



Ein Teil der Frauenriege Schönenbuch

Bericht Frauenriege zur 44. Generalversammlung des TSVS Schönenbuch, vom 22. Februar 2016

Zwischen vierzehn und achtzehn Frauen im Altersspektrum 65+ besuchen regelmässig am Donnerstagabend die 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 trainiert und verbessert. Abschluss-Spiele lockern die Turnstunde auf. Am Ende der Turnstunde wird das Ganze mit Entspannungsübungen abgerundet. Grossen Wert lege ich auch auf regelmässige Übungen zur Sturzprophylaxe.

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, Gymnastik, Plausch-Spiele mit allerlei Bällen oder „Handgeräte aus dem Alltag“ konnte ich viel lernen und wertvolle neue Impulse in die Turnstunde mitbringen.

Nach der Turnstunde lassen wir den Abend jeweils gerne in Fabians "Krone" ausklingen. Das gelegentliche Ausfallen einer Turnstunde überbrückten wir sportlich, sei es bei einem Spaziergang im Frühling durch die Langen Erlen oder ein paar Wochen später nach Biel-Benken zum Heyer. Im Herbst haben wir bei wunderschönem Wetter einen Spaziergang durch die Ermitage in Arlesheim unternommen. Es bestand auch immer die Möglichkeit, mit dem Auto oder dem Bus an's Ziel zu fahren, und so dabei zu sein.

Das jährliche „Turnreisli“ hat wiederum Ursula organisiert. Es fand diesmal am 2. Juli statt und führte uns auf einer abwechslungsreichen Reise mit Bahn, Schiff. und Bus auf den Stoos. Von dort ging es weiter mit der Seilbahn auf den Fronalpstock. An einem traumhaft schönen Tag konnten wir bei einem feinen Mittagessen, eine herrliche Rundschau geniessen. Die Einen zu Fuss und die Anderen wiederum per Seilbahn ging es zurück auf den Stoos und später mit dem Zug zurück nach Basel. Das gemeinsame Nachtessen in der „Krone“ war sehr fein. Hier stiessen auch noch Daheimgebliebene dazu.

Auch das diesjährige Sportjahr fand wiederum einen würdigen Abschluss: 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. Am schmutzigen Donnerstag, beglückte uns Agnes mit einer grossen Schüssel, randvoll gefüllt mit Schenkeli.

Ursula und Barbara haben für das Weihnachtsessen keine Mühen gescheut und sich in diversen Restaurants in der näheren und weiteren Region durch die Speisekarten vorgekostet. Diesmal fiel die Wahl auf das Restaurant „Hiddigeigei“ in Bad Säckingen.

Am früheren Nachmittag fuhren wir per öV an den Badischen Bahnhof und von dort mit der S-Bahn nach Bad-Säckingen. Hier hatten wir noch etwas Zeit, das Städtchen zu besichtigen. Um 17.30h wurde im „Hiddigeigei“ Apéro serviert und bald danach sassen wir am festlich gedeckten Tisch beim feinen Nachtessen.

Ohne Pannen und Aufregungen verlief die Heimreise und kurz vor 23.00 Uhr kamen wir in Schönenbuch an. Ein schöner Tag ging zu Ende.

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