

## FRAUENTURNVEREIN FELSBERG

Donnerstags um 20:15 Uhr ist der feste Termin von rund 16 Frauen, die sich in der Turnhalle zur gemeinsamen Turnstunde einfinden. Voll motiviert wärmen die Turnerinnen zu ruhiger oder auch mal rockiger Musik ihre Muskeln ein.

Der Hauptteil der Lektion fördert die Beweglichkeit, Kondition und Kraft. Dazu gehört auch die Aktivierung beider Hirnhälften. Selbstverständlich gehören auch Spiele dazu und dabei ist die Freude grösser als das Siegen.



Beim «Winterfit» bemerkt frau bald, dass für den Schneesport ein Aufbautraining Sinn macht. Regelmässiges Dehnen und Strecken fördert die Beweglichkeit und jede Turnerin spürt irgendwo einen «neuen» oder eingerosteten Muskeln der plötzlich aktiviert wird.

Jährlich werden rund 30 Turnstunden angeboten.

Natürlich darf auch eine Tagesreise und -Wanderung im Jahresprogramm nicht fehlen. Die Sommer- und Winterferien werden mit einem gemütlichen Beisammensein bei Speis und Trank begrüsst.

Neugierige Neuturnerinnen sind jeden Donnerstag herzlich willkommen.

Alice Tanner und Hedy Putzi

Leiterinnen

## Frühlingsausflug in die Innerschweiz



Am Donnerstag, den 11. Mai 2023 um 7.45 Uhr trafen sich die Frauenturnerinnen auf dem Bahnhof Felsberg. Dieses Jahr führte uns die Reise in die Innerschweiz. Geplant war die Fahrt nach Arth Golau – Rigi Kulm – Rigi Kaltbad First– Vitznau und per Schiff nach Luzern und anschliessend wieder nach Felsberg.

Im Hinblick auf die Unbeständigkeit des Wetters wurden die Teilnehmerinnen gebeten, sich eine Tageskarte des öff. Verkehr's zu besorgen. So konnte kurzfristig das Programm geändert werden.

Das Wetter liess keine Zweifel offen – die Rigi konnte nicht besucht werden – es war kalt und nass. Heidi und ich haben deshalb bereits vorher ein Alternativprogramm ins Visier genommen, und so fuhren wir nach Luzern. Den Apéro servierten wir im Zug – Speckgugelhopf und Neujahrzopf mit spritzigem Getränk. Nicht nur die Turnerinnen freuten sich über die Zwischenverpflegung, sondern auch die Herrengruppe, die uns netterweise das bereits besetzte Abteil überliess.

Nach kurzem Aufenthalt ging es auf's Schiff nach Weggis. Im Restaurant Zee wurden wir bereits erwartet, und bei gediegenem Ambiente genossen wir ein feines Essen.





Ohne Regen unternahmen wir, gestärkt und fröhlich, den Spaziergang nach Hertenstein, wo uns das Schiff wieder abholte und nach Luzern brachte. Am Quai angekommen „spickten“ die Turnerinnen in alle Himmelsrichtungen – je nach Bedürfnis – zum Lädala in die Stadt – zum Altstadttrundgang etc.

Zufrieden und mit interessanten Eindrücken trafen wir uns am späteren Nachmittag zur Heimfahrt am Bahnhof Luzern.

Ruth Tam und Heidi Grond

### Herbstwanderung vom 14. September 2023

Mit Bahn und Postauto fuhren wir nach Vals und mit der Luftseilbahn nach Gadastatt auf 1805 m ü. M. zu Kaffee und Gipfeli.



Anschliessend wanderten wir zum Weiler Frunt. Bei der St. Anna Kapelle verpflegten wir uns aus dem Rucksack.





Weiter gings über die Staumauer zum Restaurant Zervreila.  
Nach einem feinen Dessert auf der Terrasse bei schönstem Sonnenschein machten wir uns mit Postauto und Zug auf den Weg nach Hause.  
Ein schöner Wandertag ging zu Ende.

Brigitta Steiner und Jolanda Cavigelli

### **Fitness im Dorf**

Dank unseren zwei top motivierten und gut ausgebildeten Leiterinnen, kommen wir Woche für Woche in den Genuss von super Turnlektionen.

Das ist ein tolles und einmaliges Angebot für Frauen in unserem Dorf, das wir sehr schätzen und gerne in Anspruch nehmen. ...ganz nach dem Motto, ...angelehnt an Goethe:

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“

Barbara Mühlemann

Präsidentin

