

Fahreszeitung

2020



Jahresbericht der Präsidentin

Nun ist es Ende Dezember und für mich wieder an der Zeit, das Jahr Revue passieren zu lassen. Ein Jahr, in dem alles anders war. Ein Jahr, in dem der Verein kaum lebte. Ein Jahr, von dem wir wohl noch lange sprechen werden. Aber ja, beginnen wir von vorne. Das Vereinsjahr startete am 10. Januar 2020 mit der 54. Generalversammlung.

Wiederum fanden sich fast 80 TurnerInnen im Kulturraum zur GV ein. Und auch wiederum durften wir 12 neue Aktivturnerinnen aufnehmen. Wunderbar wie sich unser Verein entwickelt. Im Vorstand gab es keine Änderungen. Der Vorstand stellte den Antrag, die Jahresbeiträge ab dem Jahr 2021 von CHF 60.– auf CHF 80.– für aktive Turnerinnen (CHF 50.– für Lernende) zu erhöhen. Dieser Antrag wurde mit grosser Mehrheit angenommen. Als Highlight wurde das neue Vereinstrainerjäggli in den Farben grau/neongrün präsentiert.

Winterweekend vom 7. & 8. März 2020

Zum ersten Mal wagten wir Frauen uns nicht auf die Ski, sondern liessen uns im Wellness-Weekend im Schwarzwald verwöhnen. Die Idee dazu kam am letztjährigen Ski-Weekend auf, nachdem nur noch wenige Frauen effektiv die Pisten runterflogten und die Mehrheit sich mit Spielen oder Wandern beschäftigte. Im Zwei-Jahres-Rhythmus führt der D/FTV Kappel fortan ein Wellness-Weekend durch, damit auch die Nicht-Skifahrerinnen das Wochenende voll ausnutzen können. 32 Frauen reisten deshalb Mitte März mit dem Car ins Deutsche Schluchsee.

Im Hotel Vier Jahreszeiten angekommen, wurden zuerst die Zimmer bezogen. Danach startete das individuelle Programm: Wer lieber etwas Action wollte, wanderte durch das herrliche Winterwunderland des Schwarzwalds. Die anderen Frauen liessen sich im Wasser treiben, schwitzten in den vielen Saunen oder legten sich mit einem Buch auf die vielen Liegen. Am Abend traf man sich wieder zum gemeinsamen Aperitif und dem





anschliessenden Abendessen im Hotel-Restaurant zu anregenden Gesprächen, schmackhaftem Essen und feinen Drinks. Einige unserer Frauen blieben sogar bis in die frühen Morgenstunden in der hoteleigenen Disco.

Nach und nach trudelten die Frauen am nächsten Morgen zum Frühstücksbuffet ein. Nach der Stärkung teilten wir uns wieder auf. So kamen die Wünsche keiner Teilnehmerin an diesem Wochenende zu kurz. Trotzdem litt die Gemeinschaft nicht: Denn zum traditionellen «Vespers» kamen wir wieder zusammen. Nach einem kurzen Marsch zum nahegelegenen Hotel Sternen tauschten wir uns bei der gemeinsamen Mahlzeit über das Wochenende aus. Auch auf der Rückfahrt schwärmte jede noch lange von ihrem Sauna-Aufguss, den schönen Wanderwegen oder der entspannenden Gesichtsmassage. Tiefenentspannt kamen wir wieder in Kappel an. Ein grosser Dank gilt Daniela Frei fürs Organisieren unseres ersten, erfolgreichen Wellness-Weekends.

... und dann kam alles anders

Hätten wir gewusst, dass wir für lange das letzte Mal so zusammen sein würden, hätten wir bestimmt die ganze Nacht durchgetanzt. Dass

in der Welt ein Virus kursierte, das man Covid-19 nennt, war uns schon bekannt. Dass man sich nicht mehr die Hände schütteln, etwas Abstand voneinander haben und immer wieder alles desinfizieren sollte auch. Aber das Ganze war gefühlt noch sehr weit weg von uns an diesem Wochenende ...

In der Woche nach dem Weekend veränderte das Coronavirus unser aller Leben. Läden, Restaurants, Freizeitanlagen und Schulen wurden geschlossen, Menschenansammlungen verboten, Homeoffice empfohlen. Das Leben wurde auf einen Schlag ruhiger und isolierte-

rer. Am 14. März hat die Gemeinde Kappel die Turnhallen für alle geschlossen. Somit mussten wir schweren Herzens den Trainingsbetrieb sowie sämtliche Vereinsveranstaltungen per sofort einstellen. Am 30. März führten wir vom Vorstand dann die erste Sitzung via Zoom durch. Eine neue Sache für mich. Das Ganze funktionierte aber ausserordentlich gut 😊. Nach dieser Sitzung meldeten wir uns mit einer Postkarte bei unseren Mitgliedern, was zu sehr positiven Rückmeldungen führte.

Etwas Normalität

Anfangs Juni musste ich ein Sicherheitskonzept für unseren Verein erstellen und dies an die Gemeinde einreichen. Damit durften wir ab dem 8. Juni wieder in die Hallen. Abstand halten und Desinfizieren war unser stetiger Begleiter. Trotzdem war es schön, einander wieder zu sehen und wieder etwas Normalität zu spüren. Unser Jahresprogramm bis zu den Sommerferien sah folgendermassen aus:



FR	24. April	Träffpunkt 55+
SA	25. April	Fotoshooting
SA/SO	23./24. Mai	Turnfahrt Frauen
	Juni	Turnfahrt Seniorinnen
SO	28. Juni	Born-Cup-Volleyball

Einen Anlass durften wir dann im August durchführen:

Am Donnerstag, 13. August 2020, versammelten sich die beiden Vereine MTV Kappel und D/FTV Kappel zu der traditionellen Vereinsmeisterschaft. In diesem Jahr wieder organisiert durch den D/FTV, namentlich Jeanine Alvarez und Rafaela Vögeli, unsere beiden geschätzten Leiterinnen.

Läck war das anstrengend 😊
Sagenhafte 14 Posten gab es für die 12 Paare zu absolvieren. Nebst Geschicklichkeit, zum Beispiel beim Autoparcour und Bleistift balancieren, wurden den Teilnehmern auch Schnelligkeit und Sportlichkeit abverlangt.

Versuche einmal ein Kartenhaus aufzustellen, nachdem du drei Mal die ganze Treppe hoch und wieder runter gesprungen bist. Oder dreh in aller Ruhe gefühlte 500 Konfetti von der einen auf die andere Seite mit zittrigen Händen, weil du vorhin zwei Minuten am Stück Seilspringen ausgeübt hast. Das ist nichts für schwache Nerven.

ABER, Spass hats gemacht!! Und das ist die Hauptsache.

Ebenso der gelungene Abschluss bei Wurst, Salat, Brot und Dessert – und eins, zwei, vielleicht auch drei Bierlis im FC Clubhaus 😊.

Ah, fast vergessen, die Gewinner der diesjährigen Vereinsmeisterschaft 2020 lauten:



1. Platz; Cornelia Siegrist & Markus Widmer, 2. Platz; Claudia Bär & Pascal Siegrist (fehlt auf dem Foto) und 3. Platz; Lisa Kaspar & Christoph Wyss. Herzliche Gratulation!

Ein grosses Merci an Rafaela Vögeli und Jeanine Alvarez für die Organisation, den acht Helfern fürs Schiedsrichtern, Zählen, Messen, Grillieren usw. und all denen, die etwas zu dem super Salat- und Dessert-Buffer beigestragen haben.

Gegen Herbst

Auch in der zweiten Jahreshälfte sah das Programm so aus:

SA/SO	05./06. September	Chilbi Kappel
FR/SA	27./28. November	Unterhaltung
FR	11. Dezember	Adventsfeier
FR	22. Januar 21	55. GV

Ab dem 29. Oktober schloss dann der Gemeinderat wieder alle Turnhallen für die Vereine und somit wurde der Verein erneut auf Eis gelegt.

Anfangs Dezember verteilten wir vom Vorstand Mailänderli von Frohsinn-Dani an alle unsere Aktivmitglieder. Wieder eine tolle

Aktion um unseren Mitgliedern etwas Freude in die Adventszeit zu schicken.

Und nun sitze ich hier an meinem Computer und plane die GV im Zirkularverfahren...

Fazit

Trotz den wenigen Anlässen, die wir als Verein durchführen konnten, war es für mich als Präsidentin ein enorm anstrengendes Jahr. Ständig kamen neue Vorschriften, Regelungen und Empfehlungen für die Vereine heraus. Sei es aus Bundessicht, vom Kanton, von der Gemeinde und auch vom Verband. Immer wieder musste ich zusammen mit dem Vorstand entscheiden,



was richtig und was falsch ist, was zu viel und was zu wenig ist und was wir noch durchführen können und wie.

Auch dass wir nun die Generalversammlung auf dem schriftlichen Weg durchführen müssen, ist etwas Neues für mich, für uns.

Ich bin dankbar, dass wir als Vorstand so gut funktionieren. Dass alle immer flexibel und einsatzbereit sind. Sei es für kurzfristige Entscheidungssitzungen, fürs Verteilen von Kleinigkeiten an alle Mitglieder, fürs Zuhören und Mittragen.

Unsere Leiterinnen sind super. Alle haben es immer wieder möglich gemacht, sich irgendwie trotz Einschränkungen zu treffen. In Kleingruppen, mit Abstand.

Auch habe ich um unseren Verein keine Angst. Wir werden diese Krise überstehen, nicht nur finanziell, sondern auch im Zusammenhalt.

Aber ja, ich vermisse das Zusammensein in der Turnerfamilie schon sehr und hoffe, dass wir bald wieder beisammensein können. Ich freue mich darauf. Bis dahin, tragt Sorge zu euch und bleibt gesund.

Eure Präsidentin
Rebekka Keller

Fahresbericht Frauen

**Mit witzeln fing es an –
mit Wünschen hört es auf...**

Nur Grippe

Im Januar noch im Frohsinn bei Bier und Wein – kann es tatsächlich schon so lange her sein? Witzelten wir Corona ist nur eine Grippe und nahmen den Virus mit Sprüchen auf die Schippe. In China brach es aus – von einer Fledermaus?

Wir bleiben fit

Wir machen im Februar weiter mit den Sportstunden, laufen eifrig unsere Runden. Die Leiterinnen fordern Ausdauer, die D/FTV Frauen haben schliesslich Power! Wir sind erhitzt, haben jetzt genug geschwitzt. Unsere Füsse stinken, höchste Zeit im Frohsinn ein Bier zu trinken!

Aus die Maus

Die Fasnacht ist vorbei, wir haben sie genossen mit mancher Leckerei! Doch Corona bleibt nicht nur ein Wort und ist bereits an jedem Ort! Deshalb hat der Bundesrat am 13.

März verfügt, alle hören zu betrübt: Das Virus ist gefährlich und gemein, wir dürfen nicht mehr in unseren Sportverein!

Zwangspause

Covid-19 es ist in aller Munde, macht es doch alles zu Grunde! Die ganze Welt ist betroffen, alles wird geschlossen! Nun müssen wir Abstand halten und Solidarität zeigen mit den Schwachen, Kranken und Alten. Bei vielen liegen die Nerven blank, Klopapier wird gehortet bei manchen wohl auch im Kühlschrank! Wir bleiben sechs Wochen zu Haus, bekommen im April vom Vorstand eine Grusskarte das verdient ein Applaus!





Juhuuu

Im Mai hat die Regierung entschieden, das Virus ist auf dem Rückzug – sie sind zufrieden. Hurra wir dürfen uns wiedersehen, jedoch noch nicht aufs Ganze gehen! In kleinen Gruppen gehen wir Joggen und Marschieren und treffen uns anschliessend in der Linde mit Abstand und Manieren. Zu berichten gibt es nach der langen Pause ein Haufen, dabei tun wir uns aber nicht gleich besaufen!

Grill und Chill

Die Tage werden länger und warm, das bedeutet Grillalarm! Am 25. Juni treffen wir uns mit Chips, Wurst und feinen Pizzen und geniessen wir den Sommerabend in Boningen im Sitzen.



Dazu ein kühles Bierchen mit zisch – besser geht es wirklich nicht! Wir verabschieden uns in die Sommerpause und freuen uns bereits jetzt schon auf die nächste D/FTV Sause!

Glühend

Im August ist was los, das Wetter ist grandios! Joggen, Inlinen, Walken, Minigol-



fen für alle ist was dabei, Zeit bleibt jedoch auch für eine Plauderei. Ein hitziger Donnerstagabend noch immer schwül und heiss die D/FTV Nixen flüchten die Badi in Egerkingen und schwimmen im Kreis. Das Wetter meint es gut mit uns, zu heiss für Extremsport, stattdessen nehmen das Fahrrad und fahren fort.

In Olten angekommen geniessen wir im «Chöbu» bei Burger und Aperol die Gesellschaft der anderen und sagen zum Wohl!

Roter Platz

Leider wurde unsere Chilbi abgesagt noch immer sind wir von Corona geplagt.

Als Trost werden wir im September noch immer mit schönem Wetter beglückt, so turnen wir im Freien an der frischen Luft alle sind ent-



zückt. Die Musik darf nicht fehlen, die Lieder für 2020:

- Jerusalema
 - Savage Love
 - Übermorgen
 - In your Eyes
 - Never let me down
- können wir sehr empfehlen!

Turnhalle

Die warmen Tage sind gezählt, im Oktober turnen wir wieder drin das was Zeug hält.

Ob beim HIIT Training, Spielen oder Tampolin hüpfen wir können der Anstrengung nicht entschlüpfen.

Überall

Es ist verrückt, Corona ist heftiger denn je zurück!

Von der MZH dürfen wir im November nicht mehr Gebrauch machen, dann lassen wir es halt wieder draussen krachen.

Zurück zu Inlinen, Joggen und Spazieren, Hauptsache wir dürfen uns bewegen und agieren.

Alles Gute

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, wir kommen langsam zur Ruh.

Im Dezember machen wir ein Nachspaziergang auf den Born der Nebel ist wieder mal enorm.

Als Aufmunterung gibt's am Ziel angekommen eine Überraschung bei Kerzenlicht, Glühwein, und «Chlausesäckli» geniessen wir die schöne Stimmung.

Wir sind dankbar für den Moment, wir wissen nicht, ob es so bleibt im Advent.

Was wir alle hoffen ist, dass der Virus bald geht und für 2021 Normalität einkehrt.

Was wir uns wünschen ist ein Leben ohne uns mit Covid-19 rum zu stressen, bald wird es wieder so sein, den Dank wollen wir dann nicht vergessen!

Mit diesen Zeilen wünsche ich euch alles Gute für das neue Jahr dazu Gesundheit und Liebe, das ist klar!

Herzlich
Rafaela Vögeli



Fahresbericht

MuKi-Turnen



Dieses Jahr war ein spezielles MuKi-Jahr. Vom Januar bis März konnten wir noch normal turnen. Wir hatten viele tolle Stunden. Ein Highlight war die IKEA-Stunde, da es am Schluss für alle noch Original Ikea Hotdogs gab. Auch ein VaKi-Turnen zum Thema Flughafen konnten wir durchführen. Die Kinder und Papis hatten grossen Spass daran, die verschiedenen Stationen zu besuchen.

Doch leider war ab Mitte März Schluss mit MuKi-Turnen. Wegen dem Coronavirus musste das MuKi-Turnen vorzeitig beendet werden. Die Kinder konnten auf dem Schulhausparkplatz noch kurz ihr Abschlussgeschenk abholen kommen. Es wartete ein Znüniböxli in Form eines Hundekopfes und

dazu Mais Pops auf die Kinder. Das Abschiednehmen fiel daher kurz, aber nicht weniger herzlich aus.

Auch fragten wir für die neue Saison verschiedene Firmen an, ob sie uns für eine Themen-Stunde mit kleinen Geschenken für die Kinder eine Freude machen würden. Wir waren sehr überrascht, wie viele Rückmeldungen und Geschenke wir erhielten. Diese werden wir über die nächsten Saisons verteilt in spezielle Stunden einbauen und den Kindern abgeben.

Nach langem Warten auf die Zusage der Gemeinde & Schule und ausgerüstet mit einem Schutzkonzept, konnten wir im Oktober mit zwei Gruppen starten. Es hatte auch

MuKi-Paare aus Boningen dabei, da sie in dieser Saison keine Halle für das MuKi bekommen hatten. Nun war es so geplant, dass jeweils nur eine Gruppe am Dienstagmorgen MuKi-Turnen hatte und nicht wie bisher beide Gruppen nacheinander. So hätte jede Gruppe jede zweite Woche das MuKi-Turnen besuchen können.

Ab Oktober 2020 wollte uns der MuKi-Schlumpf für diese Saison begleiten.



Ig bi dr MuKi-Schlumpf und säge aune «hallo-hallo» schön, sit dir hüt is MuKi cho. springe, gumpe, chlättere, lache, due ig im MuKi am liebschte mache.

Nach je einer ersten MuKi-Stunde wurde der Turnbetrieb wieder eingestellt und auch der MuKi-Schlumpf, unser Maskottli, hatte bis auf weiteres Ferien. Damit das MuKi aber trotzdem auf eine spezielle Art weitergehen konnte, hatten wir uns etwas Besonderes einfallen lassen.



In der Woche, in der die jeweilige Gruppe MuKi hätte, legten die MuKis jeweils am Montagabend ein Turnsäckli in ihren Milchkasten. Dieses wurde dann am Dienstagvormittag von uns mit Bastelanleitungen inkl. Material, Ideen für Spiel & Bewegung oder einer Überraschung gefüllt. Das Ziel war, dass die Aufgaben bis zum Erhalt der nächsten Post erledigt wurden. Das Mitmachen war selbstverständlich immer freiwillig.

In der ersten Post fanden die MuKis die Anleitung, um einen herbstlichen Löwen zu basteln. Danach folgte das Spiele-Spezial. Sie bekamen ein Gummitwist & Ballon um damit Ballontennis zu spielen. Auch viele Schlumpfmotive warteten darauf, ausgemalt und zu

einem Memory verbastelt zu werden. Schon bald war Samichlaus. Die Kinder erhielten den Auftrag, zwei Lebkuchen zu verzieren. Das ganze Material dafür erhielten sie wie immer mit der MuKi-Post. Dazu natürlich auch ein Chlaussäckli für Kind und Mami.

Auch nach dem Samichlaus wartete die nächste Post im Milchkasten. Sie durften ein Gespenst basteln und auch wo die Geschichten und das Lied «Hippigspängtli» von Peter Reber zu finden waren, hatten wir auf dem Auftrag vermerkt.

Vor Weihnachten durften sie noch Weihnachtskugeln nach Wunsch bemalen & bekleben, damit diese dann an Weihnachten am Baum hängen oder am Fenster sichtbar





waren. Als Weihnachtsgeschenk erhielten die Kinder einen kleinen Teddybären und eine Schachtel Pflaster mit Schlumpfmotiv. Auch die Geschwister bekamen dieses Jahr ausnahmsweise ein Geschenk von uns.

So waren wir jede Woche in den zwei Dörfern unterwegs, um die neuen Aufträge zu verteilen.

Wir hatten sehr grosse Freude, dass sich so viele MuKis am MuKi-Spezial beteiligten und Fotos geschickt hatten. Von den Mamis erhielten wir viele positive Rückmeldungen.

Nun hoffen wir, dass wir bald wieder in der Halle turnen dürfen.

Das Vorbereiten und Leiten der MuKi-Stunden machte uns grossen Spass und auch das MuKi-Spezial war eine tolle Erfahrung für uns.

Andrea Käser
Alina Wyss

Fahrerbericht

Volleyball

Zusammenschluss mit Hägendorf

Trotz Corona gab es dieses Jahr grosse Veränderungen im Volleyball Kappel. Unser langjähriger Trainer Nils Hinkelmann entschied sich, sich einer neuen Herausforderung zu stellen und begann ab Sommer 2020 eine Junioren Mannschaft des Volleyballvereins in Olten zu trainieren. Gleichzeitig entschieden sich auch zwei unserer langjährigen Volleyballspielerinnen aus der Mannschaft auszutreten. Somit stand unsere Mannschaft im Sommer da, ohne Trainer und mit nur sieben Spielerinnen. Dies hielt uns jedoch nicht auf, nach einer Lösung zu streben, um doch wei-

terhin als Mannschaft eine weitere Volleyball Saison bestreiten zu können. Glücklicherweise hatte eine Juniorinnenmannschaft aus unserem Nachbarsdorf Hägendorf, auch mit einem Spielerinnenmangel zu kämpfen. Somit nahmen wir bald Kontakt zu Ihnen auf, um ein Probetraining zusammen zu vereinbaren und einander kennenzulernen. Das «Kennenlern-Training» verlief reibungslos, machte sehr viel Spass und man spürte sofort, dass eine tolle Harmonie zwischen den Spielerinnen beider Mannschaften da war. So kam es zu einem Mannschaftszusammenschluss zwischen Kappel und Hägendorf.

Trainingsweekend

Das Trainingsweekend, welches dieses Jahr nur ein «Trainings-Samstag» war, fand in Kappel in der Turnhalle Bornblick statt. Dank Melissa Wyss, die ein sehr lehrreiches, 6-Stündiges, Trainingsprogramm geplant hat, konnte die neu zusammengeworfene Mannschaft einen tollen Tag verbringen, die eine oder andere neue Technik erlernen und einen besseren Mannschaftszusammenhalt aufbauen. Zum Abschluss des Tages gingen wir noch alle zusammen ins Restaurant «Pöstli» in Kappel, wo wir ein köstliches und wohlverdienten Abendessen geniessen durften. Abschliessend ging es noch nach Olten für einen Schlummertrunk.





Saison 20/21

Wir freuten uns, als neue Mannschaft die diesjährige Saison zu bestreiten. Zwar ohne neuen Trainer, dafür mit viel Ehrgeiz und Motivation bereiteten wir uns im Training für die Spiele vor. Das erste Spiel gegen das Regio Volleyteam in Dürrenroth verlief jedoch nicht wie geplant. Wir verloren 3:0. Jedoch nahmen wir die Niederlage als Ansporn, um im nächsten Match gegen Rüttenen (welche eigentlich in die 3. Liga hätten aufsteigen können, aber nicht wollten) unser Bestes zu geben. Jedoch konnten

wir auch da nicht den Sieg für uns holen, waren aber über unsere Leistung, gegen eine Mannschaft, welche uns spielerisch überlegen war, sehr zufrieden.

Leider wurde aber wegen den steigenden Corona-Fällen die diesjährige Saison nach nur zwei Spielen abgebrochen wie auch der Trainingsbetrieb unterbrochen.

Wir alle freuen uns aber bald wieder, einander in der Halle zu sehen und uns auf die nächste Saison vorzubereiten und als Mannschaft noch besser zu funktionieren.

Volleyball Juniorinnen

Leider fiel die Volleyball Saison für unsere Juniorinnen etwas schlechter aus als für die 1. Mannschaft. Wegen eines kurzfristigen Ausfalls einer unserer Juniorinnen waren nicht mehr genügend Spielerinnen da, um eine Mannschaft zu bilden. Wir sind jedoch zuversichtlich, dass wir noch weitere Spielerinnen motivieren können bei unserer Juniorinnenmannschaft mitzumachen und nächstes Jahr dafür um so stärker in die Saison 21/22 zu starten.

Fahrerbericht

Mädchenriege



Der erste und einzige Anlass in diesem Mädchenriege-Jahr war die langersehnte Ausstrahlung des letzten Teils des Jugilagerfilms. Thomas Klaper hat sich auch diesmal selber übertroffen und die besten Momente dieser legendären Woche zu einem Meisterwerk zusammengeschnitten. Der Anlass lockte viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Jugilagers an. Jedoch entdeckte man auch neugierige Gesichter, die etwas Lagerluft schnuppern woll-

ten. Der Film erntete einen riesen Applaus und die Vorfreude auf das Lager 2021 stieg schon wieder ins Unermessliche.

Nach einigen Turnstunden in diesem Jahr folgte die Schulschliessung und somit wurde uns auch die Mädchenriege gestrichen. Umso mehr freuten sich alle, als der Lockdown vorbei war und die Hallen wieder geöffnet wurden. Auch im neuen Schuljahr erfreute sich das

Leiterteam über stolze 70 begeisterte Mädchen in den Riegen. Von Ballspielen, über Geräteturnen bis hin zu Tänzen und Leichtathletik... die Leiterinnen und Leiter boten auch in diesem speziellen Jahr ein abwechslungsreiches Programm, welches sehr geschätzt wird.

Leider fiel auch das traditionelle Adventsspecial ins Wasser. Normalerweise stimmen wir uns beim Lebkuchenverzieren oder einer Fackelwanderung auf die Weihnachtszeit ein und schliessen das Jahr gemeinsam mit den anderen Stufen ab. In diesem Jahr war ein gemeinsamer Abschluss nicht möglich. Das Leiterteam machte sich stattdessen als Weihnachtswichtel auf den Weg und verteilte einen Weihnachtsbrief und eine coole «Mädchenriege Kappel» Mütze. Dieses Geschenk fand grossen Anklang und viele Mädchen bedankten sich mit einem Foto oder einem Video bei den LeiterInnen.

Liebe Mädchen, liebe Eltern

Wir bedanken uns herzlich für eure Begeisterung, euer Mitmachen und die spürbare Dankbarkeit, welche Ihr uns entgegenbringt.

**Liebe Debi, Jill, Lisa, Melissa, Yasi
und lieber Stefan**

Herzlichen Dank für eure Hilfsbereitschaft, eure Spontanität und euren Einsatz für die Mädchenriege. Hoffentlich können wir im kommenden Jahr wieder Vollgas geben und unsere geplanten Anlässe durchführen. Die Daumen sind gedrückt!

Für die Mädchenriege Kappel
Anja

Fahresbericht

Aerobic | Yoga



Gedanken für ein besonderes Turnerjahr

Der Anfang war ein Gedanke, gefolgt von einer Leidenschaft zur ganzheitlichen Bewegung. Eine Weile schon begleitete mich Yoga in meinem Leben. Eine Yogalehrerin im reifen Alter inspirierte mich für diese Lebenskörperschulung. Ich lernte, Kopf, Atmung und Körper in Einklang zu bringen.

Gerne wollte ich nebst Aerobic Lektionen auch Yogastunden anbieten.

Die Idee:

Ein Turnerverein, der ein vielseitiges Angebot an Bewegung anbietet.

Egal wie alt Frau ist; Freude, Spass, Körperschulung und sozialen Begegnungen stehen im Mittelpunkt.

Meine ersten Yogalektionen begannen im Oktober 2019 jeweils Montagabend im Hexenraum.

Etwas Neues gemeinsam erlernen, erfreute mich ungemein.

Bewegen, Bewegen ist mein Lebenselixier.

Jeden Donnerstag erfreue ich mich über eine rege Teilnahme in der Aerobic Stunde. Mit Warmup Exercise, Workout, Bodytuning, Dancechoreo und Stretching lassen wir das Herz höher schlagen, die Muskeln bis

zum Anschlag spannen und den Kopf mit Rechts und Links herausfordern. Mit cooler Musik bewegen wir uns zur Höchstleistung. Wenn ich danach in verschwitzte und zufriedene Gesichter blicke, bin ich zufrieden und glücklich.

Der Break fand am 16. März 2020 statt. **LOCKDOWN!** Etwas Ungeohntes, noch die da gewesenes, überschattete die ganze Welt. CO-RONA oder auch Covid 19 genannt, hielt Einzug. Von diesem Moment an war alles Anders. Nichts war wie vorher! Homeoffice, Kurzarbeit, Homeschooling waren die Schlagwörter. Sämtliche Sportaktivitäten in Räumen wurden eingestellt.

Not macht erfinderisch. Petrus war uns in dieser Zeit wohl gesinnt. Warum nicht den Sport nach draussen verlagern? Das Yoga fand mit erlaubten fünf Personen im Garten statt. Outdoor Yoga unter blauem Himmel. **Schön war's!**

Auch ein Power Workout durfte nicht fehlen. Die Kulisse stand vor unserer aller Tür. Unser Born! Intervall Training war angesagt. Jogging zur Bornkapelle mit Gruppen von fünf Personen. Beim Bornkappel schweisstreibendes Workout. Danach wieder eine Runde Joggen mit anschliessendem Workout. Wiederholung. **Es tat sooooo gut!**

Am 11. Mai 20 wurde ein Grossteil des Lockdown aufgehoben.

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Nach den Sommerferien im August, durften wir wieder in die Turnhalle. Endlich!!!

Die Freude währte nicht lange. Corona hielt uns alle in Atem.

Erneute Schliessung im Oktober sämtlicher Schulhausanlagen in Kappel.

Ich gebe nicht Auf! Organisiere im ehemaligen Restaurant Frohsinn einen Raum für unser Yoga.

Dani und Lisbeth sei Dank.

Kein Aerobic mehr dafür Outdoor-training. Joggen, Intervall und Workout's sind angesagt.

Wir dezimieren uns immer mehr. Viele haben Angst und bleiben den jeweiligen Aktivitäten fern.

Turnen und Aerobic schmelzen zu einer Einheit zusammen. Raffi, Jeanine und ich organisieren gemütliche Lauf- und Joggingrunden. Die wir mit einem gemütlichen Schlummertrunk in der Linde bis 23:00 Uhr (Sperrstunde) ausklingen lassen.

Neue Auflagen vom Bund folgen. Sämtliche Sportveranstaltungen werden ab 14. Dezember einge-

stellt. Die Yogastunden im Frohsinn sind nicht mehr erlaubt. Joggen und gemeinsames Laufen wird eingestellt.

Somit gehen wir wieder in ein turnerischer Lockdown.

Das Turnerjahr endet mit vielen neuen und ungewohnten Gegebenheiten. Alles ist anders. Wir lernen Umdenken und lernen dafür alles ein wenig anders zu gestalten. Wir verlassen unsere Komfortzone und dafür entsteht Neues.

Ich freue mich umso mehr auf ein neues, spannendes Turnerjahr. Eines bleibt auf jeden Fall bestehen... eine Schar toller Frauen

In diesem Sinne ein gesundes und Sportliches 2021

Doris



