

Frauenturnverein (FTV) Herrliberg: fit sein, fit bleiben

Zusammen trainieren, zusammen lachen, sich für einander interessieren und gemeinsam aktiv sein, das macht den Frauenturnverein Herrliberg aus, das lieben die Herrlibergerinnen an ihrem Verein.



Ruth: Seit über 30 Jahren bin ich im Frauenturnen dabei. Dank den top-engagierten Turnleiterinnen bin ich immer wieder motiviert und erfreue mich nach wie vor einer guten Mobilität. Zudem genieße ich die Aktivitäten mit meinen Turnkolleginnen auch ausserhalb des wöchentlichen Turnbetriebes.



Heidi: In unserem FTV ist es immer wieder abwechslungsreich, gesellig und lustig. Es gibt mir ein gutes Gefühl etwas für meine Fitness zu tun, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu verbessern. Dank den über 20 Jahren Turnen in unserem Verein bin ich fit geblieben.



Hedi: Die Mischung stimmt einfach! Einerseits gefallen mir die intensiven Turnstunden bei unseren engagierten Leiterinnen, die fetzige Musik reisst uns alle mit, und andererseits genieße ich die Kollegialität und Freundschaft, die im Verein gepflegt wird. Bei uns wird viel gelacht, nicht nur, wenn Ursi und ich in der Fasnachtszeit als „Special-Guests“ auftreten...



Rita: Im Frauenturnverein Herrliberg schätze ich nicht nur das abwechslungsreiche Turnen, sondern auch den Zusammenhalt. Jede wird so akzeptiert und respektiert wie sie ist. Ich fühle mich wahrgenommen, man hat ein echtes Interesse für einander.

Drei hervorragende Turnleiterinnen sorgen für Power und Motivation



Lisbeth: Die Freude an der Bewegung möchte ich in meinen Lektionen weitergeben. Mit motivierenden Übungen zu Musik wird die Muskulatur gekräftigt, ein Schwerpunkt dabei ist für mich die Rückenmuskulatur, aber auch Zonen wie Bauch, Beine, Po kommen nicht zu kurz. Einen festen Platz im Programm finden ebenfalls Ausdauer (Herz-Kreislauf) und Koordination. Durch gezieltes Dehnen wird die Beweglichkeit erhalten und gefördert. Die Teilnehmerinnen sollen während der Lektion Stress abbauen und vom Alltag abschalten können, damit sie mit einem guten Körpergefühl die Turnstunde beenden.

Yvonne: Meine Turnstunden bestehen aus Körpermobilisation, lockerem Aufwärmen (Schrittkombi) und ganzheitlichem Kräftigen mit Fokus Beckenboden sowie abschliessendem Dehnen und Entspannen. Der FTV Herrliberg ist eine fröhliche, altersgemischte Frauengruppe, die mich jedes Mal davon überzeugt, wie viel Lockerheit und Spass das gemeinsame Training auslösen kann.



Michaela: Ich gestalte meine Turnstunde tänzerisch und möchte damit die Freude an der Bewegung wecken. Auch Zumba baue ich oft ein. Ein wichtiger Aspekt des Tanzens ist die Schulung der Koordination, des Bewegungsablaufes sowie der Konzentrationsfähigkeit. Nach dem tänzerischen Teil folgen in meinen Turnstunden meistens noch Übungen, die den Körper straffen.

Daheim im Dorf - engagiert dabei und mittendrin

Der Frauenturnverein ist gut im Dorfleben verankert. Neben dem Engagement am Suppentag sind die Frauen zusammen mit dem DTV auch an der Chilbi mit einem Kuchen & Kaffee-Stand vertreten.



Marlen: Es macht mir Freude, die Besucher der Herrliberger Chilbi an unserem Kuchenstand mit Kaffee

und Gebäck zu verwöhnen und so einen Beitrag für den Frauenturnverein und die Herrliberger Dorfgemeinschaft zu leisten.



Draussen in der Natur mit Nordic Walking, Skiweekend und mehr

Der Frauenturnverein Herrliberg ist auch immer wieder draussen in der Natur anzutreffen. Sei's beim Nordic Walking oder auf dem Vita Parcours, im Skiweekend oder beim Wandern.

Heidi: Nebst dem tollen Turnen in der Halle liebe ich vor allem unsere Vereins-Aktivitäten in der Natur und an der frischen Luft, das Nordic Walking am Montagmorgen, den Vita Parcours vor den Sommerferien und unsere Turnwanderung.



Renate: Ich organisiere das Ski-Weekend in Vella Graubünden nun schon seit einigen Jahren und immer wieder freut es mich, mit den Turnkolleginnen zusammen die herrliche Bergwelt im Tal des Lichtes (Lumnezia) zu besuchen. Die phantastische Natur, die Ruhe, die gemeinsamen Erlebnisse und gemütlichen Abende geniessen wir alle in vollen Zügen. Die tollen Pisten und die schönen Winterwanderwege sind so abwechslungsreich, dass alle auf ihre Kosten kommen.

Annemarie:

Jede Zischtig abig isch turne agseit,
Da wird alles anderi abgseit.
Hoch das Bein, links, rechts, abe und ufe,
Da simmer scho no chli am Schnufe.
Ab und zue dömmer au murre,
hend aber zwüschedure immer Zit zum Schnorre.
Am Schluss liget mir alli uf de Matte,
Und erholed üs vo dene Strapaze.
Au wenn üsi drü Vorturnerinne super sind,
hemmer nachher all en rote Grind.
Öb vom Turne oder vom Schwätze nah,
duen ich jetzt mal offe lah.
Nid fähle dued aber de Spass derbi,
und denn isch es halt allig auch scho zschnell
verbi.
Wenn du wetsch fit und knackig wie mir si,
denn chum doch eifach mal verbii.



Dies und vieles mehr kann dir unser Frauenturnverein Herrliberg anbieten. Lass dich überzeugen, wir freuen uns auf dich.

Frauenturnverein Herrliberg

Kontakt: Moni Weinmann
ftv@tv-herrliberg.ch oder 079 657 99 74
www.tv-herrliberg.ch/frauenturnverein