

Jahresbericht Seniorenturnen 2012

- Statistik:** Wir trafen uns zu **44 Turnstunden**, wovon 3x im **Hallenbad Aadorf**, 2x spielten wir **Minigolf**, 10x konnten wir bei schönem Wetter den sehr gut gepflegten Rasenplatz geniessen. Der Plauschwettkampf ist mit **16 Rangierten** und **15 möglichen Disziplinen** noch immer populär. Wir haben einen Stamm von etwa **9 Turnern** mit **mehr als 50%** Turnstundenbesuch. Die Fleissigsten Turner waren **Jakob Bächler mit 37, Hans Felix mit 36** und **Hans Bänziger mit 33** Turnstunden. **Spielen** ist noch immer sehr beliebt. Das Training macht Spass.
- Neues:** Wieder einmal haben wir neue Trainingszeiten. **So. 16:30 - 18:30 Uhr / Wi. 16:00 - 18:00 Uhr.** Das Schwimmen im Hallenbad ist gesund und gelenkschonend. Leider wird dieses Angebot nur von Wenigen genutzt. Schade!! Einige unserer Kameraden hatten Gelenksprobleme, die operative Eingriffe nötig machten. Ich hoffe aber, dass sie wieder zu uns ins Training zurückfinden werden. Seit einigen Wochen trainieren wir mit einem speziellen Kräftigungsprogramm, das sich auch gut für die Reha eignet. Als Hilfsmittel dienen Bälle und Gummischläuche. In einem Jahr kann ich mehr über den Erfolg mit diesem Training berichten.
- Training:** Um einen **momentanen Fitnessstand zu erhalten** sind **1-2 Trainingseinheiten pro Woche** nötig. Um eine **Verbesserung** zu erreichen braucht es **2-3 gezielte Trainingseinheiten**. Darum ist das Angebot der **Velo-und Wandergruppe**, das **jeden Mittwoch** stattfindet, sehr wertvoll. **Vielen Dank an Ernst Eberli und den Mitorganisatoren.**
- Ausblick:** Müssen wir unsere Trainingszeiten erneut anpassen?
Wie beeinflusst der **Schulhausneubau** unser **Training** im Sommer?
Ich hoffe und erwarte, dass in Zukunft noch mehr unserer Senioren vom Angebot unserer **Seniorenaktivitäten** Gebrauch machen werden.
- Schluss:** Ich danke euch Seniorenturner für die **gute Stimmung** und euer widerspruchloses Mitmachen in den Turnstunden, auch wenn`s anstrengend ist. Ich freue mich darum auf viele weitere Turnstunden mit euch.
Euer Leiter *Roland*