

## **Sportriege**

Wie jedes Jahr haben wir auch im 2019 mehr oder weniger fleissig trainiert. In unseren Turnstunden mit jeweils zwischen 12 und 20 TeilnehmerInnen versuchen wir, uns körperlich fit zu halten, wobei auch das Spiel am Ende des Abends nicht fehlen darf. Da unsere Fitnesslevels mittlerweile doch recht unterschiedlich sind, arbeiten wir vorwiegend mit Stationen-Trainings, damit alle ihren Bedürfnissen gerecht werden können und auf ihre Kosten kommen. Wer keine Lust auf das abschliessende Spiel hat, kann jeweils auch ein – manchmal geführtes, manchmal freies – Stretching absolvieren. Der Ausklang findet danach in der Beiz statt...

Nebst den wöchentlichen Trainings am Freitagabend und den diversen Einsätzen für den Turnverein konnten wir dieses Jahr unsere 2-tägige Turnfahrt im Gebiet Niederhorn im Berner Oberland geniessen. Petrus hat es ziemlich gut mit uns gemeint und auch sonst war die Organisation perfekt. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an Erika, John und Walter!

Mit einem – bereits zur Tradition gewordenen – gemütlichen Raclette-Plausch in der Schutzhütte auf dem Murenberg werden wir unser Turnjahr abschliessen und freuen uns bereits wieder auf schweisstreibende Stunden im 2020.

Ich wünsche allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein unfallfreies, sportliches neues Jahr.

Sibylle Aebischer