



**Turn- und Sportverein Schönenbuch**  
Hagenthalerstrasse 74, 4124 Schönenbuch



Ein Teil der Frauenriege Schönenbuch

**Bericht der Frauenriege zur 48 Generalversammlung des TSVS Schönenbuch 09.März 2020**

Am Donnerstagabend treffen sich zwischen zwölf und sechzehn Frauen regelmässig zur allwöchentlichen Turnstunde. Sich bewegen, zusammen schwitzen und lachen, ist Motivation und Freude zugleich. Neben Ausdauer und Kräftigung der gesamten Muskulatur, z.B. in Form von Rumpfbeugen, werden auch Gleichgewichtssinn und Koordination mit Jonglierbällen trainiert. Ganz wichtig sind die regelmässigen Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen, was immer wieder zu „Verwirrungen“ führt und für Gelächter sorgt. Auf diese Weise wird die Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates trainiert und verbessert. Ballspiele zum Abschluss lockern die Turnstunde auf und am Ende wird das Ganze mit Entspannungsübungen abgerundet. Grossen Wert lege ich auch auf regelmässige Übungen zum Thema «sicher gehen – sicher stehen».

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.

Im März war die Halle, wegen dem Theater Schönenbuch, besetzt und wir überbrückten dies mit einem Ausflug nach Basel ins «Bistro Salz & Pfeffer» an der Wanderstrasse.

Zu Beginn der Sommerferien haben wir bei einem gemeinsamen Nachtessen im «Restaurant Relais des Bains, chez Mariette» in Hagenthal-le-Haut einen gemütlichen Abend verbracht und im August haben wir uns zu einem Spaziergang durch den Allschwiler Wald getroffen der uns ins «Restaurant Spitzwald» führte, wo wir uns verköstigen konnten.

Das jährliche „Turnreisli“ wurde auch dieses Jahr wiederum Ursula organisiert. Am 27. Juni 2019, pünktlich um 09.00 konnten wir in den bereitstehenden Bus einsteigen und uns Richtung Jura fahren lassen. In «Le Roselet» gab es eine erste Kaffeepause, welche wir bei schönstem Wetter auf der Terrasse des Restaurants geniessen konnten. Der weitere Weg führte uns auf wunderbarer Strecke und quasi Verkehrsfrei durch die Landschaft der grossen Juraweiden und Tannenwälder bis hinauf auf den Mont-Soleil. Hier, in der Auberge «Chez L'Assesseur», liessen wir uns zu einer längeren Mittagspause nieder. Passend zur Philosophie eines Turnvereins, haben wir einen Fitnessteller gegessen. Der Nachmittag stand unter dem Zeichen der Kultur – der Schokoladenkultur. Im Familienbetrieb von Camille Bloch in Courtelary haben wir an einer abwechslungsreich gestalteten Führung erfahren und erlebt, wie ein Schoggibranchli entsteht. Im dazugehörenden Shop liessen wir uns vom umfangreichen Sortiment überzeugen... Mit vollen Taschen liessen wir uns danach heimwärts chauffieren und den Tag zuletzt in der «Krone» ausklingen.

Im Hinblick auf die für den Herbst geplante TurnShow, wurden die ganzen Aktivitäten der Frauenriege, seien es Sequenzen aus den Turnstunden oder auch die verschiedenen Ausflüge, filmisch – per Handy – festgehalten.

An der TurnShow selbst, war die Frauenriege dann mit ihrer bewährten Hilfe am Kaffeestand und am Kuchenbuffet beteiligt. Anstatt selbst auf die Bühne zu stehen, zeigten sie im Showteil ihre Aktivitäten mit dem Film «Mit der Frauenriege durch das Jahr».

Für den Weihnachtsanlass zeichneten wiederum Ursula und Barbara verantwortlich. Diesmal ging es nach Freiburg. Per Bus und Bahn kamen wir im früheren Nachmittag an und hatten so noch genügend Zeit für einen gemütlichen Bummel über den Weihnachtsmarkt. Für das anschliessende Nachtessen ging es weiter nach Effringen-Kirchen ins berühmte Landhotel & Restaurant «Walsers».

Nach der Turnstunde vom 5. Dezember 2019 hat Marie-Christine erneut das „Grättimännli-Ässe“ organisiert. Zwei riesige, super lecker verzierte Grättimänner hat sie mitgebracht. Der Schmaus wurde von anderen Frauen mit heissem Cacao, Tee, Mandarinli und Schöggeli verfeinert.

Zum sportlichen Wissenserhalt besuchte ich den Leiterergänzungskurs für Senioren in Windisch. Aus Themen wie, «Kraft-/ Ausdauer / neue Spielideen / Musik und Bewegung», sowie Lektionen «Gleichgewicht / Denken und Bewegen» konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse mit zurück in die Turnstunde bringen.

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

Schönenbuch, im Februar 2020

Verena Sütterlin, Leiterin Frauenriege