

# SAC Turnen



Bericht: bericht-2010-03-25-turnen

© 2013 SAC Aarau, <http://sac-aarau.ch>. Alle Rechte vorbehalten.

## SAC Turnen

Für steile Wände, tiefe Schluchten und überhängende Felswände braucht es Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dafür sorgt das ansprechende SAC-Turnen. Jeden Mittwoch, 20.00 bis 21.30 Uhr, treffen sich 10 bis 16 Turnerinnen und Turner in der Schanzmätteli-Turnhalle in Aarau. Dann wird geturnt, gespielt und natürlich werden Neuigkeiten ausgetauscht. Zu Anfang werden in irgendeiner Form alle Gelenke, Muskeln, Sehnen und was unser Körper sonst noch hat, bewegt, aufgewärmt und gedehnt. Natürlich begleitet von fäzziger Musik. Dann zur Auflockerung eine Runde spielen. Manchmal Basketball, manchmal Unihockey, manchmal Stofffussball oder sogar Frisbee-Spiele. Muskelkräftigung und Muskeldehnung gehören auch zum Pflichtprogramm. Nach der Anstrengung folgt der gemütliche Teil im Jeannette. Da wird zur Auffüllung der Flüssigkeit zu Tisch gebeten, die Lachmuskeln strapaziert und manchmal mit Kuchen versüsst. Der 7. April 2010 ist die letzte Chance, in der Saison 09/10 um mitzumachen, dann wird pausiert und ab 20. Oktober 2010 sind wir für die Saison 10/11 wieder in der Halle und lassen die Muskeln spielen.

Komm doch auch und mach mit! Die Turnerinnen und Turner

## Kommentare







































































