

### **Sport + Fitness**

- Leichtathletik
- Gymnastik
- Spiel
- Spass
- Unihockey



## **Bodytoning**

An der HV im Februar wurden folgende Turnerinnen aufgenommen: Kläy Martina, Scherz Andrea, Tatschl Melanie und Weishaupt Karin. Im Herbst sind zusätzlich Bodöcs Timea, Janz Mirjam und Linder Kathrin beigetreten. Sie werden an der HV 2024 offiziell aufgenommen. Leider haben wir auch einige Austritte zu vermelden: Siyamala Thangeswaran, Andrea Hänni, Fränzi Hadorn, Astrid Riedi und Martina Kläy. Martina konnte leider nach ihrem Unfall nicht mehr trainieren. Fränzi wechselt aus gesundheitlichen Gründen vom Aktiv- zum Passivmitglied. Und Siyamala wird uns weiterhin als 5.- Fr. Turnerin erhalten bleiben, beruflich kann sie nicht mehr regelmässig ins Training kommen.

5. Juli, Essen im Restaurant Kreuz: 10 Frauen hatten sich fürs Essen angemeldet. Da das Wetter zu kühl war, mussten wir drinnen essen. Trotzdem wurde es ein fröhlicher und unterhaltsamer Abend. Leider konnte Siyamala nicht dabei sein.

13. August: Kaum zu glauben, schon sind es 10 Jahre her, als uns Giusi zum ersten Mal trainierte. In dieser Zeit, sind viele Frauen gekommen und wieder gegangen. Dies hängt von der jeweiligen Familien- und Arbeitssituation ab. Glücklicherweise haben wir auch einen harten Kern, welcher das Zentrum dieses Trainings bildet. Herzlichen Dank für euer regelmässiges Mitmachen! Giusi hat für uns immer wieder neue Programme wie PIIT, HIIT und Tabata parat. Wir sind offen für alles Neue! Ab November musste Giusi leider wegen einer OP 6 Wochen pausieren. Wir hoffen, dass es ihr bald wieder besser geht und sie wie immer, mit Vollgas ins Training kommt. Giusi, wir sind sehr dankbar, dass wir dich hoffentlich noch lange bei uns haben!

2. September, Reisli nach Genf: Zu fünft reisten wir an diesem Samstagmorgen nach Genf. Das Wetter war einmal mehr sonnig und warm. Nach dem Kaffee wanderten wir der Rhone flussabwärts zum Pointe de La Jonction. Hier mündet die Arve in die Rhone. Speziell sind die unterschiedlichen Farbnuancen. Nach Flussüberquerung nahmen wir den Rückweg zum Seeufer in den Englischen Garten. Dort machten wir einen Lunchhalt, um später den Botanischen Garten und den Völkerbundpalast zu besichtigen (grosser Stuhl mit abgesägtem Bein). Bevor wir uns für ein Apéro und Essbeizli umschaute, nahmen die einten noch ein Bad im warmen See, während die anderen die Füsse hochlagerten. Nach dem Essen wurde es Zeit die Rückreise nach Belp anzutreten. Trotz Blasen an den Füssen, war es wiederum ein wundervoller Tag mit vielen schönen Erinnerungen!

13. November, Organisation Bowling: Gemäss Turnus und mit zwei Jahren Verspätung, waren wir vom Bodytoning am Organisieren des Bowlingabends. 24 Mitglieder von allen Riegen haben sich angemeldet. Es wurde ein glatter Abend, wo alle ihr Bestes gaben. Bahn vier war besonders rasant unterwegs, mit den vielen Strikes ging halt alles doppelt so schnell!

6. Dezember, Chlouseabend mit Schlittenfahrt: 9 Frauen brachten heute ihre Chlousemützen mit, damit wir für Giusi ein Foto auf dem Chlouse-Schlitten machen konnten. Später gab es noch eine Stafette mit Chlousesack, Stab und Skis (Jutesäcke).

20. Dezember, Höck im Restaurant Kreuz: Am letzten Trainingsabend machten wir etwas früher Feierabend, denn im Kreuz warteten schon die Nüssli und Mandarinen auf uns. Siyamala überraschte uns wieder mit ihren feinen Frühlingsrollen. Herzlichen Dank dem Kreuzteam!