

Allgemeines

Die Turnstunden im ersten Quartal 2022 wurde wegen der Maskenpflicht und 2G+-Vorschriften entweder nach Draussen verlagert oder dann entsprechend den Vorgaben doch in der Halle durchgeführt, jedoch bedeutend weniger intensiv. Mit der Aufhebung der Massnahmen wurden die Turnstunden dann auch wieder abwechslungsreich und schweisstreibend. Auch die Teilnehmerzahl erhöhte sich von ca. 4-6 auf 10-15 Personen.

Turnstunden und Aktivitäten

Bekannterweise musste bis zur Aufhebung der Massnahmen eine Präsenzliste geführt werden. Für die Auswertung in 2022 hat die Schreibende aus diversen Gründen (riegenbetreffend) bewusst auf eine Appellliste verzichtet. Die Turnstunden wurden sehr fleissig besucht mit immer mindestens 12-15 Frauen. Zeitenweise standen sogar 19 Frauen in der Halle. Neben dem ordentlichen Turnhallenbetrieb haben die DÜ30 folgende Aktivitäten durchgeführt:

Nachtschlitteln Scharmoin

Am Mittwoch, 09. März 2022 ging es wieder auf die Lenzerheide zum Nachtschlitteln und kamen in den Genuss des «Night Right». In rasantem Tempo fuhren wir schon vor dem Znacht ins Tal. Anschliessend genossen wir ein feines Nachtessen im Bergrestaurant Scharmoin. Kurz vor 22:00 fuhren wir wieder hinab ins Tal; natürlich wieder rasant, denn bei den Mietschlitten wurde durch das «Night Right» die Zeit gemessen. Wieder brachten wir die Mietschlitten zeitlich knapp zurück.



Turnfahrt nach Luzern 01./02. Oktober 2022

An der diesjährigen Turnfahrt nahmen 12 Personen teil. Diese wurde durch Heidi und Anita organisiert und das Programm einige Tage vorher (teilweise 😊) bekannt gegeben. Besammlung war um 07:55 Uhr beim Bahnhof Igis. Mit dem Zug ging es nach Luzern, welches auch unsere Endstation war. In zwei Gruppen aufgeteilt und mit einer Startzeit nacheinander von 15 Minuten erkundeten wir mit dem Food Trail die Stadt Luzern. Eifrig wurden die Rätsel gelöst, damit auch die nächste Station gefunden wurde. Denn erst bei der entsprechend korrekten Station wurde das nächste Rätsel abgegeben. Was für ein lässiges Erlebnis, dass gerne wiederholt werden darf. Am Schluss landeten wir dann im Gefängnis und durften eine Nacht dort auch aussitzen. Zuvor wurden wir aber bei einem städtischen Bio-Bauernhof kulinarisch verwöhnt.

Die Nacht war ruhig in den Zellen. Wir haben alle mehrheitlich durchgeschlafen. Am zweiten Tag spazierten wir am Seeufer entlang Richtung Lido und spielten dort eine Runde Minigolf. Hier zeigte sich manch Turnerin mit einem guten Handicap. Im Anschluss ging's zu Wilhelm Tell's Schiff zum Zmittag und danach mit dem Zug von Luzern wieder nach Hause. Während der Zugfahrt wurden fleissig Fotos im Chat eingespielt, wobei nach etwa 90 die Schreibende nicht mehr nachgeschaut hat 😊... Einige Ausschnitte werden jedoch für die GV aufbereitet.. Vielen herzlichen Dank an Heidi und Anita für die tolle Organisation!



Volleyball-Unterricht mit Jasmin

Jasmin vom Volley Grüşch hat uns am 07. Dezember Technik und Grundschulung vermittelt. Nach einer ausführlichen und sehr spannenden lehrreichen Grundschulung versuchten wir, dass neu Erlernte im Spiel umzusetzen. Die Zeit verging rasant und blitzschnell war es 22:00 Uhr.



Riegenübergreifendes Turnen

An der virtuellen GV-Abstimmung Anfang des Jahres wurde jeweils ausgelost, welche Riegen in 2022 im Turnen gegenseitig besuchen. Wir wurden am 07. April zu den Ladies eingeladen und die Oldies durften uns besuchen kommen. Bei den Ladies hat uns Monika einen Einblick in ein Faszientraining mit der Black Roll gegeben. Auch eine Tanzchoreographie wurde vorgeturnt. Es war ein spannender und lässiger Einblick. Danke Euch!



Am 08. Dezember waren die Oldies zum riegenübergreifenden Turnen eingeladen. Mit Tabata wurden die Muskeln aufgewärmt und Gelenke geschmiert. Danach wurde ein Satz nach dem Andern Volleyball gespielt. Mit <Sally> beendeten wir das Turnen. Natürlich durfte der Abschluss in der Krone nicht fehlen.



Schlusswort

Allen Turnerinnen ein herzliches Dankeschön für euren tollen Einsatz und die gegenseitige Motivation! In 2022 sind drei neue Frauen dazugekommen. In der ersten Turnstunde am 11. Januar 2023 suchen wir dann ein gemeinsames 2023-Motto...

Igis, 04. Januar 2023

Monique Willi

Rangierung 2022 : wird verzichtet

0x gefehlt: x

1x gefehlt: x

2x gefehlt: x

3x gefehlt: x