

Jahresbericht 2013 Erwachsenen sport

In unserer großen Erwachsenenabteilung wurde im vergangenen Jahr in 9 Gruppen fleißig trainiert. Unsere langjährigen, erfahrenen Übungsleiter ermöglichten den Vereinsmitgliedern ein breitfächiges Sportangebot.

Montagabends trifft sich **Jeanette Lutz, in ihrer Fit Mix Gruppe**, im Schnitt mit 20 -25 jungen und nicht mehr so junge Frauen, um sich mit Stepaerobic, Zirkeltraining , Aroha , Skigymnastik , Kraft- und Muskeltraining mit Hanteln, Flexibar oder O-Flex, aber auch mit Fatburnerprogrammen wie“ Body for live“ fit zu halten. Eine neue Trainingseinheit ist „Drums Alive“. Im September war Jeanette Lutz auf einem 2 tägigen Lehrgang zum Drums Alive Trainer.“ Dies ist eine anspruchsvolle Fitnessgymnastik mit den Pezzibällen und Schlagzeugstöcken, bei der die Koordination, Ausdauer und das Gedächtnis trainiert werden. Aber auch das Gesellige kam nicht zu kurz. Zu Beginn des Jahres gab es eine Fastnachtstunde mit anschließendem Buffet. Vor den Sommerferien ging es nach einer verkürzten Stunde an den Handwerkerhock vom Musikverein und den Abschluss machte die Gruppe in Minseln im Sportheim. Nach den Sommerferien ging es gleich an das Üben für die Jahresfeier, bei der viele Frauen mitgemacht haben, was Jeanette Lutz sehr gefreut hat. Die Step - Aufführung konnte sich auch sehen lassen, was sicher auch daran lag, dass es Jeanette und allen Frauen viel Spaß gemacht hat. Jeanette möchte sich auf diesem Weg bei Ihrer Gruppe für das Engagement bedanken. Den Jahresabschluss machte die Gruppe in Schopfheim in der Sonne.

Ein herzliches Dankeschön geht an Elke Keser für die gute Vertretung in einzelnen Stunden und Ulla Schneider für die unkomplizierten Gemeindeblattmeldungen.

In der Gruppe „ **Fit am Morgen**“ halten sich freitags 10 Frauen fit. Das Programm gestaltet **Jeanette Lutz** mit den gleichen Inhalten wie montags. Auch hier kommt das Gesellige nicht zu kurz .Vor den Sommerferien gingen die Frauen im Schwimmbad frühstücken, wo sie sehr verwöhnt wurden. Nach den Sommerferien übten die Frauen mit Jeanette „Drums Alive „. Dass es ihnen Spaß gemacht hat, sah man bei der Jahresfeier, bei der sie spontane Unterstützung von Maike, Nadine und Jessica, aus der Tanzgruppe, bekamen. Ein herzliches Dankeschön dafür! Den Abschluss machte die Gruppe im Kaffeeladen in Bad Säckingen. Ein Dank geht an Siggi Klein, die hin und wieder die Stunde übernahm.

Wöchentlich kamen über 50 Frauen zur Gymnastikstunde „ **Spezialgymnastik für Bandscheibe und Rückenleiden**“ und „**Frauengymnastik**“. **Edith Popp** freut sich über den ungebrochenen Fleiß ihrer Frauen. Wichtig ist ihr das Bewusstsein, dass Gymnastik in ihrer großen Vielfalt, nicht nur die körperliche Fitness fördert, sondern auch das Gedächtnis länger frisch hält. Körper und Geist müssen immer aufs Neue trainiert werden. Nur die Vielfältigkeit der einzelnen Gymnastikstunden und regelmäßiges Üben führen zum Erfolg.

Auch gab es Aktivitäten außerhalb der Gymnastikstunden.

Es gab den alljährlichen internen Faschachtsabend, wo die Frauen dank einiger Stimmungskanonen wieder viel gelacht und getanzt haben.

Mit einem vollbesetzten Bus fuhren sie vor der Sommerpause zur Insel Reichenau. Nach einer Inselführung und gutem Mittagessen, ging es mit dem Schiff weiter nach Konstanz. Es war ein sehr gelungener und schöner Tag.

Bis zu 15 Frauen beteiligten sich am wöchentlichen Ferienprogramm.

Den Abschluss des Turnjahres feierten die Gruppen, wie immer mit allen Frauen im Pfarrsaal. 14 Frauen konnte Edith Popp für sehr fleißiges Mitmachen ein kleines „Geschenkli“ überreichen.

Die Laufgruppe rund um Inge Tremmel hat auch im vergangenen Jahr fleißig Kilometer zurückgelegt. Im Sommerhalbjahr traf sich die Gruppe mittwochs um 19.00 Uhr zum Rundkurs auf dem Hollwanger und im Winterhalbjahr donnerstags um 9.00 Uhr, um ans Kraftwerk zu laufen. Jeder kann sein eigenes Tempo laufen und doch fühlt sich keiner alleine. Hier ist jedermann zu jederzeit willkommen.

Beate Schneider berichtet, dass sie sich mit ihre Gruppe 2013 insgesamt 37 x zum Sport getroffen hat. Durchschnittlich fanden sich 16 Frauen zum Training ein. Im Alter von 46 bis 77 Jahren.

Beates Hauptaufgabe liegt darin mit gezielten Übungen körperlichen Beschwerden vorzubeugen. Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu fördern, sowie das Reaktionsvermögen zu verbessern und darauf hin zu wirken, dass jede Teilnehmerin einfach Spaß an der Bewegung hat und sich während und nach der Stunde wohl fühlt und ihren Alltag mit viel Freude problemlos bewältigen kann.

Der Einsatz von verschiedenen Handgeräten, wie Flexibar, Hanteln, Therabänder, Flexoringe, „Brasils“, Handtuch, Luftballons, aber auch Gymnastik mit dem Pezziball Partnerübungen oder auch mal eine Yoga-Stunde bringen Spaß, Abwechslung und neue Herausforderungen. Entspannen gehört zu ihrem Training ebenfalls dazu, wozu Übungen aus Qi Gong, Tai-Chi, Feldenkraislektionen oder progressive Muskelentspannung, spannende und interessante Möglichkeiten bieten. Hierdurch wird gleichzeitig die Körperwahrnehmung geschult.

Aber auch die geselligen Anlässe sind 2013 nicht zu kurz gekommen:

- Es gab einen kleinen Neujahrsumtrunk mit leckerem Hefezopf von Anni Probst.
- Eine lustigen Faschnachtsfeier und am Faschnachtsdienstag den obligatorischen Beizenbummel.
- Der Abschluss vor der Sommerpause fand im Storchen in Riedmatt statt.
- Während der Sommerferien trafen sie sich jeden Dienstag für einen kleinen Spaziergang mit anschließendem gemütlichem Beisammensein.
- Ihr Sommerausflug führte sie in die Fauststadt nach Staufen.
- In der Adventszeit ging es mit dem Bus zum Weihnachtsmarkt nach Freiburg und auf den Weihnachtsmarkt in die Ravennaschlucht.
- Für ihre Weihnachtsfeier sind die Frauen bei herrlichem Vollmond in den Storchen nach Riedmatt gewandert. Ein besonderes Highlight war Helgas gedichteter Jahresrückblick und Inge und Erika organisierten einen ganz besonderen Krabbelsack. Für die fleißigsten Turnstundenbesucherinnen gab es als Belohnung ein schönes Zusatzgeschenk. Ein ganz lieben Dank geht an Inge und Erika für die schöne Idee und das Organisieren der Geschenke und an Helga für den tollen Jahresrückblick. Auf dem Heimweg wurden die Frauen bei der Kraftwerksunterführung wie alle Jahre von Inge mit feinem Cognac und leckeren Weihnachtsbrötchen verwöhnt. Leider konnten sie der nächtlichen Polizeistreife auf ihrer Kontrollfahrt nichts mehr anbieten, außer einem charmanten Lächeln...

Beate möchte sich herzlich bei ihren Vertreterinnen Inge Tremmel, Elke Keser und Siggie Klein und auch bei ihren lieben Frauen fürs eifrige Mitmachen und die schönen sportlichen und geselligen Stunden bedanken.

Elisabeth Schlageter betreut in unserem Verein 3 Gruppen. Da wäre zum einen die Ausgleichsgymnastik am Vormittag, die von 10 Frauen im Alter von 56- 81 Jahren besucht wird. Mittwochabends trainiert sie dann noch mit zwei weiteren Gruppen, mit 14 bzw. 18 Teilnehmern. Leider wird es da, beim Training unten, schon sehr eng und manche Übungen sind nicht möglich. In den Gruppen wird sehr fleißig und motiviert trainiert. Näheres zu dieser Gruppe wird uns nun Albert Witzig berichten, der ein schönes Gedicht verfasst hat.

Bevor ich das Wort an Albert Witzig übergebe, möchte ich mich bei unseren engagierten, motivierten und gut organisierten Übungsleiterinnen bedanken, ohne die so ein umfangreiches Trainingsprogramm nicht möglich wäre. Herzlichen Dank!

Stephanie Franco

D`Mittwuchsgymnaschdig

Die miesde mir eigentlich als FKK betriebe,
denn Gymnos heisst nackt, aber da lömmer bliebe.
Genau gno heisst`s jo au Ruckefit,
wells eus doch Chraft in d`Bandschiebe git.

So treffe mir eus mittwuchs in de Halle obe,
sin azoge un lön eus vo de Lisbeth blöge.
Mir laufe und hüpfle zur Lockerung,
des bringt de Kreislauf gli in Schwung.

Au d`Ärm lon mir it eifach nur hänge.
Mir schweinge si hoch, uf Lisbeths Dräne.
Links un rechts, noch vorne un Ufe.
Do chunsch bigoscht ganz schön ins Schnufe.

Sin mir dann war, no fangt`s erscht a
Sie zeigt eus wa mer alles mache cha.
Buch aschpanne, Kopf hoch recke,
Muskle dehne, d`Bei wit strecke.

Uf em Balle jongliere, am Stuehl verrenke,
am nicht vorhandene Hog hänke
Mir merke, dass mir Aduktore hen
Un Beugemuskle wo nümme wenn.

So bemühe mir eus de Körper z`bewege.
Aber d`Schwerkraft isch halt scho degege.
E Sekündli verschnappe isch jetz guet
Scho zeigt sie wie mer richtig schnufe duet.

Git Tipps, dass mir schön ufrecht gön
Und de Chopf it hänge lön.
Weiss für mengi Wehweh Rot
Wa in keinem Lehrbuech stoht.

Doch s`Schönschti für eus alli chunt
Am End vo dere Gymnaschdigstund.
Do goht alles ruhig vo statte,
mir lege aus bequem uff d`Matte.

Bi gedämpfter Musik sin mir ganz entspannt;
Chöme eus vor wie am Meeresstrand,
Leider mien mir de Strand zue schnell verlo,
denn di zweuti Gruppe wartet halt scho.

Es het wie jedesmol allene g`falle,
fit und beweglich verlön mir die Halle,
sin mir jetz sogar weinger chrank?
Wie au immer, de Lisbeth sei Dank.

A.Witzig