

Jahresbericht 2012- Abteilung Erwachsenensport

In der Erwachsenenabteilung haben wir 10 Gruppen, welche von unseren langjährigen, erfahrenen und gutbekannten Übungsleiterinnen betreut werden.

Edith Popp ist Übungsleiterin von 3 Gruppen, aufgeteilt in zwei mal Spezialgymnastik für Bandscheiben und Rückenleiden und eine Frauengymnastikgruppe.

Das sind insgesamt 64 Frauen. Die gut besuchten Stunden zeigen, dass die Frauen sehr gesundheitsbewusst sind und mit Freude und Spaß die angebotenen Gymnastikstunden wahrnehmen.

Die Stunden werden gut vorbereitet. Rückengymnastik ist ein Ganzkörpertraining, von den Füßen bis zum Scheitel. Wichtig ist für Edith, dass alle Muskeln funktionell trainiert werden. Mit und ohne Handgeräte werden Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gestärkt, sowie Koordinationsübungen gemacht. Nach einem anstrengenden Training wird dann mit meditativer Entspannung die Stunde beendet.

In der Frauengymnastikgruppe wird zusätzlich Kreislauftraining angeboten und zum Schluss wird ein Spiel gemacht, oder ein Tanz erlernt.

Auch das Gesellige kam nicht zu kurz, so hatten sie einige nette Stunden beim internen Faschnachtsball. Beim Ausflug vor der Sommerpause ging es nach Colmar und auf den Kaysersberg. 45 Frauen waren begeistert von dem gut organisierten Tag.

Als Ferienprogramm gab es kleine Wanderungen mit abschließenden Hock.

Der Jahresabschluss wurde wieder im Pfarrsaal mit einem prächtigen Büfett, mit Liedern und Vorträgen beendet.

Beate Schneiders Gruppe war insgesamt 38 mal aktiv und durchschnittlich waren 16 Frauen dabei.

Im Vordergrund ihrer Stunden steht eine stabile, aber auch bewegliche Wirbelsäule, ein starker Rücken, Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe, Beckenboden-, Fuß- und Venengymnastik. Je nach Ziel der Stunde bilden Übungen zur Muskelkräftigung, Beweglichkeitstraining, Dehnübungen oder koordinative Übungen den Schwerpunkt.

Der Einsatz von verschiedenen Handgeräten, wie Flexibar, Hanteln, Therabänder, Flexoringe, Brasils, Handtuch, Luftballons, aber auch Gymnastik mit dem Pezziball, oder auch Partnerübungen bringen Spaß, Abwechslung und immer wieder auch neue Herausforderungen.

In der Regel ist die Stunde dreigeteilt –begonnen mit kurzem aufwärmen, verschiedene Laufformen, Durchbewegen der großen Muskelgruppen, hin und wieder eine kleine Choreographie oder ein kleines Spiel, dann folgt der Hauptteil mit den oben erwähnten Schwerpunkten

und zum Ausklang dann eine kurze Entspannung mit Übungen aus dem Qi Gong, Tai-Chi, Feldenkraislektionen, oder progressive Muskelentspannung. Aber natürlich wird auch mal von diesem Ritual total abgewichen und die Stunde mit Entspannung im Liegen begonnen. Dies ist dann der Fall, wenn „Yoga“ für die Trainingseinheit auf dem Programm steht.

Während den Ferien oder auch an Trainingstagen, an denen die Halle durch andere Veranstaltungen belegt ist, treffen sich die ganz Eifrigen aus der Gruppe zum Laufen.

Neben den sportlichen Aktivitäten finden sie auch immer Zeit für ganz nette gesellige Unternehmungen. Dies war in 2012:

- ein kleiner Umtrunk im Anschluss an unsere 1. Trainingsstunde im neuen Jahr
- Faschnachts-Sportstunde mit leckerer Bowle und einem Gourmet-Buffer mit Bekanntgabe des Mottos für Faschnachts-Dienstag, in Versform durch Helga
- Straßenfasnacht am Faschnachtsdienstag
- Wanderung nach Riedmatt in „Storchen“ als Abschluss vor der Sommerpause
- Sommerausflug nach Lindau
- Besuch des Weihnachtsmarkts in Colmar
- Weihnachtswanderung nach Riedmatt zum „Storchen“, gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen, mit einem unterhaltsamen, unsere Lachmuskeln beanspruchenden, Jahresrückblick von Helga und für die Heimwanderer noch einen extra Genuss bei der von Inge organisierten Verpflegungsstation beim Kraftwerk

Zum Abschluss: ein großes DANKE an Beates Vertreterinnen: Inge Tremmel, Elke Keser und Siggie Klein. Einfach toll, mit welcher Selbstverständlichkeit sie einspringen. Und auf diesem Weg von Beate an ihre Gruppe ein großes DANKE für's Mitmachen, es macht ihr einfach riesig Spaß mit euch.

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 und ausgeglichene Gruppe, die jederzeit bereit ist, mal was neues und ungewohntes zu probieren.

Mittwoch abends hat sie 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 Men

schen zu helfen und sie im wahrsten Sinne zu bewegen. Auch Lisbeth möchte ihren fleißigen Helferinnen Sigrid Klein und Elke Keser, die immer spontan einspringen wenn sie nicht kann, Danken.

Die Aerobic Gruppe wird von Jeanette Lutz betreut

Im Schnitt sind 15-20 Frauen im Alter von 18 Jahren bis Mitte 50 dabei. Abwechslungsreich wird Koordinatives sowie Ausdauer- und Krafttraining, angeboten. Wechselweise wird mit Step, Krafttraining mit Brasil, O-Flex, oder mit Hanteln gearbeitet. Zusätzlich gibt es immer mal wieder , Zirkeltraining und seit Februar auch Zumba. Nach der Stunde kommt beim harten Kern der Gruppe auch das gemütliche Beisammen sein nicht zu kurz. An Fasnacht wurde die Stunde gekürzt und es gab ein kleines Buffet im Anschluss. Vor der Sommerpause fuhren sie mit dem Velo zum Storchen und ließen es sich gut gehen. Vor der Weihnachtspause ging es zum kulinarischen Vergnügen ins Vorderhus nach Öflingen.

Die zweite Gruppe von Jeanette ist die " Fit am Morgen"

Diese Gruppe musste letztes Jahr in den kleinen Gymnastikraum ausweichen. Bei den 6-8 Frauen steht Step , Zirkeltraining ,Brasils usw. auf dem Programm. Vor den Sommerferien ging es zu einem gemütlichen Beisammensein in die Sonne nach Schopfheim.

Zusätzlich hat Jeanette letztes Jahr einen Zumba Kurs angeboten. Dieser hat die Erwartungen, was die Teilnehmerzahl anbelangt, total übertraffen. Auf diese Weise hat auch die eine oder andere Teilnehmerin den Weg zu unserem Verein gefunden.

Erwähnen möchte ich noch die Läufergruppe mit Inge Tremmel, welche einmal in der Woche rund um Schwörstadt unterwegs ist.

Außerdem hatte ich letztes Jahr im Schwimmbad mit Wassergymnastik erstmalig versucht Schwimmbadgäste anzusprechen. Nach zögerlichem Start hatte ich zum Schluss doch eine ansehnliche Gruppe von ca. 10 Frauen und sogar Männern. Was mir manchmal einen Sonnenbrand einbrachte, aber auch viel Spaß gemacht hat.

Dass wir immer wieder im Trend liegen, verdanken wir allen fleißigen Übungsleiterinnen die jedes Jahr auf verschiedenen Fortbildungen sind um ihren Gruppen was Neues zu bieten. Dafür wird so manches Wochenende geopfert und eifrig gelernt.

Für euern Einsatz bedanke ich mich und wünsche euch weiterhin viel Spaß mit euren sehr aktiven Teilnehmern.

Monika Asal