

Jahresbericht 2023

Schon wieder heisst es:

Zurückschauen auf ein tolles, sportliches aktives Jahr.

Sonntag den 25.Juni 2023

Kreisturnfest Lupfig

Mit Privatautos und einem Büssli fuhren wir an diesem sonnigen Sonntag nach Lupfig ans Kreisturnfest. Dort waren an diesem Wochenende, mit uns, über 3000 SportlerInnen im Einsatz.

Nach dem Einturnen im Schatten der Mehrzweckhalle, der Montage der Startnummern und der Begrüssung der anderen Plusportgruppen begannen wir unseren Wettkampf mit dem Korbeinwurf. Leider waren nicht alle mit ihrer Trefferquote zufrieden, deshalb wurde beim Steppen alles gegeben, so dass auch die Kampfrichter auch beim Zählen ins Schwitzen kamen! Nach einer kurzen Pause folgte der Weitsprung und der 80m-Lauf, wo alle tüchtig von den Zuschauern angefeuert wurden. Da alle trotz der Hitze ihr Bestes gaben, wurden top-Resultate erzielt.

Damit hatten wir unser Mittagessen definitiv verdient und marschierten gemeinsam zum grossen Rasenplatz mit der Festhütte. Dort wurden wir mit Hörnli+Ghacktem und Getränken gepflegt.

Die Zeit bis zum Rangverlesen vertrieben wir uns mit Schattenplätzli suchen, Darbietungen an Boden und Geräten bestaunen, und natürlich beim Schlangenstehen am Glacestand.

Das Rangverlesen fand gemeinsam mit allen anwesenden Sportlern des Turnfestes statt und begann mit dem traditionellen Fahnenlauf. Anschliessend wurden die Medaillengewinner (Fricktal 2xGold, 2x Silber) mit grossem Applaus auf dem Podest bejubelt. Dann gab es noch eine Überraschung, alle Plusportteilnehmer wurden aufs Podest

gerufen und durften unter grossem Jubel eine Siegermedaille in Empfang nehmen.

So reisten alle nach dem erfolgreichen Tag glücklich, zufrieden und müde nach Hause.

Plussport-Tag in Magglingen 9.Juli 23

Magglingen 2023 – DER sportliche Event des Jahres von PluSport.

Damit dieser Tag reibungslos und ohne nennenswerte Zwischenfälle stattfinden konnte, waren unzählige HelferInnen im Einsatz.

Wir Fricktaler waren bereits frühmorgens unterwegs mit 26 SportlerInnen und 8 LeiterInnen sowie einem gutgelaunten Chauffeur von Kaufmanns Schwarb Reisen Möhlin (der Chef persönlich fuhr!).

Alle waren hochmotiviert und voller Vorfreude. In Magglingen angekommen, wurde zuerst ein ruhiges Plätzchen in der Sporthalle gefunden, wo wir unsere Rucksäcke und Reisetaschen deponieren und später pausieren konnten. Das Wetter war heiss, der Song zum Einturnen meeega cool. Mit fetzigem «Y.M.C.A.» von Village People wurden unsere Muskeln tanzend sportbereit getrimmt. Danach teilten wir uns in Gruppen auf und machten uns auf den Weg zu den verschiedenen Sportdisziplinen, die absolviert werden mussten, um die begehrten Medaillen zu gewinnen. Nun, vorweg sei gesagt, restlos alle SportlerInnen unserer Behindertensportgruppe haben das grosse Ziel erreicht. Alle

durften später mit umgehängter Medaille stolz den Heimweg antreten. Dies verdient höchsten Respekt und ein riesengrosses «BRAVO»!!!

Am Nachmittag, nach den Fit und Fun Gruppenwettkämpfen, bestand die Möglichkeit verschiedene Sportarten, Geschicklichkeits- und Rätselspiele auszuprobieren. Dieses tolle Angebot liess sich – trotz enormer Hitze – niemand entgehen. Mit Freude und Leidenschaft wurden Karate, Boxen, Klettern, Badminton und vieles mehr ausprobiert. Natürlich wurden auch Chriesisteine gespuckt, Schoggiküsse geschossen, Rätsel gelöst, Glacé geschleckt, und und und.....,sogar Fotos mit Frau Bundesrätin Amherd gabs. Einmal mehr – es war «der Plausch» und ein superschöner Tag. Dass am Abend alle todmüde, aber glücklich den Bus bestiegen, muss eigentlich nicht speziell erwähnt werden.

Conny vielen herzlichen Dank für die grosse und perfekte Organisation dieses Anlasses.

Aargauer Meisterschaft Zurzach am 26.August 2023

Bereits um 6.45 Uhr, in der Früh startete der Car in Rheinfeldern und sammelte im Fricktal die muntere 24 Sportler und 6 Leiter ein.

Voller Vorfreude nahmen wir am gemeinsamen Einturnen auf der grossen Sportanlage in Lengnau teil. An vielfältigen und originellen Disziplinen konnten die Turner ihre Kräfte messen. Auch das «Glück» durfte jeweils mitspielen, indem die Turner zum Beispiel mit einem Würfel die Punktezahl erhöhen konnten! So hatten auch Sportler mit einem grösseren Handicap eine Chance auf eine gute Platzierung auf der Rangliste.

Einige unserer Sportler durften sich über einen Potestplatz und Medaille freuen. Bravo, super gemacht. Aber der Spass stand bei allen im Vordergrund!

Am Nachmittag durften alle ein feines Mittagessen geniessen und bei Musik und Tanz ihre persönliche Leistung feiern! Leider spielte das Wetter einen Streich und der Gruppenwettkampf am Nachmittag musste abgesagt werden.

Am Schluss erhielt jeder Sportler eine wohlverdiente Medaille als Andenken an diesen schönen, trotz schlechtem Wetter, Sporttag.

Freitag den 27.10 .23 Turnstunde im Workout in Zeiningen

Bereits zum 2x organisierte Fabio eine Turnstunde im Workout in Zeiningen. Da wir diese spezielle Turnstunde bereits vom letzten Jahr kannten und wussten wie toll der Abend wird, haben sich ganz viele teilgenommen.

Einmal eine ganz andere Turnstunde mit rassigen Vorturnerinnen und poppiger Musik.

Wir alle liebten das Jumping Fitness auf dem Trampolin. Es ist für alle geeignet und jeder hat nach seinem Können mitgemacht.

Dann Pound Fitness: Zur Rock- und Elektromusik wird mit speziellen Drums Tricks getrommelt. Für manche von euch war es aber dann doch etwas zu laut.

Am Schluss noch zusammen eine halbe Stunde Zumba und Tanzen.

Das hat allen wieder riesig Freude bereitet. Alle haben mitgetanzt und Keiner hat Müdigkeit gespürt.

Fabio dir herzlichen Dank für das Organisieren der speziellen Turnstunde im Workout in Zeiningen.

Samichlaushock Freitag den 1.12.2023

Am 1.12.22 treffen wir uns alle zum gemeinsamen Chlaushock in der MBF in Stein.

Nach dem feinen Znacht, Schnipo, spielte Kurt Kopp Musik und so mancher macht bereits ein Tänzchen dazu.

Und dann.... Kommt doch der Samichlaus mit Schmutzli zu uns auf Besuch. Welche Freude....oder haben da doch einige etwas Angst?

De Samichlaus wusste zu allen Sportler/ innen und auch zuden Leiter/innen und Rotkreuzfahrer etwas zu berichten.

Woher weiss er nur all die Sachen?

Aber im Grossen und Ganzen sind wir alle gut weg gekommen ohne grossen Rueggen. Am Schluss gab es für alle ein Grittybänz und wir verabschieden den Samichlaus und Schmutzli herzlich.

Das anschliessende Dessert schmeckte doch allen und mit dem Kaffee dazu, war die Welt doch wieder in Ordnung.

Um ca. 22 Uhr verabschiedeten wir uns und ein schöner geselligen Abend fand sein Ende.

Frick 10.03.2023

Zumsteg Antonia
Hasler Conny