

---

# **Frauenturngruppe Dietikon**

---

## **Kombikurs**

Das erste Mal wurde mir so richtig bewusst, dass es gar nicht einfach ist, Turnkurse anzubieten. Franca hat sich allerhand Mühe gegeben, ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen und wirklich:

Vormittags     **Antara**  
Training, das zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer festen Mitte und einer attraktiven Körperhaltung führt / **tönt nicht schlecht**,  
sowie  
**Spiele**

Nachmittags   **Feldenkrais in der Bewegung**  
oder  
**Aktivaball.**

Für's Vormittagsprogramm gab's dann noch eine Aenderung und ein Tag vor dem Kurs fiel dann die eine Leiterin krankheitshalber auch noch aus, so dass Franca kurzfristig das Angebot nochmals umstellen musste und ,zum Glück, auf Myrtha, eine Kollegin, die soeben den Instruktor "Zumba" absolviert hatte, zurückgreifen konnte.

Kompliment, Franca, das mit Myrtha war ein Glücksgriff. Es ging nicht nur an's Zumba-Schwitzen, sehr sorgfältig wurden die einzelnen Bewegungsabläufe erklärt, durchgespielt, mit neuen Figuren ergänzt, bis alles (fast) sattelfest sass, wieder besprochen, geübt etc. Sehr abwechslungsreich zwischen Theorie und Praxis, dazu die detaillierten Unterlagen, die uns helfen, das Turnprogramm zu gestalten. Etwas weit hergegriffen dann die Schlussbemerkung:

"das könnt ihr ja mit euren Männern üben, Salsa, Merengue etc". Ruth meinte dann sofort: "Ui, de Chrigel hät's mit de Chnü" und ich musste nachdoppeln: "und de Kurt im Rugge, zudem isst er lieber Merengue mit viel Schlagrahm". Aber eben, der Ratschlag von Myrtha war ja nur gut gemeint.

Für den Nachmittagskurs haben Ruth und ich uns für Aktivaball eingeschrieben und auch hier wurden wir bestens von Brigitte Schäpper betreut. Zuerst ein Aufwärmtraining, dann ging's an's Arbeiten mit dem Aktivaball - das ist der Gymnastikball mit den feinen Noppen - durch bewusstes Auftreten auf den Ball wird nicht nur das Gleichgewicht gefördert,

sondern eine gezielte Fussmassage kann auch Kreislauf, Lymphsystem, Stoffwechsel etc. anregen. Natürlich können mit einem oder zwei Bällen auch andere Uebungen absolviert werden. Sicher, in unseren Turnstunden haben wir auch schon mit diesen Bällen gearbeitet, doch nun wurden uns auch wieder weitere Einsatzmöglichkeiten vorgezeigt.

So ging ein sehr abwechslungsreicher Kurstag seinem Ende entgegen und – wohl durch die Fussmassage entspannt – musste ich mich zu Hause gleich hinlegen und habe, obwohl erst später Nachmittag und herrlicher Herbstsonnenschein, zwei Stunden herrlich geschlafen

Christa Wydler