
Jahresbericht 2024 der Aktiven

Während der Winterwind draußen heult und wir uns an eine warme Tasse Tee klammern, schauen wir voller Freude auf das Jahr 2024 zurück. Ein Jahr, das geprägt war von einer Vielzahl an Aktivitäten, tollen Momenten und natürlich der gewohnten Dosis Humor, die nie fehlen durfte. Es war ein Jahr, in dem wir nicht nur an unseren körperlichen Grenzen gearbeitet haben, sondern auch an unseren Lachmuskeln und Teamgeist. Hier ein kleiner Rückblick auf unsere gemeinsamen Erlebnisse:

Yoga mit Miriam Sanz – Tief durchatmen und das Leben genießen

Unser Yoga mit Miriam Sanz. Auf der Matte haben wir nicht nur unsere Körper gedehnt, sondern auch unsere Geduld. Miriam, mit ihrer ruhigen Art und einem Lächeln, das selbst die schwersten Posen einladend machte, führte uns durch die unterschiedlichsten Übungen. Egal ob wir uns im „Herabschauenden Hund“ mehr wie ein „Herabschauender Haufen“ fühlten oder beim „Krieger“ das Gefühl hatten, eher als „Kriegermädchen im Pyjama“ unterwegs zu sein – Miriam hatte immer ein paar beruhigende Worte parat. Mit sanften Flows und erfrischenden Atemübungen fanden wir die Balance – und falls nicht, dann zumindest die beste Version von uns selbst.

Turnerinnenreise:

Das Wetter nicht auf unsere Sonnenseite, aber wir genossen es trotzdem die gemeinsame Zeit.

Kraft- und Ausdauertraining mit Karin – Wenn der Schweinehund uns anbrüllt

Karin hatte 2024 definitiv die „Kraft“, uns alle zu motivieren – und das nicht nur durch ihr beeindruckendes Training, sondern auch durch ihren Humor. „Schwitzen ist keine Schande, es ist die Eintrittskarte zu einem besseren Ich!“ Ließen uns durch die Ausdauer-Einheiten jagen und kamen immer wieder an unsere Grenzen. Aber das war auch der Plan! Ob bei den intensiven Kraftübungen oder bei den Ausdauer-Workouts, bei Karin war kein Platz für Ausreden. Es gab jedoch immer einen Moment, in dem sie uns zum Lächeln brachte, sei es durch ein motivierendes „Ihr könnt mehr, als ihr denkt!“ oder ein „Gut, dass ihr heute da seid – Und das war der wahre Trick: Wenn der Schweinehund uns schüchtern anbrüllte, hatten wir Karin als unseren persönlichen „Motivationstrainerin“ auf unserer Seite. Sie wusste genau, wie wir uns wieder in Bewegung setzen mussten – und das mit einem Lächeln.

Movecenter Niederbipp mit Nicole und Reto – Die richtige Mischung aus Power und Spaß

Nicht zu vergessen: Unsere unvergesslichen Trainings mit Nicole und Reto! Nicole forderte uns mit einer Mischung aus Ausdauer und Kraft heraus, und Reto brachte uns immer wieder zum Staunen, wie viel wir tatsächlich erreichen können, wenn wir uns ein kleines bisschen pushen lassen.

Minigolf – Der perfekte Schlag... oder auch nicht

Es gibt Dinge im Leben, die sind einfach unvermeidlich: das ständige Streben nach dem perfekten Minigolf-Schlag! Wir haben 2024 auf den Bahnen so viele Bälle versenkt, dass wir jetzt inoffiziell als die besten „Bälle-verloren-Gucker“ von Balsthal gelten dürften. Doch was uns wirklich auszeichnet, ist unser unerschütterlicher Optimismus – auch wenn der Ball mal in die falsche Richtung rollte und wir uns über den „Schlag des Jahrhunderts“ kaputt lachen mussten. Es gab keine gescheiterten

Versuche, nur „Verschiebungen im Trainingsplan“. Und wer kann schon behaupten, dass er beim Minigolf eine so grandiose Zeit hatte? Ein Hoch auf Teamgeist, Lachen und den unermüdlichen Einsatz, die letzte Bahn zu bezwingen.

Walking – Der Weg ist das Ziel (und der Kaffee danach der wahre Sieg)

Unsere Walking-Touren waren wie immer ein Genuss für Körper und Seele. Frische Luft, Natur, und natürlich die besten Gespräche bei jeder Runde. Der wahre Höhepunkt? Es gibt nichts Schöneres, als nach einem Spaziergang in einer gemütlichen Runde zusammensitzen und die neueste Anekdote auszutauschen.

Mithilfe beim Chasperli und Unihockeyturnier.

Statt Turnen backten wir zusammen Chrömlis für den Chlausemäret.

Chlausemäret

Ein voller Erfolg

Fazit: Ein Jahr voller Sport, Lachen und Gemeinschaft

2024 war ein Jahr, das uns nicht nur sportlich weitergebracht hat, sondern uns auch wieder gezeigt hat, wie wichtig es ist, als Team zusammenzuarbeiten und gemeinsam Spaß zu haben. Wir haben uns in Yoga-Posen verbogen, haben unsere Ausdauer getestet, beim Minigolf viel verloren, aber immer gewonnen: an Freude, an Lachen und an Freundschaft. Und wer weiß? Vielleicht gewinnen wir im nächsten Jahr ja den Preis für den besten „Strike“ – oder zumindest für den besten Kuchen nach dem Training!

In diesem Sinne: Auf ein weiteres Jahr voller Bewegung, Lachen und gemeinsamem Erfolg!

Mit Sportlichen Grüßen
TL Miriam Probst-von Burg