



Die Frauenriege Schönenbuch, in erwartungsfroher Pose vor der Turnstunde

Bericht der Frauenriege zur 41. Generalversammlung des Turn- und Sportvereins Schönenbuch vom 25. Februar 2013

Am Donnerstagabend ist Frauenpower angesagt. Schon kurz nach 20.00 Uhr treffen die ersten Frauen ein. Da noch kurz ein kleiner Plausch, hier noch ein Schwätzchen und "pünktlich" um! darf ich dann die aufgeschlossene Frauengruppe im Altersspektrum 65+ zur wöchentlichen Turnstunde begrüßen. Die Stunde beginnt jeweils mit einigen Übungen aus dem Qi Gong, so kommen Körper und Geist zur Ruhe. Und wie heisst es doch so schön, "Ohne Schweiss kein Preis"? In diesem Sinne begegnen die Frauen meinem vielfältig gestalteten, gesundheitsorientierten Training, offen und mit viel Freude. Neben Ausdauer und Kräftigung der gesamten Muskulatur, werden auch Gleichgewichtssinn und Koordination trainiert. Am Schluss wird das Ganze mit Entspannungsübungen abgerundet. Auf diese Weise wird die Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates verbessert. Kleine Spiele lockern die Turnstunden auf, wobei immer mal wieder herzlich gelacht werden darf. Damit frau sich im Turnen rundum wohl fühlt, besuche ich im Laufe des Jahres immer wieder diverse Kurse, welche vom Schweizerischen Turnerband angeboten werden. Sie bieten mir eine vielfältige Ideen- und Stoffsammlung für die Gestaltung der Turnstunden.

In schöner Regelmässigkeit wird auch das gesellige Beisammensein gepflegt. Gelegentlich wird die MZH am Donnerstag andersweitig benützt und unsere Turnstunde fällt ins Wasser. Wir überbrücken nach Möglichkeit solche Umstände und betätigen uns sportlich, sei es bei einem Spaziergang zum Spitzwald, oder nach Ruhrberg ins nahe Deutschland. Nach der Turnstunde lassen wir den Abend gerne bei einem Umdruck in Fabians "Krone" ausklingen. Das jährliche „Turnreisli“, das in diesem Jahr nach den Sommerferien stattfand, erfreut sich ebenso grosser Beliebtheit. Der von Ursula super und profimässig organisierte Ausflug auf die Klewenalp mit anschliessender Rückfahrt auf dem Schifff nach Luzern war einfach grandios.

Am diesjährigen Turnerabend durfte das OK auf die bewährte Mithilfe der Frauenriege zählen. Sie haben viel zum leckeren Kuchenstand beigetragen und mit einer Engelsgeduld dem späteren Ansturm auf's Buffet standgehalten. Vergessen wir nicht die Supereinlage unserer beiden Putzfrauen, welche erstmals richtig Ordnung im Saal gemacht haben, damit die Show auch würdevoll beginnen konnte.

Ein anstrengendes Sportjahr muss natürlich einen würdigen Abschluss finden – und das tat es auch:

Ursula und Barbara haben keine Mühen gescheut und sich tapfer in diversen Restaurants durch die Speisekarten vorgekostet. Die Wahl ist schliesslich auf das Restaurant Rheinischer Hof in Waldshut gefallen. Zusammen mit dem Besuch des örtlichen Weihnachtsmarktes und diverser Kaffeehäuser, haben wir bei einem köstlichen Nachtessen einen wunderschönen Anlass verbringen dürfen.

Solche Anlässe und die Turnstunde mit der Frauenriege ist nach wie vor eine Freude und Herausforderung und macht immer wieder sehr viel Spass