



**Eine etwas andere Turnstunde durfte die Männerriege Leutwil am 22. Januar erleben. Da die Turnhalle an diesem Abend besetzt war, suchte man nach einem Ersatzprogramm.**

(Eing.) – Voller Spannung, was uns erwartet, fuhren wir nach Aarau in das Fitnesscenter «step by step», wo wir noch kurz Zeit hatten, uns im Fitness umzuschauen. Doch bald galt es ernst und die Trainingsgeräte wurden in Stellung gebracht.

Unter fachkundiger Leitung von Esther Schmidmeister absolvierten wir eine Spinning-Trainingslektion in Aarau. 6 Turner radelten nach den Anweisungen von Esther mal locker, mal bergauf eine Stunde lang um die Wette. Bald war klar, dass dies keine Plauschstunde ist, sondern eine anstrengende, aber dennoch unterhaltsame Tour auf den speziellen Fahrrädern. Manch einer kam arg ins Schwitzen, obwohl man das Tempo und den Widerstand selber regulieren konnte. Selbst dem ältesten Turner ging zwischenzeitlich fast

die Puste aus. Alle meisterten aber die Schnupperlektion mit Bravour und man war sich einig, dass dies eine tolle Abwechslung zum üblichen Turnprogramm war. Esther hat uns wirklich nicht geschont und so haben wir wieder einen grossen Beitrag zu unserer allgemeinen Fitness geleistet. Alle kehrten anschliessend ein wenig geschafft, aber dennoch glücklich und zufrieden nach Leutwil zurück. Ein Zwischenhalt im «Leue» durfte aber nicht fehlen. In der Hoffnung, dass der allenfalls auftretende Muskelkater nicht allzu gross sein wird, verabschiedete man sich in die wohlverdienten Sportferien.

Ein herzliches Dankeschön von allen Teilnehmenden geht an Esther Schmidmeister, die uns einen kleinen Einblick in ihr Trainingsprogramm als Velorennfahrerin gab. Zum Abschluss meinte sie, das wäre doch zum Wiederholen, einmal im Jahr. Wer weiss, vielleicht gehört dieser Anlass bald zum festen Bestandteil des Jahresprogramms der MR Leutwil.