

Weihnachtshock bei den Handicaptauchern

Nicht nur unter der Wasseroberfläche sind die Taucher des HTCv, des HandiCapTauchVerein Vorarlberg, ein eingeschworener Haufen. Auch an Land wird allerlei miteinander unternommen.

Als Jahresabschluss und Einstimmung in die Weihnachtszeit trafen sich Mitglieder, Familien und Freunde des aktiven Tauchvereins am 2. Dezember 2023 zum mittlerweile traditionellen Weihnachtshock im Hörbranzner Clubheim. Ab Mittag waren die Jüngsten fleißig. Das Vereinslokal wurde in eine Weihnachtsbäckerei verwandelt und gemeinsam wurden leckere Kekse gebacken. Dabei durfte natürlich auch der Spaß miteinander nicht zu kurz kommen. Am späteren Nachmittag trafen sich dann alle zum Weihnachtshock. Die Kekse wurden bestaunt und natürlich mussten diese auch verkostet werden. Die jungen BäckerInnen erhielten viel Lob für ihre kulinarische



Arbeit. Beim anschließenden Weihnachtshock konnte gemeinsam die Adventszeit gefeiert werden und man ließ das vergangene Tauchjahr noch einmal Revue passieren. Ein Tauchfilm rundete den gelungenen Abend ab und machte Lust auf die Tauchsaison 2024.

Beitrag: Christian Fetz

Mehr zum Verein:
www.handicaptauchen.at



„Gesunder Rücken“ mit Kneipp Club Hörbranz

Im Frühherbst hatten sich 15 Frauen und Männer wegen den Rückenbeschwerden entschieden, mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden zu tun.

Deshalb nahmen sie am 14-wöchigen Trainingskurs „Gesunder Rücken“ mit 28 Gymnastikstunden teil. Dieses Angebot stellte die SPORT – UNION in Kooperation mit dem Kneippverein Hörbranz. Anfänglich wurde das Training den „eingerosetzten“ Damen und Herren angepasst, doch bald konnten intensivere Gymnastikübungen bei flotter Musik ausgeführt werden. Mitte Dezember

endet dieses Programm und wahrscheinlich werden einige Teilnehmenden anderen Vereinen beitreten, um so die Fitness zu behalten.

Wir Trainerinnen Anita und Helga wünschen allen dabei viel Freude an der Bewegung in netter Gesellschaft und möglichst Beschwerdefreiheit für den Alltag.

Beitrag: Kneipp-Aktiv Club Hörbranz

