



### **Sport + Fitness**

- Leichtathletik
- Gymnastik
- Spiel
- Spass
- Unihockey



## **Bodytoning**

Im März starteten wir endlich wieder komplett und ohne Einschränkungen. Giusi hatte für uns ein neues Programm vorbereitet: Tabata (Variante von HIIT *Hochintensives Intervalltraining*) 20 Sekunden Intervall 10 Sek. Pause.

Die Corona Zeit hatte doch einige Lücken hinterlassen. Mit Werbung werden wir dies hoffentlich wieder wettmachen! Tatsächlich, nach den Sommerferien konnten wir 6 neue Turnerinnen begrüßen, die Werbung hatte scheinbar Früchte getragen!

Im Herbst, kurz nachdem Martina Kläy das Training begonnen hatte, musste sie wegen eines Knieunfalls schon wieder pausieren. Auch Fränzi Hadorn konnte leider wegen einer Operation noch nicht starten. Wir wünschen beiden gute Besserung und hoffen, dass sie bald wieder mitturnen können.

6. Juli, Essen bei Siyamala: Mit 9 Frauen genossen wir auf der Terrasse vom Restaurant Kreuz den milden Sommerabend. Siyamala konnte leider erst zum Kaffee zu uns stossen, dafür überraschte sie uns mit einem feinen „Gruss aus der Küche“. Herzlichen Dank!

10. bis 11. September, Reisli nach Grächen: Während zwei Tagen konnten wir das schöne Grächen im Vispental kennenlernen. Am Samstag fuhren wir auf die Hannigalp. Zu Fuss wanderten wir den steilen Bergweg hinab bis zum Z'Seew (zum See). Später auf dem Weg zur Unterkunft Allalin, gab's noch ein Apéro im Walliserhof. Das Abendessen genossen wir in der rustikalen Walliserkanne. Am Sonntag, die wunderschöne Wanderung im Zauberwald an den heiligen Suonen Chilcheri und Eggeri entlang. Auf der Rückreise fuhren wir mit dem Postauto nach St. Niklaus und mit dem Zug via Visp und Thun zurück nach Belp.

21. Dezember, Höck im Restaurant Kreuz: Mit 11 Frauen fanden wir bei Kerzenlicht, Nüssli und Mandarinen bei Siyamala einen gemütlichen Jahresausklang. Überraschend hatten wir Besuch von Kati Gercogs und ihrem Hund. Siyamala servierte uns zum Glühwein und Punsch ihre selbstgemachten Samosas (Teigtaschen) mit Chilisaucen. Herzlichen Dank!

Ein grosses **Dankeschön** geht auch an **Giuseppina Bachmann**, sie motiviert uns immer mit einem abwechslungsreichen Programm und gutem Sound, über das gewohnte Fitnessmass hinauszugehen!

Dora Moor