

## Kursbericht Kreiskurs Frauen vom 21.10.2017 in Moosseedorf

Verfasser: René Spicher

Der diesjährige Kantonale Kreiskurs der Frauen fand in Moosseedorf statt. Total haben sich 66 Kursteilnehmerinnen angemeldet, erschienen sind 64 Frauen und 1 Turner!

Um 8h30 ging es bereits los in der Turnhalle «Staffel» in Moosseedorf. Nach der Begrüssung durch René Spicher ging es gleich zur Sache, das Einturnen mit Nicole Eggimann stand auf dem Programm. Die Turnerinnen wurden in 5 verschiedene Gruppen aufgeteilt:

- Gymnastik mit Bällen (Leiterin Regula Fasel)
- Kleine Spiele (Leiterin Annegret Räber)
- Intervalltraining Kraft/Ausdauer (Leiterin Anita Krebs u Marianne Harnischberg)
- Theraband mit Stab (Leiterin Nicole Eggimann)
- Body Art (Leiterin Susanne Müller)

Die Lektionen waren jeweils 65 Minuten. Am Morgen wurden 3 Lektionen durchgeführt, ab 12h30 war die Mittagspause angesagt und die mitgebrachten Sandwiches, Birchermüesli's konnten verzerrt werden. Der obligate Nussgipfel zum Dessert durfte, wie immer, nicht fehlen. Nachmittags ab 13h30 gings wieder weiter. Es standen ja noch 2 Lektionen auf der Tagesordnung. Frisch gestärkt konnten die Turnerinnen nun die letzten Lektionen geniessen.

Es wurde wieder von unseren tollen Leiterinnen viel neuen Stoff vermittelt, welcher nun im Turnverein angewendet werden kann. Es wurde viel geschwitzt und natürlich auch gelacht.

### Das Leiterteam:



(v.l.n.r.) Annegret Räber, Anita Krebs, Nicole Eggimann, Susanne Müller, Marianne Harnischberg und Regula Fasel

Hauptsponsoren



**RAIFFEISEN**

Co-Sponsor



Partner



**VAUCHER**  
SPORT SPECIALIST

**HEDICA**  
Beschriftungen

