

## Jahresbericht Body Fit 2024

Monica Gwerder

Der Start nach der Weihnachtspause war wieder etwas verhalten. Woran dies jeweils liegt, bleibt ein Geheimnis. Eigentlich wären wir ein schönes Grüppli von 25 Frauen, wovon manchmal nur 4 in der Halle erscheinen oder aber auch mal 14! Nicht immer ganz leicht für die Leiterinnen.

Am 25. Januar wagten sich ein paar Turnerinnen unter der Leitung von Ladina auf eine Vollmond-Schneeschuhtour. Danach wurden die Turnstunden wie gewohnt abwechslungsreich gestaltet angeboten. Dazu gehörten auch Besuche auf dem Vitaparcours. Den Abschluss vor den Sommerferien hatten wir nach einem Spaziergang im Chalet Velo genossen.

Nach den Sommerferien starteten wieder alle motiviert. Seit Mitte September wird unsere Gruppe erfreulicherweise durch Marietta und Silke verstärkt.

Am 5. Oktober organisierten Claudia und Simone nochmals unsere Turnerreise. Gespannt stiegen 13 Frauen morgens ins Postauto über die Lenzerheide nach Chur ein. Spekulationen über unser Reiseziel gab es jede Menge! Schliesslich gibt es von Chur aus unzählige erreichbare Ziele. Wir stiegen dann ins Postauto Richtung Falera ein. In Flims wurde dann das Geheimnis gelüftet. Wir machten den Kulinariktrail Flims. Die Vorspeise durften wir bereits in Flims Waldhaus geniessen. Dann ging's weiter am Caumasee vorbei und entlang der Rheinschlucht bis nach Conn. Dort bekamen wir das Mittagessen. Zum Glück hatten wir reserviert! Das Herbstwetter zog viele Besucher in diesen Teil Graubündens. Trotzdem konnten wir die Aussichtsplattform Il Spier erklimmen. Um zum Dessert zu gelangen, mussten wir noch bis zum Crestasee laufen. Im Rest. Crestasee schlossen wir die Kulinarikwanderung mit etwas Süssem ab. Der Rückweg führte bis Trin Mulin, wo wir wieder die Heimreise antraten. Es war ein wunderschöner Tag, an dem wir die Geselligkeit, verbunden mit wandern und essen pflegen konnten. Herzlichen Dank an Claudia und Simone! Fürs 2025 werden noch Organisatorinnen gesucht...



Bis am 5. Dezember hielten wir uns wieder in der Turnhalle auf, um an unserer Fitness, Geschicklichkeit, dem Gleichgewicht und an den Aerobic- oder Tanzschritten zu arbeiten. Diejenigen, die da waren, machten jeweils mit viel Motivation, Ausdauer, Spass und Ehrgeiz (man denke an Spiele) mit!

Am 12. Dezember lud uns Corina zum Jahresabschluss zu einem Apéro bei sich auf der Lengmatta ein. Bei einer wunderschönen (fast) Vollmondnacht genossen wir um die Feuerschale feinen Glühwein und leckere Apérosnacks. Danke Corina! Anschliessend verbrachten wir den restlichen Abend bei einem Fondue in der Lengmatta!

