



Die Frauenriege Schönenbuch am Jahresausflug in Grindelwald

Bericht der Frauenriege zur 42. Generalversammlung des Turn- und Sportvereins Schönenbuch vom 17. März 2014

Am Donnerstagabend ist Frauenpower angesagt. Schon kurz nach 20.00 Uhr treffen die ersten Frauen ein. Da noch ein kurzer Plausch, hier noch ein kleines Schwätzchen und pünktlich um 20.15 – hurra es klappt! – darf ich dann die aufgeschlossene Frauengruppe im Altersspektrum 65+ zur wöchentlichen Turnstunde begrüßen. Die Stunde beginnt mit einigen Übungen aus dem Qi Gong oder Pilates. 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.

Im Laufe des Jahres besuche ich immer wieder Kurse, welche vom Schweizerischen Turnerband angeboten werden. An den beiden Nachmittagskursen „Bodyforming und Kräftigung 55+“, sowie „Koordination und Gedächtnistraining, Fit im Kopf und Körper“ konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse mit in die Turnstunde bringen.

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 dann nach Möglichkeit solche Umstände und betätigen uns sportlich, sei es bei Spaziergängen im Frühling in die G80 oder in die Langen Erlen, oder im Herbst nach Himmelried ins Restaurant Steinegg. Es versteht sich von selbst, dass wir uns nach diesen Touren kulinarisch vor Ort verköstigen lassen.

Nach der Turnstunde lassen wir den Abend jeweils gerne bei einem Umdruck in Fabians "Krone" ausklingen. Das jährliche „Turnreisli“, das in diesem Jahr vor den Sommerferien stattfand, erfreute sich ebenfalls und wiederum grosser Beliebtheit. Der von Ursula super und professionell organisierte Ausflug war einfach grandios. Mit dem Bus ging es schon sehr früh in Richtung Basel und später mit dem Zug nach Luzern und Meiringen. Leider verschlechterte sich das Wetter und wir waren froh, mit dem Postauto durch die wildromantische Landschaft nach Rosenlaui fahren zu können. Einige blieben im Postauto gerne sitzen und liessen sich weiterchauffieren. Doch die Turnerin ist wetterfest und nach einer stärkenden Kaffeepause im Hotel Rosenlaui nahm die andere Hälfte der Gruppe den Weg unter die Füsse. Eine gute halbe Stunde später konnten auch wir uns an den schön gedeckten Tisch im Hotel Scharzwaldalp setzen. Nach dem

köstlichen Fitnessteller und anschliessendem Dessert ging es mit dem Postauto weiter. Es begann leicht zu schneien und die Fahrt zur grossen Scheidegg war traumhaft. Umsteigen in Grindelwald und weiter mit dem Zug ins – nun wieder bei schönstem Wetter - internationale und teils sehr fremdländisch anmutende Interlaken. Dort hatten wir fast zwei Stunden Zeit zum lädele, oder sich im Café „Schuh“ nochmals verpflegen zu lassen. Müde, aber zufrieden kehrten wir am späten Abend nach Schönenbuch zurück. Ein dergestalt 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 für das diesjährige Weihnachtessen im Dezember fiel schliesslich auf das Hotel Markushof in Bad Bellingen. Einige Frauen hatten den Wunsch, am Nachmittag über den Weihnachtsmarkt auf dem Basler Barfi zu schlendern um eventuell dort schon was zu „chrömlen“. Ursula hat diesen Wunsch in ihr Programm eingebaut. Stunden später fuhr die Frauschaft, teils schwer bepackt mit Taschen voller Naschereien, mit der Regiobahn nach Bad Bellingen. Ein kurzer Spaziergang durch den märchenhaft beleuchteten Ort und endlich konnten wir am festlich dekorierten Tisch Platz nehmen. Der Apéro und das anschliessende Essen waren köstlich und die Zeit verflog im Nuh. Ursulas Vorschlag, die Rückfahrt um eine Stunde nach hinten zu verschieben, fand bei Allen Anklang. Doch auch der schönste Abend geht einmal zu Ende und es war an der Zeit aufzubrechen... Doch wie heisst es so schön? Eine Abkürzung ist der längste Weg zum Ziel! So auch in unserem Fall. Da es doch noch ein Stückchen aufwärts ging und praktisch alle schon ein wenig müde waren, haben einige Frauen den örtlichen Lift benutzt – ...und sind auf halber Strecke stecken geblieben! Die Aufruhr, im und ausserhalb des Liftes war gross. In der Zwischenzeit war unser Zug abgefahren, die Temperatur gegen den Gefrierpunkt gesunken und die durch Notruf im Lift angeforderte Hilfe erst in einer Stunde zu erwarten! Ob und wie wir nach Hause kommen würden, war völlig offen. Ja, der Liftechniker konnte später die Frauen befreien – schuld war ein kurzer Stromunterbruch – und mit dem „Lumpensammler“ hat es grad noch gereicht, bis an den Bad. Bahnhof zu kommen. Mit dem allerletzten 6-er Tram sind wir schliesslich doch noch in Allschwil angekommen. Es fehlte aber immer noch ein Stück bis nach Hause. Inzwischen war es gegen 01.00 Uhr in der Früh und Fanny's Mann holte einige von uns mit dem Auto ab. Dank ihm konnten zwei von uns ihre Autos holen und die restliche Frauschaft endlich nach Hause bringen.

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

Schönenbuch, im März 2014

Verena Sütterlin Leiterin Frauenriege