

2024

Fahreszeitung



Jahresbericht der Präsidentin



Das Jahr 2024 war für den Damen- und Frauenturnverein Kappel ein Jahr voller spannender Ereignisse, Gemeinschaft und sportlicher Höhepunkte. Von der Generalversammlung im Januar bis zur gemütlichen Adventsfeier im Dezember haben unsere Mitglieder unvergessliche Momente miteinander geteilt.

Unser Verein lebt von der Vielfalt und dem Engagement seiner Mitglieder, die mit ihrer Teilnahme und Unterstützung zu einem erfolgrei-

chen Jahr beigetragen haben. In diesem Jahresbericht möchte ich auf die zahlreichen Aktivitäten und Veranstaltungen zurückblicken, die das Jahr 2024 geprägt haben, und die besonderen Erlebnisse und Erfolge unserer Vereinsgemeinschaft würdigen.

58. Generalversammlung

Die 58. Generalversammlung des Damen- und Frauenturnvereins Kappel fand am 19. Januar statt. Die Versammlung begann pünktlich um 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle und wurde von unserer Präsidentin mit einem herzlichen Rückblick auf

das vergangene Jahr eröffnet. Nach den üblichen Berichten und Wahlen, die in einer harmonischen Atmosphäre stattfanden, genossen die Mitglieder ein gemeinsames Abendessen in der gemütlichen «Linde». Es war ein Abend voller guter Gespräche und Zusammenhalt.

- Ehrenmitglieder: 12
- Aktivmitglieder: 64
- Passivmitglieder: 1
- Gäste: 2

Skiweekend in Davos

Am zweiten Märzwochenende brach eine Gruppe von 32 Frauen zum all-zweijährlichen Skiweekend in Davos auf. Die Reise wurde von Lisa und Yasmine perfekt organisiert. Neben dem Skifahren und Wandern genossen die Teilnehmerinnen auch den Apres-Ski und eine köstliche Pizza. Das Wochenende bot eine wunderbare Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen und gleichzeitig die Gemeinschaft zu stärken.

Kappeler Dorfanlass

Unter dem Motto «Kappel SO Aktiv» beteiligte sich unser Verein am jährlichen Dorfanlass. Wir veranstalteten einen spannenden Hindernispar-



cours im Bornblick, der sowohl von den Teilnehmern als auch bei den Zuschauern grossen Anklang fand. Der Verein erhielt viel Anerkennung für die Organisation und Durchführung dieses sportlichen Highlights.

2x Träffpunkt 55+

Unsere Gruppe 55+ traf sich in diesem Jahr zweimal. Im April genossen die Teilnehmerinnen einen gemütlichen Brunch im «Kreuz», bei dem sie sich austauschen und gemeinsam lachen konnten. Im Oktober stand eine Stadtführung in Olten auf dem Programm, die nicht nur informativ, sondern auch sehr unterhaltsam war. Beide Veranstaltungen boten den Teilnehmerinnen wertvolle Gelegenheiten, neue Erlebnisse zu teilen und die Gemeinschaft zu pflegen.

Kantonturnfest im Buechiberg

Das Kantonturnfest im Buechiberg war ein verregnetes und schlammiges, aber dennoch unvergessliches Erlebnis. In der Kategorie «Fit und Fun» gaben wir unser Bestes und hatten trotz des schlechten Wetters viel Spass. Ein wichtiges Fazit für das nächste Mal: Wir brauchen Nopenschuhe! Auch wenn wir keine Spitzenplatzierung erreichten, war es eine fantastische Zeit, die den Teamgeist stärkte.

Papier- und Kartonsammlung

In den Monaten Juni und Oktober sammelten wir im Dorf Papier und Karton. Dank der tatkräftigen Unterstützung unserer Mitglieder waren wir schnell fertig und konnten einen wichtigen Beitrag zur Recycling-Initiative leisten. Es war schön zu sehen, wie viel Engagement und Frauenpower in unseren Reihen steckt.

20. Borncup Volleyball

Der diesjährige Borncup musste aufgrund schlechten Wetters in der Halle stattfinden. Trotzdem war der 20. Borncup ein voller Erfolg. Die Teilnehmer waren dankbar für die Organisation und zeigten grossartigen Einsatz auf dem Spielfeld. Der Tag war geprägt von sportlichem Ehrgeiz und geselligem Beisammensein.

Vereinsmeisterschaft

Gemeinsam mit dem Männerturnverein veranstalteten wir am 22. August unsere Vereinsmeisterschaft. Die lustigen Spiele wurden von Mättele und Petra organisiert und boten viel Spass und Abwechslung. Der Abend fand seinen Abschluss im Clubhaus des FC, wo wir die Sieger feierten und den Tag gemütlich ausklingen liessen.

- 1. Platz:
Rebekka Keller & Maja Kappeler
- 2. Platz:
Gina Jäggi & Marcel Peter
- 3. Platz:
Cornelia Siegrist & Manfred Kunz

Turnfahrt der Seniorinnen

Uschi und Jeanette organisierten eine entspannte Turnfahrt zum Erlebnishof Burgrain für 18 Frauen. Es war ein fröhlicher Tag in schöner Gemeinschaft, bei dem wir den Alltag hinter uns lassen und die Natur geniessen konnten. Am Ende des Tages kehrten sie als «Fit 55+» nach Kappel zurück, erfüllt von neuen Eindrücken und schönen Erinnerungen.

Chappeler Dorfchilbi

Unsere Kaffeestube und der Crêpesstand waren wieder einmal ein Highlight der Chappeler Dorfchilbi. Trotz des verregneten Sonntags fanden viele Besucher den Weg zu uns und genossen unsere Leckerei-



en. Ein besonderer Dank geht an die langjährigen OK-Mitglieder Anita, die seit 25 Jahren dabei ist, und Doris, die uns seit 19 Jahren unterstützt. Ihr grossartiger Einsatz ist unbezahlbar.

Turnfahrt Frauen

Unter der Organisation von Raffi und Maria-Luisa machten wir uns am 21. September auf den Weg zur Areuse-Schlucht. Die Wanderung war beeindruckend und bot atemberaubende Naturerlebnisse. Die Nacht verbrachten wir am idyllischen Neuenburgersee, wo vier mutige Frauen sogar noch ein Bad im See wagten. Am nächsten Tag stand eine Rundfahrt mit dem Tschu-Tschu-Bähnli und eine Schifffahrt nach Murten auf dem Programm. Der Abschluss fand im Aarebistro in Olten statt, wo wir den Ausflug bei einem gemütlichen Essen Revue passieren liessen.

Helfereinsatz bei der Feuerwehrhauptübung

Eine Delegation des D/FTV's unterstützten tatkräftig bei der Feuerwehrhauptübung und trugen damit wesentlich zum Erfolg des Einsatzes bei. Diese Zusammenarbeit zeigte einmal mehr den starken Zusammenhalt und das Engagement innerhalb unseres Vereins.

Unterhaltung der drei STV Vereine

Unter dem Motto «Traumschiff –Kappel legt ab» führten wir ein abwechslungsreiches und unterhaltendes Programm auf. Mit viel Liebe zum Detail wurde die Show vorbereitet und aufgeführt. Ein herzlicher Dank geht an alle Helferinnen und Riegenleiterinnen für ihren tollen Einsatz. Wir können stolz auf uns sein, eine solch grossartige Veranstaltung auf die Beine gestellt zu haben.

Jahresabschluss mit der Adventsfeier

Unser Jahresabschluss macht die alljährliche Adventsfeier. Nach einem stimmungsvollen Spaziergang durchs festlich geschmückte Dorf ge-

nossen wir ein gemeinsames Essen in der «Linde». Ein grosser Dank geht an Anja und Lisa für die liebevolle Organisation dieser Feier, die einen wunderbaren Abschluss des Jahres bildete.

Fazit

Es ist keineswegs selbstverständlich, dass ein Verein so reibungslos und erfolgreich funktioniert. Dies ist dem Einsatz jedes einzelnen Mitglieds zu verdanken, die mit ihrer Begeisterung, ihrer Zeit und ihrer Energie dazu beitragen, dass wir als Gemeinschaft wachsen und gedeihen. Eure Bereitschaft, euch einzubringen und Verantwortung zu übernehmen, ist der Schlüssel zu unserem Erfolg. Vom Organisieren der Veranstaltungen über die Teilnahme an Wettkämpfen bis hin zur Unterstützung bei gemeinsamen Projekten – jede Einzelne von euch hat einen wertvollen Beitrag geleistet.

Ich blicke mit grosser Vorfreude auf das kommende Jahr und die vielen spannenden Ereignisse, die uns erwarten. Ein besonderer Dank gilt allen Leiterinnen sowie dem gesamten Vorstand für ihren unermüdlischen Einsatz und ihre Unterstützung. Ohne euch wäre all das nicht





möglich gewesen. Eure Hingabe und euer Engagement sind der Grundstein für unseren gemeinsamen Erfolg. Eure unermüdliche Arbeit hinter den Kulissen stellt sicher, dass alle Aktivitäten reibungslos ablaufen und dass unser Verein weiterhin stark und lebendig bleibt.

Lasst uns auch im nächsten Jahr mit ebenso viel Tatkraft und Freude weitermachen und neue Höhepunkte erleben. Wir freuen uns darauf, weiterhin gemeinsam sportliche Herausforderungen zu meistern, unvergessliche Erlebnisse zu teilen und unsere Gemeinschaft noch stärker zu machen.

Herzlichen Dank an alle und auf ein weiteres wunderbares Jahr!

Eure Präsidentin
Rebekka Keller

Fjahresbericht

Frauen

Schwungvoller Start ins neue Turnjahr

Am 11. Januar 2024 starteten wir voller Energie ins neue Turnjahr. Mit kreativen Aktivitäten wie Teppichlauf, Sitzball mit einem Gymnastikball, dem Wassergrabenspiel und Unihockey wurde das Jahr eröffnet. Ein gelungener Auftakt mit viel Bewegung und Spass!

Im Februar war die MZH oft besetzt, so musste ein Ausweichprogramm her. Die Squash-Session im Tenniscenter Kappel war zwar fordernd, aber äussert unterhaltsam! Da die Turnhalle von der SAC-Kletterwand belegt war, bekamen wir am 27.

Februar die Gelegenheit, selbst in luftige Höhen zu klettern. Das «Blindklettern» war für einige eine Herausforderung, aber die Begeisterung überwog. Der Muskelkater blieb uns nicht erspart, doch das Erlebnis war jede Anstrengung wert.

Frühjahr: Vorbereitung auf das Turnfest Buechibärg

Ab März begann das Training für das Turnfest Buechibärg. Mit sechs Disziplinen vor uns fühlten wir uns wie blutige Anfänger, aber voller Motivation.

Im Juni war es soweit: Eine Gruppe von zehn Frauen reiste zum Turnfest,

um in den Disziplinen Fit+Fun zu starten. Insgesamt mussten in den drei Wettkampfteilen sechs Disziplinen absolviert werden: Fussball-Staffettenstab/Brettball, Unihockey/8-er Ball, Street Racket/Moosgummi-Gymnastikstab. Die Koordinationsfähigkeit und die Kondition waren sicher die bestimmenden Faktoren, die das Ergebnis beeinflussten. Wie immer an einem Wettkampf spielten aber Glück und Pech auch mit. Manchmal musste bei einem kurzen «Blackout» in Gedanken kurz der «Resetknopf» gedrückt werden und dann lief es wieder. Die Kameradinnen und Kameraden feuerten sich gegenseitig an und sparten auch mit gutgemeinten Tipps nicht.





Wir gaben alles – inklusive unserer sauberen Kleidung. Der Regen der letzten Woche hatte das Gelände in eine perfekte «Schlamm-schlacht-Arena» verwandelt.

Für uns galt das Motto «Mitmachen kommt vor dem Rang». Der gemütliche Ausklang im Partyzelt

und die Bekanntschaft mit dem Gemeindepräsidenten von Buechibärg rundeten den Tag ab.

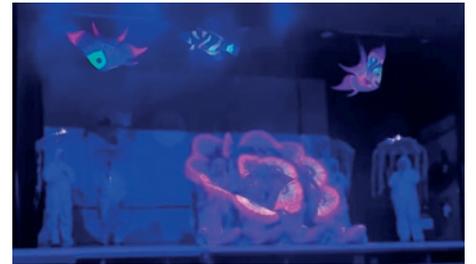
Von oben bis unten verschlammt, aber mit strahlenden Gesichtern, kehrten wir nach Kappel zurück. Ein Tag wie aus der «Peppa Wutz»-Welt: rutschig, matschig und

einfach unvergesslich! Unser Fazit? Schmutz geht raus, Erinnerungen bleiben!

Sommerpause und Neustart mit Tanz

Im Juli fand das traditionelle Abschlussbräteln in der Vogelhütte statt. Bei bestem Wetter genossen die Teilnehmerinnen einen gelungenen Abend mit tollen Gesprächen. Alle drei Abteilungen – Frauen, Aerobic und Seniorinnen – waren zahlreich vertreten, was zu einer besonders geselligen und abwechslungsreichen Atmosphäre beitrug. Ein schöner Abschluss für alle!

Nach den Ferien starteten wir mit den Proben für die Turnerunterhaltung. Das grosse Üben ging mit der Fächerdarbietung los.



Herbst: Chilbi und Tanzproben

Im September genossen wir die Chilbi Kappel und die anschliessenden Herbstferien. Danach ging es intensiv weiter mit den Tanzproben für die Turnerunterhaltung. Dieses Mal wagten wir uns an den energischen Tanz «Dangerous» mit einer Techno-Version von Roxette. Die Kostümanproben erhöhten die Vorfreude auf die Auftritte.

Glanzvolle Turnerunterhaltung

Im November verwandelten wir uns in wunderschöne Meerjungfrauen und eleganten Quallen.

Unser kleiner Hai Lucia, war der grosse Star.

Mit drei grossartige Auftritten begeisterten wir das Publikum, zweimal so sehr, dass wir Zugaben geben durften. Der Applaus war unser schönster Lohn!

Weihnachtsstimmung und Abschied

Der 12. Dezember führte uns traditionell auf den Weihnachtsmarkt in Olten. Bei guten Gesprächen und Glühwein liessen wir das Jahr Revue passieren. Unsere letzte Weihnachtsstunde fand in gemütlicher

Runde in der Linde statt. Mit einem wehmütigen Abschied verabschiedeten wir Jeannine als Leiterin, die uns aber glücklicherweise als Mitglied erhalten bleibt.

Ausblick:

Ein spannendes, abwechslungsreiches Jahr liegt hinter uns. Ich freue mich auf ein neues Jahr mit unserer tollen Frauengruppe und auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse!

Rafaela Vögeli

Zeitungsbericht

Checkübergabe KTV

Jugendabteilung des D/FTV Kappel freut sich über Beitrag des KTV Kappel

Nach über 50 Jahren engagierter Vereinsarbeit hat sich der Fraueturnverein KTV Kappel per Ende April 2024 aufgelöst. Diese Entscheidung prägt das Ende einer langen Tradition des Turnens und der Gemeinschaft, die viele Jahre lang das Vereinsleben in Kappel geprägt hat. Ganz fertig ist aber doch nicht...Bereits seit einiger Zeit turnen die Seniorinnen des KTV Kappel gemeinsam mit den Mitgliedern des Damen- und Fraueturnvereins Kappel (D/FTV Kappel). Diese Kooperation hat den Übergang erleichtert und die Zusammenführung der beiden Gruppen gefördert.

Scheckübergabe zugunsten der Jugendabteilung

In einer kleinen, aber feierlichen Zeremonie fand am Dienstag, 28. Mai 2024 die offizielle Übergabe des Schecks des KTV Kappel statt. Lucia Lack, Elisabeth Zeller und Esther Schaub überreichten im Namen des KTV einen Scheck an die Vorstandsmitglieder des D/FTV Kappel, Rebekka Keller, Cornelia Siegrist und Patricia Willi. Der übergebene Betrag wird in die Jugendarbeit investiert und speziell

der Mädchenriege Kappel zugutekommen.

«Wir freuen uns sehr über diese grosszügige Spende und die Möglichkeit, unsere Jugendarbeit weiter auszubauen», sagte Rebekka Keller, Präsidentin des D/FTV Kappel.

«Mit diesen Mitteln können wir neues Turnmaterial für die Kinder anschaffen oder den Jüngsten in unserem Verein einen erlebnisreichen Ausflug zur Förderung der Gemeinschaft ermöglichen.»

Gemeinsam neue Wege gehen

Die Auflösung des KTV Kappel ist ein emotionaler Moment für viele

Mitglieder, doch die grosszügige Spende stellt sicher, dass ihr Engagement und ihre Liebe zum Turnsport weiterleben. Dass einige der KTV-Seniorinnen nun weiter beim D/FTV Kappel aktiv sind, symbolisiert das gute Miteinander.

Der Damen- und Fraueturnverein Kappel bedankt sich herzlich bei den Frauen des KTV Kappel für ihre langjährige Unterstützung und die wertvolle Spende. Die Zukunft der Jugendabteilung sieht vielversprechend aus, und wir freuen uns auf viele erfolgreiche Jahre des Turnens und der Gemeinschaft.

Patricia Willi



v.l. Cornelia Siegrist, Esther Schaub, Lucia Lack, Elisabeth Zeller, Rebekka Keller und Patricia Willi

Fahresbericht

Fit 55+

Liebe Vereinsmitglieder

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu, und ich möchte die Gelegenheit nutzen, euch von meinem ersten Jahr als Leiterin zu erzählen.

Als mich Rebi fragte, ob ich Interesse hätte, die Seniorinnen im Verein zu übernehmen, war ich sofort Feuer und Flamme! Ich freute mich riesig auf das neue Amt – auch wenn ich natürlich erst von den Mitgliedern gewählt werden musste. An

der Generalversammlung 2024 war es dann soweit: Ihr habt mich gewählt, während ich krank zu Hause im Bett lag. Trotz meinem Kranksein, habe ich mich riesig gefreut und begann gedanklich meine erste Turnstunde vorzubereiten.

Die erste Turnstunde

Schon bald stand mein erstes Leiten vor der Tür. Gemeinsam mit Brigitta Schöni durfte ich mich langsam ins Seniorenturnen einarbeiten. Als

meine Premiere am 29. Februar näher rückte, war ich voller Vorfreude. Zunächst war ich ganz ruhig, aber als sich die Turnhalle immer mehr füllte und am Ende 22 Turnerinnen anwesend waren, wurde mir doch etwas mulmig. Dank eurer Unterstützung und der positiven Atmosphäre legte sich die Aufregung schnell, und ich konnte die Turnstunde genießen. Eure Freude und euer Einsatz haben mich jedes Mal motiviert, die Stunden mit Herzblut zu leiten.



Gesellige Momente

Nach dem Turnen genossen wir das gesellige Beisammensein – sei es in der Linde oder im Pöstli. Diese Abende waren immer erfüllt von Gelächter und guter Laune und wurden zu einem echten Highlight jeder Woche.

Dreimal konnte ich leider nicht selbst dabei sein. An diesen Abenden hat Heidi meinen Part übernommen und die Gruppe mit viel Freude und Engagement durch die Stunden geführt. Ein herzliches Dankeschön dafür, liebe Heidi!

Spaziergang und Bräteln

Am 27. Juni entschied ich mich spontan, dass wir bei 29 Grad und nur 7 Turnerinnen (es war noch Gemeindeversammlung) einen kleinen Marsch von Kappel über Rickenbach nach Wangen und zurück. Bei Jeanette Bocchile in Wangen legten wir einen erfrischenden Zwischenstopp ein, genossen ihren traumhaften Garten und erholten uns kurz von der Hitze.

Am 4. Juli fand dann das alljährliche Bräteln im Kappeler Wald bei der Vogelhütte statt. Wir liessen uns die mitgebrachten Köstlichkeiten schmecken und philosophierten über Gott und die Welt – ein weiterer Abend, der uns lange in Erinnerung bleiben wird.

Die Seniorenreise

Ende August stand unsere Seniorenreise vor der Tür, organisiert von Uschi Blaser und Jeannette Bocchile. Der Überraschungstag begann mit einer Zugfahrt Richtung Willisau. Die erste Überraschung erlebten wir schon im Zug: Esthi Sampogna hatte für jede von uns ein

Glückswürmchen gehäkelt. Diese liebe Geste zauberte uns allen ein Lächeln ins Gesicht.

Mit strahlendem Sonnenschein und guter Laune erreichten wir das Spanschachtel-Museum in Alberswil, wo uns eine spannende Führung und ein leckeres Mittagessen erwarteten. Neben viel Lachen, Schwitzen und Plaudern entschieden wir uns spontan, unseren Namen von «Seniorinnen» auf «Fit 55+» zu ändern. Nach kurzer Absprache mit Rebi wurde unser neuer Name ohne grosses Tamtam getauft – begleitet von viel Gelächter und Begeisterung.

Chilbi und Turnerunterhaltung

Zwei Wochen später stand die Chilbi an. Viele von uns halfen grossartig mit – sei es beim Aufstellen, Backen, Dekorieren oder hinter der Theke. Gemeinsam trugen wir zu einem grandiosen Chilbiwochenende bei.

Kurz darauf begannen die Vorbereitungen zur Turnerunterhaltung. Mit vollem Einsatz probten wir für unsere Pool-Party-Vorführung. Der Premierenauftritt war zwar nervenaufreibend, doch die ersten Komplimente stärkten uns für die weiteren Auftritte. Besonders in Erinnerung bleibt der Samstagabend vor der Aufführung, den wir mit feuchtfrohlichem Lachen und kleinen Showeinlagen verbrachten – ein Abend, den wir wohl nie vergessen werden.

Adventszeit

Am 5. Dezember besuchten wir das Adventsdorf in Olten. Trotz Regen liessen wir uns die Stimmung nicht verderben und wärmten uns mit Glühwein und heissem Esel. Als Heidi eine lustige Anekdote aus dem

Alltag erzählte, hatten wir dann vor lauter lachen warm. Zufrieden gingen alle nach Hause in die warme Stube.

Unsere letzte Turnstunde des Jahres stand ganz im Zeichen von Weihnachten: Mit einem Schneeball-Völkerball, weihnachtlichen Staffetten und einem gemütlichen Apéro liessen wir das Jahr ausklingen – bevor wir den Abend in der Linde endgültig abrundeten.

Dank und Ausblick

Ich danke euch allen für dieses unvergessliche Jahr. Es war eine Freude, mit euch zu lachen, zu schwitzen und das Vereinsleben zu gestalten. Ich freue mich schon jetzt auf alles, was im neuen Jahr kommt!

Ihr seid eine unglaublich tolle, lustige und spannende Gruppe!

Herzlichst,
Sandra

Fahresbericht

MuKi-Turnen



MuKi Saison-Abschluss



Regenschirm braucht es nicht nur bei Regen



So macht Farben lernen Spass



Wer hält länger durch?



Sonnenhüte bemalen für den Sommer



Start in die neue Saison



Alles ausprobieren



Coco (Januar – April 2024)



Kleine Hexen und Zauberer brauchen einen speziellen Zauberstab



Nasi (Oktober – Dezember 2024)

Mir wei gumpe, mir wei gumpe,
hin und här, hin und här,
hindere und füüre, hindere und füüre,
s isch nid schwär, s isch nid schwär



Fertig geschmückt und Weihnachtsdeko gebastelt



MuKi-Stunde im Hexenraum



Riesenrutsche im VaKi-Turnen



«Matten-Rutsch-Rennen»



Spiele machen



«Kinder, kriecht schneller!»,
Wandsitzen ist anstrengend



Surfschule, Turnerunterhaltung

Fahresbericht

KiTu

Tolle Turnstunden, neues Anmeldeprozedere, die Unterhaltung und eine grosse Veränderung. Das alles im vergangenen Vereinsjahr im KiTu.

Nach den Sportferien im letzten Jahr starteten wir in ein relativ ruhiges zweites KiTu-Halbjahr. Mit vielen tollen KiTu-Hit Stunden. Zum Abschluss vor den Sommerferien gab es eine tolle Chilbi-Stunde inkl. Zuckerwatte. Die Kinder flipperten fast aus und die Turnstunde zog sich in die Länge. So auch die Schlange vor dem Zuckerwattenstand nach der Turnstunde, als Petra allen noch eine zweite Zuckerwatte machte. Ein gebührender Abschluss, auch für die Kin-



der, welche uns mit dieser Stunde verliessen, da sie nach den Ferien in die Schule kamen.

Neues KiTu-Jahr

Nach dem Ansturm der vergangenen Jahre war klar, es muss ein anderes Anmeldeprozedere an den Start. Auch mit dem Hinblick auf die bevorstehende Unterhaltung und der Konsequenz, dass dafür regelmässiges Üben möglich sein muss. Daher haben wir uns entschieden, es dem MuKi gleich zu tun. Erstens machen wir die Trennung grosse Kindergartenkinder und kleine Kindergartenkinder. Und zweitens, haben wir uns entschieden, dass man sich vor Schulbeginn per Mail anmelden muss.



Wir konnten mit den Informationen der Schule eine Anmeldeaufforderung an die zukünftigen Kindergartenkinder mitschicken. Die bisherigen Kindergartenkinder, konnten wir mittels Brief, welcher in den Kindergärten verteilt wurde, erreichen. So hatten wir nun das erste Mal einen geregelten und weniger chaotischen Start, als in den vergangenen paar Jahren. Ausserdem war bereits in der ersten Stunde klar, wie sich die beiden Gruppen zusammenstellten.

Wir haben gut gestartet. Es gab einige Kinder, welche ein wenig Mühe hatten und immer wieder weinten. Dies leider bis heute. Oder auch solche, welche uns wirklich nicht gut verstehen, weil sie unsere Sprache noch nicht sprechen. Dies



stellt uns nicht selten vor Herausforderungen. Auch in der Zusammenarbeit mit den Eltern. Leider melden diese sich selten, wenn sie etwas nicht verstehen.

Viel Zeit hatten wir nicht von den Sommerferien bis zu den Herbstferien, von daher haben wir hauptsächlich einfache Stunden gemacht, welche wir bereits in petto hatten.

Nach den Herbstferien

Überraschenderweise meldeten sich von den 35 Kindern, welche wir haben, 29 Kinder an, um an der Unterhaltung im November mitzumachen. Ein bisschen Überfordert waren wir schon damit. Wie sollten wir 29 Kinder auf der Bühne in Szene setzen?

Wir hatten uns viel vorgenommen, haben im Vorfeld schon viel gebastelt und gewerkelt. Und dann hatten wir die erste Stunde zum Üben und mussten feststellen, das klappt so NICHT!

Wir mussten unsere Anforderungen herunterschrauben und den Auftritt extrem vereinfachen. Am Schluss kam aber trotzdem ein toller Ablauf zu Stande. So übten wir nun bis zur Unterhaltung jede Woche mit diesen 29 Kindern. Die restlichen Sechs hatten einfach Pause.

Unterhaltung

Dann war es soweit: SHOWTIME. Die Kinder haben das wirklich toll gemacht. Mit jedem Auftritt etwas



besser. Auch klappte das Bringen und Abholen relativ gut. Eine kleine Herausforderung war noch, die 29 Kinder in zwei Garderoben ruhig zu halten bis zum Auftritt und danach bis zur Abholung. Kurzerhand funktionierten wir eine der Garderoben um in ein Kino mit Decken, Trinken und Guetzli. Netflix sei dank, waren die Kinder gut beschäftigt und ruhig.

Am Samstag Nachmittag wurde die Aufführung auf Video aufgenommen und am Abend war der Plan, den Kindern die Aufführung zu zeigen. Diese hatten jedoch wenig Interesse daran und bald schon liefen wieder «Die Schlümpfe» auf Netflix.

Jahresende

Nach der Unterhaltung ging es dann wieder normal weiter mit den abwechselnden Stunden. Alle waren froh, endlich wieder Turnen zu können.

Bald schon standen die beiden Weihnachtsstunden vor der Türe. Da wir uns auch hier in den vergangenen Jahren manchmal übernommen haben mit Programm, nahmen wir uns diesmal vor weniger zu machen, dafür mit den Kindern noch gemütlich Guetzli zu Essen und etwas zu trinken. Nach einer Weihnachtsstaffette haben wir dies auch getan und zum Abschluss erhielten die Kinder einen kleinen Fussball geschenkt. Dieser hatten wir aus dem diesjährigen KiTu-Hit.



Veränderung

Mit den letzten Stunden, ist auch meine Zeit gekommen, Abschied zu nehmen. Da ich im Sommer eine Junioren Mannschaft des TUS Hägendorf übernommen habe, (die Hälfte der Kinder kommt allerdings aus Kappel) war klar, dass ich nicht beides machen konnte. Das kann ich aber mit ruhigem Gewissen machen, denn ich hab ein so tolles Team und mit Petra Nellen auch eine super geeignete Kandidatin als Hauptleiterin an der Seite. Schon seit den Herbstferien unterstützt uns ausserdem Amanda Ramos als neue Leiterin. Und somit gehts genau gleich weiter mit einem Team von fünf Leiterinnen.

Danke

Ich möchte mich an dieser Stelle beim ganzen Team bedanken. Danke für eure Zeit, für eure Inputs, für lustige Sitzungen und für eure tatkräftige Unterstützung in allen Bereichen. Es hat Spass gemacht mit euch diese kleinen Racker zu leiten. Ich wünsche euch weiterhin viel Spass und gute, unfallfreie Turnstunden. Dir Petra wünsche ich viel Erfolg als Hauptleiterin. Ich bin überzeugt du wirst das toll machen.

Cornelia Siegrist

Fahrerbericht

Mädchenriege



Das Jahr 2024 geht zu Ende – ein Jahr voller schöner Erlebnisse und besonderer Momente, die wir gemeinsam mit allen Mädchen erleben durften.

Im April fand unsere alljährliche Überraschungsreise der Mädchenriege statt. Wir starteten den Tag mit einer kleinen Entdeckungsreise durch das Dorf, bei der die Mädchen viele abwechslungsreiche und spannende Posten meisterten. Von riesigen Seifenblasen über das Verzieren von Glacé bis hin zum Ausprobieren von Instrumenten – es war für jeden etwas dabei. Nach einem leckeren Mittagessen ging es weiter zum Bowlen. Dort wurden viele kreative Wurftechniken getes-



tet, und nach zwei intensiven Stunden spürten einige ihre Arme kaum noch. Müde aber übergücklich kehrten wir nach Kappel zurück. Der Tag endete mit vielen schönen Eindrücken, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Abschluss

Auch das Schuljahr neigte sich bald dem Ende zu und unser Mädchenriege-Abschluss auf dem Born durfte natürlich nicht fehlen. Wir verbrachten einen wundervollen Abend auf der Spielwiese, wo die Mädchen begeistert Fussball, Frisbee oder Verstecken spielten. Nebenbei wurden Würste gegrillt und mit Salaten und frischem Brot serviert. Das leckere Dessertbuffet war wie immer ein absolutes Highlight und liess keine

Wünsche offen. Als kleines Dankeschön erhielt jedes Mädchen ein pinkes Notizbuch mit der Aufschrift «I Love D/FTV Kappel Mädchenriege». Nach einem gemeinsamen Foto kehrten wir müde, aber sehr glücklich zurück und verabschiedeten uns mit guten Wünschen in die wohlverdienten Ferien.

Ab August

Nach den Sommerferien durften wir viele bekannte aber auch zahlreiche neue Kinder in der Mädchenriege begrüßen. Es freut uns jedes Jahr aufs Neue, so viele turnbegeisterte Mädchen willkommen zu heissen – denn gemeinsam macht das Turnen einfach noch mehr Spass! Für das Mädchenriege-Jahr 2024/2025 stand einiges auf dem Programm. Die Turnstunden wurden intensiv genutzt, um die Mädchen bestmöglich auf die Unterhaltung im November vorzubereiten. Neben dem vielen Üben, sorgte eine regelmässige Unihockey-Runde für Abwechslung.

Unihockeyturnier

Ende Oktober fand das Unihockeyturnier in der Raiffeisen Arena in



Hägendorf statt. Insgesamt traten vier Teams aus unserer Mädchenriege an. Alle waren hochmotiviert, spielten mit grossem Ehrgeiz und hatten jede Menge Spass. Mit grosser Spannung warteten wir auf die Rangverkündigung – und alle Teams zeigten grossartige Leistungen. Zwei unserer Teams konnten sich sogar einen Platz auf dem Podest sichern und erhielten die Einladung, am Kantonalfinal im März anzutreten. Dieser sportliche Tag war für die Mädchen ein voller Erfolg, geprägt von Teamgeist, Ehrgeiz und Begeisterung.

Unterhaltung

Endlich war es soweit – die Unterhaltung 2024 stand vor der Tür. Unter dem Motto «Das Traum-



schiff - Kappel legt ab» bereiteten alle Reigen von Kappel verschiedene Auftritte vor. Wir in der Mädchenriege hatten drei verschiedene Themen; Die Unterstufe schlüpfte in die Rolle der Köchinnen, die Mittelstufe führte eine Notfallübung durch, und die Oberstufe durfte einen Tanz für das Kapitänsdinner einstudieren. Viele Stunden wurden investiert, um das Bestmögliche für eine grossartige Show herauszuholen. Endlich kam das langersehnte Wochenende. Die Unterhaltung fand am Freitag und Samstag dem 22./23.November statt. Die Mädchen freuten sich riesig, endlich auftreten zu können. Vor ihrem Auftritt versammelten sich alle in der Bornblickhalle. Da wurde sich die Zeit mit Schminken, Frisieren und Spielen vertrieben. Viele

Familien, Freunde und Bekannte waren vor Ort, um sich die Show anzusehen und die Mädchen zu unterstützen. Am Samstag standen dann gleich zwei weitere Vorstellungen auf dem Programm. Am Nachmittag fand die Kindervorstellung statt, bei der die Kinder die Show live in die Bornblickhalle übertragen bekamen. Am Abend folgte dann der letzte Auftritt des Wochenendes. Die Mädchen gaben noch einmal alles und zeigten ihre beste Performance. Die Turnerunterhaltung war ein voller Erfolg und bereitete allen riesigen Spass. Mit Stolz und grosser Freude brachte das Traumschiff seine Crew sicher in den Hafen von Kappel, und das Wochenende endete mit vielen wunderbaren Erinnerungen.



Weihnachtsfeier

Nun neigt sich das Jahr langsam dem Ende zu, und die Adventszeit hat begonnen. Zum Abschluss des Jahres und als kleine Weihnachtsfeier haben wir eine Pyjama-party in der Bornblickhalle organisiert. Zu Beginn gab es für alle leckeres Essen sowie ausreichend Kuchen und andere Leckereien. Zum krönenden Abschluss haben wir einen

kleinen Parcours aufgebaut, bei dem Geschicklichkeit, Schnelligkeit und ein guter Geschmackssinn gefragt waren. Es war ein gemütliches Beisammensein, bei dem die Kinder ausgiebig in der Halle turnen, spielen und Spaß haben konnten.

Wir hoffen auf genauso viele schöne Erlebnisse mit der Mädchenriege im Jahr 2025.

Fähresbericht

Yoga

Gerne schenke ich Dir einen Blick zurück in den Yogaunterricht.

Pünktlich nach den Festtagen startete die erste Yoga-Lektion am Montag im Kulturraum. Die Matten wurden ausgelegt und jeder Yogi fand seinen Platz.

Mit einem achtsamen «Surya Namaskar» dem Sonnengruss, begrüßten wir das neue Jahr.

Zum Ausklang wie immer ein nach innen gerichtetes Shavasana.

Ein Blick zurück zu meinem Yogaweg

Ich absolvierte im Januar die Ausbildung zur Meditationslehrerin mit Zertifikat und im April den Lehrgang «Atem des Lebens» mit Abschluss.

Meine Gedanken zum Yogaunterricht

Wenn ich eine Yoga-Lektion vorbereite, ist es wie der Inhalt eines Koffers: Ich packe meinen Koffer am Anfang in einer Yoga-Lektion aus und zeige diesen Inhalt im Laufe des Unterrichts. Der Koffer beinhaltet Meditation, Pranayama, Vinyasa Flow und Endentspannung.

Jede Woche wird der Koffer neu gepackt. Es gibt noch viel zu Entdecken auf der Yoga Reise ...

Das wünsche ich für meine SchülerInnen

Eine Herzensqualität und einen Gemütszustand zu erfahren. Ein Gefühl von BHAVA (Sein, Werden, Hingabe) zu erreichen. Offen sein

für die spirituelle Inspiration in der Yogapraxis. Sich selbst zu erkunden, den eigenen Weg zu finden und sich im eigenen Körper wohlfühlen. «Räume schaffen für authentische Begegnungen mit sich selbst und anderen

Ein schönes Mantra

OM Saha Navatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha Viryam Karavavahai
Tejas Vina Vadhi Tamastu
Ma Vidvishavahai
Om Shanti Shanti Shanti

Om Mögen wir uns beschützen.
Lehrer und Schüler.
Mögen wir das Glück der Freiheit genießen.
Mögen wir gemeinsames mit grosser Energie arbeiten
Mögen wir konzentriert lernen.
Mögen wir liebevoll miteinander umgehen.
Om Frieden, Frieden, Frieden

Namaste, Doris 2024



Fahresbericht

Aerobic



Der Aerobic Unterricht startete am Donnerstag, 11.01.2024 Punkt 19:00 Uhr in der MZH Kappel. Nach den Feiertagen war es eine Wohltat sich wieder zu bewegen und die Muskeln zu spüren. Ein Muskelkater war vorprogrammiert.

Bis zu den Sommerferien verlief der Unterricht abwechslungsreich. Dance Aerobic, Kraft, Balance, Intervall, Tabata, Step- und Kraftlektionen fanden im Wechsel statt. So hatte es für jedes Bedürfnis etwas.

Wenn die MZH für uns nicht zugänglich war hatten wir alternatives Programm bereit.

- ab und zu eine Velofahrt auf den Born mit einem Workout bei der Bornkappelle
- Pilates im Tenniscenter
- Outdoor Step Aerobic

Nach den Sommerferien

Nach den Sommerferien starteten die Vorbereitungen für die Unterhaltung mit dem Thema «Das Traumschiff – Kappel legt ab». Unser Team vom Aerobic wollte nach Indien reisen. Ich wollte schon lange eine Bollywood Choreo erarbeiten. Mit Tanja an Bord gingen die Vorbereitungen los. Mit dabei waren: Anouk, Kim,

Simone, Lisa, Anja, Tanja, Maja, Pia, Janina, Martina, Amanda, Noelle, Jill, Corinne, Anuschka, Rafi und ich. Das Ziel war jede Woche zweimal ein Training auf freiwilliger Basis zu machen.

Wir hatten uns viel vorgenommen, üben, üben, üben! Step by Step übten wir die typischen Fuss und Handpositionen. Hilfe und Inspiration lieferte uns YouTube. Wir wollten eine Liebesgeschichte à la Bollywood-Kino. Mit einer Brautschau und einem Hochzeitfest mit Happy End.

Wir fuhren mit dem Traumschiff am 22./23. November los und erlebten



eine farbenpr채chtige Bollywood Hochzeit. Eine wunderbare Geschichte mit tollen T채nzerinnen.
BRAVO

Das Jahr neigte sich nach der intensiven Zeit der Unterhaltung etwas ruhiger und entspannter dem Jahresende entgegen. Mit einem Besuch des Adventsdorfs in Olten stimmten wir uns auf die Weihnachtszeit ein.

Ein intensives Turnerjahr mit sch鰊nen Momenten und Begegnungen.

Danke Ines f체r deinen Support und die tollen Workouts, wenn ich nicht

anwesend sein konnte. Danke Tanja f체r deine Unterst체tzung f체r die Unterhaltung.

Danke Allen
Auf ein gesundes 2025.

Doris J채ggi

Fahresbericht

Workout



Im August, da ging's los,
eine neue Gruppe, ganz famos.
Junge Frauen, voller Tatendrang,
zwischen 17 und 21, alle ziehen am gleichen Strang.

Zu Beginn war's etwas schwer,
manche kamen, blieben dann nicht mehr.
Doch jetzt sind wir stark und einheitlich gesinnt,
20 Frauen, die motiviert dabei sind!

Mittwochabend, Krafttraining pur,
Seilspringen macht uns richtig fit und cool.
Dann wird der Fokus klar gesetzt,
auf Arme, Beine – so wird's gefetzt!

Der Muskelkater kommt am nächsten Tag schon bald,
doch wir machen weiter ohne Halt.
Gemeinsam trainieren ist ein grosses Vergnügen,
das kann keine von uns lügen!

Wir freuen uns auf mehr und sind gespannt,
was die Zukunft für uns hat in der Hand.
Die neue Reige wächst und blüht,
weil es hier zusammen richtig gut glüht!



