

# Sportweekend 2007

Gar nicht so einfach war es, ein Sportweekend auf die Beine zu stellen.

Im Vorfeld wurde rege diskutiert wie es denn aussehen könnte, dieses Wochenende an dem für alle etwas dabei sein sollte. Ich denke für alle, die den Weg nach Willisau unter die Autoräder genommen haben, wird dieses Sportweekend als toller, sportlicher Anlass in Erinnerung bleiben.

Hier die Stimmen aus den einzelnen Riegen:

## **Aktive Senioren**

Bei der Heimfahrt vom Weekend habe ich meine Kollegen gefragt, was ihnen Positives zum Weekend einfällt. Die Antworten waren folgende:

Gutes Volleyballspiel mit den Damen, super Walking Kurs mit der Frauenriege (Thomi Leu), Kein stressiges, sondern ein ausgeglichenes Programm, Lockere Atmosphäre. Auch ich habe eine sehr positive Erinnerung an das Weekend und bedaure nur, dass wir nicht mehr Teilnehmer waren.

Sämy Heyer

## **Frauenriege**

Im Vorfeld wurde viel diskutiert, sogar eine Nichtteilnahme wurde in Erwägung gezogen, doch schlussendlich wurde beschlossen am Week-End teilzunehmen und kurz gesagt,: " Es war der Plausch "

Die Frauenriege tastete sich trainingsmässig an die neuen Aufgaben für das ETF heran. Sicher eine der grösseren Herausforderung, war das Kugelstossen, aber durch das tolle Heranführen an diese Disziplin durch Sämy Heyer wurde schlussendlich "Kugel" gestossen, was das Zeug hielt.

Man wagte sich jedoch auch an andere Disziplinen heran, wie Line Dance, Pilates, Nordic Walking und Aqua Fit. Da all diese Lektionen von erfahrenen Leitern durchgeführt wurden, fiel das Mitmachen nicht schwer und am Ende des Wochenendes konnte man sagen, es war toll.

Aber auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Die gemeinsamen Essen, führten dazu, dass man auch mit den anderen Riegen unsers Sportclubs ausserhalb der Turnhalle mal ein paar Worte wechseln konnte.

Zum Schluss möchte ich allen, die in irgendeiner Weise zum Gelingen dieses Wochenendes mitgeholfen haben, danken, vor allem meinen "Ladies" der Frauenriege für Ihren wirklich grossen Einsatz, es hat mir sehr viel Freude bereitet.

Danke!

Ursi Hägeli

## **Aktivriege**

Am Freitag 23.03.2007 hatten sich alle um 18.00 Uhr beim Schulhaus in Biel-Benken eingefunden, um gemeinsam nach Willisau zu fahren. Gut, alle ist vielleicht etwas übertrieben, ganze 5 Nasen hatten sich eingefunden. Nebst den zahlreichen Verletzten waren zusätzlich noch einige anderweitig verpflichtet, so dass sie nicht am Trainingsweekend teilnehmen konnten. Der Abend wurde dann mit kurzweiligem, sehr intensivem Unihockey- und Fussballspiel verbracht. Damit hatten alle schon einmal einen kleinen Vorgeschmack, was uns noch alles bevorstand. Der nächtliche Ausgang trug zwar zur Müdigkeit für den Samstag bei, hinderte aber niemandem am frühen Aufstehen, schliesslich war das Programm ziemlich dicht. Nebst Geraldine und Bianca, wurde nun neu auch Sabrina ins Repertoire aufgenommen.

Bei der Gelegenheit, etwas in der Halle zu stöbern, wurde so einiges hervorgezaubert, bis die American Gladiators eifersüchtig wären. Nach einer kleinen Lauf- und Sprungschule, welche den Muskelkater förderte, machte man sich mit der Damenriege daran, die Pendelstafette für das Turnfest zu üben. Nach reichlich Spaghetti zu Mittag war das Einlaufen in der Halle ein eher trauriges Schauspiel, zumal eigentlich alle einen kleinen Mittagsschlaf lieber gehabt hätten. Nichtsdestotrotz wurde der Fachtest fleissig geübt, denn am Turnfest muss der sitzen.

Anschliessend wurde geworfen und Fussball gespielt. Abschluss des Sportprogramms bildete das Aquafit, welches von einigen in seiner Intensität unterschätzt wurde.

Am Sonntag standen wir um 07.30 auf, die Zeitverschiebung hatten wir jedoch "vergessen". Folglich gab es kein anständiges Morgenessen mehr, was aber angesichts des Buffets vom Vortag auch nicht wirklich vermisst wurde.

Christian, frisch aus dem Geräteturnkurs angereist, zeigte uns nun die Grundlagen des Geräteturnens. Für viele, alten Hasen gab es da so einige Veränderungen zu bestaunen. Nach intensivem Volley- und Fussballspielen liess man das Wochenende beim gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

Alain Faust

### **Damenriege**

Mit einem spannenden Volleyball - Abend liessen wir uns zusammen mit der Aktivriege aufs Sportweekend einstimmen.

Nach diesem gelungenen Auftakt fiel uns das Feilen an unserer Gymnastik leicht. Videoaufnahmen wurden genaustens analysiert, Aufstellungen geübt und im Spiegelsaal wurden unsere Ausführungen eins zu eins gespiegelt.

Kurz vor dem Mittag stand das Training der Pendelstafette auf dem Programm. Zusammen mit der AR und unterstützt durch Tipps von Sämy versuchten wir unsere Technik zu verbessern. Wir hoffen, bis zum ETF an Geschwindigkeit noch zulegen zu können!

Ja auch der Fachtest Allround wurde geübt. Wir kennen ihn zwar schon gut, aber zu üben gab es trotzdem noch und in den tollen neuen roten T-Shirts war es natürlich ein ganz anderes Feeling! Den Samstagnachmittag schlossen auch wir mit Aqua- Fit und freuten uns aufs höchst verdiente Abendessen.

Am Sonntag beschäftigten wir uns nochmals ausführlich mit der Gymnastik und obwohl es auf der Videoaufnahme am Schluss nicht ganz sichtbar war, konnten wir mit dem Erreichten sehr zufrieden sein. So wie wir das Sportweekend begonnen hatten, liessen wir es auch wieder ausklingen - mit Volleyballspielen.

\* \* \* \* \*

Im Namen aller möchte ich allen Leitern danken, die ein tolles Programm auf die Beine gestellt haben. Matthias fürs besorgen der Zwischenverpflegung, ohne die wir bestimmt schlapp gemacht hätten. Ein grosses Dankeschön geht an Rosi, die das Ganze organisiert hat und nicht zuletzt an den Sportclub, der uns dieses tolle Sportweekend ermöglicht hat!

Sabina Kleiber