

Mittwochsriege

Liebe Turnerinnen und lieber Turner

Wir haben ein spannendes und starkes Jahr hinter uns und durften sehr viel zusammen erleben sowie bewegen und schwitzen.

Lustige und sportliche Momente durften natürlich auch nicht fehlen....

Wir waren Minigolf und Bowling spielen wo einige von uns vorher noch nie so viel Glück in ihrer Sport Karriere hatten wie an diesen Abenden.

Unser Wasseraktivitätsprogramm mit StandUpPaddlen war ein echter Chillmoment des Sommers, nicht alle sind ins Wasser gefallen, aber als Ausgleich haben das einige von uns doch mehrmals erlebt 😊

Beim Eisstockschiessen durften wir echte Oberländische Profis an unserer Seite haben, die uns dann genau zeigten wie und wo entlang.

An den diesjährigen Mehrkampfspielen konnte ich persönlich leider nicht teilnehmen, doch habe ich sehr positive Feedbacks bekommen. Zu meinem Stolz konntet ihr mehrheitlich von der Mittwochsriege dabei sein und tapfer mitmachen!

36 Mittwochsabende haben wir im Jahr 2023 zusammen geturnt.

Wenn jemand auf der Wage 1 kg weniger auf der Anzeige sehen möchte, muss man dafür 7000 kcal von den Reserven loswerden. Das ist natürlich mit etwas Ernährungsanpassung durchaus machbar, aber die Sache ist definitiv viel komplexer als geschrieben.

Die wichtigsten Zutaten sind dazu Bewegung, Freude und Freunde.

Ich freue mich wieder ein spannendes Jahr mit euch erleben zu können 😊

Senioren Gruppe

Liebe Senioren

Vielen Dank für euer Vertrauen und für eure Freude am Bewegen.

Wir durften uns im September kennenlernen und gleich mit unserer stark mobilisierenden Tätigkeit beginnen.

Es hat sich eine sehr motivierte Gruppe entwickelt, die sich mit grosser Freude einander jeweils am Mittwochabend wieder sieht.

Für mich ist es ein schönes Gefühl euch dabei beobachten zu dürfen, wie ihr einander motiviert und aufmuntert.

Ich freue mich auf das Jahr 2024 mit euch!