

## TK Aktive Jahresbericht 2017

Jeden Montagabend um 19.30 Uhr treffen sich bis zu 16 fitte Frauen 60+ zum Training in der neuen Mehrzweckhalle. Pünktlich beginnen sie mit einem vielseitigen Aufwärmen. Sie bewegen sich zur Musik und bringen den Puls und die Muskeln so richtig in Schwung. Manchmal wagen sie sich an Zumba, wobei die Freude an der rassigen südamerikanischen Musik die Schwierigkeiten mit den Tanzschritten aufwiegt. Nach der Gymnastik - wo jedes Gelenk mobilisiert wird - trainieren sie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Damit es ihnen nicht langweilig wird, setzen sie immer wieder andere Geräte und Hilfsmittel ein. Manchmal absolvieren sie einen Kraftparcours an der Langbank, auf der Matte, an den Ringen oder mit Keulen, Bällen, Reifen, Stäben sowie dem Theraband. Auch das Gehirnjogging kommt bei den koordinativen Übungen und Spielen nicht zu kurz. Dabei wird oft gelacht und fröhlich geübt bis eine Gruppenübung gelingt! Die letzte halbe Stunde des Trainings gehört dem Spiel. Sie zeigen jeweils viel Engagement und Spieleifer bei den verschiedenen Sportspielen, wie z.B. Ball über die Schnur, Unihockey mit Poolnudeln, Minitennis, Badminton, Ringtennis und vielem mehr. Zum Schluss darf das Auslaufen und Dehnen der beanspruchten Muskeln nicht fehlen. Die Turnstunde verfliegt jeweils im Nu und schon ist es Zeit zum gemütlichen Abschluss bei einem wohlverdienten Getränk in einer Dorfbeiz oder in ihrem eigenen Turnerinnenstübli.

Auch unsere Frauen vom Aerobic durften ein paar neue Mitglieder begrüßen. Sie haben jeden Donnerstagabend ihre Trainings und haben ihren Spass.

Unsere Frauenriege, die am Mittwoch turnt, hat abwechslungsreiche Stunden unter der Leitung von Yvonne Thommen und Judith Freudiger. Leider fehlt für ein paar Mittwochabende noch eine Leiterin. Wir sind auf der Suche und hoffen bald noch jemand zu finden, um die Lücken zu füllen.

Unsere Indiacas-Damen konnten leider verletzungsbedingt in diesem Jahr nur eine Mannschaft stellen. Die noch verbliebene Mannschaft DTV1 konnte sich am Ende über den 5. Rang freuen. Weiter haben am Regioturnfest in Böckten vier Damen aus der Indiacas Riege mit der FR/MR Wintersingen teilnehmen können.

In der laufenden Saison 2017/18 können unsere Indiacas Damen wieder mit zwei Mannschaften antreten. Beide Teams sind voll motiviert und freuen sich. Im Moment liegt DTV 1 auf Platz 4 und DTV 2 auf Platz 7. Ein wichtiger Termin ist der 17. März 2018, den da findet die Indiacas Schlussrunde in Bubendorf statt. Bitte reserviert euch alle diesen Termin.

Sportliche Grüsse

Eveline Lenherr