



## Jahresbericht Leiter 2016/17

Den Jahresbericht möchte ich mit einem Spruch beginnen. „Es ist nicht wichtig, wie gross der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht!“

Die „Richtung“ des Buetigen Sport Club 05 ist da schon vorgegeben. Nämlich vorwärts in „Richtung“ Lindenhalle zum Training am Donnerstag ab 19.00 Uhr. Zu Musik gebe ich den Teilnehmern die „Richtung“ zum Aufwärmen der Muskulatur an. Ist diese dann aufgewärmt und die ersten Schweissperlen auf der Stirne geht es weiter „Richtung“ Erhaltung und Förderung der allgemeinen Fitness und Gesundheit. Mit Gymnastik, Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Ballspielen usw. So kann Jeder seinen Möglichkeiten entsprechend mitturnen und seine Schritte, Kniebeugen, Liegestützen, Rücken-Bauch- und Rumpfübungen machen! Dieser erste Teil des Trainings dauert in der Regel 50 – 60 Minuten.

Die „Richtung“ im zweiten Teil geht dann, gemeinsam im eingeteilten Unihockey-Team, gegen das gegnerische Tor. Ab und zu wird auch ein wenig Unihockey-Technik trainiert. Zum Unihockeyspiel möchte ich an dieser Stelle noch einmal denn Aufruf machen! Wenn die „Richtung“ zum Tor stimmt, bitte bedenkt auch den anderen Spielern, wir haben ca. 35 Jahre Altersunterschiede und darauf sollten wir mehr Rücksicht nehmen. „Also manchmal ist weniger mehr.“ „Ich Danke für Euer Verständnis.“

Nach ca. 30 Minuten Unihockey geht es dann bei manchen „Richtung“ Sauerstoffzelt! Um den Puls dann wieder in „Richtung“ abwärts zu steuern spielen wir noch das Fussballtennis.

Zum Schluss wird dann die gebrauchte Muskulatur noch in „Richtung“ Dehnung gezogen. So gestalte ich die jeweiligen Trainings gemäss einem 12 Wochenplan. Nach dem Duschen geht es dann in „Richtung“ Bären zum geselligen Teil des Buetigen Sport Clubs.

Dies war ein kleiner Einblick in die Trainings für solche die bis jetzt noch

gezögert haben den ersten Schritt „Richtung“ Lindenhalle zugehen. Es ist auch möglich nur am ersten Teil des Trainings mit zumachen.

Ich bin der Meinung, dass die „Richtung“ des BSC05 stimmt und wir eine gute „Mannschaft“ sind. Mit richtigen Männern von Jung bis Älter mit einer Portion Ehrgeiz, Willen, Freude und Durchhaltevermögen um sportlich etwas zu bewegen wobei auch die Kameradschaft nicht zu kurz kommt.

Nach der letzten Hauptversammlung bis zu den Sommerferien merkte man gut dass sich „Einige Bscler“ gute Vorsätze genommen hatten mit Ihrer Präsenz in der Lindenhalle.

Im August starten wir mit einer Velotour ins zweite Halbjahr. Diese führte uns über Lyss nach Aarberg weiter der Aare entlang nach Niederried, von dort nach Kallnach zur geplanten ersten Einkehr. Doch das ältere Pärchen auf der Bank in der Gartenwirtschaft sagte zu uns: „Das Restaurant sei schon seit mehr als einem Jahr geschlossen.“ Nun mussten wir unsere letzten Reserven mobilisieren und traten erneut in die Pedale bis ins Städtchen Aarberg. Dort konnten wir dann „einkehren“. Als wir Energie getankt hatten fuhren wir über Lyss zurück nach Bütigen zum Abschluss im „Bären.“ Besten Dank an Erwin Arn für die Organisation und Streckenwahl.

Durch den Herbst war reger Besuch im Training und beim Unihockey und Fussballtennis wurde grossartig gespielt so dass wir sicher die „Playoffs“ erreicht hätten! Als Jahresabschluss gab es ein hochspannendes Kegeltturnier im „Bahnhöfli“ Buswil mit anschliessendem Nachtessen.

Am ersten Donnerstag im neuen Jahr wurde mit einem Raclette im Waldhaus gestartet. Eine Woche später fanden sich 14 Männer zum ersten Training in der Lindenhalle ein. So macht das Spass zum Leiten.

Der Skitag im März viel leider wieder aus. Diesmal war das Wetter gut doch in den Bergen wehte ein starker Föhnsturm so dass auch die Bergbahnen nicht fahren konnten.

Im vergangenen sportlichen Jahr waren regelmässig viele Teilnehmer in der Halle was sehr erfreulich ist. Mir macht es Spass mit Euch die Trainings zu gestalten. Weniger erfreulich sind die Verletzungen die es leider auch im letzten Jahr gegeben hat.

Das Bodyfit für Frauen hat auch einen festen Bestandteil im Jahresprogramm des BSC05. Das Training am Donnerstag von 18.00 -19.00 Uhr hat dieselben Trainingstage wie der BSC05. Nach den Herbstferien hat sich Giuseppina entschieden als Leiterin vorerst einmal auszusteigen. Sie wird jedoch noch als Stellvertretung zur Verfügung stehen. Die Anzahl Frauen im Training hat stagniert im ersten Halbjahr. Doch durch den Winter gab es dann erfreulicherweise wieder mehr Frauen im Training.

Diese turnen sich mit viel Freude, Elan und Einsatzwillen durch die Trainingsstunden und mir macht es Spass mit Ihnen!

Im speziellen möchte ich noch Hans Rügsegger und Patrick Schmid danken die für mich eingesprungen sind als ich nicht leiten konnte.

Dieser Jahresbericht hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich habe einen kleinen Einblick aus dem Trainingsgeschehen erzählt und hoffe niemanden bevorzugt oder benachteiligt zu haben.

Euer Trainer Hans Schläfli