



Fitness in der Frauenriege mit dem Stock

Bericht der Frauenriege zur 54. GV des TSVS Schönenbuch vom 2. März 2026 Zum Vereinsjahr 2025

Auch im Jahr 2025 konnten wir unseren gewohnten Turnbetrieb weiterführen. Dazu gehörten Übungen mit dem Langstock. Ausdauer und Kräftigung der gesamten Muskulatur, beispielsweise in Form von Rumpfbeugen. Gleichgewichtssinn und Koordination werden mit Jonglierbällen trainiert. Ganz wichtig sind auch immer wieder Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen.

Für die Kondition sorgen auch immer wieder Spaziergänge oder Ausflüge in die Umgebung, oder ins nahe Ausland. Damit möglichst viele Frauen in den Genuss dieses Zusammenseins kommen konnten, waren die Nichtwanderinnen jeweils am Schluss dieser Ausflüge direkt im Café oder Restaurant zu uns gestossen. Die diesjährigen Ausflüge und Spaziergänge führten an diverse Orte. Beginnen wir mit dem Besuch im Théâtre Hagenthal vom Sonntag, 26. Januar 2025. Einige Turnerinnen – mit viel Anhang aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis – durften einen tollen Nachmittag zusammen verbringen. Das Lustspiel «D'r ledige Bauipplatz», natürlich auf «elsassisch», war einmalig. Am «schmutzigen Donnschtig», 27. Februar 2025: Gemütlicher Spaziergang bei schönem und frühlingshaftem Wetter ab Leymen, auf dem neuen interregionalen Wander-/Veloweg, nach Rodersdorf ins «Rösmatt-Stübli» zum köstlichen Ziebele- oder Käswaie Aesse. Am Donnerstag, 3. April 2025 besuchten wir gemeinsam die Theateraufführung «Hotel im Angebot» in der MZH. Das Lustspiel wurde von der Theatergruppe Schönenbuch aufgeführt. Wir haben den Abend zusammen sehr genossen. Unser jährliches Turnreisli vom Donnerstag, 26. Juni 2025, super organisiert von Barbara, führte diesmal nach Sulzburg und in die Staudengärtnerei der Gräfin Zeppelin. Doch beginnen wir am Anfang. Frühe Besammlung an der Endstation 33 und Fahrt mit dem Bus zum

Badischen Bahnhof. Weitere Fahrt mit der Bahn nach Sulzburg, Nach einem kurzen Spaziergang in die «Innenstadt» werden wir von der örtlichen Stadtführerin in Empfang genommen und kamen in den Genuss einer spannenden und ausführlichen Geschichte der mittelalterlichen Stadt und deren Sehenswürdigkeiten. Sehr spannend war der Besuch der Klosterkirche St. Cyriak und der ehemaligen Synagoge. Geniessen darf man natürlich auch die guten Einkehrmöglichkeiten mit regionalen Spezialitäten. Barbara hat für uns im Landgasthof Rebstock reserviert und das Mittagessen war sehr reichlich und köstlich. Nach dem individuellen Verdauungsspaziergang durch das Städtchen fuhren wir gemeinsam nach Sulzburg-Laufen in die Staudengärtnerei. Dort gab es natürlich nicht nur den berühmten Garten zu besichtigen, nein, auch das Dessertbuffet im Café war eine Wucht und wir haben zugeschlagen. Später gemeinsame Heimfahrt mit Bahn und Bus nach Schönenbuch. Wir durften einen wunderschönen gemeinsamen Tag zusammen verbringen. Herzlichen Dank an Barbara.

Am Dienstag, 28. Oktober 2025 hat ein Mini-Grüppli der Frauenriege die Chrysanthema in Lahr besucht. Wir bummelten durch ein reich blumig geschmücktes Städtchen, haben zusammen viel Zeit beim Mittagessen verbracht, und einen schönen Tag zusammen genossen.

Das Weihnachtssessen vom 11. Dezember 2025 im Restaurant Fiorentina in Basel hat auch Barbara organisiert. Nach dem Apéro in der Kellerklausen fuhren wir mit dem Bus bis zur Endstation 33 und nach wenigen Schritten konnten wir im Restaurant schon den zweiten Apéro im Restaurant geniessen. Das Essen war köstlich und die Bedienung sehr aufmerksam. Alles hat gepasst und wir durften einen sehr schönen und gemütlichen Abend zusammen verbringen.

Bethlé, Isabel und ich haben gemeinsam am Samstag, 20. Dezember 2025 den Grenzüberschreitenden Altstadtweihnachtsmarkt in der Laufener Altstadt besucht. Und so wird der Weihnachtsmarkt den Besuchern schmackhaft gemacht:

»Ein ganz besonderes Erlebnis zur Adventszeit ist das Bummeln über den grenzüberschreitenden Weihnachtsmarkt in Laufenburg. Vom Rathausvorplatz im badischen Laufenburg aus geht es hinab durch das weihnachtlich geschmückte Städtchen, über die Laufenerbrücke und den Rhein hinweg zum Laufenerplatz, in das Städtchen der schweizerischen Schwesterstadt«

Wir haben zusammen einen schönen Tag verbracht.

Rückblickend können wir auf ein abwechslungsreiches Vereinsjahr zurückschauen. Um auch weiterhin attraktive Trainings und moderne, zeitgerechte Inhalte vermitteln zu können habe ich in meiner Funktion als esv Erwachsenen-sport-Leiterin, im Frühling und Herbst den ganztägigen Leiterergänzungskurs (LEK) vom Schweizerischen Turnverband (STV) für Senioren und Seniorinnen in Windisch, besucht.

Verena Sütterlin, Leiterin Frauenriege