

Tanz und Kreativwoche Filzbach

## **Bewegen und Basteln standen im Fokus der Aktivferien im Sportzentrum Kerenzerberg**

17. – 23. September 2023

Am Sonntagnachmittag trafen 12 interessierte Gäste im Sportzentrum ein, welche gespannt waren, was sie in dieser Woche für Tänze einstudieren und welche selbst gebastelten Gegenstände sie Ende der Woche mit nach Hause nehmen können.

Nach dem Abendessen stellten wir als erstes Jonglierbälle her, welche in dieser Woche immer mal wieder zum Einsatz kamen.

Am Montagmorgen stand die erste Lektion tanzen mit Antonia auf dem Programm. Nach kurzem aufwärmen versuchte sie uns eine Choreographie beizubringen. Es lief etwas harzig. Wir liessen es dann für den Moment bleiben und bewegten uns zu Spasstänzen wie dem «Flieger», «Cowboy und Indianer» und dergleichen. Bald war der morgen vorbei und hungrig gingen wir zum Mittagessen.

Am Nachmittag widmeten wir uns der Verzierung von Seifenspendern. Viele verschiedene Kunstwerke sind dabei entstanden.

Wer vor dem Abendessen noch Lust hatte kam mit ins Hallenbad, andere zogen sich zurück, um zu ruhen.

Der Dienstag begann sportlich. Guido lud zur Bewegungsstunde in der Turnhalle. Er regte die Gäste zum Ballspiel an. Anschliessend gabs ein Schnurrballturnier.

Vor dem Mittagessen kamen wir noch in den Genuss eines Konzerts. Melanie bot uns einige Lieder von Beatrice Egli dar. Das erste Lied sogar ein Duett mit ihrem Freund Simon.

Nach der Mittagspause machten wir uns wieder an die Tanz-Choreographie. Siehe her, es ging schon viel besser. So macht es mehr Spass.

Verena singt uns auch was vor und Siddi, ihr Freund unterstützt sie bei dem ersten Lied mit Gesten.

Michaela versucht dann, einen Line-Dance zu vermitteln. Dies erwies sich jedoch auch als Komplex, da zu relativ schneller Musik getanzt wird und es Drehungen hat, welche immer wieder eine Neuorientierung im Raum brauchen. Wir versuchten es dann zu einer langsameren Version des Songs und gaben danach ganz auf.

Nach dem Nachtessen gab es verschiedene Optionen der Abendgestaltung. Manche spielten oder bastelten, einige sahen sich auf der Grossleinwand den Champions League Match an und ein harter Kern Gäste und Ferienbegleiter tanzten im Hotelgang den am Nachmittag abverheiten Line-Dance.

Nach dem Mittwochmorgen Frühstück gabs nach einem Tag Pause wieder kreative Bastelzeit. Feinmotorik war gefragt. Auf Nylonfaden fädelten wir Knöpfe auf und stellten Schlüsselanhänger her. Jeder ein Einzelstück.

Das Wetter lud nachmittags zu einer Spazierwanderung ein. Wir liefen über Stock und Stein, durch den Wald, steil hinab, anschliessend steil hinauf und kamen zum Barfussweg, wo unterschiedliche Naturuntergründe gefühlt werden können, was einige von uns auch gerne versuchten. Noch wenige Schritte und unser Ziel, die Aussichtsterrasse vom Panoramarestaurant war erreicht. Es gab einen prickelnden Cocktail und einen herrlichen Rundblick über den Walensee und die Bergwelt.

Am Abend konnten die Wasserbegeisterten wieder einen Sprung ins angenehme Nass geniessen, Gesellschaftsspiele machen, sich zurückziehen oder ein weiteres Champions League Spiel schauen.

Bereits ist Donnerstag. Ich bekam eine Anfrage vom Kurs-Leiter vom Schw. Fussball Verband, ob wir wieder eine Aufführung machen. UPS, nun heisst es Gas geben. Antonia hat noch weitere Tänze einstudiert. Diese erlernen wir an diesem Donnertag Vormittag zusätzlich zum Vertiefen des bereits gelernten Tanzes. Was ich bemerke ist, dass wir alle ein eingespieltes Team werden. Es klappt schneller mit dem Begreifen und umsetzen des geforderten. Am Ende des morgens können wir auf 3 Darbietungen zurückgreifen, 2 sind fix gesetzt, der 3. Ist als mögliche Zugabe gedacht. Zufrieden und stolz gehen wir zum Zmittag essen.

Den Nachmittag teilen wir in 2 Hälften. Im ersten Teil gestalten wir Karten. Fleissig wird geklebt, gemalt oder sogar beides. Wir bestimmen 3 Karten um uns beim Team, Küche, Empfang und Hausdienst, vom Sportzentrum zu bedanken. Antonia hat eine Knetmasse dabei und leitet die Gäste an, diese flachgedrückt in Talergrosse Stücke zu Portionieren. Diese werden anschliessend verziert und mit einem Loch versehen, damit diese nach dem trocknen an einem Bündel aufgehängt werden können.

Das sonnige Wetter lud uns im 2. Teil an, nach draussen zu gehen. Das Gruppenfoto wird geschossen. Anschliessend vertiefen wir nochmal die 3 Tänze. Wer nun noch mag, kann Michaela's kreatives Bewegungsproramm nützen und sich zum Schluss dem Line-Dance unter freiem Himmel widmen.

Nach dem Nachtessen treffen wir und für die Wunschkonzert Disco.

Freitagmorgen, der Auftritt. Etwas aufgereggt sind wir schon, erwarten wir doch einige Zuschauer. Es ist so weit und etwa 50 Leute versammeln sich auf der Galerie um unsere Darbietungen zu sehen. Nach den 2 Tänzen wird geklatscht, applaudiert und nach einer Zugabe gerufen. Wir sind gut vorbereitet und können diese liefern. Was für ein tolles Gefühl. Zum Abschluss wird's am Nachmittag wieder sportlich mit Guido. Ein weiteres Schnurrball Turnier.

Schon müssen wir an die Abreise denken. Koffer werden gepackt, nur noch das nötigste bleibt im Schrank. Darunter auch das Badezeug, gehen wir doch nach dem Nachtessen ein letztes Mal ins Schwimmbad. Da das Restaurant heute länger geöffnet hat, nehmen wir alle zusammen einen Schlummertrunk und fallen anschliessend müde ins Bett.

Der Samstagmorgen ist etwas hektisch. Die Betten müssen abgezogen, die Zimmer geräumt werden. Frühstück möchten wir auch noch. Wir schaffen es jedoch zeitig und versammeln uns abschliessend bei der Sitzgruppe im EG und warten bis die Gäste eines nach dem anderen Abgeholt werden.

Eine ereignisreiche Woche mit vielen Eindrücken geht zu ende. Tschüss Sportzentrum, bis zum nächsten Mal.

Michaela Schmied, September 2023