

## Jahresbericht Rücken-Fit - Turnjahr 2021-22

Den Rücken-Fit-Kurs vom Montagmorgen konnten wir im vergangenen Turnjahr drei Mal durchführen. Die erste Staffel vom 30.08. – 04.10.2021 mit sechs Teilnehmerinnen. Die zweite Staffel begannen wir am 15.11. mit 7 Frauen. Nach 3 Lektionen durfte nur noch in die Turnhalle, wer ein Zertifikat der Corona-Impfung besass. Leider mussten deshalb 2 Frauen ab diesem Zeitpunkt aufs Rücken-Fit verzichten. Mit 5 fleissigen Turnerinnen beendeten wir diese Serie kurz vor Weihnachten am 20.12.2021.

Gerne hätte ich am 31.01.2022 wieder mit einem neuen Kurs gestartet. Da aber die Covid-Richtlinie „2G mit Maske“ galt, meldeten sich nur 2 Interessierte. Wir entschlossen uns, die Rückenstunden so nicht durchzuführen.

Ab dem 14. März 2022 hiess es dann wieder Rücken-Fit in der Turnhalle St. Antoni ohne „Covid-Einschränkungen“. Erfreulicherweise meldeten sich wieder 7 Frauen an und wir stärkten unseren ganzen Körper in 8 Lektionen bis am 16. Mai 2022.

Wie der Name „Rücken-Fit“ sagt, wollen wir in diesen Stunden vor allem den Rücken stärken und auch Übungen lernen, die wir machen können, wenn der Rücken schmerzt. Es ist aber wichtig, dass wir den ganzen Körper trainieren. Ein starker Rücken auf schwachen Beinen geht gar nicht! Deshalb mobilisieren und kräftigen wir alle Körperteile, jede und jeder im eigenen Rhythmus. Ja, auch Männer sind herzlich willkommen. Im vergangenen Jahr fand leider keiner den Weg in die Turnhalle. Vielleicht ab Herbst 2022?...

„Unser Rücken muss viele verschiedene Lasten tragen, deshalb stärken wir ihn und halten ihn geschmeidig!“

St. Antoni, 08. Juli 2022/Sonja Aebischer