



VGB-insieme Rorschach

Jahresbericht 2019

VGB-insieme Rorschach
Postfach 617
9401 Rorschach
info@vgb-rorschach.ch



www.vgb-rorschach.ch



Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	3
Vorstand	4
Protokoll Hauptversammlung 2019	5
Berichte der Kursleitenden	8
Turnen	8
Schwimmen – Gruppe Mittwoch.....	9
Schwimmen – Gruppe Freitag.....	10
Fussball	11
Karate	13
Singen im VGB-Chor	19
Boccia.....	20
Musikgruppe «Wasserflöööh»	21
Volkstanzen	22
Kochen	24
Kreativ-Kurse	25



Liebe Mitglieder und Freunde des VGB-insieme Rorschach

Wir blicken auf ein schönes, aufregendes und ereignisreiches Vereinsjahr zurück. Unser Träff-Programm erfreute sich stets grosser Beliebtheit und auch die Sport- und Freizeitkurse konnten alle mit genügend Teilnehmenden durchgeführt werden.

Ein besonderes Highlight war bestimmt der Familien-Ausflug ins Locorama in Romanshorn. Der Erlebnistag mit Besichtigung des Eisenbahn-Museums, einer Fahrt mit der Gartenbahn und dem feinen Essen war für Gross und Klein ein besonderes Vergnügen.

Der Martinimarkt 2019 wurde zum ersten Mal unter dem neuen Konzept durchgeführt. Die Stände wurden nach Themen aufgestellt. Es gab die Allee mit dem Warenmarkt, wo Lebensmittel wie Brot und Gemüse und Handgemachtes von Strick- und Häckelsachen über Dekorationen bis Kreatives angepriesen wurde. Rund ums Karussell war die Spiel und Spass Ecke mit dem Glücksrad und Büchschenschiessen. Sehr beliebt bei den Kindern war das Schminken. Der Flohmarkt war einiges kleiner und die Bücher wurden neu per Zentimeter verkauft. Beim Essen und Trinken hatten wir das erste Mal mexikanische Speisen im Angebot. Auch die Tombola lockte mit vielen attraktiven Preisen. Für die tolle, musikalische Unterhaltung war der Jodelklub Rorschach zuständig. Die Rückmeldungen zum neuen Martinmarkt-Kleid waren rund um positiv. Ein grosses Dankeschön geht an alle Helfer.

Wiederum konnte dank des grossen Einsatzes Freiwilliger der Stand am HPV-Dörfli-markt erfolgreich betrieben werden. Der VGB war als Gast eingeladen und hatte die Möglichkeit, ein vielfältiges Angebot an Selbstgemachtem zu präsentieren und zu verkaufen. Sehr beliebt war auch unser Schätzwettbewerb.

Das vergangene Jahr war sehr intensiv und mit viel Arbeit verbunden. Diese Arbeit war aber auch sehr bereichernd mit schönen Begegnungen und tollen Erlebnissen. Wir freuen uns auf viele spannende Momente im neuen Vereinsjahr.

Herzlich

VGB-insieme Rorschach

Der Vorstand

Das Gute im Herzen suchen, heisst das Wahre und Schöne finden

Jo M. Wysser



Vorstand 2019

Kursadministration Sport und Freizeit

Renate Rovedo
Fischerweg 1, 9423 Altenrhein
071 855 33 86

Finanzen

Monika Eschenmoser
In der Weid 27, 9403 Goldach
071 845 18 50

Tombola Martini-Markt

Henk Stokvis
Unterrüti 627, 9036 Grub
071 891 36 28

Leitung Martini-Markt

Alexander Dvorak
Kolprüti 3, 9404 Rorschacherberg
079 630 29 26

Beisitz

Jeannine Grazia
Dufourstrasse 8
9403 Goldach, 076 400 87 01

Revision

Helene Bürki, Altenrhein
Walter Widmer, Goldach

Bank-/Postverbindungen

PC 90-10934-5
IBAN CH47 0900 0000 9001 0934 5



Protokoll zur Hauptversammlung des VGB insieme Rorschach

vom Freitag, 29. März 2019 um 19.30 Uhr im „insieme-träff“ Lincolnrstrasse Rorschach

1. Begrüssung

Alexander Dvorak eröffnet um 19.30 Uhr die 41. Hauptversammlung und heisst die anwesenden Mitglieder, Freunde und Gäste des VGB herzlich willkommen. 53 Personen sind der Einladung gefolgt. Bevor es zu den Traktanden geht, wird den verstorbenen Mitglieder des vergangenen Jahres eine Gedenkminute gewidmet. Es sind dies Toni Granwehr und Annamaria Bartolomei.

2. Wahl der Stimmenzähler

Freiwillig gemeldet haben sich für diese Aufgabe Alessandro Aquino und Trudi Meier.

3. Protokoll der 40. Hauptversammlung vom 23. März 2018

Das Protokoll der letztjährigen HV wurde mit der Einladung versendet und wird daher nicht vorgelesen. Das Protokoll wird ohne Einsprache genehmigt.

4. Berichte aus dem Kurswesen

Der Jahresbericht wurde erstmals nicht in gedruckter Form versendet. Er kann auf der Website des VGB heruntergeladen werden. Einzelne Exemplare liegen an der HV auf und können mitgenommen werden. Die Berichte aus den Kursen werden einzeln vorgelesen:

Ramona Vock für Katharina Widmer und Regina Hürlimann: Singen im VGB-Chor

Ramon Heim, Assistenz-Trainer: Fussball

Isabelle Matz: Turnen

Sarah Ingold: Schwimmen Freitag

Edith Hohl: Schwimmen Mittwoch

Alessandro Aquino: Karate

Renate Rovedo für Nicole Stobrawe: Musikgruppe Wasserflööh

Josef Rutz: Volkstanzen

Andrea Sandri für Betty Kroh und Raffaele Urciuoli: Boccia

Renate Rovedo: Kreativ-Kurse

5. Kassabericht

Monika Eschenmoser informiert über die Finanzen 2018. Bei den Wertschriften ist ein Kursverlust von rund Fr. 10'000.- zu verbuchen. Der Ausgabenüberschuss beträgt Fr.



8'000. Dafür hat der Martini-Markt im Vergleich zu 2017 ein Plus von rund Fr. 3400.- erzielt. Der Aufwand bei den Freizeit-Kursen hat um rund Fr. 7'000.- abgenommen. Dies, weil 2018 der Kochkurs nicht angeboten wurde. Der HPV hat als Untermieter des Büros im insieme-Träff gekündigt. Per Mai 2019 werden daher die Mietausgaben ansteigen. Das Vereinsvermögen beträgt per 31.12.2018 Fr. 184'233.33. Der Kassabericht wird von den Mitgliedern zur Kenntnis genommen.

6. Revisorenbericht

Die Revisoren Walter Widmer und Helene Bürki haben am 15.02.2019 die Kontrolle der Finanzen vorgenommen und können bestätigen, dass Bilanz und Erfolgsrechnung mit der Buchhaltung übereinstimmen. Walter Widmer empfiehlt im Namen beider Revisoren, die Jahresrechnung zu genehmigen. Diese Empfehlung wird von den Mitgliedern ohne Gegenstimme angenommen.

7. Mutationen im Vorstand

Slavka Rankic tritt aus dem Vorstand zurück. Da sie nicht anwesend ist, wird sie zu einem späteren Zeitpunkt mit einem Präsent verdankt. Andrea Sandri wird neu als Aktuarin und Mitglied des Vorstands zur Wahl vorgeschlagen. Die Wahl wird von den Mitgliedern einstimmig angenommen. Die bestehenden Vorstandsmitglieder stellen sich zur Wiederwahl und werden ebenfalls ohne Gegenstimme in ihren Ämtern bestätigt.

8. Mitgliederbeitrag

Der Vorschlag, die Mitgliederbeiträge beizubehalten, wird einstimmig angenommen: Fr. 45.- für Aktive, Fr. 25.- für Aktive mit geistiger Beeinträchtigung, Fr. 40.- für Passive und Fr. 20.- für Gönner.

9. Anträge der Mitglieder

Es sind keine eingegangen.

10. Varia

Renate Rovedo informiert, dass der VGB am Frühlingsfest des HPV vom 25.05.2019 einen Verkaufsstand betreiben darf. Es werden unter anderem Produkte aus dem Kurs «Geschenke aus der Küche» vom 17. April 2019 zum Verkauf stehen. Die Kursteilnehmenden brauchen im Gegenzug keine Kursgebühren zu bezahlen. Es werden noch freiwillige Helfer/innen für diesen Kurs gesucht. Bei Interesse wende man sich bitte an Renate Rovedo. Direkt angesprochen werden auch die letztjährigen Teilnehmenden des Kurses «Betonkugeln».



Andrea Sandri stellt kurz das neue Konzept zum Martini-Markt 2019 vor und bittet die Anwesenden, sich als freiwillige Helfer/innen zu melden und zu einem guten Gelingen beizutragen.

Walter Widmer weist auf den veralteten Eintrag zum Vorstand auf der Website hin. Der Eintrag wird gleich im Anschluss an die HV aktualisiert.

Jana Brändli bedankt sich mit herzlichen Worten beim Vorstand für seine Arbeit und sein Wirken.

Alexander Dvorak bedankt sich bei allen Anwesenden für das Interesse und schliesst um 20.20 Uhr die 41. Hauptversammlung des VGB insieme Rorschach. Alle Anwesenden sind zum anschliessenden Apéro eingeladen.

Protokoll-Führung: Andrea Sandri / Protokoll verschickt per 03.04.2019



Berichte der Kursleitenden

Turnen

Jeden zweiten Mittwoch trafen sich 14 AthletInnen mit ihren Leiterinnen in der Steigturnhalle. Oft waren alle angemeldeten Sportlerinnen und Sportler anwesend, was den Mannschaftssport erst richtig spannend macht. Nach dem Einturnen wurde jeweils für den Sporttag in Sargans geübt und mit verschiedenen Elementen an der Kondition und Technik gefeilt. Da wir zum Jubiläum des VGB vor zwei Jahren einen Gutschein von Alder & Eisenhut bekamen, konnten wir verschiedene Gegenstände erwerben, welche von den Sportlerinnen und Sportlern sehr gerne aus-probiert werden. Wir Leiterinnen achteten darauf, dass es Material war, bei dem sich niemand verletzen kann, wie z.B. die Softfresbee. Gegen Ende der Sportstunde wurde dann ein Mannschaftssport gespielt, wobei Basketball und Unihockey die absoluten Favoriten sind. Wenn die Athletinnen und Athleten wählen dürfen, dann kommen diese beiden Spiele als erster Wunsch. Ganz zum Schluss geht es meist ruhiger zu und her, da werden Spiele wie «Zeitung lesen» oder «wer hat Angst vor mir» gespielt. Auch im Jahr 2019 fuhren wir mit 8 Athletinnen und Athleten nach Sargans. In der Gruppe „Polysportiv“ gaben alle ihr Bestes und glücklich durften am Schluss alle eine Medaille mit nach Hause nehmen. Leider klappte es bei der Pendelstafette nicht mit einem Pokal, was aber der guten Laune nicht schaden konnte.

Alle AthletInnen geben stets ihr Bestes und wenn jemand Hilfe braucht, wird sie gegenseitig gewährt. So macht das Training richtig Freude und wir freuen uns auf weitere unfallfreie und schöne Turnstunden.



Schwimmen – Gruppe Mittwoch

Jeden zweiten Mittwoch treffen sich bis zu 12 SchwimmerInnen mit ihrem Leiterteam im Hallen-bad Blumenwies in St. Gallen zum Training. Vom Sportamt der Stadt St. Gallen können wir eine Bahn mieten, so dass einem störungsfreien Training nichts im Wege steht. Da in diesem Jahr drei Anlässe geplant waren, stand von Beginn weg das Training im Vordergrund. Mit den Kurz-flossen konnte die Beinmuskulatur gestärkt werden, wir trainierten die Staffelablösung oder ganz einfach die verschiedenen Schwimmstile. Das Leiterteam versuchte die Wünsche der Athleten zu erfüllen, zumal diese eine sehr grosse Motivation fürs Weiterkommen zeigen. So wurde Rückenschwimmen oder Delphin geübt, der Brustgleichschlag mit einem korrekten Beinschlag verfeinert oder ganz einfach an der Schnelligkeit gearbeitet. Für alle fanden wir die Möglichkeit, dass sie an ihren Zielen arbeiten konnten. Aus dem Gutschein bestellten wir auch Aquafitgurte und waren skeptisch, ob die Athletinnen und Athleten diese auch wirklich nutzen. Trotzdem nahmen wir 5 und nach dem ersten Training bemerkten wir, dass es Naturtalente gibt, die mit dem Gurt ein perfektes Aquafit Training absolvierten. Von da an wollten alle mit den Gurten „Joggen im Wasser“ und die Leiterinnen werden von den Athletinnen und Athleten immer aufgefordert, die Gurte ja nicht zu vergessen, weil sie mit diesen viel besser trainieren können.

Mit so viel guter Vorbereitung besuchten im Juni sieben AthletInnen die RSOAQ in Balgach und im Oktober waren acht AthletInnen in Lugano mit dabei. Bei beiden Anlässen konnten die Rorschacher SportlerInnen zufrieden nach Hause reisen, wurden doch alle mit mindestens einer Medaille belohnt. Manche gewannen sogar zwei oder drei Medaillen und stolz trugen sie die Medaillen und der schöne Klang, wenn Medaillen aufeinander treffen begleitete uns auf dem Heim-weg. Am 30. November sollte das Differenzschwimmen in Wil stattfinden, an das wir uns mit sieben AthletInnen angemeldet hatten. Leider wurde der Anlass eine Woche vorher abgesagt. Wir hoffen, dass der Anlass im 2020 wieder durchgeführt wird. Dieses erfolgreiche Jahr ist Ansporn genug, immer fleissig zu trainieren und sich auf die nächsten Anlässe im 2020 zu freuen. Das Leiterteam ist froh, dass alle Trainings und Anlässe unfallfrei und friedlich abgelaufen sind.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns auch beim Team des Hallenbades Blumenwies für ihre stets hilfsbereite und unkomplizierte Art. Egal ob wir ein Pflaster brauchen, einen Schlüssel verlieren oder sonst ein Problemlein da ist, wir erfahren immer eine sehr grosse Unterstützung. Wir fühlen uns sehr willkommen und geniessen den Aufenthalt im Blumenwies immer.



Schwimmen – Gruppe Freitag

Jeden zweiten Freitag treffen sich 6 SchwimmerInnen im Hallenbad Wiggenhof. Die zwei Leiterinnen fördern die unterschiedlichen Fähigkeiten jeder Schwimmerin und jedes Schwimmers wo immer möglich. Manchmal werden aber auch einfach Entspannungsübungen durchgeführt, damit die Schwimmerinnen und Schwimmer eine anstrengende Woche ruhig ausklingen lassen können. Auch Spiele im Wasser sind willkommene Abwechslungen und natürlich wollen die einen oder andern auch ihren Schwimmstil testen. Immer wieder wird die Geschicklichkeit trainiert, damit die AthletInnen für das Gaiser Wassermeeeting gut vorbereitet sind.

So besuchten wir im Mai mit drei TeilnehmerInnen das Wassermeeeting in Gais. Da wird zuerst der Geschicklichkeitsparcours in zwei Runden durchgeführt. Der Parcours hat jeweils ein Thema. Dieses Jahr war das Motto «Vierjahreszeiten». So mussten im Frühling Blumen gesetzt, an Ostern Eier transportiert, Sommergegenstände von Wintersachen aussortiert, Herbstblätter gesammelt und zugeordnet und Geschenke verpackt werden. Das alles im Wasser und mit viel Engagement. Zum Schluss schwammen zwei der drei Athletinnen noch 25 Meter und holten da eine Medaille. Nach einem feinen Abendessen und gemütlichem Beisammensein kehrten wir nach Hause zurück.

Wir wünschen uns auch im laufenden Jahr viele schöne und unfallfreie Erlebnisse und freuen uns schon auf das nächste Gaiser Wassermeeeting, welches leider der einzige Anlass in dieser Form für die Freitagsschwimmer ist.

Zum Schluss bedanken wir uns

- Bei den Fahrerinnen und den Fahrern, die unsere Athletinnen und Athleten zur Schwimm- und Turnhalle und nach dem Sport wieder nach Hause fahren.
- Beim HPV für das zur Verfügung stellen der Busse für das Mittwochstraining und die diversen Anlässe.
- Beim VGB-insieme für die finanzielle Unterstützung, sei es bei den verschiedenen Sportanlässen oder Material.
- Bei den treuen Fans, die mit uns an den Wettkämpfen mitfiebern und uns mit ihren Zurufen unterstützen.

Wir hoffen auch im Jahr 2020 auf viele schöne und unfallfreie Sportstunden.

Die Sportleiterinnen und der Sportleiter:

Isabelle Matz, Edith Hohl, Daniela Langenegger, Helga Braunwalder, Sandro Bolliger und Sarah Ingold



Fussball

Auch 2019 starteten wir wieder unter zwei Team Namen und mit zwei Leistungsgruppen (Teams) Unsere grösste Herausforderung war, wie bringt man zwei Leistungsgruppen auf ein harmonisches Geleise.

Glücklicherweise bekamen wir Ramon Heim anfangs Jahr ins Betreuerteam und somit nicht nur eine tatkräftige Unterstützung, sondern auch guten Input um diese Mamut Aufgabe zu lösen. Fabio, Dave und Tobias Ruf waren eben immer noch die "NEUEN".

Im März kam Tobias Strickler zur Mannschaft. Wir trainierten in der Halle an Kondition und Ausdauer und mit viel Fussball spielen.

So gingen wir dann auch gewappnet entweder unter dem Namen VGB Rorschach 1 oder 2, oder unter dem Namen AXPO Plusport 1 oder 2 an die verschiedenen Turniere. Unter dem Namen AXPO Plusport Rorschach traten wir an den vom Plusport organisierten Turnieren auf, und an allen anderen Turnieren liefen wir unter dem Namen VGB Insieme Rorschach auf.

Chronologisch unsere Turniere im 2019:

- Stutz Turnier im Januar in Arbon
- Scintilla Turnier im Februar in Arbon
- Axpo Plusport Kreuzlingen Turnier im Juni
- FC Bina Stutz Turnier (Nachtturnier) in Bischofszell im Juni
- Axpo Kids and Family Day in Magglingen im Juli
- SO Liechtenstein 3 Länder Turnier im August
- Axpo Plusport Kloten im September
- Hestromada Turnier im November in Vaduz
- Oberfeldcup in Amriswil im November

Unser grosses Highlight war wie jedes Jahr Magglingen wo wir mit einer Mannschaft Richtung Jura losfuhren. Im Erholungszentrum trafen wir Sornetan unser Karate vom VGB und den BSV Appenzell Vorderland. Am Sonntagmorgen fuhren wir Richtung Magglingen. Die zweite Mannschaft kam am Sonntagmorgen in der Früh mit dem Car vom FC Wiggenhof aufs Gelände. Nach einem erfolgreichen und sonnigen Tag ging es abends wieder zurück in die Ostschweiz.

Nach den Sommerferien gabs auch wieder Zuwachs in der zweiten Mannschaft vom FC Wiggenhof, Keirthigan und Yannick sind zum Team der zweiten Mannschaft gestossen.



Ende August am Freitagabend vor dem 3-Länder Turnier in Vaduz kam die traurige Nachricht, dass Sandro Mathis am selben Morgen tödlich verunglückt ist.

Sandro war nicht einfach nur Torhüter oder Spieler in unserem Team. Er war langjähriges Mitglied und ein toller Freund. Als FC St. Gallen Fan war er auch an den folgenden zwei Behindertensport Turnierengrosses Thema, und am Schweizer Cup Spiel FC St. Gallen vs. FC Winterthur wurde an Sandro gedacht.

Im September stellte sich Sven Trachsler (ehem. VGB Spieler) dem Team als Torhüter wieder zur Verfügung.

Nach den November Turnieren mussten wir feststellen, dass wir für zwei Teams zu wenig Ressource haben, auch durch die Abgänge von Garfur Ziberi, der vom Arzt aus nicht mehr Fussball spielen darf, und Astrid Scherrer. So entschlossen wir uns, dass es ab dem Jahr 2020 nur noch eine Mannschaft gibt, wir aber dafür mehr Spieler an die Turniere mitnehmen werden.

Ich bedanke mich bei Monika und Renate für die tolle Unterstützung, bei Stefano und Ramon für ihren unermüdlichen Einsatz, und der Mannschaft, dass wir durch weiteres feilen und trainieren einen kostbaren Diamanten an den Tag bringen.

Christian Tüsel





SKF Karate mit Handicap



Aktivität im Januar 2019

Karate - Vorführung / Ferienmesse «Grenzenlos» St. Gallen

Schon um 11.00 Uhr hatten wir unseren ersten Auftritt. Ich bin immer wieder überrascht, wie aufmerksam unsere Karatekas sind und was sie können. Nach der traditionellen Begrüssung wurde dem Publikum etwas aus dem Kihon (Grundschule) gezeigt – selbstverständlich durfte der Kampfschrei dabei nicht fehlen. Nach dem Kihon führten Sie die Pinan Kata «Sandan» auf (Bewegungsablauf mit verschiedenen Ständen, Schlägen und Wendungen). Die Zuschauer waren sichtlich überrascht, denn die verschiedenen Stände und Drehungen, sind auch für Menschen ohne Beeinträchtigung herausfordernd. Doch damit nicht genug – in der Partnerübung und im folgenden Freikampf – zum Schutz selbstverständlich mit Handschützer - waren sie in ihrem Element. Sie gaben alles und zeigten wirklichen Einsatz.

Das Publikum dankte es ihnen mit einem grossen Applaus und wer bis dato noch dachte, dass Karate keine Sportart für Menschen mit Handicap ist, wurde spätestens nach der Vorstellung eines Besseren belehrt. Unsere Insieme-Freunde begeisterten nicht nur das Publikum mit ihrer erfrischenden und motivierten Art, sondern auch Alessandro und mich.



Angelika Frischknecht



Aktivität im Februar/ März 2019

Schnuppertrainings Schürmatt AG

In Zezwil (AG) bei der Institution Schürmatt wurden 4 Schnuppertrainings angeboten. Diese wurden von Michael Waldmaier von der Kampfsportschule Aarau durchgeführt. Aufgrund der Fahrdistanz von Michael konnte dieses Angebot, trotz Interesse der Teilnehmer, nicht ausgebaut werden.

Aktivität im April 2019

Vorbereitungen Karateturnier Cossonay

Für die Besprechung des Handicap Turnier in Cossonay, reisten meine Partnerin und ich zu Selma Grimaldi-Güldür nach La Sarra. Es wurde mit dem Interclub, den Hauptsponsor und mit Selma und ihrem Mann Michele intensiv an den Vorbereitungen für das Turnier gearbeitet. Zudem wurde das Turnierkonzept erarbeitet. Alle sollten eine Medaille erhalten so wurde anstelle einer Trostrunde, eine Challenge-Runde und Superrunde geplant. Den Hauptanteil an Organisation und Vorbereitung erbrachte aber Selma und Michele.

Aktivitäten im Mai 2019

Japanreise – Kontakt mit jap. Senseis

Ende April reiste ich nach Japan, um meinen dort wohnhaften Sohn zu besuchen. Natürlich ging ich auch in verschiedene Dojos trainieren. Im Gespräch mit den japanischen Senseis wurde auch das Hanicap-Karate diskutiert. Die Senseis waren am Thema sehr interessiert.

Schnuppertrainings Columban Stiftung Urnäsch AR

Seit Ende 2018 wurde an den Schnuppertrainings in Urnäsch geplant. Im Mai 2019 wurden diese von mir durchgeführt. Die Schnuppertrainings wurden von wenigen «Klienten» der Institution besucht. Die geistige Beeinträchtigung der Teilnehmer war grösstenteils Mittel bis Schwer. Das bedingte eine 1:1 Betreuung und eine enorme Anpassung an die Unterrichtsformen.

Eine Durchführung eines regelmässigen Kurses wurde aufgrund der wenigen Anmeldung auf 2020 verschoben. Auch die Ausschreibung an eine nahe Heilpädagogische Schule wird nochmals lanciert.

Ebenfalls im Mai habe ich am 1. PluSport Projektleiter-Meeting in Ittingen teilgenommen.

Aktivität im Juni 2019

Erstes Schweizer Handicap Karte Turnier – Cossonay (VD)

Am 1. Juni reisten von verschiedenen Kantonen Karatekas mit Handicap nach Cossonay um dort am ersten Handicap Turnier teilzunehmen. Rund 50 Sportler starteten in der Kategorie Kata in den Wettkampf. Das Turnier wurde von Selma und Michele Grimaldi-Güldür durchgeführt. Unser Präsident Roland Zolliker war als Ehrengast auch anwesend. Der Weltmeister im Rollstuhl Dirk Baum zeigte eine Kata und SV aus dem Rollstuhl eindrucklich.



Es war ein wunderbarer Tag voller Emotionen, Lachen und auch ein paar Freudentränen. Ein Schiedsrichter sagte zu mir, ich würde gerne nur noch an solchen Turnieren richten.

Ein spezielles Dankschön:

Danke **Selma Grimaldi Güldür, deiner Familie und allen Helfern und Unterstützer** für dieses wirklich professionell durchgeführte Turnier!

Danke den **sympathischen Schiedsrichtern** für eure Geduld, Professionalität und Herzlichkeit.

Danke allen **Sponsoren und Gönnern** – ohne euch wäre ein solches Turnier überhaupt nicht möglich gewesen. Danke an den **Interclub, SKU, SKF, fair play, Plusport Schweiz und Danke dem vgb-insieme Rorschach!** Danke **Susanne Dedial**, Plusport Schweiz für deinen Besuch in Cossonay!

St.Galler Karate-Meisterschaften Flawil

Wiederum konnte eine Disziplin Karate mit Handicap an der St.Galler Meisterschaft angeboten werden. Das ist echte Integration und sollte in der ganzen Schweiz so durchgeführt werden.

Aktivität im Juli 2019

PluSport Tag 2019 in Magglingen

Am PluSport Tag konnte ich wieder als «Trensportart» einen Stand in der Halle Ende der Welt aufstellen. Mithilfe von Marcel Kurz, Andreas Schenker, Liridonna Mehmedi und Ines Schaufelberger wurde in Workshops den Besuchern das Karate nähergebracht. Die Workshops waren den ganzen Tag sehr gut besucht.



Aktivität im August 2019

PluSport St.Gallen – 60 Jahre Fest

Am PluSport Fest trat Marcel Kurz mit seiner Handicap Gruppe auf. Er forderte alle Zuschauer auf mitzumachen, etwa 30 Zuschauer machten mit und er konnte so 4 neue Teilnehmer für seinen Handicap Kurs in seinem Dojo gewinnen.

Aktivität im September 2019

MyRun4help

Teilnahme am Sponsorenlauf in Chevilly mit Selma als Mitorganisatorin. Spenden für K4all 4000.00 Fr.

Expertenausbildung Alessandro Aquino

Als erster Karateka durfte ich die Kaderausbildung von PluSport besuchen. Künftig kann ich mit dieser Befähigung Leiterprüfungen abnehmen. Die dazu nötige Hospitation einer Prüfung und der Abschluss der Ausbildung werde ich im Oktober absolvieren.



Prüfung Marcel Kurz (Karate PluSport Coaching)

Als erster Karatelehrer konnte Marcel Kurz (Shotokan St.Gallen) die Prüfung als PluSport Karatelehrer absolvieren. Dies wurde im Rahmen eines Privat-Coaching durchgeführt. Es befähigt Marcel als PluSport Leiter Karate an Menschen mit einer Beeinträchtigung zu unterrichten. Bei einer kompletten Ausbildung inkl. Prüfung kann der PluSport Leiter auch polisportive Kurse leiten.

Aktivität im Oktober 2019

Karatecamp 074 in Summiswald

Das PluSport Karatecamp 074 in Summiswald wurde das erstmals von Angelika Frischknecht geleitet. Wir fühlten uns alle sehr wohl in Sumiswald. Ein Top Team mit vielen kreativen Ideen ermöglichte ein Lager, dass die Teilnehmer nicht so schnell vergessen werden. Das Lager 2020 ist bereits ausgebucht, was wohl für sich spricht.

Angebot Ballwil/ HPZ Hohenrain

Roger Frankhauser ist interessiert ein Angebot in der Nähe aufzubauen. Guter Karate Lehrer. Kontakt mit Luzern und Katharina koordiniert.

Aktivität im November 2019

Handicap Karate Biel

Leider wurde das Training in Biel wegen des Studiums von Patrick Wyder sistiert. In der Meinung Andreas Schenker würde die Gruppe übernehmen, habe ich mich nicht weiter drum gekümmert. Leider wurde viel zu spät kommuniziert, dass Andreas für die Leitung nicht geeignet ist. Wird 2020 nochmals angegangen.

SKF DV 2019

Besuch der DV mit Angelika. Präsentation und Ankündigung Promotion 2020/2021.

Aktivität im Dezember 2019

Selbstverteidigung & Kunterbunt CP SG

Besuch bei CP Schule Manfred und Jessica, beim Angebot Selbstverteidigung & Kunterbunt. Beide wollen ihr Angebot ausbauen und den Leiter abschliessen.

Teilnahme der SG und Rorschacher Gruppen an der **Karatemeisterschaft in Mörschwil**.



Ausbildungen 2019

2019 wurden von Karate4all folgende Ausbildungen bezahlt:

Angelika Frischknecht	Leiterin Polisport	(Prüfungen Okt. 2019 bestanden)
Anto Grgic	Leiter verkürzt	(Prüfung Polisport bestanden)
Alessandro Aquino	Experte / Kader	(Abschluss Nov. 2019)
Andreas Rudolf Schweizer	Assistenzkurs	(Assitenzkurs bestanden)

Materialversand 2019

Es wurden insgesamt 51 Karategis mit Richtungs Markierungen und Handschützer kostenlos versandt. Die Gesamtnoten wurden von Karate4all übernommen.

Schlusswort

Abschliessen bedanke ich mich herzlich bei allen die unsere Idee unterstützen. Nichts desto trotz müssen mehr Angebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung in euren Dojos entstehen! Macht mit, ein Schritt in die richtige Richtung.

Alessandro Aquino

Kontakt: 079 669 22 03

info@karate4all.ch



Singen im VGB-Chor

Markus kann in diesem Jahr ein Jubiläum feiern. Schon 25 Jahre lang singt er im Chor VGB insieme.

Darum darf er sich auch etwas wünschen. Da braucht er nicht lange zu studieren. Er wünscht sich einen Besuch im Fernsehstudio. Am liebsten würde er im Fernsehen auftreten. Aber das ist zu schwierig. Hingegen planen wir eine Führung im Fernsehstudio und darauf freuen wir uns alle sehr.

Mit solch tollen Plänen stossen wir in der ersten Singstunde mit Rimuss an. Dann aber starten wir mit neuen Liedern. Denn bereits am 17.3. werden wir im Gottesdienst in Rheineck singen. Wir haben einige neue Lieder gelernt zum Thema «Freund». Die passen wunderbar.

Die Reise ins Fernsehstudio war super. Jérôme hat uns sicher vor die Tore des Fernsehturmes gefahren. Dort erlebten wir eine Überraschung. Als wir noch vor der Türe warten mussten, sahen wir plötzlich eine Frau mit braunem Pferdeschwanz um die Ecke biegen. Das ist doch...! «Kennt ihr die Frau dort hinten?» fragte Regina. Ja, es war Kiki Mäder von happy day. Wir grüssten alle sehr laut und sie schaute zu uns herüber. Dann kam sie auf uns zu, grüsste uns und wir durften mit ihr ein paar Fotos machen. Jeder hat seither ein Erinnerungsbild mit Kiki Mäder. Das hat uns Jérôme organisiert. Danke, Jérôme! Die Heimfahrt im HPV Bus war so lustig. Wir haben Karaoke gemacht, ganz laut gesungen und noch lauter gelacht.

Vor den Sommerferien haben wir noch den Gottesdienst in Rorschach mitgefeiert und gesungen. Das Lied: «Die Erde ist schön ...» singen wir so gern. Das passt auch als Einstimmung in die lange Sommerpause.

Nach den Ferien ging's dann mit Riesenschritten auf unsere nächsten Auftritte zu. Die Lieder für den Gottesdienst im November in Walzenhausen lernten wir sehr gerne. Wir feierten den heiligen Martin. Das Martinslied mit unserem Martin Krobath zu singen machte uns mega Freude. Wir haben das Lied gesungen und gespielt, uns Kostüme angezogen und der Bettler sass schlotternd auf dem Boden und hielt Martin bettelnd seine Hand hin. Uns allen war klar, dass man ein solches Lied ganz schön singen muss.

Dass wir im PZ an der Weihnachtsfeier singen durften, war uns eine grosse Ehre. Der Saal war abgedunkelt, an der Leinwand stand ein schönes Weihnachtsbild. Alle Gäste warteten gespannt. Dann schritt Tamara mit einer Laterne in unsere Mitte und brachte uns das Licht. Dazu sangen wir das Lied: «Eine Tür, eine Tür, tut sich auf für mich...» Es war so festlich. Manche Lieder sangen wir alleine, einige mit allen Besuchern zusammen in einem grossen Chor. Das klang wunderbar. Als Geschenk bekamen alle im Chor eine Notlicht-Kerze. Das Publikum klatschte.



Nur einen Tag später sangen wir im Dörfli an der Dörfliweihnacht. Das waren andere Lieder. Nur das eine Lied: «Das isch de Stern vo Betlehem» sangen wir zweimal. Martin hat dazu einen Stern gebastelt. Er ist ihm sehr gut gelungen. Diesen Stern versorgen wir im Treffstübli, damit man ihn an der nächsten Weihnachtsfeier wieder hervorholen kann.

Katharina Widmer und Regina Hürlimann

Boccia

Zwei Mal pro Monat treffen wir uns zum Boccia spielen. Wir, das sind 8 motivierte Teilnehmer und 2 Leiter, die jeweils am Mittwochabend mit grosser Hingabe und viel Spass den Boccia-Kurs besuchen. Uns Leitern macht es viel Freude zu sehen, wie die Spieler eifrig und voller Konzentration das Beste geben.

Wir möchten uns an dieser Stelle auch bei unseren Gastgebern, dem Bocciacclub «Feldmühle» Primavera, bedanken. Es ist nicht selbstverständlich, dass uns seit vielen Jahren die Bahn unentgeltlich am Mittwochabend zur Verfügung steht. Das Bocciaspiel wird immer beliebter und die Bahnen werden rege benützt. Ein herzliches Dankschön.

Jetzt sind wir bereits im 2020 angekommen und freuen uns auf unsere motivierte Truppe. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind immer herzlich willkommen.

Betty Kroh und Raffaele Urciuoli



Musikgruppe «Wasserflöööh»

Das Jahr 2019 der Guggenmusik Wasserflöööh hat einige Höhepunkte gesetzt.

Gleich nach Jahresanfang wurde intensiv geprobt, damit an kommenden Auftritten nichts dem Zufall überlassen wurde.

Die musikalische Ausrichtung unserer Gruppe haben wir im Laufe des Jahres laufend ergänzt. Neu haben wir Gitarren und Ukulelen in unseren Instrumentenkreis aufgenommen. Mit viel Fleiss haben sich drei Mitglieder an diese Herausforderung gewagt. Wir arbeiten mit der bekannten Methode nach JelGi die wir in unseren Kursaufbau eingebaut haben.

Unsere Sommerpause wurde mit einem kleinen Imbiss in unserem Probelokal in Rorschach eingeläutet.

In den Sommerferien wurden schon die ersten Vorbereitungen für die Zwetschgenchilbi in Altenrhein getroffen. Es wurde gebastelt und gewerkelt damit wir ein reichhaltiges Angebot anbieten können an diesen zwei Markttagen.

Für unser Probewochenende im September sind wir in Rorschach in unserem Probelokal untergekommen. Bei sehr guter Verpflegung, hatten wir innert Kürze die ersten Lieder des Adventsauftritts einstudiert.

Der Martinimarkt ist unser nächster Punkt im Terminkalender und auch dort wird ein Marktstand mit unseren Bastelarbeiten bestückt.

Der Abschluss in musikalischer Sicht fand dieses Jahr mit dem Chlaushöck im Gebäude der HPV Rorschach statt. Mit weltlichen Liedern beendeten wir das Jahr 2019 musikalisch.

Im nächsten Vereinsjahr werden wir schon in den ersten Monaten wieder an neuen Projekten arbeiten. So gestalten wir den Musik-Nachmittag am Sonntag 9. Februar 2020 im Vereinslokal des VBG-insieme Rorschach.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit allen Gruppen des VBG-insieme Teams Rorschach im Jahr 2020.

Herzlichen Dank an alle, die uns in unseren Aktivitäten unterstützt haben.

Musikalische Leiterin Nicole Stobrawe

Volkstanzen

Am 5. Januar 2019 beginnt unser Volkstanzjahr für 2019. Anwesend waren 7 Mitglieder von 2018, und die restlichen Tänzerinnen und Tänzer? Nein, nicht abgesprungen, nur verhindert!

Die erste Frage in der Pause um 15.00 Uhr, wie tanzen wir im neuen Jahr, Beginn um 13.00 Uhr, oder wie anhin um 13.30 Uhr. Wir haben uns entschieden im neuen Jahr um 13.00 Uhr zu beginnen.

Nach dem 2. Probemonat kam Urs zu mir um sich zu verabschieden, es wurde ihm zu streng in unseren Tanzproben. Nur sehr ungern konnte ich mich von ihm verabschieden, und lud ihn natürlich zu jeglichen Tanzproben ein, wenn er Lust zum Tanzen hat. Leider sahen wir Urs nicht wieder, denn am 27. November mussten wir ihn zur letzten Ruhestätte begleiten.

Im 2018 wurden wir zur Unterhaltung der Trachten- und Volkstanzgruppe Rebstein eingeladen. Der Wunsch der Tanzleiterin Vreni Fehr war aber, dass wir nicht nur eigens gelernte Tänze auf tanzen, nein, dass wir einen Tanz mit der Volkstanzgruppe tanzen. Also heisst das üben. Und so üben wir den Husch Husch Galopp für die Unterhaltung am 23. März 2019 in Rebstein.



Dass der Tanz für alle gut getanzt werden kann, mussten noch Proben eingesetzt werden, dann der 23. März, Unterhaltungstag, 1. Aufführung am Nachmittag und 2. Aufführung am Abend. Alles hat gut geklappt, unsere eigenen Tänze und der Tanz mit der Volkstanzgruppe, das war ein Erlebnis, das immer wieder angesprochen wird. Vielleicht ergibt sich wieder einmal eine Gelegenheit.



So trafen wir uns im Jahr 2019 14-mal zu unseren Tanzproben. Natürlich bleibt es nicht nur beim Husch Husch Galopp, nein, wir probieren auch noch andere neue Tänze.

Auch wir Leiterinnen und Leiter müssen uns weiterbilden, so waren Betty, Susanne und Josef an einem 3-tägigen Weiterbildungskurs in Zuchwil.

Auch dürfen wir eine neue Tänzerin, Silvia Hefti und einen neuen Tänzer, Meier John willkommen heissen. Silvia Hefti zügelte Ende April nach Balgach, und so musste sie uns schon wieder verlassen.

Das Unterhaltungsfest ist vorbei, und wir üben weiter, denn schon bald ist ja unser Jahresabschlussfest, Chlaus Anlass da.

Mit den Tänzen am Chlaus Anlass vom 7. Dezember geht unser Tanzjahr zu Ende, und wer Freude am Tanzen hat ist im Jahr 2020 wieder dabei.

Einen Dank an alle Tänzerinnen und Tänzer, meine Helferinnen, Manuela, Betty und Susanne und unsere Begleitmusikspielerin Trudi, alle brauchen wir, nur so können wir unsere Probenstunden durchführen. Danke auch an Renate Rovedo, die mir immer hilfreich zur Seite steht.

Josef Rutz



Kochkurs

An 12 Tagen im 2019 bildeten sich 21 Kursteilnehmer bei Werner Fuchs in der HPV Küche weiter.

Das Aufteilen auf 2 Gruppen mit verschiedenen Daten hat sich bestens bewährt. Jeder Teilnehmer hatte so seinen Arbeitsplatz und konnte besser betreut/geschult werden.

Der Unterricht umfasste folgende Themen:

1. Allgemeine Grundkenntnisse in Garmethoden und Zubereitungen
2. Grundwissen über persönliche und allgemeine Küchenhygiene
3. Saisonale Marktküche
4. Arbeitsvorbereitungen
5. Sicherheitsstandards im Küchenbereich
6. Service-Abläufe
7. Berufsethik – Koch
8. Ethik im Umgang mit Lebensmittel
9. Saisonale Marktküche

Alle Teilnehmer haben sich nach ihren Fähigkeiten bestens engagiert und aufmerksam mitgearbeitet.

Es mussten nur wenige Absenzen infolge Krankheiten notiert werden. Alle Teilnehmer waren stets pünktlich und mit den nötigen Unterlagen zum Unterricht angetreten.

Da die meisten Kursteilnehmer schon mehrere Jahre dabei sind, konnte bei einigen eine erfreuliche Steigerung der Fähigkeiten beobachtet werden.

Auch in diesem Jahr mussten keine Unfälle behandelt werden. Es wurde sehr sorgfältig und umsichtig mit den Küchen-Apparaten gearbeitet. Einige Teilnehmer durften sogar mit der Aufschnittmaschine, dem Grill und der Fritteuse arbeiten.

Im November durften die Kursteilnehmer Verwandte und Bekannte zu einem Apérobuffet einladen und sich mit ihren Arbeiten präsentieren. In kompletter Kochuniform und mit viel Disziplin wurde von allen exakt gearbeitet. Dieser Anlass ist jedes Mal ein krönender Abschluss des Kurses.

Alles in allem war es ein sehr erfreulicher Lehrgang für Teilnehmer und Leiter.

Werner Fuchs



Kreativ-Kurse

Die Kreativkurse vom letzten Jahr waren mehr oder weniger gut besucht. Für den Kurs Geschenke aus der Küche war wenig Interesse vorhanden. Wir haben den Kurs aber trotzdem durchgeführt mit der Idee, die verschiedenen Gewürz- und Backmischungen die von den Kursteilnehmern hergestellt wurden, am VGB-insieme Stand an der HPV Jubiläumsveranstaltung zu verkaufen. Für diese Idee konnten wir dann noch einige Kursteilnehmer dazugewinnen und schlussendlich waren 11 Personen miteinander am Abwägen, Hacken, Mischen und Abfüllen. Am Schluss waren sich alle Kursteilnehmer einig, es war ein toller Nachmittag. Auch Mirijam unsere Kursteilleiterin war total begeistert.

Der Cocktailkurs wurde von Karin Vogelsanger, einer Blaukreuzkursleiterin sehr interessant und lehrreich gestaltet, war aber leider sehr schlecht besucht. Die feinen Cocktails wurden von den Kursteilnehmern auch sehr genossen, aber nicht destotrotz möchte ich bei dieser Gelegenheit unsere Mitglieder sehr dringend bitten, an den angemeldeten Kursen zu erscheinen, oder sich zu mindestens frühzeitig abzumelden, damit wir reagieren und die Kurse ebenfalls abmelden können. Für den VGB-insieme ist es nicht wirklich angenehm, wenn die Kurse mit einer Unterzahl durchgeführt werden müssen und vor allem hat das Ganze auch einen finanziellen Aspekt. Wir verlangen von unseren Kursteilnehmer nur einen kleinen Beitrag, den grösseren Anteil an den Kurskosten wird vom Verein übernommen und es ist dann wirklich sehr frustrierend, wenn schlussendlich nur 3-4 Personen den Kurs besuchen.

Das gleiche Problem hatten wir ebenfalls bei dem Kurs Karten und Tischset mit getrockneten Blüten und Blätter herstellen. Angemeldet waren 7 Personen und am Kurs teilgenommen haben nur 3 der angemeldeten Teilnehmer. Diese 3 waren aber sehr, sehr motiviert und haben fast in Accordtempo Tischset hergestellt. Das Resultat konnte sich dann auch sehen lassen und sowohl die Kursteilnehmer sowie auch Fabiana Persi die Kursleiterin waren total begeistert. Fabiana wurde dann auch von den Kursteilnehmern gefragt, ob Sie noch mehr solche Nachmittage im «Träff» organisiert und gestaltet. Fabiana hat dann auch zu Hause noch sehr viele Karten mit Engelsmotiven aus Blütenblättern hergestellt und unserem Verein für den Verkauf am Martinimarkt geschenkt. Diesen Karten wurden dann auch wirklich zu einem Renner.

Sehr gut besucht war dann aber der Zauberkurs. Mit nur 4 angemeldeten Teilnehmer stand der Kurs auf der Kippe und wurde zuerst offiziell beim Kursleiter abgemeldet. Da sich dann aber nachträglich noch Interessenten gemeldet haben, versuchte ich einigen günstigeren Kursleiter zu finden um diesen Kurs trotzdem noch anbieten zu können.

Mit den beiden Kursleiter Susi Friedrichsen und Martin Fischer, die schon vom Ballon-nachmittag im «Träff» bekannt waren, wurde dann der Zauberkurs mit grossem Erfolg durchgeführt.



Renate Rovedo

VGB-insieme Rorschach

Verein zugunsten Menschen mit
geistiger Beeinträchtigung

Postfach 617

9401 Rorschach

PC 90-10934-5

www.vgb-rorschach.ch
info@vgb-rorschach.ch