



Die Frauenriege Schönenbuch vor der Turnstunde

Bericht der Frauenriege zu Handen der 43. Generalversammlung des Turn- und Sportvereins Schönenbuch vom 2. März 2015

Zwischen vierzehn und achtzehn Frauen im Altersspektrum 65+ besuchen regelmässig am Donnerstagabend ihre allwöchentliche Turnstunde. Die Stunde beginnt meist mit einigen Übungen aus Pilates oder Qi Gong, so kommen Körper und Geist in Schwung. „Wo kein Fleiss, da kein Preis“; 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 verbessert. Abschluss-Spiele lockern die Turnstunde auf. Am Ende der Turnstunde wird das Ganze mit Entspannungsübungen abgerundet.

Zum sportlichen Wissenserhalt besuchte ich im Laufe des Jahres zwei Kurse, welche vom Schweizerischen Turnverband angeboten und in Wettingen durchgeführt wurden. Aus Themen wie, Pilates, Tänze 70+, Gymnastik, Plausch-Spiele mit allerlei Bällen oder „Handgeräte aus dem Alltag“ (der Fliegenklatsche oder dem Geschirrtuch) konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse mit in die Turnstunde bringen.

Nach der Turnstunde lassen wir den Abend jeweils gerne bei einem Münzentee mit Zitrone, einem kleinen Bier, oder schlicht einem Mineralwasser in Fabians "Krone" ausklingen.

In schöner Regelmässigkeit wird auch das gesellige Beisammensein gepflegt: Am schmutzigen Donnerstag, beglückte uns Agnes mit einer grossen Schüssel, randvoll gefüllt mit Schenkeli.

Das gelegentliche Ausfallen einer Turnstunde überbrückten wir dennoch sportlich, sei es bei einem Spaziergang im Frühling nach Biel-Benken zum Heyer, in den Herbstferien zum Predigerhof ob Münchenstein, oder nach Metzerlen ins Restaurant Kreuz. Für mich war es selbstverständlich, jeweils eine Route auszusuchen, welche für alle Frauen machbar war. Es bestand auch immer die Möglichkeit, mit dem Auto oder dem Bus an's Ziel zu fahren, und so

dabei zu sein. Es versteht sich von selbst, dass wir uns nach solchen Touren kulinarisch vor Ort verköstigen liessen.

Das jährliche „Turnreisli“, das in diesem Jahr vor den Sommerferien im Juni stattfand, erfreute sich ebenfalls, wiederum grosser Beliebtheit. Der von Ursula und Barbara professionell organisierte Ausflug ging in's Nachbarland Deutschland, nach Freiburg. Zur Reise mit Bus, Tram und Eisenbahn mussten wir früh aufstehen. Die beiden Organisatorinnen hatten einen abwechslungsreichen Tag geplant. In Freiburg angekommen, stärkten wir uns erstmals in einer Eisdiele bei einem Kännchen Kaffee und Gebäck. Die freie Zeit bis zum Weitermarsch auf die „Insel“ wurde vielseitig genutzt. Einige Frauen schlenderten über den tollen Markt, einige besichtigten das Münster und der Rest vergnügte sich mit „Leute gucken“. So war allen Recht getan. Später führten uns Ursula und Barbara tief ins Herzen der Altstadt zum Restaurant Sichelschmiede, eines der schönsten, bekanntesten und beliebtesten Urgesteine in der Freiburger Gastronomie. Das Essen war wunderbar und die Stimmung gelöst. Nach einem kleinen Verdauungsspaziergang konnten wir über den Dächern von Freiburg im Restaurant „Greiffenegg Schlössle“ traumhafte Eisbecher und leckeren Kuchen geniessen. Müde und zufrieden kehrten wir am Abend nach Schönenbuch zurück.

Ein dergestalt anstrengendes Sportjahr musste natürlich einen würdigen Abschluss finden: Marie-Christine kümmerte sich erneut um das „Grättimännli-Ässe“ zur St.Nikolaus-Zeit, welches nach der Dezember-Turnstunde im Foyer der MZH stattfand. Zwei riesige Grättimänner, einmal mit Chocolat und einmal natür waren total der Hit. Der Schmaus wurde von anderen Frauen mit heissem Cacao und Tee aus der Thermosflasche, Mandarinen, Schöggeli und Nüssli vervollständigt.

Ursula und Barbara haben für das Weihnachtsessen keine Mühen gescheut und sich in diversen Restaurants durch die Speisekarten vorgekostet. Die Wahl für das diesjährige Weihnachtsessen fiel schliesslich auf das Hotel Restaurant Löwen in Zell im Wiesental. Schon um 13.00 Uhr durften wir uns vor der MZH besammeln und in den Bus einsteigen. Die Stimmung war jetzt schon super und eine Bemerkung zum stecken gebliebenen Lift in Bad Bellingen vom letzten Jahr sorgte für schallendes Gelächter. Als hätte es der Teufel gehört, liess sich nun die Bustüre nicht mehr öffnen. Unser Buschauffeur stand draussen, wir sassen drinnen! Wild gestikulierend telefonierte er mit der Leitstelle und versuchte uns Anweisungen zum Öffnen einer Türe zu geben. Lange klappte es nicht, bis endlich mit Gewalt ein genügend grosser Spalt aufgedrückt werden konnte und wir in den nächsten Bus umsteigen konnten. War das eine Aufregung, doch schlussendlich landeten wir, wenn auch mit ein wenig Verspätung, in Lörrach. Im Drei-Länder Museum durften wir die Ausstellung Max Laeuger, bedeutendster badischer Universalkünstler des 20. Jahrhunderts, besuchen. Sein Werk umfasst Keramik, Grafik, Gärten, Architektur, Möbel und Glasfenster. Barbara konnte uns viel über den Künstler erzählen. Danach ging es zügig weiter mit der Badischen Bahn nach Zell wo uns im Restaurant Löwen eine wunderschön gedeckte Tafel erwartete. Nach einem Glas Sekt durften wir ein köstliches Nachtessen geniessen. Die Heimreise verlief ohne Probleme und kurz vor 23.00 Uhr kamen wir in Schönenbuch an.

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