



## **Jahresbericht 2024 der DFTV Leiterinnen**

### **Januar:**

Und schon wieder ist ein Jahr vorbei!

Die erste Turnstunde begann mit einem Turnstand und danach gab es für die verbliebenden Turnerinnen noch einige Gymnastikübungen, um unsere Figur wieder ein bisschen auf Vordermann (-frau) zu bringen.

Die Weihnachtszeit ist zwar schön, aber für den Körper nicht unbedingt fördernd. Bei der einen oder anderen sind vielleicht wieder Speckpölsterli dazu gekommen. Die wegtrainiert werden sollten.

Trotzdem gab es wie gewohnt nach der ersten Turnstunde wieder ein Anstossen aufs neue Jahr.

### **März:**

Am 6ten März war es für Iris denn soweit! Sie hat ihre erste Turnstunde für uns durchgeführt als Leiterin. Einen tollen, abwechslungsreiche Circuit mit ungefähr 11 Stationen hat sie für uns ausgedacht.

Es ist super, frisches Blut dabei zu haben, das neue Ideen in die Turnstunde bringt. Danke Iris, dass du uns Leiterinnen unterstützt.

### **April:**

Nachdem ich bei meinem Aufenthalt in Spanien, wo meine Freundin wohnt, eine Turnstunde in einem Altersheim mitgemacht habe (meine Freundin leitet das dort), habe ich gedacht, das turnen auf einem Stuhl gar nicht so dumm ist und.....:

Was die alten Spanierinnen können, das werden wir sicher wohl auch noch schaffen! So gedacht, so getan, obwohl ich es schon ein bisschen abgeändert habe, denn schliesslich sind wir doch ein bisschen jünger...

### **Mai:**

Nach einem Telefongespräch mit Edith hat am 22 Mai Lara Haas an einer Turnstunde mitgemacht. So ein junges, schlankes, bauchfreies Wesen! Ob es ihr bei uns „alte Frauen“ gefallen würde? Ein grosses Fragezeichen kam da schon auf.

Die Zweifel konnten aber schnell beiseitegelegt werden. Nach der 2ten Schnupperstunde bestätigte Lara schon, dass sie Mitglied im Turnverein wird.

Das freut uns natürlich sehr und drückt unser Durchschnittsalter recht nach unten :) :) :).

### **Juni:**

Es war in der Halle wieder recht warm und so genossen wir die Turnstunde draussen.

Mit Nordic-Walking Stöcken bewaffnet zeigte uns Iris denn Weg. Dazwischen einige „Pausen“, in denen wir noch verschiedene Übungen machen mussten. Danach tat ein kaltes Getränk ins Chalet richtig gut.

Am 19 Juni fiel das Turnprogramm aus, weil Iris, Judy und ich abwesend waren. Jetzt nur noch eine Woche, und dann ist schon wieder Bündelitag angesagt.

### **Bündelitag:**

Dieses Jahr waren wir Leiterinnen wieder aufgefordert, die Spiele zu organisieren. Ideen und Neues zu finden wird nicht einfacher, wenn man das schon x-Mal durchgeführt hat. Aber es ist uns wieder gelungen, etwas Spannendes zusammenzustellen.

Hier ein paar Aufgaben, die zu erledigen waren: Dank Iris musste man mit Wasser und Messbechern einen kniffligen Auftrag erfüllen. Dann galt es, ein Glas auf WC-Papier über eine Linie zu ziehen, Wasser mit einem Schwamm in einen 10m entfernten Behälter auswringen usw.

Auch künstlerisch war auch noch etwas zu tun: So schön wie möglich musste man mit Kerzenwachs ein vorgegebenes Bild bemalen.

Die Gewinner an diesem Abend waren Nicole und Michel, und sie bekamen, wie auch die zweit- und drittplatzierten, ein Gutschein vom Chalet.

Zum Glück spielte das Wetter auch mit und so konnte alles Spiele draussen durchführen, inklusive dem Nachtessen, dass dieses Mal der Turnverein zubereitet hat: Würste vom Grill, Salate und natürlich auch noch ein Dessert machten der Abend perfekt. Auch schön, dass uns der Turnverein als Dankeschön für die Mithilfe am Banntag eingeladen hat!

### **August:**

Nach den Sommerferien waren wir mehr oder weniger nur draussen unterwegs, denn in der Turnhalle war es meistens zu warm. Auch wenn wir manchmal nicht richtig wussten, ob das Wetter trocken bleibt, haben wir das Risiko nass zu werden auf uns genommen. Schliesslich kann man sich ja regenfest anziehen.

### **September:**

Parcour, Gymnastikprogramme und Spielstunden mit Montagsmaler prägten den September. Beim Montagsmaler-Spiel ist es immer wieder lustig zu erleben, dass die Lösung schon nach wenigen Strichen erkennbar wird. Bei uns sind wirklich einige Künstler verloren gegangen!!

### **Oktober:**

In den ersten Turnstunden im Oktober hätten wir die Turnschuhe geradesogut zu Hause lassen können, den die Ballübungen auf der Matte gelangen ohne Schuhe besser. Nur waren die Bälle der Turnhalle zu hart und deshalb nicht wirklich geeignet für die von mir ausgedachten Pilates-Übungen. Darum haben wir ein paar Tage später richtige Pilates Bälle angeschafft, die deutlich weicher sind.

Am 23 Oktober kam Marc Wildi zu uns ins Turnen. Er hat für uns eine Turnstunde vorbereitet, die wirklich toll war. Erst ein leichtes Aufwärmen: Naja leicht....: 170 Kniebeugen haben wir alle zusammen gemacht, aber wir haben es geschafft! Ein leichter Circuit gehörte auch noch zum Aufwärmen.

Danach zeigte er uns noch diverse Elemente aus Tae-bo und Selbstverteidigung. Ob wir das wirklich einsetzen, wenn wir es brauchen würden, ist die grosse Frage!

Bis wir überlegen haben, welcher Fuss zuerst bewegt werden muss und dann noch, wie wir unsere Arme drehen müssen, liegen wir schon lange am Boden. Aber nichts desto trotz war der Einblick in diese Technik wirklich toll. Es wäre schön, das im 2025 zu wiederholen!

Am 30ste Oktober fiel das Turnen aus, dafür nahmen 6 Turnerinnen den Weg nach Basel in angriff, um die Herbstmesse zu besuchen. Wie gewohnt trafen sie dort auf Judy und genossen den Abend, wo sicher auch das Essen nicht zu kurz kam, und die obligatorischen Mohrenköpfe kamen sicher auch zum Einsatz.

### **November:**

In November konnten wir die neue Pilates-Bälle ausprobieren und die waren definitiv viel besser. Eine Investition, die sich gelohnt hat!

Am 27sten haben wir, bevor Judy mit dem Turnen begann, noch die Wichtel gezogen. Schliesslich stand ja Weihnachten schon bald vor der Tür.

### **Dezember:**

Wegen der Gemeindeversammlung und unserem Weihnachtsessen hatten wir nur noch einmal die Turnhalle besucht. Zwar mit wenig Turnerinnen, aber mit einem tolles Leiterlispel. Von Iris angepasst an die Weihnachtszeit.

Wir Leiterinnen sind froh, dass auch dieses Jahr wieder unfallfrei verlaufen ist und hoffen natürlich, dass das im kommenden auch so sein wird.

Euere Leiterinnen  
Judy, Iris und Ellen