

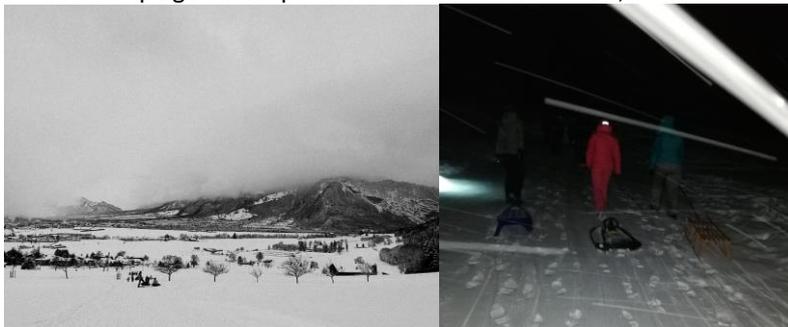
ALLGEMEINES UND TURNSTUNDEN

35 Turnstunden fanden 2019 statt und wurden aus Sicht der Vorturnerin leider nicht fleissig besucht. Im Schnitt waren 10 Turnerinnen anwesend. Die Aktivitäten waren spannend, amüsant, unterhaltsam und auch der Muskelkater liess nicht lange auf sich warten ☺.

AKTIVITÄTEN

09.01.2019 – Nachtschlitteln Birkholz

Die erste Turnstunde im neuen Jahr begann bereits mit einer Outdooraktivität. Da an diesem Tag sehr viel Schnee gefallen war, verlagerten wir die Turnstunde nach Draussen. Handgerät: der Bob/Schlitten. Warm eingepackt und mit der Stirnlampe gerüstet spazierten wir hinauf zum Birchi, d.h. der Skihütte.



Nach einem kurzen Appell schlittelten wir zügig hinab. Dies wiederholten wir doch einige Male bis; irgendwann ging uns aber doch die Puste aus vom vielen hinauflaufen. Der Schlittelabend war gemütlich und wir freuen uns bereits auf den nächsten Schlittelanlass – hoffentlich wieder im Birchi.



22.02.2019 – Nachtskifahren Selfranga

Bereits Anfang Januar gingen wir ins Birchi zum Nachtschlitteln. Darum entschieden wir uns, an unserem obligaten Vollmondanlass Ski zu fahren. Dieses fand am Freitag, 22. Februar 2019 in Klosters beim Selfranga Skilift statt. Das Skifahren war herrlich! Mit dem Bügellift rauf, aufeinander warten und schon sausten wir die Piste runter. Auch die Skischule Klosters zeigte an diesem Abend ihr Können mit synchronen Formationen.

Nach fast 90 Minuten Ski fahren ging es in die Teehütte zum Znacht.



20.03.2019 – Fitnessboxen Vol.2 mit Vivian Fontana (2-Fache Weltmeisterin im Boxen)

Bereits zum zweiten Mal durften wir eine bzw. zwei Boxstunden mit Vivian Fontana und ihrer Kollegin/Assistentin Cécile Juon geniessen. Diesmal aber gingen wir in ihr Trainingslokal nach Chur. Wie bereits im letzten Jahr waren 10 Liegestütze zwischen jeder Übung Pflicht. Nach einem ziemlich schweisstreibenden Konditions- und Koordinations-training teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Jeweils eine Gruppe versuchte sich im Ring im Kampf, die andere Gruppe übte den Kampf an Boxsäcken und umgekehrt. Auch wortgewandte Schläge wurden ausgeteilt – jedoch immer mit viel Lachen quittiert. Das Training bei Vivian und Cécile war sehr schweisstreibend, abwechslungsreich und vor allem aber sehr herzlich! Es hat uns wieder einmal viel Spass gemacht, zusammen mit ihnen trainieren zu können.



15.06.2019 – Turnfahrt DÜ30 –Trutg dil Flem (Flimser Wasserweg)

Dass Wetter in der Woche vor unserer Turnfahrt war sehr regnerisch, teilweise auch von Unwettern geprägt. Die Erkundung des Flimser Wasserweges war daher sehr unsicher. Glücklicherweise schien die Sonne einige Tage vor unserer Turnfahrt wieder durch, das Gewitterisiko minimierte sich wieder und am Freitagabend bekamen wir das OK von der Bergbahn, dass wir unsere Wanderung bedenkenlos durchführen könnten.

Samstagmorgen 07:00 Uhr war Besammlung beim Bahnhof Igis. Während der Fahrt nach Flims sorgten wir uns um das Wetter: hält das auch wirklich, kommt das Gewitter doch noch, etc.? Um 08:25 Uhr kamen wir bei den Bergbahnen in Flims an und um 09:00 Uhr ging es mit der Sesselbahn hinauf Richtung Naraus. Von dort nahmen wir die nächste Sesselbahn zum Alp Nagens. Da wir den Wasserweg vom Startpunkt aus beginnen wollten, mussten wir zuerst die einstündige Wanderung zur Segneshütte meistern. Dies schafften wir auch innert einer Stunde, jedoch mussten wir ziemlich durch Schneefelder wandern. Trittsicherheit war hier durchaus gefragt. Zwischendurch ermunterten uns die vielen „Munggen“ mit ihrem Pfeiffgesang. Auch während dem Aufstieg schien die Sonne immer mehr durch und wir durften uns über einen doch warmen Spätfrühling freuen.



Oben angekommen staunten wir über dem Segnesboden. Leider versperrte uns der Hochnebel die imposante Aussicht auf das Martinsloch. Jedoch die Tschingelhörner sowie die Glarner Hauptverschiebung waren sichtbar. Unterhalb der Segneshütte machten wir unsere erste kurze Verpflegungspause. Die Höhenmeter hatten wir erreicht. Es ging eigentlich „nur“ noch runter.

„Der Trutg dil Flem ist ein prämiertes Wasserweg. Dieser führt dich von der Quelle des Bachs Flem im oberen Segnesboden vorbei an einmaligen Schluchtenlandschaften bis ins Dorfzentrum von Flims hinab. Dabei eröffnen sich dir die schönsten Seiten des Wasserwanderns. Du überquerst sieben zum Teil kühn angelegte Brücken des berühmten Bündner Brückenbauers Jürg Conzett.“ (Quelle: <https://www.flims.com/wandern-schweiz/trutg-dil-flem>)

Um die Mittagszeit erreichten wir das Startgels. Dank des doch sehr schön gewordenen Wetters konnten wir nach Draussen sitzen. Von Ueli Grand wurden wir mit ausgezeichneten Spezialitäten verköstigt: Polenta vom Grill, Pasta à la Startgels und am Schluss für alle ein typisches Hauscafé. Nach einer gemütlichen Mittagspause ging es weiter dem Wasserweg bzw. dem Bach Flem entlang. Eine atemberaubende Fauna & Flora eröffnete sich uns. Viele Male machten wir halt für Fotos und gute Gespräche.

Bei der Talstation angekommen fuhr auch bereits der Bus nach Chur heran. Müde und verschwitzt kamen wir um ca. 18:00 Uhr in Igis an und gingen nicht sofort nach Hause, sondern zuerst zu einem gemütlichen Feierabendbier ☺.

Allen Teilnehmerinnen danke ich herzlich für einen wunderbaren, unvergesslichen Tag.
(Rezia, Nadia, Simona, Sandra Gabathuler, Heidi, Nicole, Seraina, Monique)

27.11.2019 – Poweryoga mit Janine (Vol.3)

Sags mit Bildern





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 2020 → **TOGESZER IS BESZER!!!**

Igis, 31. Dezember 2019
Monique Willi

Rangierung 2019

0x gefehlt: x
1x gefehlt: x
2x gefehlt:
3x gefehlt: