

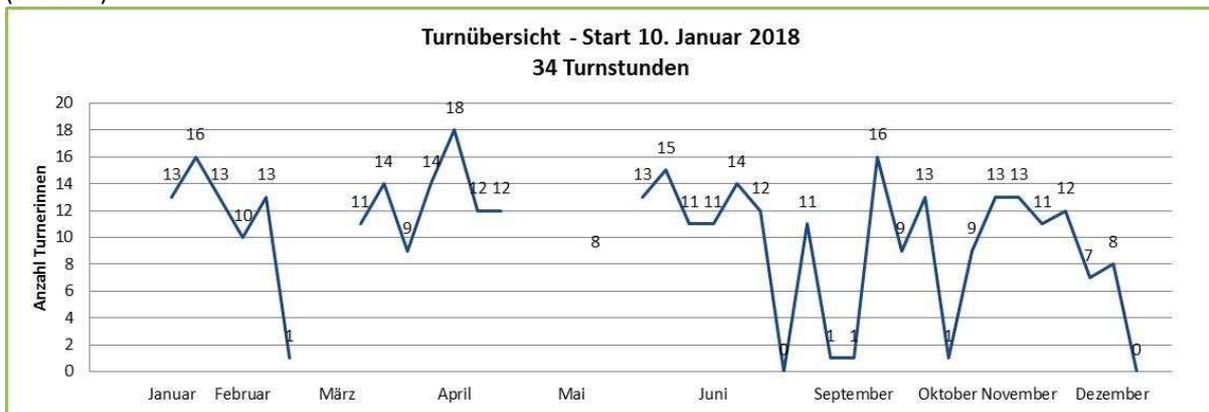
Allgemeines

Das Turnjahr 2018 bei den Damen Ü30 stand unter dem Motto „gang an dini Grenza“ und war geprägt von einigen Turnstunden und Aktivitäten, an dem wir doch einige Male über unseren Schatten springen mussten. Hierbei muss von der Oberturnerin zuerst einmal erwähnt werden, dass alle Turnerinnen in diesem Jahr fabelhaft mitgemacht und zu einem super Turnjahr beigetragen haben. Dies hat bei uns schon bei der ersten Turnstunde am 10. Januar 2018 begonnen.

Die Turnstunden waren abwechslungsreich, intensiv, schweisstreibend – bei den Duschen wurde fleissig angestanden – und „last but not least“ sehr fleissig besucht.

Turnstunden und Aktivitäten

34 Turnstunden fanden 2018 statt und wurden sehr fleissig besucht. Im Schnitt waren wir pro Lektion 12 Turnerinnen (Statistik).



Fitnessboxen mit Vivian Fontana (2-Fache Weltmeisterin im Boxen) (Bericht von Anita)

Am Valentinstag, 14. Februar 2018 stand bei den Damen Ü30 ein spezielles Training auf dem Programm. Die ehemalige Profiboxerin Vivian Fontana und Ihre Kollegin Cécile Juon haben uns während eineinhalb Stunden das Fitnessboxen näher gebracht. Da wir zwischen jeder Übung 10 Liegestütze machen durften, haben wir irgendwann aufgehört zu zählen, wieviel Liegestütze wir im Total gemacht haben. Vivian hat uns gezeigt, was man in der Ü30 noch alles erreichen kann.



Nachtschlitteln auf der Heid



Am Mittwoch, 21. Februar 2018 fuhren wir wieder auf die Lenzerheide zum Nachtschlitteln. Kurz nach 18:00 Uhr schlittelten wir bereits runter ins Tal. Da wir im Tempo gut unterwegs waren, musste natürlich nochmals eine Runde schlitteln sein. Vorher trafen wir aber noch auf Snowly und Globi, welche uns ausreichend mit „Gummischlangen“ stärkten. Die zweite Schlittenfahrt ging trotz Nebel ziemlich zügig voran. Anschliessend gingen wir zum gemütlichen Abendessen ins Bergrestaurant Scharmoin. Kurz vor 22:00 fuh-

ren wir wieder hinab ins Tal. Die Mietschlitten mussten doch rechtzeitig zurück gebracht werden, was uns 1 Minute! vor der abgemachten Zeit auch gelang.

Turnfahrt ins Tessin 26./27. Mai 2018 (Bericht von Tamara)

Die diesjährige Turnfahrt fand im Tessin mit 12 Turnerinnen statt. Früh um 07:15 Uhr fuhren wir los. Treffpunkt war die Talstation der Monte Tamaro Bergbahn. Bei der Mittelstation nahmen wir unsere Kletterausrüstung in Empfang und nach einer kurzen Einführung auf Italienisch (un poco Deutsch) ging es auch schon los in den Seilpark.

Alle starteten auf der blauen Tour. Aber bereits diese hatte es in sich, denn das Einstiegshindernis war bereits ca. 5m hoch. Daher war für einige Damen mit Höhenangst dieser Parcours eine grosse Herausforderung. Denn die Hindernisse wurden immer höher und anspruchsvoller.



Sogar die zweite (rote) Tour haben alle Damen absolviert. Auf der letzten (schwarze) Tour haben sich nur noch die Hälfte der Damen getraut. Kraft, Geschick und Überwindung brauchte man auf alle drei Touren.

Die ultimative Herausforderung war der letzte Posten; ca. 10 m hoch, von welchen man mit einem Seil, welches an einer Winde angemacht war, runterspringen musste. Aber auch diese wurde von allen Damen, welche dort ankamen, mit Bravour gemeistert. **EIN RIESEN KOMPLIMENT AN ALLE FRAUEN! ALLE SIND ÜBER SICH HINAUSGEWACHSEN.**

Nach diesem Actionkick stiegen wir wieder in die Bergbahn und fuhren mit der Gondel zur Bergstation (Alpe Foppa).



Dort nahmen wir unser Picknick (Mittagessen) ein. Nach einer kurzen Besichtigung der Kirche Bernini fuhren wir talwärts. Die Entspannung im „Splash e Spa“ hatten wir uns redlich verdient. Aber zuerst wurde die Rutschenwelt getestet. Diese waren sauglatt und allen Teilnehmerinnen wurde ein riesen Grinsen ins Gesicht gezaubert. Anschliessend hiess es relaxen im warmen Wasser und einen leckeren Cocktail an / in der Poolbar. Bevor die Schwimmhäute wuchsen, gingen wir wieder aus dem Bad und fuhren Richtung Locarno

zur Jugendherberge und bezogen unsere Zimmer. Diese waren sauber und sehr schön. In einem kleinen feinen Grotto hat Andrea einen Tisch für uns reserviert. Das Essen war ausgezeichnet und der Regen hat die Luft abgekühlt. Leider hatten wir die letzte Bahn knapp verpasst, aber der ca. 20 minütige Abstieg war dank des kurzen Regens angenehm. Natürlich durfte ein Halt an einer Gelateria nicht fehlen. Die Schleckmäuler genossen ein Gelato an der Piazza Grande.

Den Sonntag gingen wir bedeutend entspannter an. Am Lago Maggiore genossen wir die Sonne, ein paar wagemutige gingen sogar Baden. Zum Mittagessen fuhren wir nach Ascona in ein hammermässiges Grotto, welches auch Andrea für uns ausgesucht hatte. Eine Platte mit Salami, Salat, Polenta mit Tessiner Braten, Käseplättli, Kuchen, Schnaps und Limoncello. Was will ein Tessiner Herz mehr!



Zum Abschluss der Turnfahrt gab es nochmals ein Gelato und ein Verdauungsspaziergang an der Promenade in Ascona. Müde, glücklich, mit einigen blauen Flecken und erschöpft kamen wir um ca. 18.00 Uhr in Igis an. Es isch halt scho schön im Tessin....

Poweryoga mit Janine Bissig

Am 14. November hat uns Janine Bissig wieder durch eine tolle Poweryoga-Lektion geführt. Highlight war natürlich wieder das Üben des Kopfstandes und wie weit man mit Dehnen gehen kann. Wir freuen uns, Janine wieder obligat im nächsten Jahr begrüssen zu dürfen und freuen uns jetzt schon sehr.

Kaumuskeln müssen auch turnen

Am 12. Dezember 2018 schlossen wir unser Turnjahr ab mit einem sehr feinen Fondue Chinoise im Restaurant Wiese in Landquart. Glücklicherweise waren wir zu Fuss unterwegs; der Verdauungsspaziergang zurück nach Hause war eine Wohltat.

Schlusswort

Allen Turnerinnen danke ich herzlich für den tollen Einsatz- Wieder hat es viel Spass gemacht, zusammen mit euch zu schwitzen und zu lachen! Auf ein spannendes 2019 → **MOVE ON!!!**

Igis, 31. Dezember 2018
Monique Willi

Rangierung 2018

0x gefehlt:	Cammarata Nadia (100% Anwesenheit)
1x gefehlt:	x
2x gefehlt:	Blumenthal Heidi
3x gefehlt:	x