

## Editorial des Präsidenten

### Wehrpflicht bleibt bestehen

Der Schweizer Souverän hat mit aller Deutlichkeit bekräftigt, dass wir an der Allgemeinen Wehrpflicht gemäss Art. 59 unserer Bundesverfassung festhalten wollen. Mit einem NEIN-Anteil von 73.2 Prozent gegen die Unsicherheitsinitiative der GSoA unterstützten sämtliche Kantone in unserem Land die Armee und damit die schweizerischen Grundwerte. Das Erfolgsmodell Schweiz findet somit seinen Fortgang.

Die höchsten NEIN-Anteile kamen in der Ost- und Zentralschweiz zustande. Hier lehnten über 75 Prozent die Initiative ab. Den höchsten NEIN-Anteil hatte der Kanton Uri mit 85 Prozent. Über 80 Prozent NEIN-Stimmen gab es auch in den Kantonen Ob- und Nidwalden, Appenzell Innerrhoden, Schwyz, Glarus und Thurgau. Was mich sehr freute, war die Tatsache, dass auch der Kanton Zürich die Initiative ablehnte, obwohl die Zustimmung höher als im landesweiten Durchschnitt lag.

Weiter war auch zu erkennen, dass Kantone, in denen die Quote der militärdiensttauglichen Männer höher ist, die Initiative deutlicher ablehnten, als jene Kantone mit tiefen Tauglichkeitsraten. Dies zeigen die Resultate der beiden Kantone AI und JU, welche im Jahr 2012 über 81.8 resp. 49.6 Prozent diensttaugliche Männer verfügten.

### Wichtige Stellung der Schützen

Wiederum haben die Schützinnen und Schützen in unserem Land einen wesentlichen Anteil an diesem Abstimmungserfolg. Mit unserer Haltung und unseren Idealen, welche wir mit unserem Staatsverständnis nach Ausen tragen, sind wir nicht nur Vorbild für die Gesellschaft und unsere Jungen, sondern leben diesen Miliz-Gedanken mit unserem ehrenamtlichen Wirken ständig vor. Bei uns Schützen vereinen sich nicht nur die Generationen sowie Arbeiter, Unternehmer und Akademiker, sondern wir bieten auch Platz für den kulturellen, politischen und sportlichen Austausch. Das ist wichtig für unser Land – und wichtig für das Erfolgsmodell Schweiz.

## Zum Gedenken

### † Hans Heinrich Stüssi-Elmer

Am 18. Juli 2013 hat das Herz unseres geschätzten Ehrenmitgliedes Hans Heinrich Stüssi-Elmer aufgehört zu schlagen. Nach einem reich erfüllten Leben durfte er im Kreise seiner Familie friedlich einschlafen. Der Schiesssport und das Jassen waren zwei Leidenschaften, die er bis ins hohe Alter pflegte und die ihm grosse Freude bereiteten.



„Dä Hans Heiri“, wie er im Freundeskreis genannt wurde, wurde am 20. Juni 1929 im Glarnerland geboren. Er wuchs als Einzelkind in einem christlich und sozial engagierten Elternhaus auf. Sein Vater amte als Waisenvogt, und seine Mutter war als Krankenschwester tätig. Nebenbei war sein Vater auch für die Bedienung des Sirenenalarms zuständig, welchen Hans Heiri in den Jahren des zweiten Weltkrieges oftmals hörte.

Hans Heiri ist immer ein waschechter Glarner geblieben. So erstaunt es auch nicht, dass er mit Margrit Elmer eine Glarnerin heiratete, die er schon aus der Schulzeit kannte. Zusammen hatten sie drei Kinder. Die Familie und seine Kinder bedeuteten für ihn warme Geborgenheit. Er unternahm viel mit ihnen und konnte sich das eine oder andere Mal auch ereifern, hauptsächlich dann, wenn seine Söhne seinen wirtschaftsfreundlichen Ansichten widersprachen. Seine Verbundenheit mit dem Glarnerland zeigte sich auch darin, dass er lange Zeit als Verwaltungsrat der Braunwaldbahnen amte. Auch nach seiner Pension hielt er sich viel in seiner alten Heimat auf. Besonders gefreut hat es ihn jeweils, wenn er seinen Enkelkindern im Tannenboden

den schönen Blick zum Tödi zeigen konnte.

Der Schiesssport diente Hans Heiri als Ausgleich. Beim Schützenverein Wädenswil übernahm er verschiedene Chargen, bevor er auch im Bezirksschützenverband Horgen Einsitz nahm. Im Jahre 1981 wurde er in den Zürcher Kantonalen Schützenverband (ZKSV) delegiert, und versah vorerst das Amt als Aktuar in der Matchkommission.

Später wechselte er in die Schiesskommission, wo er als Ressortchef die damals neu ins Leben gerufene Kantonale Gruppenmeisterschaft Pistole 50m betreute. Zehnmal hatte er zusammen mit den Pistolenschützen Uster diesen Anlass mustergültig vorbereitet und durchgeführt. Ab 1992 nahm er zusätzlich in der Disziplinarkommission Einsitz. So kam sein breites Wissen im Schiesswesen dem ganzen Kantonalverband zugute. Nach 15-jährigem grossartigem Engagement für die Zürcher Schützen wurde Hans Heiri 1996 zum Ehrenmitglied des Kantonalverbandes ernannt.

Wir danken Hans Heiri für sein Wirken und für die vielen schönen und fröhlichen Stunden, die er den Zürcher Schützinnen und Schützen bereitete. Wir werden unserem „Glarner“ ein ehrendes Andenken bewahren.

### 80 Ehrenmitglieder im ZHSV

Der ZHSV zählt per Ende September 2013 insgesamt 6 Ehrenpräsidenten und 74 Ehrenmitglieder, davon drei (3) Frauen.

**Edmund Schedle** ist mit 97 Jahren das älteste Ehrenmitglied im Zürcher Schiesssportverband. Er ist im Jahre 1960 durch die Delegiertenversammlung des Zürcher Kantonalen Sport-schützenverbandes (ZKSpV) zu Ehrenmitglied ernannt worden.

### In diesem Züri-Schütz

Wehrpflicht bleibt	1
Zum Gedenken H.H. Stüssi	1
Portrait – Walter Brändli	2
Unser Breitensport	3
Wir gratulieren	4
Gesundheits-Tipp	4
ZHSV-Agenda	4

## Das ZHSV Portrait

Interview führte Urs Stähli

### Walter Brändli, Freie Schiessen



Walter Brändli aus Mönchaltorf ist Ressortleiter ‚Freie Schiessen‘ und somit der Abteilung Gewehr angegliedert. Er trägt die Verantwortung für die Genehmigung aller Schiessanlässe im Kanton Zürich.

Er prüft die Schiesspläne, genehmigt die Rahmenbedingungen der geplanten Schiessanlässe, überwacht die korrekte Durchführung der Schützenfeste und erstellt im Anschluss an die Veranstaltungen die notwendigen Abrechnungen zuhanden der Verbände. Ebenso ist er direktes Bindeglied zum nationalen Verband SSV. Walter Brändli investiert sehr viel Zeit in diese intensive Milizaufgabe und setzt sich mit Herzblut dafür ein. Um ihn besser kennenzulernen, wollen wir ihm ein paar Fragen stellen.

*Du hast im Zürcher Schiesssportverband das Amt des Chefs Freie Schiessen inne. Kannst Du mir deine Hauptaufgaben beschreiben?*

Erfassen, Bewilligen und Verbuchen der Anlässe sind die Arbeiten, welche den Hauptteil ausmachen. Weiterleiten der Unterlagen und Bestellungen an meine Mitfunktionäre bilden einen weiteren Teil. Wichtig vor allem sind die Anlasmeldung und die Abrechnung mit dem SSV.

*Was ist im Bereich der Schiessplanbewilligung die grösste Herausforderung, und wo werden am meisten Fehler gemacht?*

Da jeder Schiessplan anders gestaltet ist, muss man achten, dass die wichtigen Teile enthalten und dem Reglement entsprechend abgefasst sind. Der Hauptteil der Fehler passiert beim Überschreiben der Daten vom letzten Anlass. Im Ganzen gesehen muss ich wenige Korrekturen anbringen.

*Das Regelwerk der RSpS kann als Buch der 7 Siegel betrachtet werden. Stösst Du da an Grenzen?*

Etwa 5% der Anlässe sind Jubiläumsschiessen oder andere einmalige Anlässe, an welchen spezielle Ideen eingebracht werden. Wenn da zweimal Auszahlungen oder sonst unübliche Sachen vorgesehen sind, muss ich schon die RSpS durchgelesen und ein Weg mit dem Veranstalter gesucht werden.

*Die RSpS lassen für die Veranstalter grundsätzlichlich einen grossen Spielraum. Wird dieser auch ausgenutzt? Sind die Veranstalter dabei auch kreativ?*

Der grosse Spielraum ist auch ein Vorteil für mich. So muss man weniger an Kranz- und Auszahlungslimiten herumkorrigieren. Mit dem Lösen des Stiches akzeptiert der Schütze den Schiessplan. Anlässe mit komischen Programmen werden weniger besucht. Hingegen bei der Kreativität wünschte ich mir mehr abgestufte Abgaben der Kranzkarten.

*Haben wir im Kanton Zürich noch viele Schiessanlässe, wo die traditionellen Schützenabzeichen abgegeben werden?*

Das Traditionelle Kranzabzeichen ist ein Auslaufmodell und wird nur noch an wenigen Anlässen angeboten.

*Wo liegt bei den Auszeichnungen heute der Trend?*

Spitzenreiter nebst der KK ist die Abgabe von Honig, darauf folgen Sackmesser, Käse, Wein und weitere Naturalgaben.

*Wie viele Anlässe pro Jahr bewilligst Du? Wie verhält sich die Anzahl der Anlässe im Kanton Zürich?*

Es sind rund 120 Anlässe 300m, welche durch mich geprüft und bewilligt werden. Die Anzahl der Anlässe ist relativ stabil, da der grosse Teil wiederkehrende Schiessen sind. In den Jahren des Kantonalen Schützenfestes sind es ca. 10% weniger.

*Wie verhalten sich die Teilnehmerzahlen?*

In den letzten Jahren sind die Teilnehmerzahlen rückläufig, nicht jedes Jahr gleich stark, aber tendenziell leicht sinkend. Es gibt aber Anlässe, die durch ihre Attraktivität eher steigende Zahlen aufweisen.

Anlässe	2011	2012	2013
G300	105	113	112
G50	10	19	21
G10	4	4	3
P50	42	45	49
P25	13	16	17
P10	11	11	11
<b>Total</b>	<b>185</b>	<b>208</b>	<b>213</b>

*Als Chef Freie Schiessen bist Du auch für die Gebühren und Abgaben zuständig. Sind unsere Veranstalter zahlungswillig?*

Im Allgemeinen höre ich wenig von säumigen Veranstaltern. Es geht sicher mal eine Zahlung vergessen, aber ernsthaft eingreifen musste ich schon länger nicht mehr. Im Überblick muss man sagen, dass die Zahlungsmoral gut ist.

*In den vergangenen Jahren wurden im SSV grosse Diskussionen in Bezug auf die Vollständigkeit der Schiessplanbewilligungen und der Vereinnahmung der Gebühren/Abgaben geführt. Wie steht der ZHSV hier im schweizerischen Vergleich da?*

Ohne mich selber zu loben, sehe ich, dass nur wenige so umfassend und korrekt Melden und Abrechnen wie der

Kanton Zürich. Obwohl es einen Kanton gibt, der grösser ist und mehr Schützen aufweist, ist Zürich der Kanton, welcher am meisten Gelder an den SSV abliefert. Der Nachteil für mich ist die einfache Kontrolle der Abrechnungen durch den SSV, weil sie von mir korrekte Listen erhalten.

*Was machst du dabei besser/anders als Deine Kollegen aus den anderen Kantonen?*

Als ich dieses Amt übernommen habe, fehlte mir ein Gefäss, wo ich alle Anlässe überblicken und überwachen kann. Um das zu erreichen, habe ich eine Datenbank speziell für diese Aufgabe geschaffen. Alle Anlässe erhalten bei der Anmeldung eine Anlansnummer. So ist sofort ersichtlich, ob ein Schiessen angemeldet, bewilligt oder abgerechnet ist. Wichtig ist auch der freundliche Umgang mit den Kunden, was auch mit Freundlichkeit und Verständnis erwidert wird.

*Kannst du deine Erfahrungen und dein Wissen in die gesamtschweizerische Diskussion einfließen lassen?*

Ich hatte mit einer Person vom SSV Kontakt, welche die Idee hatte, die Anlässe zentral über die SSV-Homepage zu erledigen. Dieser Person ist soeben gekündigt worden. Der zuständige Chef Freie Schiessen ist schwer krank und ausser Gefecht. Da auch das jährliche Treffen der kantonalen Chefs Freie Schiessen aus Kostengründen auf der Abschussliste steht, glaube ich, ist im SSV niemand wirklich Interessiert, etwas zu ändern, solange das Geld kommt.

*Wie viel Zeit wendest du für das Amt des Chefs Freie Schiessen pro Jahr auf?*

Da kommen sicher 200 Stunden zusammen.

*Kommst Du dabei noch selber zum Schiessen?*

Da ich am Wochenende praktisch keine Verarbeitungen von Anlässen mache, finde schon noch Zeit für den einen oder anderen Anlass. Ich gehe aber nur an Anlässe, wenn ich Zeit und Freude habe, nicht nur, um gewesen zu sein. Dann gibt es noch einige Anlässe, welche ich des Amtes wegen besuche.

*Bis du ein guter Schütze?*

Meistens bin ich mit meinen Resultaten zufrieden. Mein Durchschnitt liegt bei 91/92 Punkten. Ein guter Schütze erzielt mehr.

*Am Schluss eines Interviews besteht immer die Möglichkeit, ein letztes Statement abzugeben. Gibt es etwas, dass Du den Schützen oder Veranstaltern schon immer sagen wolltest?*

Zuerst möchte ich mich bei meinen Mitstreitern im Ressort herzlich für die gute Arbeit bedanken. Allen Veranstal-

tern danke ich für die freundliche, schützenswürdige Zusammenarbeit und das Einhalten der Fristen. Den vielen Schützen gebührt ein grosser Dank. Jedes Wochenende sind sie bestrebt, ein weiteres Mal die Herausforderung anzunehmen, an einem weiteren Schützenfest eine gute Leistung abzuliefern. Auch wenn sie leer ausgehen, bezahlen sie den ganzen Apparat. So schliesst sich der Kreis wieder: für unsere Schützen braucht es Funktionäre und umgekehrt.

*Und zu guter Letzt – wo siehst Du das Schiesswesen und den ZHSV in 20 Jahren?*

Da der Wegfall der älteren Schützengenerationen grösser ist als die Zunahme der Neuschützen, werden schon in den nächsten 10 Jahren die Hälfte der Vereine durch Fusionen und Zusammenschlüsse verschwinden. Pro Bezirk wird es noch 1 bis 2 Schiessstände geben. In 20 Jahren wird mehrheitlich nur noch in Schiesssportzentren geschossen. Das 300m Schiessen hat vermutlich keinen Platz mehr. Der Schiesssport wird sich in geschlossene Räume verlagern. Der ZHSV wird für die 50 und 10 Meter Disziplinen die Ausbildung und die Wettkämpfe organisieren, aber in kleinerem Rahmen als heute.

Lieber Walter, ich danke Dir für Deinen grossen Einsatz zu Gunsten unseres Verbandes. Gerne werde ich noch lange mit Dir zusammenarbeiten.

## Unser Breitensport im ZHSV

*Werner Hirt*

Im Schweizer Schiesssportverband, SSV (früher Schweizerischer Schützenverein), 1824 gegründet, sind heute rund 3'100 Vereine, Sektionen und Gesellschaften zusammengefasst. Im Zürcher Schiesssportverband, ZHSV (früher Zürcher Kantonschützenverband), gegründet 1902, sind es derzeit rund 290. Im ZHSV werden alljährlich rund 200 Schiessveranstaltungen organisiert und durchgeführt.

### Tradition und Kulturgut

Schon im Spätmittelalter wurde das Schiessen für die Verteidigung der Freiheit und Unabhängigkeit unseres Landes benützt. Gleichzeitig gab es bereits Schützentreffen mit spielerischen Elementen und dem Zweck zum Zeitvertreib und der Kameradschaftspflege unter Gleichgesinnten. In der Folge wurde das sportliche Schiessen zu unserem Nationalsport. Heute ist das Sportschiessen auf allen Distanzen mit Gewehren und Pistolen längst Tra-

dition und Kulturgut in allen Variationen.

### Über 200 Veranstaltungen

Der Terminkalender der Zürcher Schützen ist randvoll. Für die Pistolen (10/25/50m) und die Gewehrschützen (10/50/300m) werden über 200 kleinere und grössere Schiessanlässe angeboten. Die grösste Auswahl betrifft den Bereich Breitensport, aber auch für die Matchschützen werden zahlreiche sportliche Programme offeriert.

Nachfolgend sind drei Veranstaltungen aus dem ZHSV beschrieben.

### Hans Waldmann Schiessen (G300)

Das Hans Waldmann Schiessen ist eines der grössten Schiessveranstaltungen mit historischem Hintergrund im Zürcher Schiesssportverband und wird seit 1933 durchgeführt. Der geschichtliche Hintergrund ist das Gedenken an Hans Waldmann, dem grossen eidgenössischen und Zürcher Staatsmann sowie erfolgreichen Heerführer.

Bis 2008 stand das Hans Waldmann Schiessen als traditionelle Breitensport-Konkurrenz und Gruppenwettkampf mit sechs Schützen unter der organisatorischen Obhut der Stadtschützen Dübendorf. Nach deren Rückzug im Jahre 2008 wurde der Verein Hans Waldmann Schiessen gegründet. Zusammen mit Helfern der Schützengesellschaft An der Sihl Zürich, des Schiessvereins Zürich-Affoltern und des neu gegründeten Schiessvereins Zürich-Hönggerberg wird das althergebrachte Gruppenschiessen mit 5 Schuss auf B-4er Scheibe und 5 Schuss auf A-10er Scheibe, seit 2009 alljährlich wiederkehrend am dritten Wochenende im August auf der Schiessanlage Zürich-Höngg, durchgeführt.

Der Präsident Roman Bond sagt: "Wir sind zufrieden mit der Ausgabe 2013". Ihm stehen sechs weitere Vorstandsmitglieder und rund 30 Helfer zur Seite. Er hat ein Budget von rund 30'000 Franken zur Verfügung. Als erfreulich bezeichnet er vor allem die leichte Zunahme der Schützen auf nahezu 400. Zu diskutieren gab einzig das gruppenweise Aufstellen vor dem Stand, nachdem die Waffen bereits vorgängig kontrolliert wurden.

### Adliswiler Nachtschiessen (G50)

Das Adliswiler Nachtschiessen hat eine zweifache Geschichte hinter sich. Es ist dem heutigen Präsident Beat Mathys mit seinen vier OK-Kollegen und unverbesserlichen Mitgliedern des

SV Adliswil zu verdanken, dass es im Jahre 2007 neu aufgelegt werden konnte und heuer zum 27. Mal durchgeführt wurde.

Die Premiere des Adliswiler Nachtschiessens geht auf das Jahr 1976 zurück. Inspiriert war man damals vom Luftgewehrschiessen, das auch bei künstlichem Licht ausgetragen werden kann. Auf der 50m Schiessanlage richtete man damals ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheit. Nach vielen Jahren wurde das Nachtschiessen als Folge interner Probleme für rund zehn Jahre aufs Eis gelegt, ehe es 2007 nach immensen Renovations- und Modernisierungsarbeiten zur Neuauflage kam.

Im 2013 warten die Organisatoren erst noch mit einer Premiere auf. Im modernen Schiesssportzeitalter wird der Anlass erstmals mit zehn elektronischen Sius Laserscor-Scheiben durchgeführt. Der grosse Aufwand lohnt sich, trotzdem vielerorts rückläufigen Teilnehmerzahlen zu verzeichnen sind. Es werden nämlich rund 25 Gruppen mit gegen 160 Sportschützen erwartet.

### Hilari-Schiessen (P25/50m)

Das Hilarischiessen in Flurlingen, hat wie das Hans Waldmann Schiessen einen geschichtlichen Hintergrund. Zum Gedenken an die Ereignisse im Zusammenhang mit dem Burgfräulein Berta im Schloss Laufen und deren Schutzpatron, dem heiligen Hilarius, die von Schlossbelagerern befreit wurden, wird an das Ereignis alljährlich mit dem Hilari gefeiert. Die Schützen führen zu diesem Gedenken jeweils kurz nach dem Jahreswechsel ein 300m Gewehr und Pistolen 25/50m Schiessen durch.

26 Jahre nach den Gewehrschützen entschloss man sich im Pistolenclub Flurlingen, gegründet im Jahre 1928, ein Gedenkschiessen für Pistolenschützen durchzuführen. Bei der Premiere 1959 absolvierten gegen 260 Schützen das zehn schüssige Programm auf die B10er Scheibe. In der Folge konnte die Beteiligung zeitweise bis gegen 500 Aktive gesteigert werden. Heute pendelt sich die Teilnehmerzahl mit rund 40 Sektionen etwa bei der Hälfte ein.

1986 wurde der Pistolenstand erneuert und mit einer 25m Anlage erweitert. Vor einem Jahr wurden dank dem finanziellen Engagement der beiden Gemeinden Flurlingen und Feuerthalen auf allen Anlagen Schurter-Kugelfangsysteme eingebaut.

Nach dem Hilarischiessen ist vor dem Hilarischiessen. Die Pistolenschützen Flurlingen mit 20 lizenzierten



Schützen stehen mit 17 Funktionären bereits wieder in den Vorbereitungen für die 55. Ausgabe im 2014. Sie hegen die Hoffnung, dass sich wiederum eine grosse Anzahl Schützen in der Anlage im "Chüele Tal" in Flurlingen zum Wettkampf treffen wird.

### Über 200mal grosses Engagement

Dass die Zürcher Schützinnen und Schützen an über 200 grösseren und kleineren Schützenfesten teilnehmen können, verlangt von vielen ein grosses Engagement und persönlichen Einsatz. Hierfür gebührt allen ein herzliches Dankeschön.

Rund 2.4 Mio. Menschen leisten in der Schweiz in irgendeiner Form Freiwilligenarbeit, sei es institutionell, indem sie im Vorstand eines Vereins tätig sind, oder informell, wozu die Nachbarschaftshilfe und die Pflege von Verwandten zählt. Kaum jemand hängt sein ehrenamtliches Wirken an die grosse Glocke. Dies zeigte eine ETH Studie im Jahr 2011. Schliesslich fällt das freiwillige Engagement hauptsächlich in die Freizeit und hat nichts mit bezahlter Arbeit zu tun.

Die Studie hat auch gezeigt, dass sich Ehrenamtliche in ihrem Beruf viel mehr engagieren und sich ihrem bezahlten Job viel mehr verpflichtet fühlen. Zudem können sich die im Ehrenamt erworbenen Kompetenzen positiv im Berufsleben auswirken.

Deshalb müssen wir dem Ehrenamt Sorge tragen, und weiterhin alles dafür tun, dass auch in diesem Bereich Nachwuchs rekrutiert werden kann.

Urs Stähli, Präsident ZHSV

### Herzliche Gratulation

Folgende Kameraden feiern ihre Wiegenfeste:

#### 89 Jahre

03.11. Urs Fluri, Mörschwil

#### 86 Jahre

28.11. Bruno Baumann, Zürich  
29.12. Alfred Peterli, Zürich

#### 84 Jahre

25.12. Othmar Hotz, Horgen

#### 83 Jahre

22.11. Markus Gerber, Zürich

#### 82 Jahre

04.10. Heinrich Fehr, Winterthur

#### 80 Jahre

09.12. Walter Schibli, Dübendorf

#### 77 Jahre

18.11. Max Meier, Winkel

#### 76 Jahre

09.12. Otto Schnellert, Buchs

#### 75 Jahre

29.10. Heinz Gräser, Hinwil  
08.12. Fritz Ribak, Gossau

#### 74 Jahre

08.11. Clemens Portmann, Ennenda  
18.12. Peter Häsler, Neftenbach

#### 73 Jahre

19.10. René Hunziker, Zürich

#### 72 Jahre

19.10. Ernst Weilenmann, Herrliberg

#### 71 Jahre

23.11. Josef Wyss, Affoltern am Albis  
25.11. Hans Bühler, Turbenthal  
02.12. Bruno Kaufmann, Altendorf  
21.12. Luciano Bandelli, Buchberg

**Runde Geburtstage** feiern:

#### 60 Jahre

11.10. Sylvia Weber, Elgg

**„Schnappsahlen“** feiern:

#### 66 Jahre

15.10. Peter Haller, Würenlos  
26.11. Max Binder, Illnau  
28.11. Fritz Lätsch, Russikon

#### 55 Jahre

10.11. Bernhard Wäspi, Schmiedrüti  
04.12. Yvonne Schlatter-Helbling

### Lachen ist gesund

#### Wie wirkt das Lachen

Lachen ist nicht nur Ausdruck von Heiterkeit. Es kann in allen Lebenslagen auf Körper und Seele wirken.

#### Warum ist Lachen gesund

Menschen werden durch lachen zufriedener, kreativer und spontaner. Angeblich hilft lachen sogar, Schmerzen zu lindern und Stresshormone zu senken.

#### Wie kann lachen Stress abbauen

Lachen ist der grösste Feind des Stresses. Beim Lachen werden Glückshormone, sogenannte Endorphine ausgeschüttet, die den Stresshormonen gar nicht gut bekommen. Auch bei grössten Arbeitsbelastungen lösen sich auf diese Weise Verspannungen.

#### Lachen als Therapie

Immer mehr Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner beschäftigen sich mit der therapeutischen Anwendung von Humor und Lachen. So werden zum Beispiel in den Kinderstationen Clowns eingesetzt, die dieses Konzept bei den Kindern anwenden.

#### Lachen ist ansteckend

Versuchen Sie wieder einmal herzlich zu lachen. Bringen Sie Ihre Kollegen und Freunde zum Lachen. Mit Humor und einer grossen Portion Lebensfreude funktioniert alles ein bisschen besser. **Versuchen Sie es.**

### ZHSV - AGENDA

#### Wettkämpfe

##### Oktober

- 05. Final SPGM-50, Buchs AG
- 05. NW Wettkampf OSSpV-ZHSV G50
- 05. Verbandsmatch, G50 E/J, ZH-Albisgüti
- 06. Verbandsmatch, G50 E/J, ZH-Albisgüti
- 12. Eidg. Jugendfinals, Buochs und Stans
- 19. 7. Herbstbott G300+P25/50, Winterthur
- 26. Final JU+VE G300+P25/50, Thun
- 27. Final SMM G300+P25/50, Thun

##### November

- 09. Final OMM G300+P25/50, Frauenfeld
- 15. Morgartenschiessen, Oberägeri
- 17. Vergleichsschiessen 10m, Probstei
- 17. Shooting Marathon G+P 10m, Uetikon
- 30. Vergleichsschiessen 10m, Luzern

##### Dezember

- 14. Final Züri Träffer G/P/A 10m, Probstei

#### Aus-/Weiterbildungen

##### Oktober

- 14.-16. Jungschützenleiter-Kurs, Payerne (f)

##### November

- 09.-10. SK 10m G + A, ZH-Schwamendingen
- 10.-12. Jungschützenleiter-Kurs, Bern (d)
- 15.-17. Jungschützenleiter-Kurs, Bern (d)

##### Dezember

- 07. J+S/Trainer FBK, Bülach
- 21. J+S/Trainer FBK, Bülach

#### Sitzungen

##### Oktober

- 07. PK Ostschweiz, Appenzell
- 14. Abteilungssitzung ADMIN/AKOM
- 24. ZHSV Vorstandssitzung
- 25. PK SSV, Haus des Sports, Ittigen
- 29. Ressort Kaderausbildung, Bülach

##### November

- 06. Herbstrapport BJSC/BJC, Lindau
- 14. ZHSV Vorstandssitzung/Vollversammlung
- 18. 8. Matchchef-Konferenz ZHSV, Bülach
- 19. Abteilung Pistole
- 28. Präsidentenforum ZHSV

##### Dezember

- 19. ZHSV Vorstandssitzung

#### Repräsentationen

##### Oktober

- 26. DV ZH Blasmusikverband, Jestetten/D
- 26. JU+VE Final, SA Guntelsey, Thun
- 27. Final SSM, SA Guntelsey, Thun

##### November

- 09. Final OMM, Walenstadt
- 15. Morgartenschiessen, Oberägeri
- 16. DV Zürcher Turnverband, Tann-Dürnten

##### Dezember

- 14. Final Goldiger Züri Träffer, Zürich

Der **nächste Züri-Schütz** erscheint im **Dezember 2013**. Bis dahin eine gute Zeit.