



Ein Teil der Frauenriege Schönenbuch

Wir sehen uns einmal in der Woche und bewegen uns zusammen. Einzelne Frauen Turnen einige Jahre, andere schon Jahrzehnte in der Riege.

In den Turnstunden entwickeln sich Freundschaften und/oder Kameradschaften. Sei es bei einem gemütlichen Umtrunk nach dem Turnen, bei einem sportlichen Spaziergang / Ausflug oder einem guten Gespräch nach der Turnstunde. Solche Beziehungen sind unbezahlbar und wichtig für uns alle. Auch wenn die Motivation und die Lust für die Turnstunde einmal nicht so gross sind – spätestens vor Ort schätzt man die Menschen um sich herum. Sich bewegen, zusammen schwitzen und lachen. Darum treffen sich zwischen zwölf und sechzehn Frauen im Altersspektrum 65+ regelmässig am Donnerstagabend zur allwöchentlichen Turnstunde. Neben Ausdauer und Kräftigung der gesamten Muskulatur, werden auch Gleichgewichtssinn und Koordination trainiert. Ganz wichtig sind die regelmässigen Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen, was immer wieder zu „Verwirrungen“ führt und für Gelächter sorgt. Was muss ich, wohin, zu wem oder doch eher in die andere Richtung? Auf diese Weise wird die Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates trainiert und verbessert. Abschluss-Spiele lockern die Turnstunde auf und am Ende wird das Ganze mit Entspannungsübungen abgerundet. Grossen Wert lege ich immer öfter auf regelmässige Übungen zur Sturzprophylaxe. Im Sinne einer Abwechslung habe ich dieses Jahr zusätzlich eine Line Dance-Stunde organisiert und von einer Kollegin durchführen lassen.

Zum sportlichen Wissenserhalt besuchte ich im Laufe des Jahres einen Kurs, des Baselbieter Turnverbands in Sissach. Aus Themen wie, «Aufwärmen/Kleine Spiele und Stafetten», sowie einer Lektion «Krafttraining-mal anders» konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse mit zurück in die Turnstunde bringen.

Wenn einmal eine Turnstunde ausfallen muss, überbrückten wir dies sportlich, wie zum Beispiel mit einem längeren Spaziergang im März von Rheinfelden aus. Der grenzüberschreitende «Rheinufer-Rundweg» ist eine Perle am Hochrhein. Rund 100 Minuten dauerte der Rundweg von der alten Rheinbrücke bis zum neuen Kraftwerk und auf der anderen Seite zurück in die

historische Altstadt von Rheinfeldern. Müde von den vielfältigen Eindrücken erholten wir uns bei Kaffee, Tee, köstlichen Kuchen und sonstigen Leckereien im traditionsreichen «Café Graf». Die «turnlose» Sommerferienzeit haben wir mit einem gemeinsamen Nachtessen im Restaurant «Puglia» in Hagenthal und dem Spaziergang rund um Metzleren/Mariastein überbrückt. Im Oktober besuchten wir das Schloss Beuggen nahe Badisch Rheinfeldern.

Das jährliche „Turnreisli“ haben Ursula und Barbara organisiert. Es fand diesmal am 15. Juni statt und führte uns auf einer abwechslungsreichen Reise mit Bahn und Schiff auf die Blumeninsel Mainau.

Auch an kulturellen Anlässen war die Frauenriege wiederum anzutreffen: am Buurezmorge vom 1. August durfte das OK auf ihre bewährte Hilfe zählen. Mit sportlichem Elan stürzten sich die Frauen in die Birchermüesli-Produktion und halfen mit, beim Herrichten der leckeren Aufschnitt- und Käseplatten.

Ursula und Barbara haben auch für das Weihnachtsessen mit vorangehendem Kulturangebot gesorgt... und ein grosses Geheimnis daraus gemacht, wohin es gehen würde. Als Erstes fuhren wir mit Bus und Tram am frühen Nachmittag nach Basel. Am Barfüsserplatz ins Spielzeug Welten Museum, Sonderausstellung Parfumflacons – Hüllen verführerischer Düfte besucht. Wir erhielten einen faszinierenden Einblick in den Stellenwert von Parfüms, abgefüllt in seltene, wertvolle oder filigrane Gefässe aus den vergangenen 5000 Jahren.

Für den bis dahin geheim gehaltenen Ort des Abendessens mussten wir uns dann vor dem Mac Donalds am Barfi besammeln. Nach einer kleineren «Stadtrundfahrt» befanden wir uns schliesslich in Allschwil vor dem Restaurant «Rendez-Vous» im Tenniscenter. Bei einem feinen Abendessen haben wir ein paar gemütliche, schöne Stunden verbracht. Der wunderschöne Anlass bleibt bestimmt in guter Erinnerung.

Auch das diesjährige Sportjahr fand nach der letzten Turnstunde im Jahr, Ende Dezember, wiederum einen würdigen Abschluss: Marie-Christine kümmerte sich erneut um das „Grättimännli-Ässe“. Die riesigen, super lecker verzierten Grättimänner waren total der Hit. Der Schmaus wurde von anderen Frauen mit heissem Cacao und Tee aus der Thermosflasche, Mandarinen, Schöggeli und Nüssli verfeinert.

Die Turnstunden mit der Frauenriege und auch solche Anlässe sind nach wie vor eine Freude und Ansporn und machen immer wieder Spass.