

Jahresbericht der Aktivriege

Das vergangene Vereinsjahr der Aktivriege war äusserst vielseitig und abwechslungsreich. Wir waren offen für Neues und haben mutig Dinge ausprobiert, die wir vorher noch nie gemacht hatten – manchmal mit grossem Erfolg, manchmal mit etwas weniger. So wagten wir uns etwa an Hallenfaustball und «Spikeball» heran; in den YouTube-Videos sieht das definitiv einfacher aus, als es ist!

In den intensiven Trainings mit Karin war Muskelkater garantiert – beispielsweise beim ganzkörperfordernden TRX-Training. Ruhiger, aber nicht minder anspruchsvoll, ging es in den Yoga-Stunden mit Miriam zu und her, in denen sowohl Kraft als auch Konzentration gefragt waren. Wir versuchten, Körper und Geist in Einklang zu bringen und unsere innere Mitte zu finden.

Taktgefühl und Koordination standen im Mittelpunkt, wenn Julia die Turnstunde leitete und mit uns in nur eineinhalb Stunden einen Tanz einstudierte. Für zusätzliche Abwechslung verlegten wir einzelne Turnstunden nach Matzendorf ins Fitnesscenter Mango oder waren gemeinsam in der freien Natur unterwegs – beim Walken, mit und ohne Vollmond.

Nebst der Arbeit an unserer Fitness und unserer Beweglichkeit haben wir im vergangen Vereinsjahr auch ganz viel gelacht, geredet und ganz einfach das Zusammensein genossen.