Xundfit Jahresbericht
Liebe Frauen und Mitturnerinnen

Schon ist wieder ein Jahr voller Turnaktivitäten vorbei, sicher gespickt mit vielen Erlebnissen. Auch im Xundfit ging es erfolgreich und energiereich zu und her. Und wie unsere Anmeldelisten auch 2016 bewiesen haben: Xundfitfrauen lieben die Bewegung. Und da scheint es ihnen genauso zu gehen wie beim Essen. Liebe geht durch den Magen und das heisst für uns Liebe geht durch den Xundfit Körper. Deshalb würde ich meinen: wir bieten „das perfekte Dinner"!! Wenn wir also unser Programm mit einer Menükarte vergleichen, sieht das folgendermassen aus:

Unser TurnerJahr ist am Kick off gestartet mit einem feinen und leicht bitteren Aperitif. Ein Apero soll ja immer etwas Anregendes sein, Lust und Erwartungen wecken und uns auf das, was kommt, vorbereiten. Er muss bitter und süss zugleich sein, und er soll den Gaumen öffnen für kommende Delikatessen. So war auch der Apero von Mirko, unserem Aperitif-Koch für die einen zwar etwas sehr bitter, aber er hat auch den Gluscht geweckt, etwas mehr für die Kraft zu tun und den Hunger auf Turnstunden gesteigert, ein eben ganz spezieller Menüauftakt.

Unsere LeiterInnen haben diesen Gluscht für Bewegung und Kraft sofort in ihre Kreationen aufgenommen und damit viele reichhaltige und vielseitige Menüs angeboten.

Barbara Zogg und Franziska Krummenacher servierten wöchentlich ein Move und Tone Fitness-Menü, das statt Kalorien zuführt Kalorien entfernt und uns damit nicht verfettet, sondern verfittet.

Barbara Zogg und Esther Aitken offerierten uns ein 4 Gang - Pilates- Menü mit dem Entree Atmung, der Vorspeise Koordination, dem Hauptmenü Kraft, und dem Dessert Stretching. Aber auch nach diesen reichhalten Angeboten fühlte sich niemand übervoll, rund und pummelig, sondern höchst angenehm gesättigt und angereichert mit wohliger Wärme.

Maria von Wyl bot derweilen ein Rückengymnastik-Menü an, das uns den Alltag versüsste ohne den lästigen Nebeneffekt von Gewichtszunahme. Solche Süssigkeiten führen auch nicht zu Pickeln und Hautunreinheiten, ganz im Gegenteil wird damit unsere Haut straff und rein.

Trudi Werder überraschte immer wieder mit fremdländischer Kost, mal scharf und rassig, mal sanft und abgerundet, halt eben latinomässig extravagant. Das weckt doch immer wieder unsere Neugierde und eine gewaltige Lust auf weitere Latinomenüs und exotische Genüsse.

Margrit Widmer und Lisbeth Arnet boten uns ein wöchentliches Spiraldynamikmenü an, angereichert mit Faszienfitness. Das entspricht ja perfekt einer Vollwertkost, mit allen nötigen Zutaten an Bewegung und Wahrnehmung, was ein vollwertiges, wertvolles, köstliches Wohlgefühl auslöst und für eine perfekte Verdauung und Haltung sorgt.

Das perfekte Dessert ist jedesmal das grossartige Gefühl der Zufriedenheit, Körper und Seele wieder einmal verwöhnt zu haben, seine Trägheit überwunden zu haben und etwas Gutes genossen zu haben. Somit danke ich meinen Kolleginnen sehr herzlich für die perfekte Organisation und Vorbereitung in der Xundfit Küche, allen KöchInnen für ihre reichhaltigen und abwechslungsreichen Menues und allen Gästen, dass sie sich von uns verwöhnen liessen.

Wir wünschen allen weiterhin viel Spass und en Guete.

Das Xundfit Team: Lisbeth Arnet, Magi Kottmann, Ruth Behrend, Maria-C. Baumgartner (Verfasserin)