Trainingstag Damenriege

Am Sonntag 8. Mai trafen sich 9 Turnerinnen mehr oder weniger munter um 08.15 zum jährlichen Trainingstag und somit auch zur intensiven Vorbereitung für das Turnfest 2017.

Nach der Begrüssung durch Eve und Simi starteten wir auch bereits los. Zum Einwärmen und wach werden gab es ein Alle gegen Alle. Danach ging es richtig los. Für den Fachtest wurden verschiedene Posten aufgestellt, bei welchen die unterschiedlichen Wurf- und Fangtechniken geübt und verbessert werden konnten. Nach einem intensiven Training und einer nur ganz kurzen Pause wurde das Mittagessen eingeläutet. An einem Festbank versammelten wir uns und picknickten unser mitgebrachtes Mittagessen genüsslich. Dabei kamen diverse typische Frauenthemen zur Sprache, welche ich jetzt hier nicht genauer erläutern möchte. Um 13.00 Uhr ging es dann aber bereits wieder los. Etwas müde und den morgen bereits in den Muskel gab Eve bei einer Lektion Bodytonic vollgas. Das war wohl auch die Lektion welche alle noch lange spürten. Danach ging es aber weiter. Geübt wurde wieder Fachtest. Abwechselnd wurden die Gobabrättli angeschnallt oder es wurde der Beachballschläger genommen. Dieser Schläger eignet sich übrigens auch super zum Luftzuwedeln ☺. Nach dem die Uhr bereits 16.30 anzeigte wurde es langsam ganz still in der Turnhalle Berghalden. Der Ausklang hat begonnen. Alle sichtlich erschöpft vom ganzen Tag genossen wir eine kurze Dehneinheit und danach wurde auf den Matten mit beruhigenden Musik etwas gedöst und den Körper runtergefahren. Der Ausklang ging mit einer Dusche weiter. Obwohl das Wasser nicht heimelig warm war, konnte man die Erleichterung und der frische Duft wieder wahrnehmen. Zum Ausklingen des doch strengen Tages ging es dann ins Schützi um die verlorenen Kalorien wieder aufzufüllen.

Für die Organisation und den Muskelkater möchten wir uns alle bei Eve und Simi bedanken. Es war anstrengend aber trotzdem sehr witzig und abwechslungsreich. Herzliche Dank!

Wir freuen uns aufs Turnfest in Düdingen am 17. Juni 2017 wo wir unser Können zeigen dürfen!