

## Jahresbericht der Seniorinnenriege 2019

Wir hören nicht auf zu Spielen, weil wir älter werden, sondern wir werden alt, weil wir mit Spielen aufhören.

Am Montagabend von 18.00-19.00 Uhr leiten Rosmarie, Marina und ich im Wechsel die Seniorinnen. In der Turnhalle stehen die Bänkli oder Stühle bereit. Die Frauen sind schon fünf Minuten vor Beginn in der Halle und haben noch Zeit für einen Schwatz. Um 18.00 Uhr können wir pünktlich mit Turnen beginnen.



Jetzt geht's los, Einturnen, Mobilisieren, von Rock'n Roll bis Oldies, Schlager oder Polka.

Den Hauptteil mit einem Gerät in der Hand, Bänkli auf und ab, am Boden auf den Mätteli Pilates. Da werden die alle Muskeln in Anspruch genommen.

Das Gleichgewicht und die Kraft trainieren ist besonders wichtig, ein paar Schrittkombinationen zu Musik oder Line Dance, da werden die Hirnzellen geweckt.

Der Spass beim Spielen darf nicht fehlen, da werden die Lachmuskeln auch bewegt.

Jedes von uns Leiterinnen hat etwas von allem im Programm.

In den Sommermonaten, bei schönem und warmem Wetter, ist Turnen und Bewegen draussen angesagt, Leider hat es das Wetter mit uns nicht immer gut gemeint. Auch den Maibummel konnte ich nicht starten.

„Nach em Räge schiint zSunne“, verschoben ist nicht aufgehoben.

Ja dann versuche ich es 2020 nochmal!

Vor den Sommerferien war unser gemeinsamer Brätlet angesagt. Zusammen mit den Aktiven, den Aktiven plus und der Frauenriege. Die Seniorinnen organisierten den Brätlet zum ersten Mal im Waldhaus in Worben.

Bei den diversen Spiele war ein reger Austausch mit den anderen Riegen wertvoll. Es hat allen grossen Spass gemacht.

Der Herbstausflug am 21. Oktober organisierte ich mit dem Zug von Studen nach Biel, weiter mit dem Postauto Richtung Innerberg. Somit hatten alle die Möglichkeit mitzureisen. Einige Frauen stiegen aus und machten einen kleinen Spaziergang. Sie warteten im Restaurant Sternen, Detligen, auf uns, bis wir vom Fussmarsch zurück kamen. Leider war die Aussicht zum Alpenpanorama und auf das ganze Seeland trüb. Nichts desto trotz haben wir uns bewegt, geplaudert und gelacht.

Mit einem Zvieri, einem tollen Sternentoast, das noch keines von uns kannte, haben wir unseren Hunger gestillt. Zum Dessert wurden wir mit einem Stück Schwarzwälderschnitte verwöhnt. Auf zwei der Stücke brannte eine Kerze, denn zwei Frauen, Therese Saredi und Heidi Hofer, hatten an dem Tag, 21. Oktober, Geburtstag. Es war schön mit euch diesen Nachmittag zu verbringen.



Die Weihnachtsfeier feierten wir wieder im Restaurant Wydenpark in Studen. Bei Kerzenlicht, einem herrlichen Essen, umrahmt von Weihnachtsliedern mit musikalischer Begleitung und Gedichten, 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. Wer rastet, der rostet.

Ich danke euch Seniorinnen für die Mithilfe bei Anlässen im Verein.

Ein Dank geht an Rita und Hildegard fürs Schreiben der Glückwunschkarten oder bei der Übernahme von Besuchen der Kranken.

Christine Kofmel, danke, dass du unsere Seniorinnenriege im Vorstand vertrittst.

Den Leiterinnen, Rosmarie und Marina, vielen Dank fürs Leiten, die Unterstützung, und dass wir die Stunden so gut untereinander aufteilen konnten.

Ich wünsche allen ein gesundes 2020  
Eure Leiterin Anita Krebs