tv bettlach

Jahresbericht Fun-Aerobic 2023

Nun ist es wieder an der Zeit, auf einige Highlights im vergangenen Jahr in der Abteilung Fun-Aerobic zurückzublicken.

Jeden Dienstagabend wurden die Fun-Aerobic Lektionen von 19:45 – 21:00 Uhr fleissig besucht. Während 75 Minuten trainierten und verbesserten wir unsere Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit. Unter der Leitung von Tamara Cueni und Mariangela Lavieri wurden rhythmische Fitnessübungen mit Tanzelementen kombiniert und somit abwechslungsreiche Choreographien einstudiert. Mit gezielten Übungen stärkten wir im zweiten Trainingsteil unsere Kraft, Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Der Beat der Musik, welcher die verschiedenen Trainingseinheiten begleitete, liess unsere Erschöpfung vergessen und sorgte für zusätzlichen Trainingsantrieb. Alexandra Ruchti und Ramona Heuer sorgten für zusätzliche Abwechslung im Trainingsbetrieb. Ein grosses Merci für diese wertvolle Unterstützung!

Das Leiterteam freute sich sehr, konnten an der Generalversammlung im März vier neue Turnerinnen (Jana Eberhard, Davinia Kennis, Sarah Zwahlen und Gianna Pisella-Calaciura) aufgenommen werden.

In den warmen Sommermonaten fanden die Trainings auf dem Tartanplatz im Aussenbereich statt. Als Abwechslung wurden einige Walking-Ausflüge durchgeführt. In den Sommer- und Herbstmonaten wuchs erfreulicherweise die Trainingsgruppe durch fünf weitere Neueintritte (Esther Zumstein, Nicole Mathys, Nicole Kummer, Lea Meister und Jara Galli) 😊.

Das Jahreshighlight bildete wie jedes Jahr die Turnshow, welche Ende November stattfand. Diese wurde dem 125-järigen Jubiläum des Turnvereins Bettlach gewidmet. Die Fun-Aerobic Abteilung zeigte eine Zeitreise durch 100 Jahre Frauen-Fitness. In den 20er Jahren war das Turnen eher «Männersache». Der Damenturnverein wurde 1927 gegründet und galt als Beginn für unsere Zeitreise. Dem Publikum zeigten 16 Turnerinnen ihren Drang zu mehr Bewegung und Gründung eines Damenturnvereins. Mit selbstgebastelten Plakaten und den lautstark gerufenen Worten «Mir Fraue turne nümme gheim, mir wöi jetz i Turnverein!» eroberten wir die Bühne. Wir zeigten dem Publikum wie sich die Frauen schon vor 100 Jahren auf unterschiedlichste Weise fit gehalten hatten und wie sich die Trainingsübungen seit 1920 bis 2020 veränderten. Von züchtigen Stretch Übungen in den Zwanzigern, Hula Hoop in den Fünfzigern, Twist in den Sechzigern, Aerobic in den Achtzigern, Tae Bo in den Neunzigern, bis hin zum heutigen Street-Dance und Zumba ist in der Welt des Frauen-Fitness im Laufe der Zeit so einiges passiert. Um die vielen verschiedenen Tanzrichtungen zu interpretieren, musste viel Aufwand erbracht werden. Zahlreiche Trainings, viel Fleiss und Motivation waren nötig. Der Auftritt begeisterte das Publikum und die Turnerinnen hatten grossen Spass. Ein grosser Dank gilt allen Turnerinnen, die an der Turnshow teilgenommen haben und in den Trainings mit viel Elan dabei waren!

Der Abschluss unseres Turnerjahrs bildete die Weihnachtsfeier, welche am 8. Dezember das Fun- und Team-Aerobic organisierten. Über 80 Vereinsmitglieder nahmen an der Feier teil. Nach einem Dorfrundgang mit diversen Singstopps verbrachten wir in der weihnachtlich geschmückten Büelen-Turnhalle einen gemütlichen Abend. Nach

Hauptsponsor

Hauptagentur Rodolfo Castrini
AXA.ch/grenchen

dem reichhaltigen Apéro Buffet mit Glühwein und Punsch genossen wir ein sehr leckeres Pilzrisotto mit Luganighe und ein feines Dessertbuffet zum Schluss. An der Bar konnten sich die Mitglieder gemütlich austauschen und die Musik lud zum Tanzen und Verweilen ein. Es war eine sehr schöne Weihnachtsfeier, die grossen Anklang fand. An dieser Stelle möchte ich es nicht unterlassen dem OK wie auch allen Turnerinnen des Fun- und Team-Aerobic zu danken, die zum Erfolg dieser Weihnachtsfeier beigetragen haben.

Nach dem letzten intensiven Step-Aerobic Training liessen wir den Abend mit selbstgebackenem Lebkuchen und Punsch ausklingen. Ein grosses MERCI gilt allen Turnerinnen – es macht Spass mit euch zu schwitzen und zu lachen! Wir Leiterinnen freuen uns auf ein abwechslungsreiches Turnerjahr 2024 und hoffen, weiterhin viele Turnerinnen in den Trainings begrüssen zu dürfen.

Mariangela Lavieri

Hauptsponsor

Hauptagentur Rodolfo Castrini
AXA.ch/grenchen