

Im ersten Halbjahr wurden die Turnstunden mit jeweils zwischen 8-12 Turnerinnen besucht. Kraft, Koordination und Kondition standen im Fokus. Nach einem schweisstreibenden Tabataprogramm ging es an die Vorbereitung für das riegeninterne Volleyballturnier.

Bis auf das Helvetia Skifit vom 6. Dezember 2023 fanden keine ausserordentlichen Sportlektionen in 2023 statt. Auch auf das Nachtschlitteln wurde aufgrund Schneemangels verzichtet. Die Sommerpause haben alle gut genutzt, um Energie zu tanken. Diese Energie benötigten wir auch für das zweite Halbjahr im Hinblick auf die Turnerunterhaltung.

Nach den Sommerferien sind weitere interessierte Turnerinnen zu uns gestossen und turnen seitdem fleissig mit. Mit Fitnessreifen und Steppern wurde fleissig an der Choreografie für die Turnerunterhaltung geübt. Viele sehr wertvolle Inputs wurden eingebracht und die Musik dann passend gemacht. Der Auftritt durfte sich dann auch sehen lassen. Alle 18 Turnerinnen haben mitgemacht! Danke euch für euren Fleiss-Schweiss-Einsatz! Randbemerkung: Eure Oberturnerin war endlich einmal nicht verletzt und konnte somit mit euch auf die Bühne.



Die Turnstunden wurden sehr fleissig besucht mit immer mindestens 16-20 Frauen.

Leider haben wir es uns zeitlich nicht einrichten können, eine Turnfahrt durchzuführen. Dafür gingen wir am Mittwochabend, 13. Dezember zum Eisstockschiessen und einem feinen Znacht in der Alphütte Buchs-Werdenberg. Wir haben uns dabei keine Punkte geschenkt. Das Endresultat war dann aber auch fast unentschieden 😊.



Am 20. Dezember schlossen wir dann das Turnjahr ab mit einer schönen Runde Kegel-Völki. Auch da schenken wir uns nichts und kassieren dann blaue Flecken.

### Ausblick & Schlusswort

Eine Turnfahrt ins im ersten Quartal 2024 geplant. Die Vorbereitungen dafür laufen bereits.

Allen Turnerinnen ein herzliches Dankeschön für euren tollen Einsatz und die gegenseitige Motivation! In 2023 sind fünf neue Frauen dazugekommen. Weitere Zwei haben Interesse bekundet.

In der ersten Turnstunde am 10. Januar 2024 suchen wir dann ein gemeinsames 2024-Motto...

Igis, 05. Januar 2024

Monique Willi

---

### Rangierung 2023 : wird verzichtet

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