

## Jahresbericht der Montagsturnerinnen 2022

In diesem Jahr war unser Training endlich wieder uneingeschränkt möglich. Wegen der immer noch hohen Corona-Ansteckungsgefahr verzichteten wir jedoch nach wie vor darauf, uns zum Aufwärmen in der Halle warmzulaufen oder Bewegungsspiele zu machen, zur Kräftigung Partnerübungen durchzuführen oder uns am Ende der Stunde mit gegenseitigen Massagen und Partner-Lockerungsübungen zu entspannen. Stattdessen bleibt während des Trainings nach wie vor jede auf ihrem Platz. Zum Aufwärmen gibt es zu flotter Musik Aerobic (ohne Choreografie), dann Beweglichkeits- und Dehnungsübungen, danach Übungen zur Kräftigung mit oder ohne Kleingeräte mit verschiedenen Schwerpunkten wie Rücken, Beckenboden, Bauch-Beine-Po oder Arme, Gleichgewichts- oder Koordinationsschulung. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen wie zum Beispiel das bewusste Atmen und das Entspannen von Muskeln in Gliedmaßen, Rumpf und Gesicht, Fantasiereisen oder Übungen nach Feldenkrais.

Hin und wieder musste Vroni Dörflinger das Training leiten, was sie mit großer Freude und viel Elan tat. Vielen Dank dafür!

Da zwei „Ehemalige“ wieder zu uns stießen und wir auch ein neues Mitglied willkommen heißen durften, ist unsere Gruppe auf 24 Teilnehmerinnen angewachsen, worüber wir uns sehr freuen.

Dieses Jahr konnten endlich wieder Feste stattfinden, deshalb war unsere Hilfe bei der Jahresfeier der Vereine, beim Jubiläum des Turnvereins, beim Britzinger Weinfest und beim Silvesterlauf gefragt.

Nach zweijähriger Coronapause konnte dieses Jahr unser Turnerinnenausflug stattfinden, auch wenn wir ihn vorsichtshalber auf einen Tag begrenzt und auf ein gemeinsames Abendessen und eine Übernachtung verzichtet haben. Am 7. Mai, dem Tag vor Muttertag, fuhren wir bei perfektem Wetter mit dem Zug nach Herbolzheim, wo wir uns zunächst mit Sekt und Häppchen (vielen Dank den Spenderinnen) stärkten. Dann ging es mit dem Bus nach Rheinhausen, wo nach einem kurzen Fußmarsch im Taubergießen auch schon zwei Kähne auf uns warteten. In ruhiger, wegen der Stromschnellen unter den Brücken aber auch abenteuerlicher Fahrt glitten wir durch das Naturschutzgebiet und lernten von unseren Kahnführern viele interessante Dinge über die Tier- und Pflanzenwelt, aber auch über die Entstehung des Schutzgebietes und Probleme bei dessen Erhalt. An Tieren sahen wir hauptsächlich Schwäne, Kanadagänse und verschiedene Enten, auch ein Eisvogel kreuzte unseren Weg. Nach dem Anlegen wanderten wir nach Rust, wo wir uns im

Europapark vor dem Hotel Colosseo mit Kaffee, Kuchen oder Eis verwöhnten. Einige von uns schlenderten danach unter der kundigen Führung von An Derveaux durch die sehr sehenswerten verschiedenen Hotelanlagen. Insgesamt war es wieder ein sehr gelungener Ausflug, für dessen hervorragende Organisation wir uns ganz herzlich bedanken.

Weitere gemeinsame Aktivitäten waren Geburtstagsfeiern in der Halle oder in privaten Gärten, unser traditionelles Spargelessen zum Ende der Spargelsaison, die kurze Wanderung zum Serenadenkonzert des Musikvereins auf der Schwärze, ein Fest mit Fingerfood im Neuenfelsgarten vor den Sommerferien, im November ein Besuch des Musicals „Tanz der Vampire“ in Stuttgart und der Jahresabschluss bei einem hervorragenden Menü im Hirschen. Es gab auch die Geburt einiger Enkelkinder zu feiern, immer wieder ein willkommener Anlass für ein Gläschen Sekt.