

Jahresbericht 2024 Fitness Riege

Mit unserem geselligen 3-Königs-Jass mit Suppe, jassen und spielen haben wir am 04.01. das neue Jahr gestartet. Unsere 3 Könige, resp Königin wurden natürlich gebührend gefeiert.



Danach ging es wieder in der Halle oder draussen los 😊 .

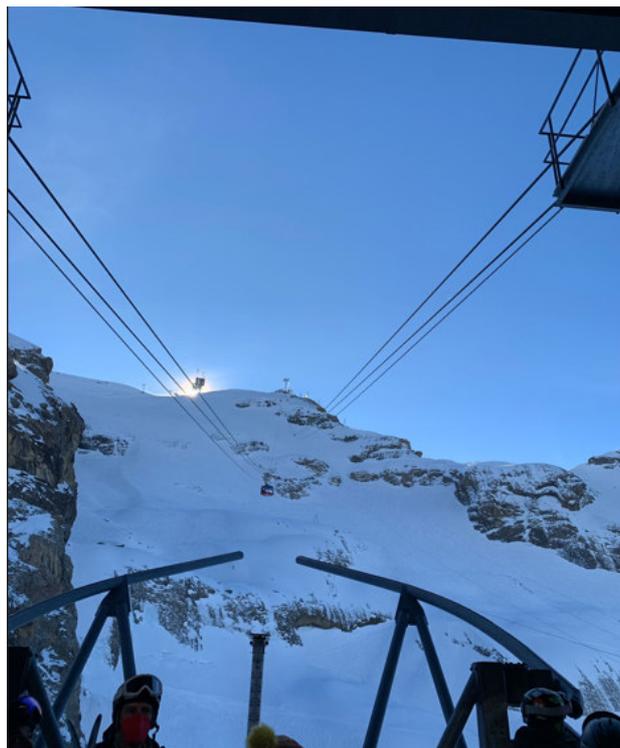
Schon früh haben wir Fit und Fun in die Turnstunden eingebaut. Das Ziel war es, die TUFÉ und NITUFÉ Gruppen so spät wie möglich zu trennen, aber auch den Turnfest-Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, die verschiedenen Teile von Fit und Fun entsprechend zu üben.

Generell haben wir Circuittrainings, Kraft/Ausdauer, walken, spielerische Aktivitäten und anderen Lektionen, welche uns fit halten sollen, auf dem Plan gehabt.

Wie üblich starteten die TUFÉ ab einem gewissen Zeitpunkt mit dem separaten Fit und Fun Training, wobei wir es so einrichteten, dass wir trotzdem noch teilweise zusammen Volleyball spielen konnten.

Ski-Weekend in Engelberg

Am Wochenende des 03.+04. Februar hat unser Ski-Weekend in Engelberg stattgefunden, zusammen mit der Aktiv-Riege. Nach dem Nachtessen haben wir von Andrea ein neues Kartenspiel gelernt und mit Begeisterung gespielt. Als es Zeit für's Bett war, mussten wir jedoch zuerst noch eine unternehmungslustige Person davon überzeugen, dass wir jetzt vernünftig sind und schlafen gehen und nicht noch weiterziehen.





(ohne mich 🙄)

Fit-Ri am Feldschiessen

Ich war natürlich sehr erfreut, als 2 Gruppen von uns am Feldschiessen teilnehmen wollten. Selbstverständlich haben wir uns entsprechend vorbereitet und beide Gruppen haben sich auch sehr gut «gmetzget»

Die Mädchenmannschaft (Andrea, Irène, Joelle, Claudia) musste sich mit 241 Punkten nur von den Ponti mit 242 Punkten geschlagen geben. Bei der Bubengruppe (Marc, Reto, Toni, Urs) lief es nicht allen so gut. Trotzdem Rang 4.

Unterlassen möchte ich nicht, einen kurzen Abschnitt der Gesamtrangliste des Feldschiessens zu zeigen. Da steht man als Schütze «ein wenig blass» daneben (72 Punkte ist das Maximum).

Feldschiessen / Tir en campagne 2024 AG 300m

Rang	Resultat	Schütze	Jahrgang	Auszeichn.	Waffe	Verein
	Résultat	Tireur	Né en	Mention	Arme	Société
1	69	Steinegger Thomas	1961	V	KA AK	90 Rheinfelden Schützenverein
2	69	Stamm Sven	1988	E	KA AK	90 Wegenstetten Feldschützengesellschaft
3	68	Mietrup Max	1943	SV	KA AK	90 Rheinfelden Schützenverein
4	68	Hasler Urs	1961	V	KA AK	90 Wallbach Schützenbund
5	68	Sacher Ueli	1983	E	KA AK	90 Zuzgen Schützengesellschaft
6	67	Derrer Christoph	1956	V	KA AK	57 Möhlin Schützengesellschaft





Im Juni habe ich einmal auf Grund vieler Absagen kurzfristig den Padel-Tennisplatz in Wallbach gebucht. Am Ende waren es nur 3 Personen. es war wohl eine sehr herausfordernde Stunde 🤔.

Fitnessriege am RTF in Sulz Laufenburg (Bericht von Andrea)

Die ideale Vorbereitungszeit im Freien viel dem häufigen Regen zum Opfer. Wir zogen die trockene Turnhalle dem matschigen Untergrund vor. Ob sich das rächen wird?

Am Samstag, 22. Juni 2024, fuhren wir nach Laufenburg und mussten uns eingestehen, dass wir doch ziemlich nervös waren obwohl die Trainingseinheiten relativ gut waren. In der Kaffeestube wurde der Wettkampftag wie gewohnt gestartet. Kaum richtig angekommen wurden wir aufgefordert das Festgelände zu verlassen um in der Turnhalle Schutz zu suchen vor dem Unwetter. Es windete sehr stark und auch heftiger Regen setzte ein. Der Turnbetrieb wurde um 2 Stunden unterbrochen. Als das Ärgste vorüber war, begaben wir uns nach Kaisten auf unser Wettkampfgelände. Das Wetter wurde nicht wirklich besser, es regnete in Strömen, und die Wettkampfanlagen sahen nicht einladend aus.

Nichtsdestotrotz starteten wir mit 2 Stunden Verspätung. Bei diesem Terrain konnte man nichts mehr verlieren. Zuerst wurde vorsichtig gespielt, Untergrund und Spielgeräte „ausprobiert“ um dann die Kadenz merklich zu steigern. Mit diesem Vorsatz kamen wir ganz gut durch all unsere Disziplinen. Am Schluss sahen wir aus wie alle anderen Teilnehmer auch 😊!

Grob gewaschen ging es zurück nach Laufenburg um mit der Aktivriege zusammen den Abend zu genießen. Wir staunten nicht schlecht, als wir unser Resultat sahen: 27.95 Punkte (von max. 30). Dies bedeutete den 2. Schlussrang in unserer Kategorie!!

Da das Wetter und das Festgelände nicht wirklich einladend waren, sprich kalt, nass und sehr matschig, fuhren wir um 22:30 Uhr glücklich und schon ein bisschen stolz wieder nach Hause.



Zwischenrangliste



SENIOREN	
WALLBACH TV FITNESS	23,35
EHRENDINGEN FR/ MR	24,35
GRÖNICHEN STV MÄNNER	24,26
WETTINGEN MR	24,00
MÖHLIN FIT& FUN	23,73
LEIBSTADT MTV	22,08
UNTERSIGENTHAL MTV	21,57

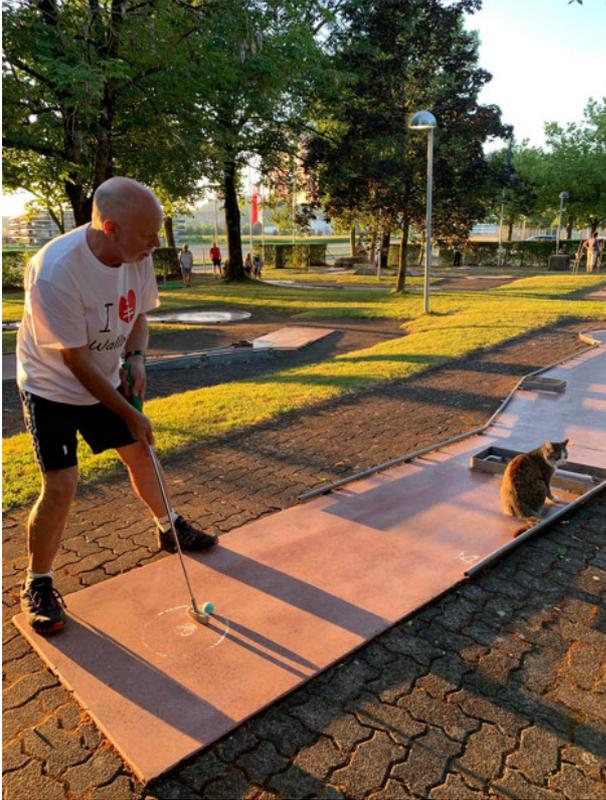
Nach dem TV Grillhock am 25.06. waren wir am 04.07 eine lange Runde walken, bevor wir ins Sommerprogramm gestartet sind.

Sommerprogramm

Es war eine sehr lang Runde walken, eine Velotour nach Rheinfelden und Minigolf angesagt.

Minigolf:





Das Schlauchboot Team am Fischessen hat etwas «geschwächelt» und wir mussten dieses Jahr der Aktiv-Riege den 1. Platz überlassen. Diese Tatsache hat uns aber nicht vom feiern abgehalten. Wir haben wunderbaren Speckgugelhopf und süsse Leckereien von Elsbeth gegessen, dazu Apérol Spritz und Lillet aus dem Kübel 😊.





Ins zweite halbe Jahr sind wir mit schwimmen und walken gestartet, also nicht beide Sportarten nacheinander, sondern in 2 Trüppchen. Den Abschluss des Abends haben wir aber wieder gemeinsam verbracht 😊. Die nächste Woche dann Bierfest in Möhlin, wieder zu Fuss, um «etwelche Probleme» zu vermeiden. Zur Kraftwerk-Velotour sind wir dann die nächste Woche gestartet. Keine Pannen, niemanden verloren, nirgends zu spät gekommen 😊.

Fit-Ri-Reise an den Borromäischen Golf am Lago Maggiore 13.-15. September

Perfekt geplant und organisiert von Christi konnten wir 3 wunderbare Tage zusammen verbringen. Am Freitag starteten wir um 06.00 h, dieses Mal mit einem zusätzlichen Service. Wir mussten nicht etwa unser Gepäck zum Zentrum schleppen! Nein, wir wurden zu Hause abgeholt. Leider machte uns der Wind in Laveno-Mombello einen Strich durch die Rechnung, resp. den Plan. Da der Wind recht heftig blies, konnten wir nicht mit der Farbeimer-Bahn auf den Sasso del Ferro fahren. Neben gut essen und trinken kam aber auch die Fitness nicht zu kurz. 268 Treppenstufen runter und dann wieder rauf in der Einsiedelei Santa Caterina del Sasso Bällaro. An verschiedenen Destinationen konnten wir tolle Aussichten auf den Borromäischen Golf geniessen. Für einmal mussten wir jedoch beim Baden im hoteleigenen Pool fast das «langärmelige» Badekleid anziehen. Mit dem Boot sind wir dann am Samstag zu den Borromäischen Inseln gefahren, was nicht allen gleich gut bekommen ist 😊. Angekommen, konnten aber alle den Rundgang über diese schöne Insel in Angriff nehmen. Am Sonntag, schon wieder auf der Heimreise, durften wir in der Cantina IOPPA eine kleine Führung mit Degustation und Verkostung geniessen.



Die restlichen Turnstunden des Jahres haben wir in der Halle geschwitzt und eine Jumping-Fitness-Stunde im Workout in Zeiningen genossen. Wir waren walken und als Steigerung walken bei Super(Voll)-Mond und wir sind – recht kurzfristig – zu einer Schneewanderung gestartet.

Feuerabend

Am 14.11. war unser Feuerabend angesagt. Bei der Feuerstelle beim Jägerhüsli angekommen, brannte schon ein schönes Feuer, auf welchem der Glühwein und der Hot Apérol köchelte. Danke Reto 😊. Danach wurde das mitgebrachte Essen auf den Grill gelegt. Zusätzlich konnten wir Knoblauch-Zupfbrot geniessen und natürlich zum Abschluss noch etwas «Süsses». Das Feuer hätten wir nicht missen wollen, haben wir uns doch eine recht kalte (fast) Vollmondnacht ausgesucht.

Den Jahresabschluss durften wir im Freihofkeller feiern. Wer mochte, hat etwas mitgebracht und nachdem wir uns einige Adventsfenster angeschaut haben, durften wir ein paar schöne und gemütliche Stunden zusammen verbringen, sehr gute und reichhaltige Verpflegung inklusive.

Speziell freut es uns, dass wir in diesem Jahr ein paar neue «Gspänli» begrüßen durften. Mit Andreas, Doris, Christina und Carsten hat sich unsere Gruppe mit aktiven TI/TU vergrößert 😊. Wir hoffen natürlich, dass sie sich bei uns wohl fühlen.

Für uns alle hoffe ich, dass wir auch im nächsten Jahr ein „tolles Trüppchen“ bleiben werden. Vielleicht kann der/die eine oder andere den Turnstundenbesuch etwas intensivieren!

Abschliessend ein herzliches DANKE an ALLE, sei es für das Organisieren von Anlässen, dem Beisteuern von Köstlichkeiten, dem Bereitstellen des Grillplatzes, dem Vorbereiten von Turnstunden, als KARI zur Verfügung stehen oder Einbringen immer wieder neuer Ideen. 😊

ALLES GUTE im 2025.

Die Leiterin

Claudia