

## Jahresbericht 2020

### FitGym Turngruppen

Turnen und Sport ist für alle Generationen wichtig. Ganz besonders wertvoll für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter sind: ein angeregter Kreislauf, der Erhalt der Beweglichkeit und ein geübtes Gleichgewicht. Im Seniorenturnen geht es weniger um verbissene Spitzenleistungen, als um ausgewogenes Training mit regelmässigen Wiederholungen. Bewegung und Sport sollen schliesslich Spass machen!

Vom 6. Jänner bis am 9. März 2020 hei mir eus am Mäntigmorge toffe: vom **8-9** d'Männer und anschliessend vom **9-10** d'Fraue. Coronabedingt häd's e Pause gä bis am 17. August, aber am 7. Dezember isch bereits wieder Schluss gsy.

Au eusi gmüetliche Zämesii vo Manne und Fraue vor de Summerferie und im Dezember het nid chönne stattfinde. Als chlyne Troscht het üs de Samichlaus mit Gritibänze überrascht.

Erika Hauenstein, Monika Huber

Steinhausen, 2. Februar 2021