



Ein Teil der Frauenriege Schönenbuch

Bericht Frauenriege zur 45. Generalversammlung des TSVS Schönenbuch, vom 13. März 2017

Mehr als eine Turnstunde

Man sieht sich einmal in der Woche und bewegt sich zusammen. Einzelne Frauen Turnen einige Jahre in der Riege, andere schon Jahrzehnte.

In Turnstunden besteht die Möglichkeit, dass sich Freundschaften und/oder Kameradschaften entwickeln können. 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 einmal die Motivation und die Lust fehlt, in die Turnstunde zu gehen – spätestens vor Ort schätzt man die Menschen um sich herum.

Sich bewegen, zusammen lachen, zusammen schwitzen und jammern. Oder nachts im Bett liegen und jede Drehung spüren und sich erinnern an die intensive Turnstunde mit Gleichgesinnten. Das sind doch positive Emotionen.

Darum treffen sich zwischen zwölf und sechzehn Frauen im Altersspektrum 65+ regelmässig am Donnerstagabend zur allwöchentlichen Turnstunde. Die Stunde beginnt meist mit einigen Übungen aus Pilates oder Qi Gong, so kommen Körper und Geist in Schwung. 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“ 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. Am Ende wird das Ganze mit

Entspannungsübungen abgerundet. Grossen Wert lege ich immer öfter auf regelmässige Übungen zur Sturzprophylaxe.

Zum sportlichen Wissenserhalt besuchte ich im Laufe des Jahres einen Kurs, welcher vom Schweizerischen Turnverband angeboten und in Windisch durchgeführt wurde. Aus Themen wie, «Haltungs-/Rückenturnen mit dem Stab», sowie einer Lektion «Krafttraining-mal anders» konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse in die Turnstunde einbringen. Ein weiterer Kurs, durchgeführt von Pro Senectute in Belp / BE, widmete sich den Themen «Gleichgewichtsfähigkeit im Lebensverlauf» und «Beweglichkeit im Alter» war spannend und lehrreich.

Das gelegentliche Ausfallen einer Turnstunde überbrückten wir sportlich, sei es bei einem Spaziergang im Januar durch die Basler Altstadt und beidseitig dem Rhein entlang, einem Ausflug im April von Nuglar auf den Sichertshof ob Liestal, ins Leckerli Huus nach Frenkendorf im Mai oder dem tollen Ausflug in den Schulferien auf die Wasserfallen.

Anstelle der Turnstunde waren wir im Mai sehr sportlich mit den Walkingstöcken unterwegs: rund um Schönenbuch mit Boxenstop in der Hagenthalerstrasse 74.

Das jährliche „Turnreisli“ haben Ursula und Barbara organisiert. Es fand diesmal am 23. Juni statt und führte uns auf einer abwechslungsreichen Reise mit Bahn und Bus nach Yverdon und St. Croix (Mittagessen im Hotel de France) und schlussendlich ins Val de Travers. In Môtier durften wir im «Maison de l’Absinthe» eine spannende und aufschlussreiche Führung rund um den Absinth, auch als «grüne Fee» bekannt, erleben. In der nahen Distillerie hat Frau sich noch mit dem legendären Schnaps eingedeckt...laut Verkäuferin kann man den Schnaps ja auch zum Kochen gebrauchen ! Die Heimreise verlief ohne grössere Pannen und Aufregungen. Ok, einige Frauen haben beim Umsteigen in Olten den «falschen» Zug erwischt, aber schlussendlich sind alle gemeinsam wieder in Schönenbuch angekommen.

Auch das diesjährige Sportjahr fand wiederum einen würdigen Abschluss: Marie-Christine kümmerte sich erneut um das „Grättimännli-Ässe“ zur St.Nikolaus-Zeit, welche Anfang Dezember nach einer Turnstunde im Foyer der MZH stattfand. 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.

Ursula und Barbara haben für das Weihnachtessen ein Restaurant «in der Nähe» gesucht und auch gefunden. Aber erst Mal fuhren wir mit Bus und Tram am späteren Nachmittag nach Basel. Am Barfüsserplatz haben wir uns getrennt und in kleineren oder grösseren Gruppen haben die Frauen den Weihnachtsmarkt rund um die Barfüsserkirche und später auf dem Münsterplatz genossen.

Gegen 18.00 h wurde im «if d’or» an der Missionsstrasse 20 in Basel der Apéro serviert und bald danach sassen wir am festlich gedeckten Tisch bei einem feinen und stilvollen Nachtessen. Kurz vor 22.00h verabschiedeten wir uns in Schönenbuch voneinander. Der wunderschöne Anlass bleibt bestimmt in guter Erinnerung.

Solche Anlässe und die Turnstunde mit der Frauenriege, sind nach wie vor eine Freude und Ansporn und machen immer wieder Spass.