

Spielerische Koordination, starke Körpermitte, Yoga, Gymnastik für den Winter, Kurzhantelworkout, «gute esa-Aktivitäten – Fördern».....diese Themen erlebten knapp 70 Teilnehmende des **VBT-Herbstkurses Frauen/Männer 35+ und Seniorinnen/Senioren 55+** am Samstag, 29. Oktober 2022, in Moosseedorf.

Nach den freudigen Begrüssungen «Hallo, wie geits», «Oh freut mi, die wieder mal zgseh»....., gelang es Bernhard mit einem flotten Einturnen, dass wir in der noch etwas kalten Turnhalle richtig aufgewärmt wurden.

Die Gruppe teilte sich erstmals: Eine grosse Anzahl absolvierte den **esa-MF** unter der Leitung von Franziska und Markus, die andere Gruppe absolvierte das Modul **Yoga** mit Nathalie. Franziska und Markus verstanden es einmal mehr, die esa-Theorie spannend und praxisnah zu vermitteln. Unterdessen ging es in der mittleren Halle mit Nathalie harmonisch, ruhig, aber auch kraftvoll zu und her. Zu passender Musik vermittelte sie uns Yoga-Figuren (z.B. Sonnengruss) und erklärte die einzelnen Bewegungen. Für viele «Nicht-YoganerInnen» eine anspruchsvolle Erfahrung.

Die anschliessenden Module wurden in 4 Gruppen rotierend besucht:



Regula gelang es, den Teilnehmenden die «**starke Körpermitte**» erleb- und spürbar zu machen. Mit gezielten und gut umsetzbaren Rumpf-, Stabilisierungs- und Gleichgewichtsübungen wurde uns die Bedeutung einer starken Körpermitte wieder richtig bewusst.

Mit rassigen **Gymnastikübungen** forderte uns Marianne heraus. Wir lernten die Auszählung eines Musikstückes für das Zusammenstellen einer Gymnastik-Abfolge. In kleinen Gruppen wurde fleissig geübt und bereits nach kurzer Zeit konnte jede Gruppe eine eigene Abfolge vortragen. Die Freude über das Erreichte stand allen ins Gesicht geschrieben.



Ausprobieren, üben, spielen – Spielbar, Tellerjonglieren, Diabolo, Kreisel, Stäbe – lachen, Freude haben, Konzentration, Geduld, in Bewegung sein.....dies waren die Stichworte des Moduls «**Spielerische Koordination**» unter der Leitung von Rolf und dem «Profispieler» Hans. Die beiden haben uns mit viel Witz und Können in die Welt des Spielens entführt, so dass einige Teilnehmende an ihre koordinativen Grenzen gekommen sind.

Silvia hat im **Kurzhanthelworkout** die verschiedenen Hanteln vorgestellt. Nach dem Workout wurden in 2er-Gruppen Varianten zu den Übungen gesucht. Das Resultat hat gezeigt, dass oftmals Gleichgewichtsaspekte in die Übungen einfließen können.



Fazit am Ende des Kurstages: Alle Module waren von den Leiterinnen und Leitern bestens vorbereitet und entsprechend kompetent vermittelt worden, so dass die Teilnehmenden mit viel Gelerntem und neuen Erfahrungen aus Moosseedorf abreisten.

Ein **grosser Dank** geht an dieser Stelle an Bernhard Zürcher (TBO) und seinem Leiterteam, bestehend aus Franziska Weibel (TBM), Markus Schenk (TBOE), Nathalie Studer (TBO), Marianne Bähler (TBO), Rolf Linder (TBO), Hans Fluri (TBO), Regula Fasel (TBM) und Silvia Kummer (TBO).

