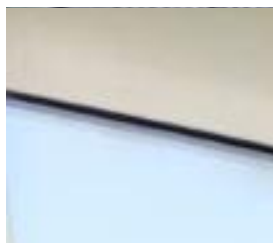


Jahresbericht Body Fit 2025

Monica Gwerder

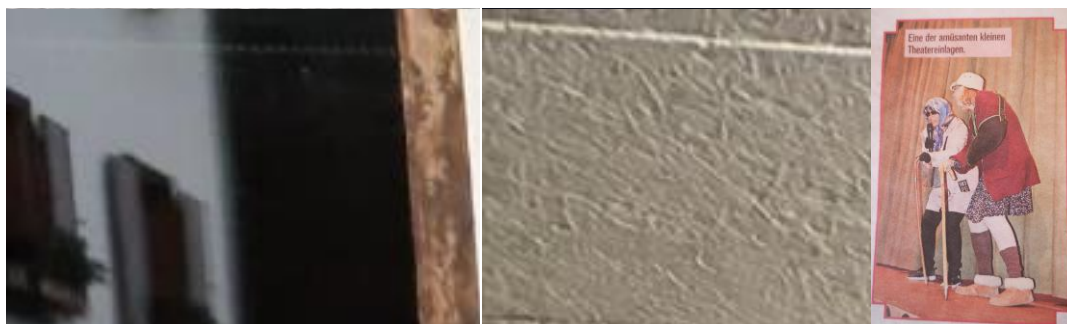
Wie die letzten Jahre auch, versuchten wir uns mit verschiedenen Bewegungsformen fit zu halten. Jede von unseren Leiterinnen hat so ihre eigene Art dazu und dadurch bieten wir eine grosse Abwechslung. Es sind durchschnittlich 10-13 Frauen in der Halle, wobei die Anzahl mal nach oben oder unten sehr variieren kann. Neben dem Training in der Halle findet auch mal ein Vitaparcours in unserer schönen Natur statt.

Als Abschluss vor den Sommerferien verbrachten wir nach einem Spaziergang, auf der wohl schönsten Dachterasse von Davos im Waldhotel, einen gemütlichen Abend bei Marietta.

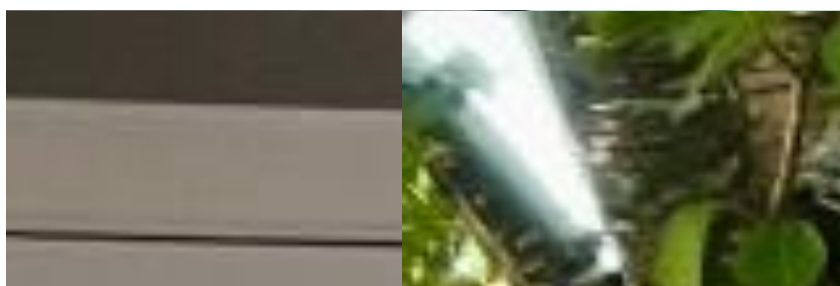


Leider hat uns Luzia etwas kurzfristig Ende Sommerferien mitgeteilt, dass sie nicht mehr leiten möchte. Wir danken ihr für all die Lektionen, in denen sie versuchte uns fitter zu machen! Da Monica auch noch eine Weile ausfiel und Ladina und Romy nicht alles übernehmen konnten, waren wir auf der Suche nach einer Verstärkung fürs Leiterteam. Sehr schnell wurden wir mit Joelle Meuwly fündig. Sie verstärkt unser Team und bietet uns Yoga Lektionen an.

Nach den Sommerferien hiess es schon bald anzufangen für den Turnerabend zu üben. Erfreulicherweise hatten sich doch 10 entschieden, den Gang auf die Bühne zu wagen. Nach intensivem Üben, unter der Leitung von Corina und Monica, durften wir unsere Übung 3x vorführen. Beim Publikum kam unsere Darbietung als New Wave Frauen, mit Punkfrisur und einer Choreo mit farbigen Gymnastikstäben zu Sweet Dreams gut an. Trotz eines strengen Wochenendes mit Auftritten, Helfereinsätzen, Feiern und Tombolagewinnen, waren alle froh und begeistert vom Turnerabend.

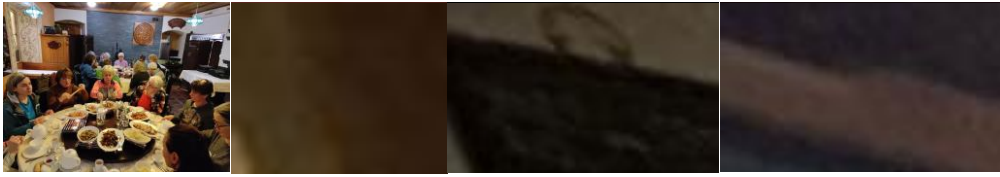


Zwischen all dem Üben genossen wir am 20. September unser Reisli. Silvia und Steffi hatten einen wunderschönen Überraschungsausflug organisiert. Nach einem Kafihalt in Landquart ging es weiter nach Sargans und dann mit dem Bus hinauf nach Oberschan. Dort durften wir einen Wildkräuterkurs besuchen. Sonja führte uns in die Welt der Wildkräuter ein. Anschliessend stellten wir unser eigenes Kräutersalz her und bereiteten in der Küche alles für einen Apéro zu. Diesen genossen wir bei herrlichem Wetter und warmen Temperaturen im Garten an einem wunderschön gedeckten Tisch. Nach diesem üppigen Apéro und feinem Dessert wanderten wir zusammen mit Sonja zurück ins Tal. Dabei lernten wir viele essbare Kräuter kennen, die direkt am Wegesrand wachsen. Ein herzliches Danke an Silvia und Steffi!



Unser bewährtes OK vom Reisli übernahm auch die Organisation des diesjährigen Weihnachtssessen. Wohin, war auch diesmal eine Überraschung. Gestartet wurde bei der Turnhalle. Nach einem Abendspaziergang mit Punschhalt

auf der Hohen Promenade und diversen lustigen Irreführungen verbrachten wir einen genussvollen Abend beim Chinesen. Ein lustiges Gutetzliförmli wickeln, bescherte jeder Turnerin ein kleines Geschenk. Nochmals Danke an Steffi und Silvia.



Gabi und Alice haben uns leider wegen ihres Wohnortswechsels verlassen. Simone hat ebenfalls den Rücktritt gegeben und Susi hat uns nach der GV verlassen, wie auch Bea, und ist zum Fit for ever übergetreten. Dafür turnen neu bei uns Ivana und Ursi mit. Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen!