SKICLUB BELP

Ressort Hallentraining

Jahresbericht 2018/19

Es war wieder ein abwechslungsreiches Jahr – zumindest, wenn sich die Skiclübler am Mittwochabend in der Turnhalle Neumatt getroffen haben: Insgesamt neun verschiedene Leiterinnen und Leiter haben die 36 Trainings gestaltet! Hauptverantwortlich für die spannenden Trainings waren Barbara Wittwer, Thomas Müller, Martin Stoller, Matthias Hauswirth und ich. Wir haben uns mit den üblichen Themen wie Koordination, Kondition, Kraft und Beweglichkeit auseinandergesetzt. Herzlichen Dank für euren Einsatz und für die lehrreichen und intensiven Trainingseinheiten.

Im Sommer führte Ulrika Nydegger auch wieder zwei Schwimm-Kurse im Giessenbad durch. Die erste Crawl-Lektion war sehr gut besucht und hat viele Leute in die Badi gelockt. Die zweite Lektion war dann leider nicht mehr so gut besucht, was aber sicher nicht an der Leiterin lag! Darum herzlichen Dank auch dir, Ulrika!
Auch wieder dabei war Claudia Schad mit ihrem Ski-Kondi-Training. Die Trainings waren ganz schön intensiv, obschon man die Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht durchführt. Und danach ist man doch immer wieder erstaunt, wo man überall auch noch Muskeln hat und wie schmerzhaft Muskelkater sein kann. Merci Claudia für die tollen Trainings.
Eine neue Erfahrung war das Power-Yoga mit Gladys Luterbach. Insgesamt fünfmal kam Gladys uns im Training besuchen und hat uns ein bisschen mit dem Yoga vertraut gemacht. Gerade im Bereich Beweglichkeit hat uns das viel geholfen.
Und mit Karin Bucher (vom Airport Fitness) hatten wir ein erstes Training, das uns ins Schwitzen gebracht und uns die Puste geraubt hat. Dabei hatten wir es doch nur mit einem Stepper und einem Teraband zu tun.
Einen Abstecher haben wir noch ins Bouncelab beim Flughafen Belp gemacht. Das Bouncelab ist eine Halle voller kleinerer und grösserer Trampoline, die zu Luftsprüngen quer durch die ganze Halle einlädt. Aber auch dieses spielerische Training hat die eine oder andere Spur bei den hüpfenden Teilnehmern hinterlassen.

Das grösste Highlight in diesem Jahr war aber für mich, dass wir im Winter durchschnittlich über zehn Skiclübler in den Trainings hatten und auch wieder neue Gesichter begrüssen konnten. Ich hoffe natürlich, dass wir auch im kommenden Sommer eine grosse Truppe sind und uns so gegenseitig motivieren können.

Ich wünsche allen einen sportlichen Sommer und hoffentlich bis bald im Training!
Lukas Wüthrich