

### **Sport + Fitness**

- Leichtathletik
- Gymnastik
- Spiel
- Spass
- Unihockey



## **Mittwochturnen/Bodytoning**

Freud und Leid ist manchmal nah beieinander. Im Juni musste sich Kati Gercogs für immer von Ihrem Lebenspartner verabschieden. In dieser schweren Zeit wünschen wir ihr die nötige Kraft und Zeit um vorwärts zu schauen.

Anfangs Juni konnte Christine Bernard nach längerer Genesungszeit wieder ins Turnen einsteigen, was sehr erfreulich ist.

Am 11. Juli erblickte der Sohn von Lydia Beerhalter-Arm das Licht der Welt. Herzliche Gratulation und viel Freude zur Geburt von Vincent!

5. Juli Essen. Mit 12 Frauen und bestem Wetter, genossen wir bereits zum dritten Mal im Garten von der Fregatte die Chinesischen Speisen.

8./9. September. Reise nach Milano

Am zweiten Wochenende vom September fuhren wir mit 7 Frauen nach Milano. Auf dem Programm waren Shopping, Sightseeing und kulinarische Köstlichkeiten. Die Unterkunft, das Wetter und die Kameradschaft waren nur einige der Höhenpunkte. Da Elisabeth Schenk kurzfristig auf die Reise verzichten musste, sprang spontan die Schwester von Rita für sie ein.

5. Dezember. Wie letztes Jahr, hat Giusi auch für diesen Dezember eine „Chlouse-Olympiade“ vorbereitet. Geschmückt mit den lustigen Chlouse-Mützen führten wir einen „Chlouse-Parcour“ durch, hat mega Spass gemacht!

19. Dezember. 10 Frauen fanden sich nach einem verkürzten Training zum Höck im Frohsinn ein. Diesmal gab es nicht nur Nüssli, Guezli und Mandarinli, sondern auch feine Frühlingsrollen von Siyamala.

P.I.I.T war auch dieses Jahr öfters ein Thema im Training, da Giusi sich laufend weiterbildet. Wie schon im Belperbericht vom August erläutert, handelt es sich hierbei um das Löwentraining mit Nachbrenneffekt. Die Kalorien werden noch nach Stunden verbrannt. Dies kommt den eventuellen Ausschweifungen über die Festtage sehr entgegen!

Wir freuen uns jedenfalls, ab Januar wieder mit Giuseppina die Kilos purzeln zu lassen. Herzlichen Dank für dein motiviertes Training!

Wünsche allen ein gefreutes und unfallfreies 2019!

Dora Moor