

Abteilung Erwachsenensport

Jahresbericht 2010 für die Generalversammlung 2011

Das Jahr 2010

In der Erwachsenenabteilung befinden sich 6 Abteilungen, die von erfahrenen Übungsleitern, teilweise mit P-Lizenz, aufgebaut, ausgebaut oder übernommen wurden.

So hat die **Abteilung Spezialgymnastik für Bandscheiben und Rückenleiden** sowie Frauengymnastik **unter der Leitung von Frau Edith Popp** wieder regelmässig und zahlreich die wöchentlichen Übungsstunden besucht und sich durch die verschiedenen Trainings- und Bewegungsabläufe das ganze Jahr über fit gehalten.

Ein Rückblick auf vergangene 30 Jahre Frauengymnastik von Frau Edith Popp.

Im Laufe dieser 30 Jahre konnte Edith Popp immer wieder ihre Frauen so motivieren dass sie an vielen Landesturnfesten und Gymnaestraden mit einer Vorführung teilgenommen haben. Auch bei unseren hiesigen Jahresfeiern oder Frauenturntage war das Frauenturnen unter der Leitung von Edith Popp vertreten. In den letzten Jahren kompensierten sie ihre Vorführungen durch ihre Helfertätigkeiten in Form von Kuchenbacken oder Verkauf an den Turnvereinfesten, dafür möchte ich mich bei allen recht herzlich bedanken.

Abteilung Frauenturnen unter der Leitung von Frau Beate Schneider

Auch hier wurde das ganze Jahr über fleissig und regelmässig die Übungsstunde am Dienstag abend in der Zeit von 20:30 bis 21:45 Uhr besucht. Die Inhalte der einzelnen Stunden beinhalten unterschiedliche Schwerpunkte. Frau Beate Schneider vermittelt in ihren Übungstunden Kräftigungs- und Dehnübungen der Muskulatur, Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit, Wirbelsäulengymnastik, Fuß- und Venengymnastik, Sturzprophylaxe sowie Übungen aus den Bereichen Denken und Bewegen, was in diesem Jahr besonders für die diesjährige Jahresfeier in Form von Salsatanz, Can Can sowie für den Eröffnungstanz zu einem besonderen Erlebnis für Jung- und Alt zusammengeschmolzen ist.

Allen Helfern, die in Form von Nähen und Bereitsstellen der Übungsräumen ect. sowie für die Vertretung von Frau Beate Schneider durch Frau Inge Tremmel ein herzliches Dankeschön.

Abteilung Aerobic und Fit am Morgen unter der Leitung von Frau Jeanette Lutz

Aerobic findet nach wie vor am Montag abend zwischen 20 und 21:15h statt. Durchschnittlich trainieren ca. 20 bis 25 Frauen wöchentlich mit dem Flexibar, dem O-Flex, Zirkeltraining, Skigymnastik und Step-Aerobic und seit neuestem auch Alroa- ein australisches Kampf-Tanz-Gefüge- um das ganze Jahr über fit zu bleiben. Auch von der Abteilung Aerobic haben sich Damen dazu bereit erklärt an der letzten Jahresfeier aktiv mit zu tanzen.

Frau Jeanette Lutz möchte sich besonders bei Frau Elke Keser und bei Frau Ulla Schneider für ihre unkomplizierte Bereitschaft sie zu unterstützen recht herzlich bedanken.

Fit am Morgen fand bis zu den Sommerferien immer Dienstags in der Zeit von 9 bis 10h statt, nach den Sommerferien musste der Tag auf den Freitag in der Zeit von 8:25 bis 9:35h gelegt werden. Hier halten sich ca. 5 bis 10 Frauen mit den gleichen Übungen wie im Aerobic das ganze Jahr über fit.

Besonderen Dank gilt hier Frau Sigrid Klein, die gott sei dank auch mal sehr spontan für Frau Jeanette Lutz einspringen kann.

Die **Rückenfitgruppe von Frau Lisbeth Schlageter** ist unterteilt in 3 Gruppen, die jeweils am Dienstag Vormittag von 9 bis 10h und am Mittwoch von 19 bis 20h und 20:15 bis 21:15h stattfindet. Die Rückenfitgruppen sind eine gemischte Gruppe. In den Unterrichtsstunden werden vor allem Übungen angeboten, die die Muskeln stärken und aufbauen.

Frau Elke Keser ist bis zum Juli 2010 hin und wieder eingesprungen, ab Juli 2010 hat sie für Frau Lisbeth Schlageter, sie musste wegen persönlichen familiären Umständen eine längere Pause einlegen, die Vertretung für den Mittwoch übernommen.

Ebenso konnte die Dienstag Vormittagsstunde von Frau Sigrid Klein von Juli 2010 bis Dezember 2010 abgedeckt werden. Dafür bedanken wir uns alle recht herzlich.

Seit Januar 2011 kann Lisbeth Schlageter die Rückenfitgruppen wieder leiten.

Allen anderen Helfern auch ein herzliches Dankeschön für ihre Arbeit beim Turnverein, sei es durch Kuchenbacken, Thekendienst, Dekoration, Auf- und oder Abbau.

Nach wie vor besteht auch eine **Läufergruppe unter der Leitung von Frau Inge Tremmel**.

Hierzu kann man jederzeit Frau Inge Tremmel kontaktieren.

Nun bedanke ich mich bei allen Übungsleitern für ihre Berichte und wünsche den aktiven Teilnehmern weiterhin ein sportliches gesundes Turnerjahr.

Susanne Schär