

## Jahresbericht der Seniorinnen Riege 2017

Wenn man etwas Backen will heisst es (man nehme), das Grundrezept ist immer das gleiche, doch je nach Zutaten oder Bäcker schmeckt es ein wenig anders.

Ab und zu ein neues Rezept, bei dem man nicht weiss, wie es schmeckt oder herauskommt, ist doch auch gut und bringt Abwechslung. (entweder me hets gärn oder nid). Spass bei Seite.

Ab Januar 2017 leiten Rosemarie, Marina und ich die Seniorinnen am Montagabend von 18.00-19.00Uhr.

In der Halle sind die Bänkli bereitgestellt, bitte setzt euch einen Moment hin für die Informationen. Da glänzen die Augen der Frauen! Ja dürfen wir uns hinsetzen? Das war die Frage der Frauen!

Jetzt sind alle Frauen schon fünf Minuten vor Beginn in der Halle und haben noch Zeit für einen Schwatz und dann können wir pünktlich mit Turnen beginnen.

Jetzt geht s los, Einturnen mit Oldies, Schlager oder Polka. Den Hauptteil mit einem Gerät in der Hand, Bänkli auf und ab, am Boden Pilates auf den Mätteli, da werden die inneren Muskeln in Anspruch genommen.

Das Gleichgewicht, die Kraft und die Ausdauer trainiert, Schrittkombinationen zu Musik von Helene Fischer oder Line Dance zu Country weckte alle Hirnzellen. Der Spass beim Spielen da werden die Lachmuskeln auch bewegt.

Jede von uns Leiterinnen hat etwas von dem im Programm.

Im Sommer, nach langer Zeit, wiedermal draussen Turnen. Es war ein warmer, heisser Abend, aber unter den Bäumen zu Turnen war angenehm. Ich hatte aber zur Sicherheit noch Becher und Mineralwasser bei mir, für alle Fälle.

Es machte wirklich Spass und war toll, auf der einen Seite waren die Seniorinnen, auf der anderen Seite die Mädchenriege Unterstufe. Sie staunten, als sie sahen, wie sich die Seniorinnen Frauen bewegten!

Der Maibummel führte nach Jens, aber nicht nur mit einem einfachen Fussmarsch. Der Unterbruch, um ein Geburtstagsständli zu Singen und einem Kreuzwort Rätsel zu lösen, durfte auch nicht fehlen.

Mit einem Imbiss im Restaurant Bären stärkten wir uns.

Vor den Sommerferien war unser gemeinsamer Brätlet mit den Aktiven, den Aktiven plus und der Frauenriege. Beim Spiel entstand der Austausch mit den anderen Riegen und es macht allen grossen Spass.

Ein Herbstausflug an den Bielersee durfte nicht fehlen. Mit dem BTI nach Ins, zu Fuss nach Erlach und mit dem Schiff nach Biel zurück.

Die Weihnachtsfeier feierten wir das erste Mal nicht im Waldhaus, sondern im Restaurant Wydenpark.

Bei Kerzenlicht, einem herrlichen Essen, umrahmt von Weihnachtsliedern mit musikalischer Begleitung und Gedichte von Peter Reber, genossen wir gemeinsam ein paar besinnliche Stunden.

Liebe Frauen, es macht Spass mit euch zu Turnen, ihr macht alle mit und bleibt so auch fit.

Ich danke euch Turnerinnen für die Mithilfe im Verein, besonders Rita und Hildegard für das Schreiben der Glückwunschkarten oder auch der Übernahme von den Besuchen der Kranken.

Den Leiterinnen, Rosemarie und Marina, vielen Dank für das Leiten, die Unterstützung und dass wir die Stunden so gut untereinander aufteilen konnten.

Ich wünsche allen ein gesundes 2018

Eure Leiterin Anita Krebs