

## Sommerfest Vitalgym 25.08.22

Am Donnerstag, dem 25.08.22 um 14.00 Uhr trafen sich bei strahlendem Sonnenschein gut gelaunte Mitglieder:innen von Vitalgym beim Parkplatz Tufertschwil. Eine Gruppe von 25 Personen wurden geführt von Armin und Rosita machten sich auf den 1½-stündigen Weg zum Restaurant Winzenberg. Unter angeregten Gesprächen wanderten sie zuerst der Strasse nach und durften dann einen wunderschönen Weg mit einer leichten Steigung im Wald begehen. Im Restaurant Winzenberg erwartete sie eine kleine Erfrischung. Ein grosser Teil der Wandergruppe nahm noch den Aufstieg in die Winzerbergerhöhe in Angriff und konnten sich über die wunderbare Aussicht erfreuen. Nach einer halbstündigen Pause und gut erholt machten sie sich gemütlich auf den Abstieg, der sie zuerst der Strasse nach führte und danach in den Wald abzweigte. Um 17.00 Uhr trafen sie wieder beim Parkplatz Tufertschwil ein, wo sie sich bereit machten für den Aperó machten.

Nach der Besammlung macht sich die «Gruppe Spaziergang», mit 12 Teilnehmern unter der Führung von Astrid und Catherine auf den Spaziergang um den Chapf. Gemütlich geht es zuerst auf einer kleinen Zufahrtsstrasse zur Altegg. Den Teilnehmern bietet sich eine großartige Aussicht auf Kirchberg, Bazenheid und Wil mit dem Aussichtsturm. Die Begeisterung ist gross. Nach einer kurzen Pause geht es auf einer Naturstrasse mit kleiner Steigung, Aussicht auf den Wildberg und den Eppenberg zum Waldesrand. Auf dieser Strecke begleitet uns immer wieder ein neues Windrädli und alle sind sehr interessiert an den verschiedenen Berufen, die sie darstellen, besonders unsere zwei jungen Teilnehmer. Die grosse Pause ist bei der idyllischen Grillbratstelle am Chapf eingeplant. Die Begeisterung ist gross und die Überraschung ist gelungen. Mit Mineralwasser gekühlt im Brunnen stillen wir unseren Durst, knabbern an Nüssen und Gemüse-Chips. Die Stimmung ist locker entspannt und alle geniessen diese Pause sehr. Nun geht es nur noch ein flaches kurzes Stück, einem kleinen Riet entlang wieder nach Tufertschwil zurück. Hier besuchen wir die Käserei, wo uns eine interessante Führung durch den Betrieb

geboten wird. Der krönende Abschluss ist die feine Verkostung des Käses, der hier hergestellt wird vom feinen milden bis zum sogenannten Chällerhocker dem 9 Monate gelagertem Tufertschwiler-Käse. Durch den Spielplatz des Restaurant Rössli gelangen wir wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück und treffen dort die andere Gruppe zum Aperó. Es war ein gelungener Spaziergang und alle Mitglieder, wenn manche auch etwas müde, waren zufrieden und glücklich von den Eindrücken.

Das Abendprogramm stand unter dem Motto «Humor»

Als alle im Saal einen Platz gefunden hatten wurde um 18.30 Uhr die Vorspeise, Salat serviert. Anschliessend ehrte Rosita die Turnleiterinnen und bedankte sich ganz herzlich für ihren hervorragenden Einsatz. Als Präsent durften die Turnleiterinnen ein neues T-Shirt mit dem Logo von Vitalgym entgegennehmen und einen grossen Smiley-Spitzbub, hergestellt von Sonja Müller. Nach dem feinen Hauptgang kündigte Heidi (Präsidentin) Sibylle Stör mit «freudeleicht» an. Sybille Stör zeigte uns simple Techniken, um mit wenig Aufwand rasch zur heiteren Gelassenheit zu gelangen. Einzelne Übungen kannten wir schon von den Turnstunden. Sie erklärte uns, dass schon kleine Änderungen im Tagesablauf unser Alltag leichter und bunter machen können. Sei es einmal mit der anderen Hand den Knopf an der Kaffeemaschine zu drücken oder sich an einen anderen Platz am Tisch zu sitzen. Sie empfahl uns «verliere keine Zeit und aktiviere deine persönliche Humorressourcen».

Danach hielt Heidi eine kurze Ansprache und bedankte sich nochmals bei allen für ihren Einsatz und legte uns ans Herz wie wichtig Humor und Atemgymnastik ist.

Astrid Huser wurde als neues Mitglied im Vorstand begrüsst und vorgestellt. Björn Levin geboren am 06. Mai 22 Sohn von Irina und Robert wurde herzlich willkommen geheissen. Manuela ehrte den ganzen Vorstand mit einem Smily-Spitzbuben als Präsent wurden sie alle für ihren Einsatz verdankt.

Um ca. 22.00 Uhr bedankt sich Astrid für die Teilnahme und den schönen gelungenen Tag

und verabschiedet die Turnerinnen und Turner und wünscht allen einen schönen Abend und eine gute Heimfahrt.

Herzlichen Dank an Armin und Rosita für die Organisation des gelungenen Sommerfestes. Nach mehr als zwei Jahren mit Einschränkungen durften wir wieder unbeschwert zusammenkommen und feiern.

Vielen Dank an alle die das schöne Sommerfest möglich gemacht haben!!

Text: Aktuarin Maja Dudli und Astrid Huser