

## **Abteilung Erwachsenensport**

### **Jahresbericht 2011**

In der Erwachsenenabteilung haben wir 9 Gruppen, welche von unseren langjährigen, erfahrenen und gutbekannten Übungsleiterinnen betreut werden.

Edith Popp ist Übungsleiterin von 3 Gruppen mit Spezialgymnastik für Bandscheiben und Rückenleiden und Frauengymnastik.

Da Edith genau Buch führt über die Teilnahme ihrer Frauen, will ich das hier kurz vorstellen.

Von ihren insgesamt 56 Teilnehmerinnen waren 9 bei 38 Einheiten im Jahr immer anwesend, das entspricht 19 %, sowie 5 Frauen, die nur 1 Mal gefehlt haben.

Das ist sicher Edith Pops Verdienst. In ihrem Bericht schreibt sie, dass sie nach wie vor den Schwerpunkt auf Wirbelsäulengymnastik sowie Rückenschulen legt. Da sie das vielfältig gestaltet, wird es auch nie langweilig und mitunter etwas anstrengend.

Die Gruppe von Beate Schneider besteht aus 22 Frauen im Alter von 43 – 75 Jahren.

Auch über Beates Gruppe haben wir einige Zahlen. Sie hatten insgesamt 35 Trainingseinheiten, wobei 6 Frauen es geschafft hatten, fast 30 mal zu trainieren. Die Übungsstunden sind mit einer durchschnittlichen Teilnahme von 16 Frauen, was ca. 70% entspricht, gut besucht.

Auch hier liegt der Schwerpunkt auf Wirbelsäulengymnastik.

Hierzu gehören entsprechende Übungen zur Muskelkräftigung, Dehnübungen, aber auch Übungen, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Fuß- und Venengymnastik, Gleichgewichtstraining, Übungen bei denen denken und gleichzeitig bewegen im Vordergrund stehen, sogenanntes Gehirn-Jogging, sind weitere Inhalte des Trainings. Der Einsatz von verschiedenen Handgeräten, Gymnastik mit dem Pezziball und Partnerübungen bringen Spaß, Abwechslung und neue Herausforderungen für die Teilnehmer. Aber auch ruhigere Einheiten mit dem Thema „Yoga“ finden immer großen Anklang bei den Frauen.

Entspannungsübungen runden unsere Stunde ab. Übungen aus dem Qi Gong, Tai-Chi, progressive Muskelentspannung und Lektionen aus dem Bereich Feldenkrais bieten auch hier eine große Auswahl. Während den Ferien, oder auch an Trainingstagen an denen die Halle belegt ist, treffen sich die ganz Eifrigen zum Laufen.

Sechs unserer Frauen hatten wieder bei der Jahresfeier des Turnvereins mitgewirkt.

Und wie im letzten Jahr hatten sie sich während der Sommerpause unter der Leitung von Maike Keser immer montags zum Tanzen getroffen. Sie hatten immer einen Riesenspaß und Maike hatte eine Engelsgeduld. Nach den Ferien wurde dann dienstags vor der eigentlichen Turnstunde noch fleißig zusammen mit den Mädels von Maikes Tanzgruppe geübt, da der Tanz wieder ein Gemeinschaftswerk von „Jung und Alt“ sein sollte. An der Jahresfeier selbst haben die meisten „Tänzer“ auch noch bei der Eröffnung und dem Finale mitgewirkt. Die Jahresfeier war wieder ein Riesenerfolg, dickes Lob an die Organisatoren und an alle Akteure. Einen besonderen Dank gilt den Mädels der Tanzgruppe, die sich wieder bereit erklärt hatten, unsere "Partnerinnen" zu sein. Natürlich auch an Maike für das Einstudieren, an Annemarie Probst fürs Probelokal und an die „Tänzer“ aus der eigenen Gruppe fürs Mitmachen.

Nach den sportlichen Aktivitäten noch ein kleiner Überblick über die geselligen Anlässe in 2011, die außer dem 45jährigen Jubiläum unserer Gruppe, fester Bestandteil unseres Jahresprogramms sind und immer auf guten Zuspruch stoßen:

- kleiner Neujahrsumtrunk im Anschluss an unsere 1. Trainingsstunde
- Fasnachtsparty mit leckerer Sauerkirchbowle von Inge und einem Gourmet-Buffer
- 45jähriges Jubiläum, was wir mit einer Wanderung nach Wallbach, verbunden mit einem Besuch im Müllmuseum und einem anschließenden netten Hock mit kaltem Buffet und Bilderrückblick feierten
- Wanderung nach Riedmatt in den „Storchen“ als Abschluss vor der Sommerpause
- Ausflugsfahrt nach Ravensburg
- Besuch des Weihnachtsmarkts in Straßburg
- Weihnachtswanderung nach Riedmatt in den „Storchen“.

Und zum Abschluss: ein großes DANKE an Inge Tremmel, die bei Abwesenheit von Beate immer einspringt und die Trainingsstunde klasse meistert.

Inge betreut auch seit vielen Jahren die Läufergruppe, welche einmal in der Woche rund um Schwörstadt unterwegs ist.

Elisabeth Schlageter betreut 3 Gruppen. Da wäre zum einen die Ausgleichsgymnastik am Vormittag. Hier haben wir 8 Frauen im Alter von 56-79 Jahren. Elisabeth beschreibt ihre Gruppe als frische fröhliche ausgeglichene Gruppe, die jederzeit bereit ist, mal was neues und ungewohntes zu probieren.

Mittwoch abends hatte sie dann noch zwei Gruppen mit je 12 und 16 Teilnehmern. Hier wird fleißig trainiert und alles umgesetzt, was Lisbeth aus ihren Fortbildungen an Neuem mitbringt. Ihr macht es viel Spaß anderen Menschen zu helfen und sie im wahrsten Sinne zu bewegen.

Jeanette Lutz betreut zwei Gruppen, die "Aerobic Gruppe" und die Gruppe "Fit am Morgen".

Die erste Gruppe wollen wir demnächst umbenennen, da Aerobic nicht der wirkliche Schwerpunkt dieser Stunden ist.

Im Schnitt sind 15-20 Frauen im Alter von 18 Jahren bis Mitte 50 dabei. Abwechslungsreich wird auch hier das Training gestaltet. Ausgleich- und Krafttraining werden mit Steps und vielerlei Handgeräten angeboten. Seit Februar ist auch Zumba mit im Program. Nach der Stunde kommt beim harten Kern auch das Beisammen sein nicht zu kurz. An Fasnacht wurde mit einem kleinen Buffet gefeiert. Vor der Sommerpause fuhren sie mit dem Velo in den Storch und vor der Weihnachtspause ging`s zum Vorderhus nach Öflingen.

Die "Fit am Morgen" Gruppe besteht aus 6-8 Frauen. Sie musste jetzt auch in den Gymnastikraum ausweichen da die Halle am Freitagmorgen von der Schule gebraucht wird. Hier wird dann im Großen und Ganzen das Gleiche angeboten wie in der ersten Gruppe. Vor den Sommerferien ging es zum "Schlemmern" in die Sonne nach Schopfheim und der Weihnachtsabschluss wurde in den Januar verlegt.

Das war nun ein kurzer Überblick der einzelnen Gruppen. Seit einem Jahr betreue ich diese Abteilung und kann nur sagen, dass ich eine sehr pflegeleichte und selbstständige Abteilung übernommen habe. Alle Übungsleiter sind immer wieder auf Fortbildungen um ihren Gruppen was neues zu bieten. Wir haben mit Elisabeth und Beate zwei Top ausgebildete "P-Lizenz" Trainer. Mehr geht in diesem Bereich nicht mehr. Edith stellt uns und ihren Frauen schon seit Jahren ihr breites Wissen aus wirklich allen Bereichen der Gymnastik und Gesundheitssportes zur Verfügung. Und mit Jeanette haben wir nun auch eine lizenzierte "Zumba Lehrerin". Damit liegen wir als Verein auch voll im Trend. So sind wir auch in der glücklichen finanziellen Lage, das Eine oder Andere neue Handgerät für alle Teilnehmer an zu schaffen.

Hiermit bedanke ich mich für euren Fleiß und wünsche euch weiterhin viel Spaß mit euren sehr aktiven Teilnehmern.

**Februar 2012, Monika Asal**