ausbezahlt bekamen. In der Kalenderwoche 49/2021 mussten wir kurzfristig zwei Anlässe absagen. Der Weihnachtshöck in der Möve und der Bänzenjass im Wiler fielen dem Coronavirus zum Opfer. Aufgrund des Bundesratsbeschlusses vom 17.12.21 mussten wir auch auf die Durchführung des Schlussturnens verzichten. Stattdessen trafen sich einige Turnkameraden in der Weihnachtswoche im Restaurant Wiler zu einem gemeinsamen Feiertags-Umtrunk.

### **Rückblick Anlässe und Spezialprogramm 2021**

Die Pandemie stellt uns auch als Verein auf die Probe. Die vielen Vorschriften und Einschränkungen erschwerten oder verunmöglichten teilweise die Durchführung der geplanten Vereinsaktivitäten sowie der Anlässe des Spezialprogramms. All dies ist gar nicht so einfach, mit ständig ändernden Spielregeln und der gefühlten 100. Version des Corona-Schutzkonzeptes. Dennoch konnten wir einige Anlässe durchführen. Viele nutzten diese Gelegenheiten um sich zu treffen und gleichzeitig auch über das aktuelle Geschehen zu debattieren.

#### ➤ **Ski-Weltcup Adelboden vom 08. – 10.01.2021**

Simon Capt, Ueli Huber, Kobi Meyer und Res Stuker die vier «Ghost-Rider» stellten sich der eisigen Kälte, bis minus 13 Grad wurden gemessen, und standen von Freitag bis Sonntag als Helfer bei der «Ghost»-Edition der Skirennen 2021 am Chuenisbärgli im Einsatz. Obwohl die Zuschauer «das Herz dieses sportlichen Anlasses» fehlten, bleibt dieser Anlass sicher jedem in Erinnerung.

#### ➤ **Nordic Walking vom 22.04.2021**

Endlich wieder einmal konnten auf unserer Homepage nicht nur Absagen und Covid-Infos gesichtet werden. Gemäss Aufgebot hatte Fritz Neukomm unter dem Motto „Munteres Auf und Ab für Körper und Geist“ eine Nordic Walking Runde vorbereitet. Nach langer Zwangspause trafen sich 15 Turner bei der Turnhalle. Dank Simon Capt und Beat Schlunegger standen auch eine Jogging- und eine Bike-Runde im Angebot. Zwei Jogger nahmen die Herausforderung an, Beat ging auf das Bike und 10 Turner folgten Fritz Neukomm auf die 90-minütige Nordic Walking Tour. Fritz führte uns nach dem Aufwärmen in einem moderaten Tempo durch den Spiezwilerwald, von wo wir nach einem kurzen Aufstieg mit einem schönen Blick auf den Stauweiher hinunter belohnt wurden. Einmal mehr gab es an diesem Abend viele zufriedene Gesichter.

#### ➤ **MTV Bike-Tagestour vom 05.06.2021**

Die Prognosen verhieszen nicht allzu Gutes. Nach heftigen Gewittern waren auch für diesen Samstag ergiebige Niederschläge angesagt. Trotzdem starteten bei der Dürrenbühl-Turnhalle pünktlich um 08:00 Uhr acht hartgesottene, positiv denkende Turner via Wimmis – Chessel in Richtung Diemtigtal. Der Leiter, Beat Schlunegger, kennt ja bekanntlich kein Pardon und dies war auch allen Teilnehmern bewusst. Unter dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Bekleidung“ ging die Tour durch grüne Wälder, entlang von saftigen Wiesen und rauschenden Bächen. Weiter auf Teersträsschen, Forst-, Wald- und Wanderwegen sowie Singletails via Entschwil, ging die Tour via– Allmiried – Staldemaad und der Zusatzschlaufe in die Allmi und

zurück entlang dem Fildrich auf die Grimmialp. Nach dem Mittagshalt ging die Tour bei nun trockener Witterung dem Fildrich entlang Tal auswärts zurück nach Spiez.

➤ **Beach-Volleyball vom 12.08.2021**

Bei grosser Hitze trafen sich an diesem schönen Sommerabend nur gerade 9 MTV'ler zum jährlichen Beach-Volleyballspiel in der Bucht. Die Anwesenden hatten aber viel Spass und genossen den gemeinsamen Sportabend während den Sommerferien.

➤ **MTV Velotour Aaretal vom 11.09.2021**

Für eine bunte Turnerschar ging es am 11. September auf die Tagestour Richtung Aaretal. Nach dem Start im Dürrenbühl gings zügig über den Hanisteg, durchs Glütschbachtal zum Kafihalt in die «Sagi» Uttigen, dann weiter über die Uttigenbrücke dem Aareufer entlang bis zur Badi Münsingen, über die Schützenfahrbrücke durch die Au zum Flughafen Bern-Belp. Hier genoss die Truppe den Mittagsrast mit allerlei Köstlichkeiten. Frohgelaut und gut gestärkt folgte die Aareüberquerung über die Auguetbrügg und weiter über den Uferweg zur Hunzigebrügg, dann auf dem Radweg via Münsingen-Kiesen-Uttigenbrücke ins Schwäbis. Die Schlussetappe führte über den Steinhafenweg ins Hani und über den Steg zurück zum Ausgangspunkt Dürrenbühl. Mit 75 km und einigen wenigen Höhenmetern in den Beinen kehrten die Velofahrer glücklich und zufrieden nach Hause zurück.

➤ **MTV Reise vom 17. – 19.09.2021**

Unter Einhaltung der aktuell geltenden Coronavorschriften konnte die von Walter Holderegger und Hans Kaltbrunner organisierte dreitägige MTV-Reise, in die Heimat der beiden Organisatoren, stattfinden. Am Freitagmorgen um 07.00 Uhr startete der Chauffeur Andreas Neukomm den Bus beim Bahnhof Spiez und führte die 27 Teilnehmenden via Brünig – Sattel in Richtung Ostschweiz. Überaus sicher und rücksichtsvoll chauffiert von Andreas Neukomm gings via Schwägalp, Urnäsch, Waldstatt, Hundwil nach Appenzell. Im Hotel Löwen konnten die modernen und schön hergerichteten Zimmer bezogen werden. Nach einem erlebnisreichen ersten Tag freuten sich alle auf eine erholsame Nachtruhe. Der zweite Tag startete mit dem Frühstück. Während zwei nicht seilbahntüchtige Reisende einen Einkaufsbummel in Appenzell bevorzugten, stand für die restliche Reisegesellschaft eine Fahrt auf den Hohen Kasten auf dem Programm. Bei guten Wetterbedingungen konnte dort die hervorragende Rundschau genossen werden. Das im Drehrestaurant servierte Mittagessen schmeckte hervorragend. Alternativ genehmigten sich die in Appenzell verbliebenen eine Bratwurst, begleitete von Appenzellermusik und dem Komiker Simon Enzler (Appenzell feierte an die-

sem Tag 50 Jahre Kulturverein). Am Nachmittag besuchte die Reisegesellschaft die Distillerie Appenzeller Alpenbitter AG, ein in vierter Generation geführter Familienbetrieb. Am dritten Tag ging es, bei sich zusehends verschlechterndem Wetter, mit dem Bus durchs Appenzellerland via Heimatort des Organisators Walter Holderegger (Gais) – Teufen – Speicher – Trogen – St. Anton-Pass – Wald – Heiden – Thal (SG). Auf der Fahrt vermittelte der Reiseleiter Walter Wissenswertes über die einzelnen Orte und Gepflogenheiten. Aufgrund des nasskalten Wetters sah sich das OK genötigt, auf den ursprünglich geplanten Besuch des Witzweges zu verzichten. Der Chauffeur nahm den Heimweg über die arg strapazierte Autobahn unter die Räder. Nach einem kurzen Zwischenhalt in Gunzgen Nord traf die Reisegesellschaft gegen 19.00 Uhr wohlbehalten in Spiez ein. (*Den vollständigen Reisebericht hat Hanspeter auf unserer Homepage publiziert.*)

➤ **Herbstbowling vom 30.09.2021**

Nachdem die Teilnehmer das Covid Zertifikat vorgezeigt hatten, konnten die 14 Männerturner auf zwei Bowlingbahnen mit dem Spiel beginnen. Der Sieg für Jakob Meyer war schon bald abseh- und uneinholbar, er liess souverän die Bowlingkugeln über die Bahn gleiten und erzielte 335 Punkte, gefolgt von Simon Capt (283 Punkte) und Hanspeter Schlegel (264 Punkte). Nach dem Turnier verkündete Benno als Organisator die Rangliste und überreichte den Podestplätzen ein kleines Präsent. Der Anlass war ein schönes Wiedersehen der Männerturner.

➤ **Curling Kandersteg vom 13.10.2021**

Nach dem Corona bedingten Ausfall 2020 war es wieder möglich, den Curling Anlass gemäss MTV-Spezialprogramm durchzuführen. Organisiert durch Peter Reichen standen neun Spieler für einen Wettkampf in der Curling Halle in Kandersteg bereit. Gespielt wurde mit zwei Mannschaften auf zwei Rink. Nach einem gemütlichen Abschluss im Restaurant der Kunsteisbahn gelangten die Teilnehmenden mit den Autos nach Spiez zurück.

➤ **Der Krippenaufbau vom 27.11.2021**

Am 27. November einen Tag vor dem ersten Adventstag war es wieder soweit. Zusammen mit dem Briggen-Team und 9 Männerturnern wurde die Weihnachtskrippe im Rustwald für die kommende Adventszeit aufgestellt. Bei guten Wetterbedingungen war die Arbeit bis am Mittag erledigt. Denn schon am Nachmittag begann es wieder zu schneien. Besonders beeindruckt hat mich die Tatsache, dass unser MTV-Mitglied Ernst (Aschi) Hotz von Anfang an (bereits zum 24. Mal) mitgeholfen hat die Krippe aufzubauen. Wie gewohnt war auch die Küchenmannschaft an der Arbeit und hat für Suppe

und Wurst und Brot gesorgt. Die Anwesenden genossen noch einen gemütlichen Abschluss an diesem eher kühlen Samstagmorgen im Rustwald.

### Ausblick 2022

Letztes Jahr habe ich im Ausblick für das Jahr 2021 unter anderem den Übergang in die «Nach-Corona-Krise» erwähnt. Dieser Übergang dauert nun doch etwas länger als gedacht und so müssen wir uns auch im kommenden Jahr noch etwas gedulden. Auch wenn wir alle von Corona müde sind. Unter Einhaltung der Schutzmassnahmen sehe ich in der aktuellen Corona-Situation auch Chancen. Chancen, in dem wir alle die kleinen Dinge noch mehr zu schätzen wissen. Chancen, für eine rücksichtsvolle Kontaktpflege. Chancen, für unerwartete Telefongespräche. Chancen, für mehr Unbeschwertheit und Spontaneität. Chancen, neue Mitglieder zu gewinnen. Chancen, das Wohlergehen jedes einzelnen in unsere Turner-Gemeinschaft positiv zu beeinflussen. Im 2022 wollen wir unsere Kameradschaft pflegen, zusammen aus dieser Coronazeit herausfinden und so die Chancen, die wir haben, nutzen.

Trotz allen Widrigkeiten wollen wir dranbleiben. Für das kommende Turnerjahr 2022 hat der Vorstand zusätzlich zu den Trainings wieder interessante und abwechslungsreiche Anlässe geplant. So sind im Spezialprogramm zum Beispiel ein Armbrustschiesen (konnte im 2021 leider nicht stattfinden) oder auch ein gemeinsames (35+/55+/Senioren) Bräteln an der Kander zu finden. Die Übersicht der Anlässe und des Spezialprogramms wird laufend auf unserer Homepage publiziert. So wollen wir motiviert und mit dem Motto

**«MANNE MIR BLIBE DRANNE»**

in das neue Jahr starten.

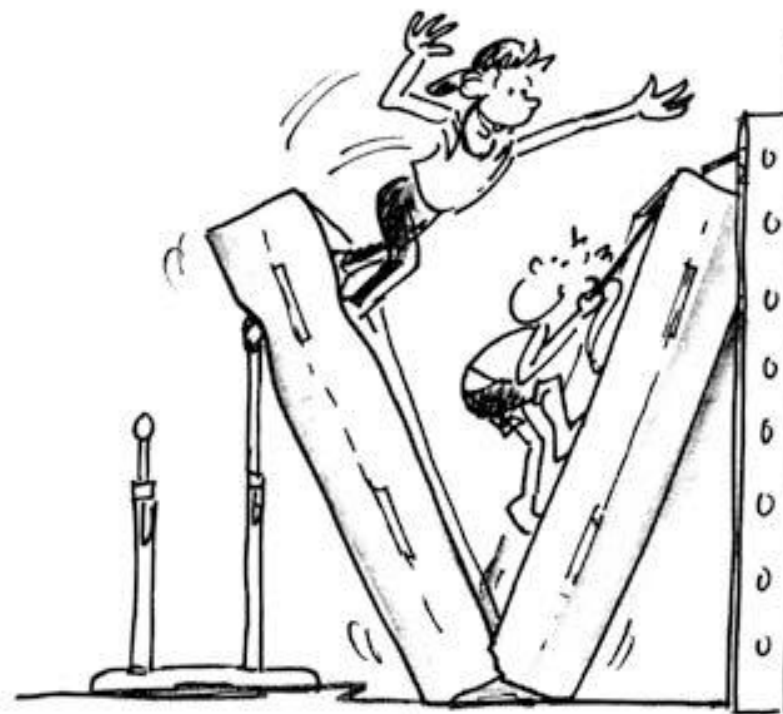
### Dank

Herzlichen Dank an alle, die sich im MTV engagieren und mitmachen. Ein besonderer Dank geht an die Vorstandskollegen und Leiter sowie an die Gönner und Sponsoren. Einmal mehr ein grosses Dankeschön an Hanspeter Brönnimann für sein ausdauerndes Engagement im Bereich der Kommunikation und der Pflege unserer Homepage.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich allen viel Zuversicht, ein sportliches, gesundes, coronafreies und unfallfreies 2022. Den verletzten und kranken Kameraden wünsche ich eine baldige Genesung.

Spiez, im Dezember 2021

Heri Heimann



### Jahresbericht des technischen Leiters

#### Turnbetrieb

Eigentlich wollten wir Turnleiter mit dem geplanten Turnprogramm das Motto des Jahres, MTV – LET'S GO, sportlich umsetzen. Die Geschichte des 1. Quartals 2021 ist jedoch rasch erzählt, Covid-19 bedingt konnte nämlich kein Turnbetrieb durchgeführt werden (siehe Grafik unten). Etwas Morgenröte war im 2. Quartal zu erkennen, konnte doch wieder ein reduziertes Turnprogramm bei den Männern 35+/55+ aufgenommen werden. Die Aktivitäten beschränkten sich jedoch auf ein Angebot im Freien auf dem Sportplatz oder es kam zu Jogging oder Nordic Walking Einsätzen in der näheren Umgebung. Sonniger waren dann die Aussichten im 3. Quartal, wo uns erfreulicherweise die Turnhallen wieder zur Verfügung standen. Mit 6 Turnwochen kann aber jeweils nur relativ kurz an der Fitness gefeilt werden. Bei den Senioren, durch ehemalige Männer 55+ verstärkt, turnten sich pro Lektion im Durchschnitt 20 Männer fit, bei den Männern 35+ und 55+ lag die durchschnittliche Beteiligung bei 19 Turnern. Der Schwung wurde dann mitgenommen ins letzte Quartal, wo die Beteiligung bei den Senio-

ren weiterhin bei über 20 Anwesenden lag und in der Dürrenbühlturnhalle stieg die Zahl der MTVler auf knapp 25 pro Turnabend. Corona bedingt wurde von der Turnleitung und dem Vorstand entschieden den Turnbetrieb in der letzten Woche einzustellen. Dies verhinderte leider das abschliessende Schlussturnen. Im Angebot stand jedoch ein finaler Feiertags-Umtrunk im Restaurant Wiler.

MTV: Anzahl Wochen mit Turnbetrieb im 2021					
Quartal	1. Quartal	2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal	Total
Anz. Turnwochen	0	7	6	9	22
Anz. Senioren	0	0	20	21	
Anz. M35+/55+	0	15	19	25	
Anz. = Anzahl Teilnehmer im Durchschnitt pro Abend					

Bei den sieben im Einsatz stehenden Turnleitern Simon Capt, Urs Hofer, Peter Horisberger, Beat Ringgenberg, Hanspeter Schlegel, Beat Schlunegger und Gerhard Schranz war auch im 2021 die Motivation gross, ein abwechslungsreiches Turnprogramm anzubieten. Ein paar kleinere gesundheitlich bedingte und vorübergehende Ausfälle einiger Leiter konnten problemlos von den übrigen Leiterkollegen übernommen werden. Zweimal sprang auch der ehemalige Turnleiter Werner Lehmann (ein grosses Dankschön) bei den Senioren ein, um kurzfristig eine Absenz zu ersetzen. Im September nahmen Peter Horisberger, Gerhard Schranz und Simon Capt an einem Leiterkurs des TBO in Uetendorf zum Thema Beckenbodentraining teil. Dieses Thema wird oft unterschätzt und der Kurs bot zudem viel Wissenswertes, auch für Männer! Einen grossen Dank an dieser Stelle an die Leiterkollegen, die in Anbetracht der Umstände mit einer grossen Flexibilität bezüglich Gestaltung und Organisation der Lektionen aufwarteten.

### MTV – LET’S GO auch zu Hause

Beim «Rumhören» in der Turnhalle fiel auf, dass regelmässig erwähnt wurde, die persönliche Fitness habe gelitten. weil das Turnen zu kurz gekommen ist. Wie da nachhelfen? Mit etwas Selbstdisziplin kann neben dem geleiteten Turnen in der Halle auch zuhause für die eigene Physis etwas getan werden, aber das ist so eine Sache. Da nun ein neues Jahr ansteht, wäre der Zeitpunkt ideal, ein paar Vorsätze umzusetzen! Ein Vorsatz wäre, zwei bis dreimal pro Woche mit verschiedenen Übungen aus den drei Sparten Dehnen, Gleichgewicht und Kraft ein jeweils 20-minütiges Programm aufzustellen. Hilfsmaterial ist dabei nicht unbedingt nötig, es kann primär mit dem eigenen Körper gearbeitet werden. Hilfreich ist jedoch eine weiche, körperlange Turnmatte wie sie heute zu einem günstigen Preis auch in Grossmärkten verkauft wird. Sinnvoll ist auch die

Anschaffung eines Therabandes. Damit ein Gewöhnungseffekt entsteht, sollte das Programm möglichst immer zur gleichen Zeit absolviert werden. Für die nicht berufstätigen ist der Morgen nach dem Frühstück ideal, bei den anderen dann eher der Abend. Wenn sich dann das schlechte Gewissen meldet beim Auslassen von Übungseinheiten, haben wir schon halb gewonnen! Ein Tipp noch, lieber mit einer Übungsrunde pro Woche starten und sich danach laufend etwas steigern, als mit einem Mammutprogramm einzusteigen und dies dann aufzugeben.

Nachfolgend ein paar hilfreiche Links und Schlüsselwörter für die Suche im Internet. Es werden dort Übungen vorgezeigt oder es können Dokumente heruntergeladen werden. Natürlich kann mit eigenen Schlüsselwörtern auch nach geeigneten Themen gesucht werden.

### Dehnen:

- *Liebscher und Bracht dehnen Youtube*
- [www.joggen-online.de/Lauftraining/Stretching-und-Dehnuebungen](http://www.joggen-online.de/Lauftraining/Stretching-und-Dehnuebungen)
- *dehnübungen zuhause*

### Gleichgewicht:

- *suva Gleichgewichtsprogramm*
- [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)
- [www.telegym.de](http://www.telegym.de)

### Kraft:

- *suva top 10 für den winter*
- [www.migros-impuls.ch/de/bewegung/fitness](http://www.migros-impuls.ch/de/bewegung/fitness)
- [wegwandern.ch/wandern-fitness-uebungen-zu-hause/](http://wegwandern.ch/wandern-fitness-uebungen-zu-hause/)

Eine weitere, interessante Möglichkeit besteht darin, aktiv und «online» am Fernseher bei Fitnessprogrammen mitzumachen. Auf der Homepage [www.telegym.de/TELE\\_GYM\\_TV-1-6.htm](http://www.telegym.de/TELE_GYM_TV-1-6.htm) wird aufgezeigt wann (meist am Morgen) auf welchen deutschen Kanälen Fitnessprogramme zum Mitmachen laufen.

Also, MTV-LET’S GO auch zu Hause!

### Ausblick

Die Zuversicht besteht weiterhin, dass wir im Verlaufe des Jahres 2022 zu einer gewissen Normalität zurückkehren und regelmässig wieder gemeinsam an unserer Fitness arbeiten können und wir auch den geselligen Austausch vermehrt pflegen dürfen. Jedenfalls hoffe ich, alle Turner und Leiter im 2022 bei bester Gesundheit und zahlreich in den beiden Turnhallen anzutreffen.

Simon Capt, Technischer Leiter

## MTV Spiez Buchhaltung per 31.12.2021

### BILANZ

	01.01.2021	31.12.2021	Veränderung
<b>AKTIVEN</b>			
Kasse	225.00	183.00	-42.00
Spendenkässeli	340.00	584.90	244.90
BEKB	2'214.11	4'570.31	2356.20
Spar- und Leihkasse SLK Frutigen	22'383.30	22'348.75	-34.55
Raiffeisenbank Thunersee	4'902.75	4'866.75	-36.00
Debitoren (Aktivmitgliederbeiträge)			0.00
Vorausbezahlter Aufwand (TA)			0.00
Noch nicht erhaltene Erträge (TA)			0.00
<b>Umlaufvermögen</b>	<b>30'065.16</b>	<b>32'553.71</b>	2488.55
Turn- und Sportmaterial MTV	-	-	-
Büromaterial	-	-	-
<b>Anlagevermögen</b>			
Veränderung Aktiven/Umlaufvermögen			2'488.55
<b>TOTAL AKTIVEN</b>	<b>30'065.16</b>	<b>32'553.71</b>	
<b>PASSIVEN</b>			
Kontokorrent			
Noch nicht bezahlter Aufwand (TP)	1'080.00	0.00	-1080.00
Erhaltener Ertrag des Folgejahres (TP)			
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>1'080.00</b>	<b>0.00</b>	<b>-1080.00</b>
<b>Langfristiges Fremdkapital</b>			
Eigenkapital anfangs Jahr	28'985.16	28'985.16	
Gewinnvortrag/Verlustvortrag			
<b>Jahresgewinn</b>		<b>3'568.55</b>	3568.55
<b>Eigenkapital Ende Jahr</b>		<b>32'553.71</b>	
Veränderung Passiven			2488.55
<b>TOTAL PASSIVEN</b>	<b>30'065.16</b>	<b>32'553.71</b>	

## ERFOLGSRECHNUNG MTV Spiez per 31.12.2021

	Budget 2021	effektiv	Abweichung
<b>ERTRAG</b>			
Gönnerbeiträge Passivmitgl. u. Spenden	1000.00	1'070.00	70.00
Gemeinde- und Kantonsbeiträge	500.00	500.00	0.00
Inserateinnahmen Infoblatt MTV	500.00	780.00	280.00
Sponsoring Migros Wettbewerb	0.00	371.80	371.80
Beitrag Swiss Olympic	0.00	2'000.00	2000.00
Einsätze Mitglieder div. Anlässe	1500.00	930.00	-570.00
Aktiv-Mitgliedbeiträge	10500.00	8'230.00	-2270.00
<b>TOTAL ERTRAG</b>	<b>14'000.00</b>	<b>13'881.80</b>	-118.20
<b>AUFWAND</b>			
Mietzins Turnhalle	1150.00	557.50	-592.50
Betreuung Website / EDV-Kosten/Bürom.		118.80	118.80
Direkter Aufwand Infoblatt MTV	1400.00	1'146.70	-253.30
Aufwand Vorstand	400.00	62.00	-338.00
Aufwand Mitglieder (allgemeine Kosten)	2500.00	1'024.20	-1475.80
Materialeinkauf und Turnbetrieb	1000.00	1'660.00	660.00
Honorare Turnleiter	2000.00	1'200.95	-799.05
Verbandsbeiträge STV	5400.00	4'186.00	-1214.00
Spesen/Porti, Büromaterial	650.00	286.80	-363.20
Bankspesen/Zinsaufwand		70.70	70.70
Finanzertrag		-0.40	-0.40
Direkte Steuern (DBSt)		-	0.00
<b>TOTAL AUFWAND</b>	<b>14'500.00</b>	<b>10'313.25</b>	-4186.75
<b>Verlust(+)/Gewinn(-) der Erfolgsrechnung</b>	<b>-500.00</b>	<b>3'568.55</b>	4068.55



## Auszüge Revisorenberichte 2021 (Originale beim Kassier)

Die unterzeichnenden Rechnungsrevisoren haben die Jahresrechnung 2021 geprüft. Die Belege wurden mit den entsprechenden Buchungen verglichen. Es wurde Übereinstimmung festgestellt.

Die Jahresrechnung schliesst mit einer Vermögenszunahme von CHF 3'568.55 ab.

Das Vereinsvermögen von CHF 32'553.71 per 31.12.2021 ist nachgewiesen.

Wir beantragen der Hauptversammlung die Rechnung zu genehmigen.

### Reisekasse

Die unterzeichnenden Rechnungsrevisoren haben die Jahresrechnung 2021 geprüft. Die Belege wurden mit den entsprechenden Buchungen verglichen. Es wurde Übereinstimmung festgestellt.

Die Jahresrechnung schliesst mit einer Vermögensabnahme von CHF 1'098.75 ab.

Das Vermögen der Reisekasse von CHF 4'099.65 per 31.12.2021 ist nachgewiesen.

Wir beantragen der Hauptversammlung die Rechnung zu genehmigen.

Einigen, 11 Januar 2022

Die Revisoren:



Bruno Martig



Erwin Jungen

### Mitgliederbeiträge

Die Jahresbeiträge bleiben auf Antrag des Vorstandes unverändert (Aktivmitgliederbeitrag pro Jahr 90 Franken). Eine Reduktion des Jahresbeitrages 2022 wird allenfalls durch den Vorstand geprüft, sofern aufgrund pandemiebedingter Anordnungen durch die Behörden eine länger andauernde Einstellung des Turnbetriebs erforderlich würde.:-

## Budget 2022

Für das Jahr 2022 präsentiert der Vorstand ein ausgeglichenes Budget mit Einnahmen von CHF 13'800.-- und Ausgaben in gleicher Höhe. Wir gehen von einem Szenario aus, welches nicht oder nur in geringfügigem Ausmass durch pandemiebedingte Ereignisse beeinträchtigt wird. So haben wir gegenüber dem Vorjahr lediglich die Beiträge für die Mithilfe bei Anlässen um CHF 500.-- reduziert. Bei den Aktivmitgliedern gehen wir von einem stabilen Mitgliederbestand aus. Im Umkehrschluss zu den Einnahmen haben wir den diversen Aufwand der Mitglieder (hinsichtlich pandemiebedingter Einschränkungen bei der Durchführung von Anlässen) in gleicher Höhe reduziert (- CHF 500.--). Somit wird für das Jahr 2022 eine schwarze Null budgetiert.

	Vergl. Budget 21	BUDGET 2022
<u>Einnahmen</u>		
Gönnerbeiträge Passivmitglieder u. Spenden	Fr. 1'000.00	Fr. 1'000.00
Gemeinde-und Kantonsbeiträge	Fr. 500.00	Fr. 500.00
Inserateeinnahmen Infoblatt MTV	Fr. 500.00	Fr. 800.00
Beiträge für Mithilfe bei Anlässen	Fr. 1'500.00	Fr. 1'000.00
Aktivmitgliederbeiträge	Fr. 10'500.00	Fr. 10'500.00
<b>Total budgetierte Einnahmen 2020</b>	<b>Fr. 14'000.00</b>	<b>Fr. 13'800.00</b>
<u>Ausgaben</u>		
Mietzins Turnhalle	Fr. 1'150.00	Fr. 1'150.00
Direkter Aufwand Infoblatt MTV	Fr. 1'400.00	Fr. 1'400.00
Aufwand Vorstand	Fr. 400.00	Fr. 400.00
Diverser Aufwand Mitglieder MTV	Fr. 2'500.00	Fr. 2'000.00
Materialeinkauf und Turnbetrieb	Fr. 1'000.00	Fr. 1'000.00
Aufwand Turnleiter	Fr. 2'000.00	Fr. 2'000.00
Verbandsbeiträge STV	Fr. 5'400.00	Fr. 5'200.00
Verwaltungskosten (Sekretariat/Gebühren,etc.)	Fr. 650.00	Fr. 650.00
<b>Total budgetierte Ausgaben 2021</b>	<b>Fr. 14'500.00</b>	<b>Fr. 13'800.00</b>
<b>Budgetierter Gewinn (+) bzw. Verlust (-)</b>	<b>Fr. -500.00</b>	<b>Fr. -</b>



## Vorstand 2022



*Hansruedi Bützer  
Ehrenpräsident*



*Hermann Heimann  
Präsident*



*René Bächlin  
Vize-Präsident*



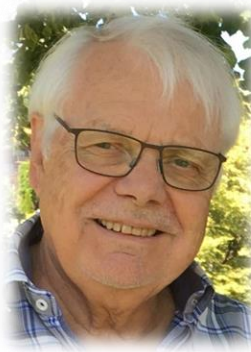
*Urs Hofer  
Sekretär*



*Rémy Capt  
Kassier*



*Simon Capt  
Technischer Leiter*



*Hp. Brönnimann  
Kommunikation*

## Revisoren 2021



*Bruno Martig*



*Erwin Jungen*



*Roland Rebmann*

Die Revision der Rechnungen 2021 erfolgte durch Bruno Martig und Erwin Jungen.

Bruno Martig wird aufgrund Ablaufs der Amtszeit durch einen anlässlich der HV 2022 neu zu wählenden Revisor ersetzt (Art. 17 der Statuten).

## Mutationen 2021

Todesfälle:           Theiler Willy           09.10.1940 – 11.02.2021  
                              Steiner Walter        01.12.1925 – 04.11.2021

Austritte:            Gähwiler Basil  
                              Meyer Marcus  
                              Müller Josef  
                              Steiner Daniel

Eintritte:            Gerber Ernst (Gönner)  
                              Spori René (Aktiv)  
                              Wernicke Erich (Aktiv)

Mitglieder per 31.12.2021: 163 (minus 3 gegenüber dem Vorjahr)

## Tätigkeitsprogramm 2022

Tag	Datum	Art des Anlasses	Organisation
Freitag	28.01.22	87. Hauptversammlung	Vorstand MTV
Samstag	05.02.22	Nordic Days Kandersteg	Gerhard Schranz
Samstag	12.02.22	Ski-Challenge Elsigenalp	Peter Dietrich
Mo / Do	21./24.2.	Turnen trotz Sportferien	Turnleiter
Dienstag	01.03.22	Winterwandertag	F. Aegler / R. Bächlin
Donnerstag	21.04.22	Kegeln oder Bowling	Benno Hoen
Samstag	30.04.22	Versch. Weihnachtshöck 2021	Bächlin/Brönnimann
Samstag	07.05.22	Maibummel	Urs Hofer
Samstag	18.06.22	Bike-Tagestour	Beat Schlunegger
Mo / Do	4./7.7.	letztes Turnen vor den Ferien	Turnleiter
Donnerstag	14.07.22	Bräteln Kander (Schönwetter)	Heri Heimann/offen
Donnerstag	21.07.22	Mini-Golf in der Bucht	René Bächlin
Mittwoch	27.07.22	Armbrustschiessen	René Bächlin
Donnerstag	11.08.22	Beach-Volleyball in der Bucht	Simon Capt
Mo / Do	15./18.8.	Turnbeginn nach den Ferien	Turnleiter
Samstag	03.09.22	Bike-Tagestour (Touren-/E-Bike)	Beat Schlunegger
Freitag	16.09.22	Herbstwanderung	Kaltbrunner/Schüpbach
Donnerstag	29.09.22	Bowling Spiez	Benno Hoen
Mittwoch	12.10.22	Curling in Kandersteg	Peter Reichen
Mo / Do	17./20.10.	Turnbeginn nach den Ferien	Turnleiter
Fr / Sa	21./22.10.	Bring- und Holtage	Rolf Holzer
Samstag	10.12.22	Weihnachtshöck	Bächlin/Brönnimann
Dienstag	13.12.22	Bänzenjass	R. Holzer / A. Trummer
Mo / Do	19./22.12.	Schlussturnen	Turnleiter
Mo / Do	9./12.1.23	Turnbeginn nach den Ferien	Turnleiter
Freitag	27.01.23	88. Hauptversammlung	Vorstand MTV

## Turnleitung 2022



*Technischer Leiter  
Simon Capt*



*Peter Horisberger*



*Hanspeter Schlegel*



*Beat Schlunegger*



*Beat Ringgenberg*



*Urs Hofer*



*Gerhard Schranz*

Nicht vergessen:  
Jeweils am 1. Freitag im Monat  
Brassi-Treff ab 10.00 Uhr

Restaurant Brasserie, Spiez

Unser Motto des Jahres 2022:

«MANNE  
MIR BLIBE DRANNE»

