

## **Alle Jahre wieder**

Wie man sportliche Betätigung, ausgewogene Ernährung und Spass unter einen Hut bringt? Wir präsentieren die Gesundheitswoche 2019 von Procap in Filzbach. Noch nie wurde so viel gelacht, bewegt und genossen wie in diesem kurzweiligen sechstägigen Ferienlager. Zusammen in der Gruppe unternahmen wir eine ausgedehnte Wanderung rund um den Klöntalersee, rodelten in den Flumserbergen den Hügel hinunter und schleckten beim Sünnele auf der Terrasse gemütlich ein Eis. Das abgestimmte Programm enthielt neben Spaziererkundigungen und Wanderungen bei Schönwetter auch Plantschen im Hallenbad, Austoben im Fitness und Herumturnen in der Halle bei weniger trockener Wetterprognose. Die sportlichen Aktivitäten und abwechslungsreichen Ausflüge ermöglichten jedem Teilnehmer seine Leidenschaft auszuüben und sich eventuell sogar mit einer bisher unbekanntem Sportart anzufreunden. Zu den diesjährigen Highlights gehörten unter anderem der Überraschungsbesuch des Kinderzoos in Rapperswil und ein Hindernislauf quer durch die ganze Turnhalle. Ein Mal mehr bewiesen sich unsere mutigen Teilnehmer bei diesem waghalsigen Parcours und tadaa jeder Ninja Warrior gelangte auf seine Art und Weise ans Ziel. Kulinarisch verwöhnt wurden wir vom herzlich sympathischen Küchenteam des Sportzentrums Kerenzerberg. Beim leckeren Frühstücksbuffet, den himmlischen Salaten und zwischendurch einer süssen Verführung konnten unsere Batterien vollständig aufgeladen werden. Den letzten Abend rundete ein feines Barbecue im Sportzentrum mit anschliessendem Bestaunen des Feuerwerks (die Schweiz feierte ihren Geburtstag) perfekt ab. Na, schon neugierig geworden? Wir freuen uns auf jeden Fall bereits auf alle Filzbachwoche-Enthusiasten nächstes Jahr!

Laura Vallan (21). Ferienbegleiterin