

Jahresbericht Bodyfit 2022/23

Mit Stepper, Loopies, Hanteln, Bällen, anderen Hilfsmitteln oder mit dem eigenen Körpergewicht forderten wir in abwechslungsreichen Stunden Kopf und Körper und vergossen reichlich Schweißstropfen.

Auf Wunsch stand dieses Jahr auch einmal eine Lektion an Grossgeräten auf dem Programm. Ob an den Schaukelringen schwingen oder schaukeln, am Battle Rope auspowern oder das Gleichgewicht auf dem Balance-Board fördern – dies Alles und noch vieles mehr gehörte dazu, machte Spass und brachte uns zum Schwitzen.

«Waaaaas, nur das Mätteli? Ui, das wird sicher besonders streng heute» war ein Spruch, den ich des Öfteren gehört habe. Ob dies auch gestimmt hat, kann bei den Bodifiterinnen in Erfahrung gebracht werden.

Dank meinem besuchten Kurs «Faszientraining» konnte ich auch ganz neue Übungen ins Training aufnehmen, welche uns alle jeweils recht forderten. Dies schien nicht immer auf Anhieb diesen Eindruck erweckt zu haben, aber am nächsten Tag spürte man das Training bestimmt.

Zum Abschluss genossen wir im Senslerhof – natürlich anschliessend ans Training – einen feinen Coupe und einen lustigen und spannenden Abend.

Ich freue mich auf das nächste Jahr mit euch!

Katrin Winiger

