

## Jahresbericht 2010 Schongymnastik Frauen



Was die Schongymnastik-Gruppe so treibt, hat Agnes Sauter in einem kleinen Gedicht beim Jahresabschluss im Cafe Nuber zum Besten gegeben.



Etwas abgeändert hier ein Auszug davon:

Immer am Freitag pünktlich um 10.00 Uhr, so muß es sein,  
kommen so acht bis zwölf Damen in den Mehrzweckraum rein.

Mit guter Musik läuft ma vorwärts, rückwärts, kreuz und quer,  
die Oi isch leis, die Ander schnätteret no, die Oi läuft leicht, die Ander schwer.

Wenn nicht die Matte, dann isch der Stuhl auf dem Programm.  
Grosser, oder kleiner Ball, Kirschornsack oder Stab gibt es dann.

Arme kreisen, Hüfte drehn, der Blick muss oben und dann unten sein,  
entspannen, die Schulter tief, der Rücken grad und der Bauchnabel rein.

Ob im Stehen oder auf dem Stuhl, hinten oder ganz vorne sitzen,  
die Atmung und die Dehnung das geht recht gut und ohne schwitzen.

Maria beim Turne bewusst für alle Glieder auf Abwechslung schaut,  
sie zeigt, und sie weiß, wie man die Vitalität bei uns Fraue aufbaut.

Auch mit dem Theraband grün oder blau werden wir sportlich so motiviert,  
daß Koine von uns krumm oder bucklig über den Neukircher Stachus maschiert.

Drehen, wenden, hoch und tief, Maria hot Übunge vom Kopf bis zu de Füess,  
drum bringet mir jetzt mit Blume und Karte ganz herzliche Dankesgrüss.

Auf ein weiteres sportliches gesundes Miteinander freut sich

Maria Oberhofer

[< Zurück](#)

[Weiter >](#)

Zuletzt aktualisiert am Freitag, 11. Februar 2011 um 19:15 Uhr