

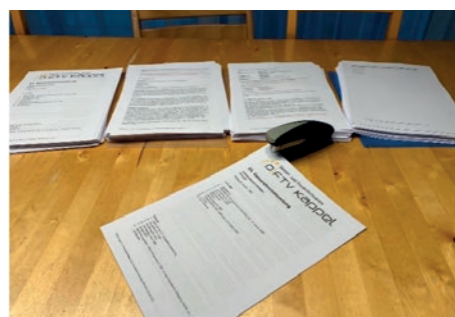
# Fahreszeitung



# Fahresbericht der Präsidentin

Das erste Mal in der Geschichte von unserem Verein musste die Generalversammlung auf schriftlichem Weg abgehalten werden.

Am 14. Januar waren die 120 Exemplare für die 55. Generalversammlung fertig geschrieben, gestaltet und gedruckt. Zusammen mit Cornelia und Eva-Maria habe ich alle Unterlagen verpackt. Der gesamte Vorstand hat in einer Verteilaktion die dicken Couverts in allen Briefkästen verteilt. Am 28. Januar haben wir wiederum zu dritt die 85. Abstimmungsblätter ausgewertet. Wir hatten grosse Freude an den vielen Rückmeldungen und konnten so das Vereinsjahr 2020 abschliessen. Ein grosses Dankeschön an meinen absolut genialen Vorstand für die grossartige Zusammenarbeit bei dieser speziellen Generalversammlung.



Weiter sah das Jahresprogramm für die erste Jahreshälfte 2021 folgendermassen aus:

FR	22. Januar 21	55. Generalversammlung
SA/SO	06./07. März 21	Spezial-Event
FR	23. April 21	Träffpunkt 55+
SA	24. April 21	Fotoshooting
DO	20. Mai 21	Orientierungsversammlung
SA/SO	05./06. Juni 21	Jugendsporttag Kappel
SA	19. Juni 21	Papiersammlung
SO	04. Juli 21	Born-Cup Volleyball

Alle Anlässe bis auf die Papiersammlungen mussten wir schweren Herzens absagen. Am 23. Juni 2021 wurde dann auch noch entschieden, dass auch im Jahr 2021 keine Kappeler Chilbi stattfinden wird.

Trotz all den abgesagten Anlässen waren unsere lieben Leiterinnen

enorm bemüht, auch in den ersten paar Monaten des Jahres in irgendeiner Form Yoga, Aerobic oder Turnstunden anzubieten. Sei es mit Zoomlektionen oder Aussenaktivitäten in Kleingruppen. Ich bin enorm dankbar, dürfen wir ein so engagiertes Leiterteam, das unsere nennen. Immer wieder haben sie sich tolle Sachen überlegt, um das Turnerleben etwas am Leben zu erhalten.

Nach den Frühlingsferien durften wir dann auch langsam wieder in den Hallen zusammenkommen.

Nach den Sommerferien dann konnten wir wieder damit starten,

uns auch in grösseren Gruppen zu treffen.

Am **Dienstag, 17. August 2021** fand wie alle Jahre unsere Vereinsmeisterschaft zusammen mit dem Männerturnverein statt. In diesem Jahr unter der Federführung des MTV.

Da wir nach wie vor nicht in den Garderoben duschen durften, sorgte Böbi Graf dafür, dass die Posten in diesem Jahr weniger mit Hochleistungs-Sport, sondern viel mehr mit Geschicklichkeit zu absolvieren waren.

Von Krocket über Dart, Badminton, Ziel Wurf und sogar ein Spaghettilauf, war alles dabei. Mit viel Geschick und einer Riesen Portion Spass, erledigten die 14 Paare ihre Posten. Gemeinsam wurde aufgeräumt und danach, wie alle Jahre ins FC Clubhaus verschoben. Hier wurden wir traditionellerweise von Enzo kulinarisch verwöhnt.

Da es auch schon wärmer war im August, fand die Siegerehrung dann im Innern des Clubhauses statt.

Die Podestplätze der diesjährigen Vereinsmeisterschaft 2021 waren wie folgt belegt:



1. Platz; Eva-Maria Schulthess & René Früh, 2. Platz; Lisa Kaspar & Mani Kunz und 3. Platz; Rafaela Vögeli & Martin Fessler. Herzliche Gratulation!

Ein grosses Dankeschön dem MTV allen voran Böbi Graf für die Organisation, den Helfern fürs Schiedsrichtern, Zählen, Messen, Grillieren usw. und all denen, die etwas zum Dessert-Buffer beigetragen haben.

## Seniorenturnreise

Nachdem die Seniorinnen des Turnvereins KTV und STV Kappel beschlossen hatten, nach ihren gemeinsamen Turnstunden auch eine gemeinsame Turnreise zu unternehmen, konnte die Organisation losgehen.

Zwei Turnerinnen des KTV übernahmen diese Aufgabe und haben die Reise sorgfältig recherchiert. Leider haben sie es unterlassen, Petrus mit ins Boot zu nehmen. Dieser hat uns nämlich bereits in Solothurn nach dem Verlassen des Zugs mit einem veritablen Platzregen erwischt, sodass wir schleunigst einen Unterstand finden mussten. Nach einer längeren Schönwetterperiode mit richtig heissem Wetter waren wir natürlich auf andere Wetterver-



hältnisse eingestellt und hatten uns darauf gefreut. So musste uns halt Lucie die Zeit ein wenig vertreiben und uns den weiteren Verlauf unseres Ausflugs erklären. Mit Regenjacken und Schirmen bewehrt machten wir uns auf zur Schiffslände und waren froh, unsere reservierten Plätze im Trockenen beziehen zu können. Ein feiner Kaffee und ein Gipfeli heiterte die allgemeine Stimmung bald wieder auf, und nach einer gemütlichen Fahrt auf der schönen Aare erreichten wir gegen Mittag Biel. Hier wartete im Hafenrestaurant schon ein feines Mittagessen auf die Seniorinnen und danach führte uns ein kleiner Spaziergang zur Seilbahn von Magglingen.

Leider war der Sprühregen den ganzen Tag über unser ständiger Begleiter. In Magglingen teilten wir uns in zwei Gruppen auf, die eine Gruppe nahm unverdrossen den steilen Aufstieg in Angriff, die andere wollte sich per Postauto in die Höhe bringen lassen. Da aber das Postauto an diesem Tag aber nicht fuhr, wurde daraus nichts und diese Gruppe fuhr zurück nach Biel. Unterdessen hatte die erste Gruppe das Ziel, das „Ende der Welt“ erreicht und genehmigte sich dort einen wohlverdienten Kaffee. Die

versprochene Aussicht über ganz Biel und das Seeland wollten sich die Seniorinnen jedoch nicht entgehen lassen, wenn sie sich wegen des trüben Wetters auch nur erahnen liess – aber schön war es trotzdem!

Schliesslich fanden sich die beiden Gruppen in Biel wieder zusammen und nahmen gemeinsam die Heimfahrt nach Kappel in Angriff. Ein letzter Umtrunk in der Linde rundete den gelungenen Ausflug trotz Wetterpech ab. Es waren sich alle einig – das wiederholen wir – aber bitte mit schönem Wetter!

Schon lange war sie geplant und endlich durften wir sie durchführen! Unsere Turnfahrt in den Schwarzwald.

Bepackt mit Covid-Zertifikat oder negativem Testergebnis sowie genügend Masken trafen sich am **21. August 21** Turnerinnen auf dem Schulhausparkplatz. Die Reise nach Wolfach erfolgte in Privatautos. Jedes Auto war bereits ausgestattet mit einem kleinen Lunchsäckli gefüllt mit «Gipfeli», Getränk und Schokoriegel.

Angekommen im Kurgarten-Hotel in Wolfach gab es vor dem Hotel ein erstes «Sekt-Apéröchen». Schliesslich musste gefeiert werden, dass der Grenzübergang so reibungslos geklappt hat. Nach ein paar kurzen, spannenden Geschichten zu Wolfach durch unsere Organisatorin Jeannette ging es dann auch los mit einem kleinen Stadtspaziergang.

Nach der ersten süssen Stärkung bei der Gelateria und weiteren Stationen wie dem Stadtbrunnen, dem Flösserkaffe mit grossem nachgebautem Floss oder dem Fasnachtsfiguren-Brunnen durften wir bei



Jeannettes lieber Cousine Claudia und ihrer Familie pausieren. Wir wurden sehr herzlich im Garten empfangen und bewirtet. Mit einer superleckeren Riesenbrezel, Sekt und Getränken stärkten wir uns für eine kleine Wanderung.

Angekommen im Restaurant Käp-pelehof in Osterbach genossen wir eine leckere Vesper, tolle Aussicht und gemütliches Beisammensein. Die Stimmung war super. Es wurde viel gelacht.

Gut gelaunt machten wir uns am Abend wieder auf den Rückweg durch den Wald zurück nach Wolfach.

Auch auf unserer letzten Station wurden wir wiederum unglaublich herzlich und spendabel von einem weiteren Teil aus Jeannettes Verwandtschaft empfangen. Gabi sprudelte vor Freude bei der Begrüssung jeder einzelnen Turnerin. Auf ihrer Terrasse durften wir uns mit Getränken, Süssigkeiten, und Knabberzeugs verpflegen, so frei wie wir wollten und den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Nach dem letzten Spaziergang zurück ins Hotel verschwanden alle müde, aber zufrieden direkt in ihre Zimmer.

Am Sonntag konnten wir gemütlich frühstücken und uns auf unser Nachmittagsprogramm vorbereiten. Eine Gruppe Frauen hatte sich für ein etwas gemütlicheres Programm entschieden und besichtigte die Glasbläserei bei Wolfach. Laut Rückmeldungen war dies ein schöner Ausflug und die Gruppe hatte es gut untereinander.

Der andere Teil der Frauen machte sich auf zur Hirschgrund-Zipline und stachelte sich vorgängig gegenseitig mit Nervosität an.

In zwei Gruppen wurde nach einer Instruktion dann der Zipline-Parcours absolviert. Von purem Genuss des Adrenalins bis hin zu grossen Höhen-Überwindungen war unter den Gefühlen alles dabei. Unsere Guides haben es aber geschafft, dass jede einzelne Turnerin sehr stolz, wohlbehalten und mit unvergesslichen Erinnerungen an dieses Erlebnis den Parcours abschliessen konnte.

Im Anschluss an den Parcours durften wir alle ein weiteres Mal bei Claudia (Jeannettes Cousine) zu einer kleinen Stärkung einkehren.

Nun hiess es jedoch bereits wieder verabschieden und die Rückreise antreten.

Wir danken Jeannette Mangarelli für ihre hervorragende Organisation und ihrer Verwandtschaft für diese herzlichen Empfänge!! Es war eine wunderschöne, abenteuerliche, stimmungsvolle Turnfahrt, auf welcher sehr viel gelacht werden konnte und man sich jederzeit rundum wohlfühlen durfte. Herzlichen Dank dafür!

Am **18. September** trafen sich die Gemeindepräsidenten von der Region zu einem Anlass in Kappel. Dies bietet der Gemeinde jeweils die Gelegenheit sich von der Besten Seite zu präsentieren. Logisch also, dass wir unsere Servierkünste zum Besten geben durften an diesem Anlass 😊 Danke allen Frauen für ihren Einsatz. Der hat uns neben einem Batzen in die Vereinskasse auch grosse Anerkennung bei der Gemeinde eingebracht.



Am **30. Oktober 2021** fand dann die zweite Papiersammlung statt. Dank den helfenden Händen und den zur Verfügung gestellten Autos waren alle Bündel bis zum Mittag eingesammelt. (ausser diejenigen die wir vergessen haben 😊)

**Freitag, 19., Samstag 20. und Sonntag, 21. November 2021**

Im November fand das Kerzenziehen vom Elternverein statt. Wir durften, wie alle zwei Jahre, das Raclettestübli führen. Ein schöner Anlass in der Voradventszeit, der auch finanziell recht gut rentiert hat. Ich danke an dieser Stelle Rafaela Vögeli, Martina Plüss und Andrea Käser für die Organisation dieses Anlasses und natürlich allen fleissigen Helferinnen und Kuchenbäckerinnen.

Am **10. Dezember 2021** trafen sich rund 30 Frauen zur traditionellen Adventsfeier. Organisiert wurde sie in diesem Jahr von Claudia Castellani und Janina Staub. Wir besammelten uns für einen Dorfspaziergang auf dem Lindenparkplatz. Im Unterdorf beim Studer Bauer genossen wir einen feinen Apéro. Zurück in der Linde assen wir gemeinsam ein feines Nachtessen und schenkten uns fremde, in Zeitungspapier eingepackte, Geschenke. Es war ein sehr schöner und gemütlicher Anlass und vor allem war es wunderbar wieder einmal so zusammen zu sein. Danke den beiden Organisatorinnen für diesen schönen Abend.

Kurz nach der Adventsfeier schossen die Pandemiezahlen wieder in die Höhe. Eine neue Variante des Coronavirus nimmt Fahrt auf. Beim Turnen muss man nun den Impfstatus erfragen und eine Maske tragen. Kein schöner Zustand. Schweren Herzens mussten wir dann auch

im Vorstand den Entscheid treffen die Generalversammlung vom Januar 2022 zu verschieben. Uns ist es wichtig, dass wir uns live treffen können und wir sind guter Hoffnung, dass dies im Frühling wieder möglich sein sollte.

Nun stecken wir seit zwei Jahren in dieser Pandemie. Ich merke nun auch in unserem Verein eine gewisse Ermüdung. Turnstunden werden nicht mehr so fleissig besucht. Helfereinsätze sind schwieriger abzudecken. Ich verstehe das und erhoffe mir, dass sich diese Situation wieder ändert mit dem hoffentlich baldigen Ende dieser Situation. Wenn wir wieder unbeschwert schöne Erlebnisse teilen können, steigt hoffentlich wieder die Motivation für das Vereinsleben.

Zum Schluss von meinem Jahresbericht möchte ich mich nochmals herzlich bei den Leiterinnen bedanken. Sie haben in dieser schwierigen Zeit hervorragendes geleistet. Danke auch dem Vorstand der mir bei all den schwierigen Pandemieentscheidungen immer wieder zur Seite gestanden ist.

Ich hoffe fest, dass wir uns im Frühling 2022 zur Generalversammlung treffen dürfen und dann wieder so richtig die Turnerfamilie feiern können.

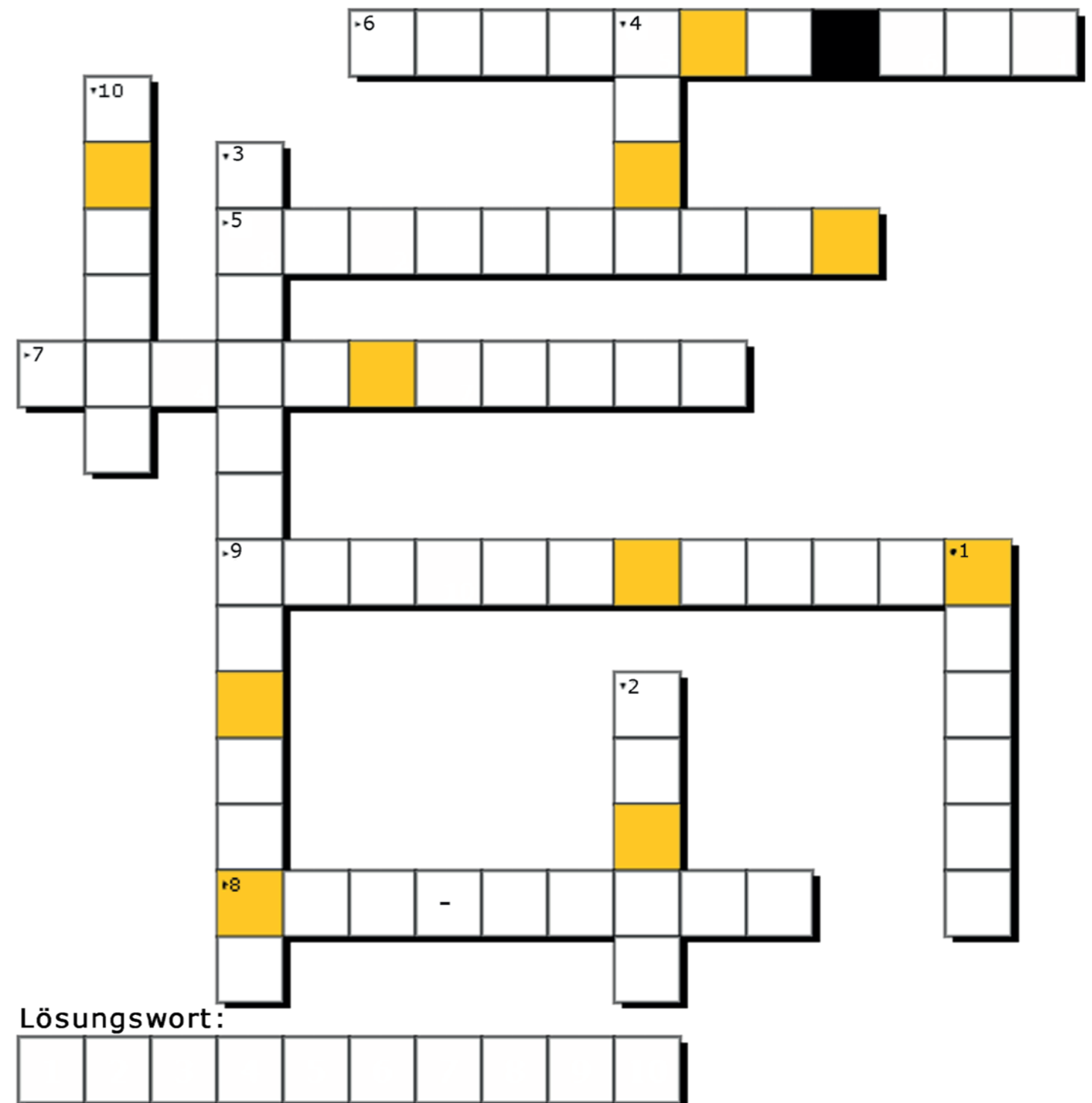
Eure Präsidentin  
Rebekka Keller

# Jahresbericht

## Frauen

# Viel Spass...

1. Im April durften wir endlich wieder «ab id Möscht», in welchem Restaurant in Olten, hat das grosse Wiedersehen stattgefunden?
2. In welchem Monat nach dem Lockdown, durften wir wieder mit dem Turnen (draussen) beginnen?
3. «Mal ufe mol abe» bei diesem Aufwärmspiel in der Turnstunde benötigte es auch «Würfelglück» und nicht nur schnelle Beine.
4. Wie viele Turnerinnen besuchten im Jahr 2021 durchschnittlich die Turnstunde am Donnerstagabend?
5. Bereits im Juni war uns Petrus sehr wohlgesinnt, die Badi in ..... hat extra wieder für uns ihre Tore geöffnet.
6. Im Juli fand das «Beleite Brötli» Sommerabschlussesen im Restaurant Linde statt. Diesmal war Kopfsport angesagt. Bei welchem Spiel haben unsere Köpfe für die beste Strategie geraucht?
7. Die Turnreise hat uns dieses Jahr ins Ausland geführt. In welchem Land waren wir?
8. Die Sommerferien waren vorbei, die alljährliche Vereinsmeisterschaft fand statt. Welche D/FTV-Turnerin war dieses Jahr auf dem ersten Rang?
9. Unsere geliebte Chilbi konnte ein weiteres Mal nicht durchgeführt werden. Welcher Anlass wurde stattdessen ausgerichtet?
10. Claudia Castellani und Janina Staub haben die diesjährige Adventsfeier organisiert. Bei welcher Familie fand das Apéro statt?



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Was wünschen wir uns für 2022?

# Fahrerbericht

## MuKi-Turnen



Dieses Jahr war wieder ein spezielles MuKi-Jahr. Das Corona-Virus hielt uns immer noch vom gemeinsamen Turnen ab. Daher machten wir von Januar bis April mit unserem MuKi-Spezial weiter.

Ab Anfang Mai bis zu den Sommerferien durften wir wieder in der MZH turnen. Allerdings musste das MuKi auf den Abend verschoben werden, da wir während dem Schulbetrieb keinen Zugang zur MZH erhielten.

So hatten wir auch mal Papis im Turnen und manchmal leider auch nur wenige MuKi-Paare.

In der Abschlussstunde machten wir ein paar Spiele, die Kinder konnten

ein Glitzertattoo auf den Arm malen lassen und es gab für alle einen Hotdog und etwas zu trinken.

Natürlich durfte auch das Abschlussgeschenk, ein Necessaire gefüllt mit Zahnputzbecher, Zahnbürste und Zahnpasta nicht fehlen.

Dieses Jahr war die Pause zwischen den MuKi-Saisons kurz. Diese Zeit nutzten wir aber intensiv, um die neue Saison zu planen und die Stunden vorzubereiten.

Nach langem Warten auf die Zusage der Gemeinde & Schule und ausgerüstet mit einem Schutzkonzept, konnten wir mit zwei Gruppen starten. Wie schon letzte Saison, turnte pro Woche nur jeweils eine Gruppe

am Dienstagmorgen und nicht wie üblich, beide Gruppen nacheinander. So hatte jede Gruppe, jede zweite Woche eine Turnstunde. Total durften wir 30 MuKi-Paare begrüssen



Mini Farb und Dini, das git zämä 2 wäres 3,4,5,6,7, wo gärn wette zämäbliebe, gäbs ä Rägeboge, wo me im MuKi gseht, gäbs ä Rägeboge, wo me im MuKi gseht.

Ab Oktober 2021 begleitete uns der Regenbogen durch die neue MuKi-Saison. Am Anfang der Stunde sangen wir immer das Regenbogenlied.

In jeder Stunde turnten wir einem anderen Thema. Nach jeder besuchten Stunde durften die Kinder ein Bild mit nach Hause nehmen, welches dann am Ende der Saison auf eine grosse Regenbogenwolke geklebt wird. Diese Wolke werden



wir anschliessend laminieren und die Kinder haben ein schönes Tischset für zuhause.

Dieses Jahr haben wir uns für den Coop MuKi-Hit angemeldet. Die Geschenke, welche wir für die Kinder bekommen haben, werden wir ihnen über die ganze Saison verteilt, abgeben.

Die Weihnachtsstunde durfte in diesem Jahr auch nicht fehlen. Nach einer Bewegungsgeschichte zum Thema Weihnachten, durften die Kinder einen Engel aus Schwemholz, welchen wir vorbereitet hatten, fertig verzieren. Als Stärkung gab es etwas Kleines zu Essen und ein Getränk.

Als Weihnachtsgeschenk erhielten die Kinder eine kleine Schale mit Regenbogenaufdruck und eine Jamadu-Trinkflasche.

Dieses spezielle Jahr ging schnell vorbei, wir freuen uns schon wieder auf das neue MuKi-Jahr.

Andrea Käser  
Alina Wyss

# Fahrerbericht

## KiTu

Das Kinder-Turnen, welches zu Beginn des Jahres noch von Kevin Schulz geleitet wurde, fiel grösstenteils ebenfalls aus.

Kurz vor den Sommerferien, startete Kevin die Stunde jedoch wieder, einfach mit einer Gruppe. Ein paar KiTu-Stunden konnte Kevin Job halber jedoch nicht wahrnehmen. Diese wurden dann von Müttern der Teilnehmer und von mir übernommen. Da schon damals klar war, dass Kevin ab dem Sommer sein Amt als KiTu-Leiter niederlegt, waren wir auf einmal wieder auf der Suche nach einer oder zwei LeiterInnen. Leider war aus dem Umfeld der Kinder selber und auch nach persönlichen Anfragen von Leuten niemand wirklich bereit, die Leitung zu übernehmen.

Da kam ich ins Spiel. Weil mein Sohn selber ab dem Sommer ins KiTu kam, konnte ich mir gut vorstellen die Leitung zu übernehmen. Zusätzlich fragte ich Maria-Luisa Fürst und meine Schwester Martina Plüss an, ob sie mich unterstützen würden. Sie sagten zu.



Zusätzlich unterstützen uns drei ältere Mädchen beim Leiten (Alissia Diemer, Luisa Schulthess und Gioia Lombardi). Sie sind uns eine grosse Stütze.

So sind wir nach den Sommerferien mit neuem Team in die KiTu-Saison gestartet. Gleich zu Beginn kamen schon sehr viele Kinder. Und das steigerte sich von Woche zu Woche. Bis zu den Herbstferien waren wir dann bereits bei über 30 Kindern. Unmöglich so noch zu turnen. Zudem war der Altersunterschied in den Fähigkeiten und Befindlichkeiten stark spürbar. Einigen Kindern, war es zu laut, zu wild oder eben dann zu langweilig. Wir mussten etwas machen.

Wir lösten das Problem, indem wir die Gruppe in zwei Hälften teilten. So wechseln sich jetzt die zwei Gruppen wöchentlich ab und für uns bleibt jeweils zwei Wochen hintereinander das gleiche Programm.

Das funktioniert nun schon seit den Herbstferien sehr gut. Die Kinder haben sehr Freude ab den abwechslungsreichen Turnstunden und es hat sehr viel Ruhe gebracht. Wir können uns so viel besser um die Kinder kümmern.

Vor den Weihnachtsferien gab es dann eine Spezialstunde mit allen Kindern zusammen. Gemeinsam bastelten wir an einer Weihnachtskugel. Die Kinder durften die Bän-



deli in einer Staffette erlaufen und danach gemeinsam die Kugeln mit Stickern verschönern. Als Abschluss gab es Lebkuchen und etwas zu trinken, bevor wir alle verabschiedeten.

Da Corona im Januar wieder omnipräsent war und auch die Infektionen in der Schule und Kindergarten stark zunahmen, haben wir uns entschieden, die KiTu-Stunden draussen zu machen bis zu den Ski-Ferien. Schlussendlich waren es dann nur deren zwei Stunden. Die zwei letzten Wochen vor den Ferien haben wir das KiTu ganz abgesagt.

Nun starten wir nach den Sportferien wieder voller Elan und freuen

uns jetzt schon auf die freudigen Kinderaugen.

Wir als Team haben uns gut zu rechtgefunden. Wir planen jeweils die Turnstunden zusammen und ein wenig voraus. Jede dritte Woche hat eine von uns KiTu-Frei.

Vielen Dank an Mättele und Marle für eure Hilfe!

Cornelia

# Fahrerbericht

## Mädchenriege

Das Vereinsjahr konnte aus bekannten Gründen erst verspätet beginnen. Die Freude war gross, als das Turnen vor Ort wieder gestattet war. Bis zu den Sommerferien wurden nun die Turnstunden wie gewohnt weitergeführt. Das traditionelle Bräteln vor den Sommerferien wurde aufgrund der geltenden Massnahmen abgesagt. Die Leiterinnen organisierten innerhalb der Lektionen einen Abschluss und verabschiedeten die Mädchen, die nach den Sommerferien in eine andere Stufe wechselten. Diese Stunden fanden aufgrund des schlechten Wetters in der Turnhalle statt.

Nach den Sommerferien begrüsst das Leiterteam rund 60 Mädchen. Darunter waren auch ganz viele neue Gesichter, was uns ganz besonders erfreute. Die Stimmung in den Turnstunden war zum Teil ganz hibbelig und die Vorfreude wuchs ins Unermessliche... denn das Jugilager 2021 stand vor der Tür!

Am 9. Oktober war es dann endlich soweit. 61 Kinder und 18 Leiterinnen und Leiter fuhren mit dem Car nach Evolène im Wallis. Die Woche war geprägt von traumhaftem Wetter, abwechslungsreichen Lageraktivitäten und motivierten Kindern. Auch dieses Lager wurde verfilmt



und ist auf [www.stvkappel.ch](http://www.stvkappel.ch) einzusehen.

Inzwischen gab es eine grosse Veränderung im Leiterteam. Unsere beiden Mittelstufentrainer, Melissa Wyss und Stefan Tanner mussten ihr Amt aufgrund beruflichen Veränderungen abgeben. Mit der Auflösung der Juniorinnenmannschaft mussten wir ein weiteres Mitglied, Deborah Baumli aus unserem Team ziehen lassen. Wir bedauern es sehr, diese drei tollen Menschen nicht mehr zu unserem Rudel zählen zu dürfen. Vielen Dank für euren grossartigen Einsatz für die Mädchenriege und den Volleyballnachwuchs Kappel. Es war toll mit euch!

Ein weiteres Highlight war das Unihockeyturnier in Hägendorf Ende Oktober. Die Mädchenriege Kappel war mit zwei Mannschaften vertreten. Die Mädchen gaben Vollgas und gewannen unter tosendem Applaus der vielen Zuschauer Spiel um Spiel. Die Siegerehrung machte diesen Tag perfekt – der zweite und dritte Rang wurden von unseren Mannschaften belegt! Wir freuen uns schon auf den Kantonalfinal im März!



Die Papiersammlungen wurden erstmals unter neuen Bedingungen durchgeführt. Ab diesem Jahr waren nur noch Helferinnen und Helfer über 12 Jahren zugelassen. Trotz dieser Umstellung war es möglich, die Sammlungen in gewohnter Zeit über die Bühne zu bringen. Vielen Dank für eure Hilfe!

Die Adventsfeier fand in diesem Jahr stufenintern statt. Petrus meinte es gut mit uns und so konnten wir die Feier wie geplant draussen stattfinden lassen. Nach einer Schnitzeljagd durch Kappel wurden die Mädchen mit Pizza, Kuchen und Marshmallows am Lagerfeuer verwöhnt.

Liebe Mädchen, liebe Eltern

Wir bedanken uns herzlich für eure Begeisterung, euer Mitmachen und das Vertrauen. Wir schätzen euer Interesse und Dankbarkeit sehr.

Liebe Leiterspännli

Herzlichen Dank für den grossen Einsatz für die Mädchenriege, eure Flexibilität und nicht zuletzt für die tolle Kameradschaft.

Anja



# Fjahresbericht

## Yoga



Gerne und mit Wohlwollen blicke ich auf das Yoga Jahr 2021 zurück. Ende August habe ich meine Yoga Teacher Ausbildung begonnen.

Vieles hat sich dadurch in meiner Yoga Praxis verändert. Das erlernte Wissen sei es Praxis-Anatomie-Didaktik und Meditation bezogen.

Jeweils Montags begrüsse ich meine Yogis. Die Lokalitäten wurden jeweils den Gegebenheiten angepasst. Der Frohsinn Dachstock, der Bornblick, Outdoor bis hin zum Hexenraum Kulturraum boten uns Platz zum yogieren.

- seit dem neuen Schuljahr 2021 haben wir fix den Kulturraum(Hexenraum) für die Yogastunden
- Immer Montags jeweils von 18:00–19:30 Uhr und 19:30–20:30 Uhr
- Mein Angebot besteht aus Hatha Yoga und Vinyas Yoga
- Die Lektionen werden mit Meditation und Pranajamas (Atemübungen) aufgebaut.
- Mit grosser Freude stelle ich bei den Teilnehmern eine Verbesserung der Körperhaltung fest. Die

Beweglichkeit wird ganzheitlich optimiert

Ich bin stolz, dass wir im D/FTV Kappel Yoga im Angebot haben. Yoga ist für Alt und Jung.

In diesem Sinn

NAMASTE

**Ich ehre den Platz in dir. In dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichtes, in der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir wo, wir beide nur noch eins sind.** (Mahama Gandhi)

Doris Jäggi

# Fjahresbericht

## Aerobic

Ein Jahresrückblick immer noch geprägt durch den Corona-Virus.

Doch nichtsdestotrotz treffen wir uns jeden Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Mehrzweckhalle.

Eine grossartige, sportliche Frauengruppe, unterschiedlichen Alters, top motiviert, besucht jeweils die Aerobic Stunden.

Mein Angebot ist jede Woche ein Anderes. Von klassisch Aerobic bis Bodytoning oder ein Intervalltraining. Verschiedene Sportmaterialien werden eingesetzt wie: Hanteln, Theraband, Stepper, Pilatesring und grosser Gymball.

Wenn die Halle besetzt ist oder wir aus Corona Gründen nicht hinein dürfen, verlagern wir das Training ins Freie.

Das kann bedeuten: Stepp auf dem roten Platz, Workout auf dem Born oder eine Runde Joggen.

Ich bereite die Lektionen jeweils mit grosser Sorgfalt vor. Mit einem Warm Up – zum Hauptteil bis zur Entspannung wähle ich gezielt ein Thema aus.

Das kann sein: Bauch, Beine, Po, Choreos (kopflastig), Kondition.

Mit guter Musik umrahme ich die Lektionen. Musik ist motivierend und hebt die Stimmung.

Meine Motivation und Antrieb als Instruktorin ist, wenn ich die zufriedenen Gesichter der Powerfrauen sehe.

Zusammen etwas Gutes zu leisten. Sport macht glücklich. Ein Schmunzeln und ein klein wenig Schadenfreude habe ich beim Feedback der Turnerinnen: Ich hatte arg Muskelkater, mir tat alles weh.

Mit liebem Turnergruss

Doris



# Jahresbericht

## Volleyball

### Saison 21/22

Nach dem Zusammenschluss mit Hägendorf von letztem Jahr, startet die Volleyballmannschaft von Kappel erneut in die Saison 21/22 durch. Dieses Mal zum Glück ohne Unterbruch aufgrund der Pandemie. Bisher läuft die Saison leider ohne Erfolg, jedoch mit viel Elan und Motivation. Jetzt gilt es einen guten Teamzusammenhalt aufzubauen, viel trainieren und somit bessere Resultate zu erzielen, um einen Abstieg zu vermeiden. Nichtsdestotrotz, macht es der Mannschaft grossen Spass eine mehr oder weniger normale Saison durchzuführen und einfach Volleyball spielen zu können. Einige nehmen sich nun auch teilweise Zeit, mehr als nur ein Mal pro Woche zu trainieren. Sie nehmen zusätzlich am Training der HotShots am Dienstag teil. Dies ist ein guter Ausgleich zum Technik-Training und ist auch jedes Mal ein riesen Spass mit den Spielerinnen aus der HotShot-Mannschaft zu spielen. Hier nehme ich auch gleich die Gelegenheit, den HotShot-Spielerinnen zu danken, dass Sie unsere Spielerinnen so offen und herzlich in ihrem Training aufgenommen haben.

Wir geniessen nun den weiteren Verlauf der Saison, egal ob gute oder schlechte Resultate, denn wir sind einfach nur froh darüber unser Hobby, welcher uns so viel Spass bereitet, nach längerer Zeit wieder normal durchführen zu können.

### Veranstaltungen 21/22

Leider konnten nach wie vor viele Veranstaltungen des Volleyballs aufgrund der momentanen Situation nicht stattfinden. Weder den Borncup noch den jährlichen Crêpestand an der Chilbi konnten durchgeführt werden.

Nun schauen wir jedoch nach vorne und hoffen den Borncup 2022 wie gewohnt am 3. Juli durchzuführen und freuen uns jetzt schon darauf.

### Volleyball Juniorinnen

Leider gibt es zu den Volleyball Juniorinnen schlechte Nachrichten. Diese Mannschaft hat sich aufgelöst. Dies aus verschiedenen Gründen, wie der Mangel an Spielerinnen wie auch das Fehlen einer/s neuen Trainers /in.

Wir hoffen jedoch, dass die Lust auf das Volleyballspielen auch bei den Jüngeren wieder aufblüht, um vielleicht bald wieder eine Juniorinnen Mannschaft stellen zu können.

Für das Volleyball Kappel  
Yasemine

