

Jahresbericht Bodyfit 2023/24

In abwechslungsreichen Trainings forderten wir mit oder ohne Hilfsmittel unsere Turnerinnen von Kopf bis Fuss. Koordination, Kraft, Koordination, Gleichgewicht – alle Muskeln und Sinne wurden intensiv beansprucht.

Im Frühling kamen wir in den Genuss einer Linedance Stunde. Unsere Hirnzellen wurden arg gefordert, aber wir hatten riesigen Spass dabei..... V-Step, Side-Touch, 4 Schritte vorwärts, ½ Drehung, usw.

Damit wir die Tänze wiederum üben können, habe ich mir diese aufgeschrieben, was in etwa so aussieht:

1-4 re sw, X li vorne, re, zu

5-8 li Fuss aus-/ein-/aus-/eindreihen

1-4 li sw, re hinten X, li sw, re zu

5-8 re sw tap, re diagonal hoch ziehen, tap re sw

.....

Traditionsgemäss genossen wir den Abschluss des Turnjahres bei einem feinen Coupe (oder einer Portion Pommes) im Senslerhof. Bei spannenden und lustigen Gesprächen liessen wir den Abend ausklingen.

Vielen Dank Sabine, dass du während meiner Abwesenheit allwöchentlich in der Halle gestanden bist und die Trainings geleitet hast.

Wir freuen uns auf das nächste Turnjahr mit euch!

Katrin Winiger und Sabine Fasel

