

Eine Portion Abkühlung

Entgegen den letzten Jahren war es dieses Jahr auch auf 700m ü. M. der Hitze wegen kaum auszuhalten. Das Programm musste deswegen ein bisschen angepasst werden. Am Morgen hielten wir uns meist im Kraftraum oder in der Turnhalle auf, während am Nachmittag Abkühlung in den umliegenden Seen auf dem Programm stand. Unser Tagesablauf hatte für jeden etwas dabei: Manche TeilnehmerInnen bevorzugten gezieltes Fitnesstraining im Kraftraum, während sich andere bei Spielsportarten in der Halle vergnügten, wo Unihockey ganz oben auf der Liste stand. Auch an den Nachmittagen beim Spazieren oder Wandern gab es ein breites Spektrum an verschiedenen Interessensgruppen: die Geniesser, die Sönneler, die Spörtler und die Schwimmer. Zum Glück bietet das Sportzentrum Kerenzerberg von Hallenbad über Finnenbahn bis umwerfend schöngelegene und nahe Ausflugsziele alles an. Wir badeten nicht nur im strahlend blauen Klöntalersee, sondern schwammen auch bei angenehmen Temperaturen im Walensee und statteten dem Flumserberg einen Besuch ab. Energie tankten wir im Sportzentrum selber, wo wir die ganze Woche hindurch kulinarisch verwöhnt wurden. Da es sich um eine Gesundheitswoche handelte, durften genügend Bewegung und ausgewogene Mahlzeiten natürlich nicht zu kurz kommen. Bei dieser Hitze durfte man sich aber selbstverständlich auch mal ein grosses Eis gönnen. Zum Highlight der Woche gehörte das 1. Augustfest in Enneda, wo einige TeilnehmerInnen sogar auf der Bühne beim Alpenflieger mitsangen und -tanzten. Ich bin mir sicher, dass die Woche uns allen Spass gemacht hat und hoffe, dass ein paar der Aktivitäten nun auch im Alltag übernommen werden können. Bis nächstes Jahr!

Laura Vallan (20). Ferienbegleiterin