



Jahresbericht Damenriege 31. Dezember 2019

Jahresbericht 2019 Damenriege

Wir sind eine kleine aber tolle Gruppe Frauen, die sich einmal die Woche mittwochs um 20.00 Uhr in der Turnhalle treffen um gemeinsam etwas für die Gesundheit und die Fitness zu tun.



Mittlerweile hat sich da ein guter Mix von verschiedenen Leitern ergeben, die ein bunt gewürfeltes Turnprogramm gestalten damit jede auf ihre Kosten kommt.

Sei es die schon lange Bewährten STEP AEROBIC Stunden von Ruth Vögtli, die unseren Puls in die Höhe schnellen lassen und manch eine ratlos dasteht, wenn es koordinativ mal nicht ganz so rund läuft.

Oder die abwechslungsreichen Stunden von Manuela Graf, die auch immer ein buntgewürfeltes Programm auf die Beine stellt. Von Ausdauer, Kraft, Pilates bis hin zu einem tollen Stafettenlauf fehlt da nichts.

Etwas ruhiger sind die Turnstunden von mir. Da geht es vor allem um Faszien-Training und Beweglichkeit. Wir arbeiten mit unseren Blackrolls und dehnen unsere Faszien, was sich immer auch positiv auf die Beweglichkeit auswirkt.

Auch für unsere Tanzfreudigen haben wir mit Claudia Kellerhals die perfekte Leiterin gefunden. Sie führt uns mit ihren heissen Rhythmen in die Kunst des Zumbas ein. Wenn da auch nicht jeder Schritt sitzt, die Musik zieht einen in seinen Bann und Spass macht es allemal.

Bei diesem tollen Programm sind wir alle voller Motivation und natürlich darf auch der Spass nie fehlen.



Es bleibt also im Moment fast alles beim Alten, wobei das Alte in diesem Zusammenhang durchaus nur Vorteile hat. Eine Veränderung gab es trotzdem. Ich sehe sie mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Die Jüngeren aus unserer Gruppe haben uns verlassen, um die Aktivriege erneut ins Leben zurück zu rufen. Was ihnen bereits bestens gelungen ist. Bravo. Wir wünschen euch alles Gute und viele neue Sportbegeisterte.

Rückblick 2019

Auch dieses Jahr hat wieder einiges an Ausflügen und Aktivitäten für uns bereitgehalten.

Angefangen mit dem FIT & FUN in Lupsingen. Sechs gut vorbereitete Frauen bestritten den Wettkampf mit viel Ehrgeiz und noch besserer Laune.



Dann war da der toll organisierte Sommerplausch der uns durch grüne Felder auf die Sichern führte, wo wir in einer gemütlichen Runde, mit feinem Essen den Tag ausklingen liessen.



Auch die Damenriege Reise zur Riederalp war wieder ein tolles Wochenende, bei dem wir viele tolle Stunden gemeinsam verbringen konnten.

Ein herzliches Dankeschön den Organisatorinnen, die uns viele tolle Erinnerungen beschert haben.

Für die Damenriege
Claudia Siegenthaler