

Taten statt Worte
**Nachhaltig
snacken**
64

Turnvereine im Höhenflug

So bereiten sich
Sportbegeisterte auf
das Eidgenössische
Turnfest vor

20

*Coolen Kaffee
selber machen*

40

COLD BREW



EDITORIAL



PHILIPP WYSS
VORSITZENDER DER
GESCHÄFTSLEITUNG

Auf nach Lausanne!

Turnen gehört zu den beliebtesten Sportarten der Schweiz. Ich selbst war vier Jahre alt, als mich mein Vater zum ersten Mal in eine Turnhalle mitnahm – und ich war sofort begeistert. Ich mochte das Turnen am Barren und das Minitrampolin, aber meine Leidenschaft galt den Mannschaftssportarten, insbesondere dem Korbball. Über den sportlichen Aspekt hinaus hat mir das Turnen Teamgeist, Respekt und Durchhaltevermögen vermittelt – Werte, die mich auch heute im Alltag begleiten.

Nächstes Jahr findet in Lausanne das Eidgenössische Turnfest, die grösste Sportveranstaltung der Schweiz, statt. 70 000 Turnerinnen und Turner aus dem ganzen Land werden im Waadtländer Hauptort ihr Können und ihre Freude am Turnsport präsentieren. Coop ist stolz darauf, diese Veranstaltung als Platin-Partnerin zu begleiten. Daneben gilt unser Engagement im Turnen dem Breitensport: So unterstützen wir jährlich rund 2800 kleinere und grössere regionale Turnvereine in der Schweiz. Wie man sich dort auf das grosse Turnfest vorbereitet, lesen Sie ab Seite 20.

Da ich mit meiner Korbballmannschaft in Lausanne ebenfalls teilnehmen werde, stecken auch wir bereits mitten in den Vorbereitungen. In diesem Sinne freue ich mich jetzt schon auf ein gelungenes Turnfest mit Ihnen allen!

Herzlich

Ph. Wyss

IMPRESSUM

Coopzeitung – Publikationsorgan der Coop-Gruppe Genossenschaft

Coopzeitung Herausgeberin Coop Genossenschaft, 4002 Basel, Rebecca Veiga **Verleger** Patrick Wehrli

Redaktion Postfach 2550, 4002 Basel, coopzeitung@coop.ch, www.coopzeitung.ch

Chefredaktor Silvan Grütter **Art Direktorin** Johanna Pietrek **Abonnementsdienst** T 0800 400 400,

www.coopzeitung.ch/aboservice **Kundendienst Coop** Postfach 2550, 4002 Basel T 0848 888 444*,

www.coop.ch/kontakt **Kundendienst Supercard und Hello Family** Postfach 160, 4132 Muttens, T 0848 880 440*,

www.supercard.ch, (*nationaler Tarif). Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt.

Informationen zur Datenbearbeitung und zum Datenschutz finden Sie in unserer Datenschutzerklärung

unter: www.coop.ch/de/unternehmen/datenschutz.html

TATEN
statt
WORTE



TAT NR. 103

Bio-Baumwolle und faire Arbeitsbedingungen

Seit über 25 Jahren setzen wir bei unseren Naturaline-Baumwolltextilien auf konsequent umwelt- und sozialverträgliche Produktion. Dabei legen wir grossen Wert auf Transparenz, weshalb unsere Kundschaft immer mehr Produkte online zurückverfolgen kann.

coop

Für mich und dich.



Leonie Botta hat 2008 im Alter von sieben Jahren mit Rhönrad begonnen. Der vielen unbekannte Sport besteht aus drei Disziplinen: Gerade (das Rad bewegt sich auf zwei Reifen vor und zurück), Spirale (das Rad dreht sich auf einem Reifen um die eigene Achse, wie eine Münze) und Sprung (das Rad wird in Bewegung gesetzt, der Turner springt mit Schwung auf das Rad und prallt dann auf die Bodenmatte). Die Aargauerin investiert viel Zeit ins Rhönrad-Fahren – sie absolviert drei «normale» Trainingseinheiten während der Woche sowie Wochenendtrainings im Nationalkader. «Es bleibt ein Sport der Leidenschaft, der viel Engagement und Flexibilität erfordert. Dank der zunehmenden Öffnung der Ausbildungsstätten werden die Athletinnen und Athleten jedoch immer mehr bei der Gestaltung ihres Tagesablaufs unterstützt.»



LEONIE BOTTA (23)
UNTERSIGGEN-
THAL AG

«Rhönrad-Fahren ist ein geistig und körperlich anspruchsvoller Sport. Es geht nicht nur darum, kopfüber zu fahren.»

«Es wäre toll, wenn wir das Eidgenössische Turnfest zu Hause in Lausanne gewinnen könnten.»



LUCIE MORET (19)
FÉCHY VD

Trampolinspringen ist für das Spektakel bekannt, das es bietet. Doch es ist auch um eine äusserst anstrengende Turndisziplin. «Wenn ich sage, dass ich Trampolin springe, denken manche an Gartentrampolin oder Freestyle-Trampolin und keine olympische Disziplin», sagt Lucie Moret, die pro Woche etwa achtzehn Stunden trainiert. «Um diesen Sport auszuüben, muss man vor allem seine Ängste überwinden, zum Beispiel jene vor der Höhe. Zudem braucht es Mut, um die Figuren auszuführen und aneinanderzureihen», erklärt sie. «Aber das Schwierigste sind die Ausdauer und die Verbissenheit, die diese Disziplin erfordert.»

TRAMPOLIN



Der grosse Volkssport

Turnen ist Nationalsport. Das beweist das alle sechs Jahre stattfindende Eidgenössische Turnfest und die Begeisterung, die es auslöst. Das nächste geht vom 12. bis am 22. Juni 2025 in Lausanne VD über die Bühne. Bereits laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren – auch bei den sechs Sportlerinnen und Sportlern, die wir hier samt ihren Disziplinen vorstellen.

TEXT CHRISTOPHE METTRAL

Indiaca? Rhönrad? Parkour? Nie gehört? Das ändert sich vielleicht bald. Denn das Turnen wesentlich mehr ist als Pauschenpferd, Schwebebalken, Barren oder der Sportunterricht in der Schule, wird sich spätestens nächstes Jahr in Lausanne zeigen. Laut dem Schweizerischen Turnverband (STV), der nicht weniger als 360 000 Mitglieder zählt, umfasst der Sport über 20 Disziplinen. Vor allem aber ist das Turnen Teil der Schweizer Sportgeschichte.

«Aufgrund der liberal-radikalen politischen Kultur, die sich seit den 1830er-Jahren in einigen Kantonen etabliert hatte, war die Schweiz – als liberale Insel inmitten eines reaktionären

Europas – besonders geeignet für die nationalen und demokratischen Ideale des Vereinsturnens», sagt Gil Mayencourt (32), Sporthistoriker am Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne. «Die Schweiz ist daher das erste Land, in dem es grosse Turnfeste und den Zusammenschluss lokaler Turnvereine zu einem eidgenössischen Dachverband gab.» Das Turnen hat in der Tat eine fast zweihundertjährige Geschichte in der Schweiz, was seine föderale Verbandsstruktur und seine Festkultur betrifft. «Die grossen Turnfeste konnten sich bis heute halten, während sie in anderen Ländern eher verschwunden sind. Bei uns sind diese

Ereignisse weitgehend in der kollektiven Vorstellungswelt verankert.»

Heute wird Turnen von allen Geschlechtern und allen Altersgruppen betrieben. Doch das war laut Gil Mayencourt nicht immer so, denn während fast des gesamten 19. Jahrhunderts waren das Vereinsturnen und seine Feste den Männern vorbehalten. «Frauen konnten nicht in die Vereine aufgenommen werden. Sie waren auf die Rolle von Zuschauerinnen und Helferinnen reduziert.» Das hat sich inzwischen radikal geändert, denn laut den Zahlen des STV für das Jahr 2023 beträgt der Frauenanteil in den Vereinen nun fast 60 Prozent. ●

→ Seite 22



**SALOME
HÜRLIMANN (25)**
WALCHWIL ZG

Laut dem Schweizerischen Turnverband ist Parkour «die Kunst, sich von einem Punkt zu einem anderen zu bewegen und dabei die folgenden Schlüsselprinzipien zu berücksichtigen: Effizienz und Flüssigkeit». Parkour-Sportlerinnen und -Sportler überwinden also auf akrobatische Weise Hindernisse. Einer der bekanntesten in der Schweiz ist Cyrill Tanner. Der Zürcher stieg mit 16 Jahren auf Parkour um, nachdem er sechs Jahre lang Kunstturner gewesen war. «Ich liebe die Freiheit, die dieser Sport bietet. Man braucht keine spezielle Ausrüstung, eine einfache Wand oder ein Spielplatz reichen aus.» Doch er verfolgt nicht nur seine eigenen Ziele. «Mir ist es wichtig, Parkour weiterzugeben und bekannt zu machen. Als Hauptverantwortlicher des Turnvereins Parkour Stäfa kann ich die Jugendlichen Woche für Woche mit meiner Begeisterung anstecken.» Er wird auch am Eidgenössischen Turnfest in Lausanne teilnehmen.

PARKOUR

**«Kleine Fehler können
grosse Folgen haben.
Man muss immer
konzentriert bleiben.»**



CYRILL TANNER (23)
STÄFA ZH



«Im Gegensatz zum Volleyball ist Netball ein Sport, der von Anfang an für alle zugänglich ist.»

Es gibt beim Netball recht einfache Regeln: Zwei Teams mit je vier Spielerinnen oder Spielern stehen sich auf den beiden Hälften eines Volleyballfeldes gegenüber und versuchen, den Ball ein- oder beidhändig so in das gegnerische Feld zu werfen, dass er dort nicht gefangen werden kann. «Dafür braucht es ein gutes Zusammenspiel innerhalb des Teams», erklärt Salome Hürlimann. «Jede der vier Spielerinnen deckt einen Teil des Feldes ab, aber die Grenzen verschieben sich während des Spiels ständig. Es ist wichtig, seine Mitspielerinnen zu kennen und zu wissen, welche Bälle man selbst fangen muss und welche von den anderen gefangen werden.»

NETZBALL



COOP UND DAS TURNEN

Seit über 20 Jahren unterstützt Coop den Turnsport und ist unter anderem an lokalen, regionalen, kantonalen und eidgenössischen Wettkämpfen sowie am Eidgenössischen Turnfest 2025 in Lausanne präsent. Insgesamt werden über 2800 Turnvereine in der ganzen Schweiz von Coop unterstützt. Seit 2023 ist Coop darüber hinaus Partnerin des Schweizerischen Turnverbandes.

Mehr Infos unter www.lausanne2025.ch



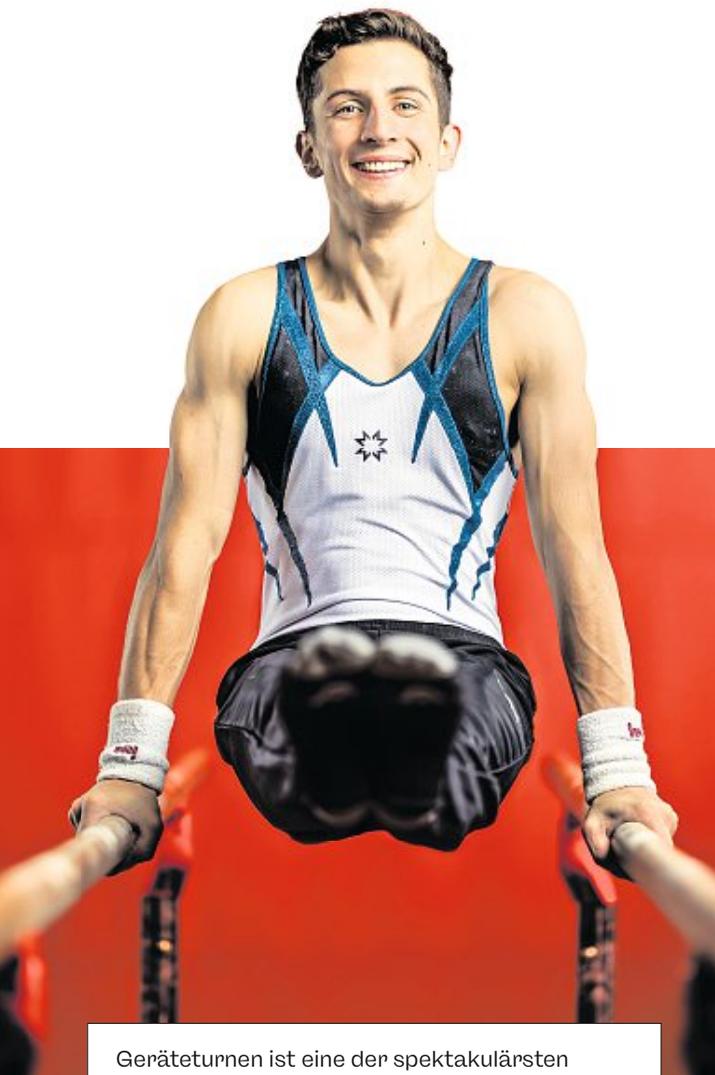
«Bei Indiaca handelt es sich um keine gewöhnliche Disziplin. Sie erfordert unter anderem einen starken Teamgeist.»



NINA FROSSARD (26)
HIMMELRIED SO

Oft wird Indiaca mit Volleyball, Badminton oder Pelota Basca verglichen. Der Sport stammt aus Südamerika und hat seinen Namen vom grossen Federball, welchen die Spielerinnen und Spieler übers Netz werfen, um einen Punkt zu erzielen. Die Teams bestehen aus jeweils zwei bis sechs Personen. «Das Indiaca ist ein kleines, wendiges Ding, das eine hohe Geschwindigkeit erreichen kann. Auf dem Spielfeld sind wir ständig in Bewegung. Wir blocken, schmettern, schützen und passen», sagt Nina Frossard, die Indiaca auf höchstem Niveau spielt. «Der Körper darf nicht wie beim Volleyball unter oder über das Netz gehen und auch nicht das Netz berühren. Man braucht also eine gute Körperspannung und ein gutes Gleichgewicht, wenn man die Indiaca über dem Netz verdecken oder blockieren will.» Das ist ganz schön anstrengend, denn das Netz ist 2,25 Meter hoch.

INDIACA



GERÄTETURNEN

Geräteturnen ist eine der spektakulärsten Disziplinen. «Ich habe mich dafür entschieden, weil meine Familie bereits in diesem Bereich aktiv war», erklärt Nathan Gosteli, dessen Mutter Gymnastiklehrerin war. «Als ich meinem Bruder und meiner Schwester beim Geräteturnen zusah, bekam ich noch mehr Lust auf diesen Sport», sagt der Waadtländer, der 2023 bei den Waadtländer Meisterschaften im Geräteturnen den dritten Platz belegte. Zudem sei es eine ausgezeichnete Disziplin, um sich fit zu halten. «Im Hinblick auf das Eidgenössische Turnfest werde ich weiterhin mindestens zweimal vier Stunden pro Woche trainieren, allerdings die Intensität in den nächsten Monaten erhöhen.»



NATHAN GOSTELI (19)
THIERRENS VD

«Nur wenn man sich selbst fordert, kann man Fortschritte machen und Spass haben.»

«Jede körperliche Aktivität ist gut»

Michael Ammann (53) ist CEO und Mitbegründer der Fitnessstudiokette «Update Fitness». Er erklärt, warum Gymnastik der Gesundheit förderlich ist.

Was sind die Vorteile von Sport und Gymnastik?

Jede einzelne Minute Sport oder Gymnastik trägt dazu bei, den Bewegungsmangel zu bekämpfen. Es ist hilfreich, wenn die Gelenke regelmässig aktiv sind. Das positive Gefühl, das sich nach körperlicher Anstrengung einstellt, ist ein weiterer Vorteil.



MICHAEL AMMANN
IST EIN ABSOLUTER
FITNESS-PROFI

Worauf sollten wir achten, wenn wir mit Gymnastik beginnen?

Nicht den Anspruch haben, schon beim ersten Training alles zu können. Führen Sie den Körper und auch den Kopf in den ersten Trainingseinheiten an die Anstrengung heran. Je schneller die Bewegungen beim Turnen sind, desto vorsichtiger sollte man sein. Man muss sich unbedingt aufwärmen und den Bewegungsapparat vollständig an die Herausforderungen anpassen.

Gibt es Sportarten, die man mit zunehmendem Alter bevorzugen sollte?

Wenn man im fortgeschrittenen Alter anfängt, würde ich Disziplinen wählen, die koordinativ nicht zu anspruchsvoll sind und bei denen es keinen Körperkontakt mit der Gegnerin oder

dem Gegner gibt. Gymnastik für Erwachsene, Fitness oder Aerobic sind für Anfängerinnen und Anfänger auf jeden Fall empfehlenswert. Trampolinspringen, Kunstturnen oder Rhönrad dagegen sind ab einem gewissen Alter problematisch.

Warum würden Sie der jüngeren Generation das Turnen empfehlen?

Jede Form von körperlicher Aktivität ist gut für den Körper und damit für die Gesundheit. Zudem kann man beim Turnen mit Gleichgesinnten Zeit verbringen.

Welche Vorurteile gibt es gegenüber dem Turnen?

Ich kann mir vorstellen, dass einige Menschen den Begriff «Turnen» mit dem Sport in der Schulzeit verbinden. Viele haben daran keine guten Erinnerungen, vor allem diejenigen, die weniger sportlich begabt waren.