



Ein Teil der Frauenriege Schönenbuch

Bericht der Frauenriege zur 47 Generalversammlung des TSVS Schönenbuch 18.März 2019

Sit Ups, Push Ups, Air Squats, Lunges, Dead lift, Press sholder, Knie Ups. Was bitte schön , ist denn das ?

Das sind nicht etwa neudeutsche Begriffe, wie alle meinen. Nein, das ist der heutige Wortschatz in einer Turnstunde! Kniebeugen werden zu Air squats, der Medizinball wird zum Wall ball und Lunges sind ganz einfach, Ausfallschritte!

Am Donnerstagabend treffen sich zwischen zwölf und sechzehn Frauen regelmässig zur allwöchentlichen Turnstunde in der Mehrzweckhalle und bewegen sich zusammen nach genau diesen Begriffen.

Zum sportlichen Wissenserhalt besuchte ich den Leiterergänzungskurs für Senioren in Windisch. Aus Themen wie, «Fitnesszirkel an und mit Hallengeräten», «Theraband einzeln und in Kombination», sowie Lektionen «rund um den Therapieball/ Circuit und Gymnastik» konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse mit zurück in die Turnstunde bringen.

Wenn einmal eine Turnstunde ausfallen muss, überbrückten wir dies mit einem Ausflug, wie zum Beispiel im Juli mit Zug und Bus ins badische Wiesental nach Geschwend. Nach einem kurzen Spaziergang durch das malerische Schwarzwalddörfchen konnten wir im historischen Dorfgasthaus «*dasrössle*» gut und reichlich zu Mittag essen. Kaffee und Kuchen konnten wir in der Nachbargemeinde Utzenfeld im Café der *Konfitürenmanufaktur Faller* geniessen.

In den «turnlosen» Herbstferien haben wir in der ersten Woche einen gemütlichen Spaziergang durch die G80 unternommen. Mit dem Bus ging es dann eine Woche später nach Gempfen und sportlich zu Fuss auf den «Gempfenstollen» Nach einer kurzen Verschnauf- und Kaffeepause nahmen wir den Wanderweg unter die Füsse und kamen gut 40 Minuten später im Restaurant Schönmatt an, wo wir das wohlverdiente Mittagessen einnehmen konnten. Jetzt lag nur noch das

letzte Wanderstück durch die Eremitage nach Arlesheim vor uns, bevor es am späteren Nachmittag mit Tram und Bus nach Hause ging.

Im November 2018 besuchte ein Teil der Frauenriege den «Weihnachtsmarkt in Colmar». Nach der Fahrt mit dem «Train» stärkten wir uns gemeinsamen mit einem «Grand Café Creme » in der Pâtisserie Schmitt, Später trennte sich die Gruppe, und die Frauen nahmen sich auf dem wunderschön dekorierten Weihnachtsmarkt in der Altstadt Zeit, zum Einkaufen, oder einfach nur zum «schneuggen». Das anschliessende, gemeinsame Mittagessen im «LE FER ROUGE» war super und es dauerte dementsprechend lange, bis wir die gemütliche «Beiz» verliessen und uns auf den Heimweg nach Basel machten.

Das jährliche „Turnreisli“ hat wiederum Ursula organisiert und fand am 28. Juni 2018 statt. Mit einem Reiseкар in der Grösse XL wurden wir ganz vornehm durch die Gegend chauffiert. Der Kaffeestopp war im Gartencenter Zulauf in Schinznach. Inmitten von prachtvollen Blumenarrangements genossen wir eine gute Tasse Kaffee oder Tee. Danach ging die Fahrt weiter durch's Freiamt in die Alpwirtschaft HORBEN ob Beinwil, wo wir exzellent verköstigt wurden. Auch ein kulturelles Angebot stand auf dem Programm, und zwar der Besuch des Strohmuseum im Park in Wohlen. Das Strohmuseum widmet sich der aussergewöhnlichen Geschichte der Freiamter Hutgeflechtindustrie. In keiner anderen Region der Welt sind im 19. Jahrhundert solch feine Hutgarnituren aus Stroh hergestellt worden, wie im aargauischen Freiamt.

Auch an kulturellen Anlässen der Gemeinde war die Frauenriege wiederum anzutreffen. Auf dem Areal des Schützenhauses hat unser Turnverein am 10. Mai 2018 den «Banntag» durchgeführt. Das OK durfte auf die bewährte Hilfe der Frauenriege zählen, welche sich um den Kaffeestand und das vielfältige Kuchenbuffet kümmerte. Trotz kühler und nasser Witterung zog der «Banntag» viele Gäste an und von den Frauen wurde sehr grosser Einsatz geleistet.

Ursula und Barbara haben für das Weihnachtsessen im Restaurant Schlosshof, oberhalb von Dornach, mit traumhafter Aussicht auf das Tal, gesorgt. Den vorangehenden feinen Aperitif im alten Gewölbekeller vom Restaurant Klostersgarten in Dornach hat Margrit Emmenegger spendiert und wir haben ihn sehr genossen. Nun hiess es aber aufbrechen, denn vor dem Restaurant hat das «Schlosshoftaxi» gewartet, welches uns in zwei Fuhren bequem zum Restaurant gefahren hat. Bei einem sehr 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 2018, 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 verfeinert.

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