

Jahresbericht 2014 Erwachsenensport

In unserer Erwachsenensportabteilung haben wir, wie in den vergangenen Jahren, 9 konstante, gut besuchte Gruppen, in denen mit verschiedenem Trainingsschwerpunkt trainiert wurde.

Die **Fit Mix Gruppe von Jeanette Lutz** feierte vergangenes Jahr ihr 30 jähriges Jubiläum. Die Gruppe trifft sich montags von 20.00 Uhr bis 21.15 Uhr in der Halle. Fit Mix heißt, es wird nicht nur die Ausdauer trainiert, wie z.B. beim Aerobic, sondern es wird ganzheitliche Gymnastik gemacht. Mal liegt der Schwerpunkt auf der Kraft, ein anderes Mal auf der Ausdauer. Jeanette bietet auch Zirkeltraining an, dort werden alle Inhalte miteinander verbunden. Auf einer Lehrtagung in Waldshut- Tiengen hat sie die verschiedenen Modelle aufgefrischt. Natürlich hat sie von dort eine neue Idee mitgebracht. Und zwar wie die Gruppenmitglieder ihren Namen tanzen können. Genau heißt das Bokwa, so darf man es aber nur nach einem kostspieligen Kurs zum Bokwa Instructor nennen. Natürlich bietet sie in ihren Stunden auch weiterhin Drums Alive, Ahroah, Step Aerobic, Brasils und vieles mehr an. Dabei kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, sei es bei einem gemütlichem Schwatz nach dem Duschen, beim Sommerabschluss im Minsler Sportheim oder beim Pasta König vor den Weihnachtsferien. Bedanken möchte sie sich bei Elke Keser, für die Vertretung, wenn sie einmal nicht konnte und bei Ulla, die ihr alles so unkompliziert ins Gemeindeblatt schreibt.

Dasselbe Programm bietet **Jeanette Lutz** freitags von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr bei „**Fit am Morgen**“ an. Viele Teilnehmer meinen hier sei es aber anstrengender. Diese Stunde wird immer beliebter. Waren es bis zum Sommer in der Regel 6-8 Frauen, die so früh etwas für ihre Gesundheit machen wollten, sind es inzwischen erfreuliche 13 Frauen. Auch das Gesellige kommt hier nicht zu kurz. Vor den Sommerferien waren sie zum Frühstück im Schwimmbad und vor Weihnachten probierten sie das Frühstück im neuen Heitzmann. Jeanette möchte sich herzlich bei Siggie Klein bedanken, die vergangenes Jahr öfter vertreten hat.

Zur **Laufgruppe** von **Inge Tremmel** gehören circa 10 Frauen. Ziel ist die Bewegung an der frischen Luft, da atmet die Lunge durch. Der Unterschied zwischen Joggen und flottem Gehen ist nicht sehr groß. Jeder bewegt sich nach seinem Leistungsvermögen und seiner gesundheitlichen Verfassung. Der Spaß in der Gruppe kommt nie zu kurz, das erfreut den Geist. Es erhöht sich nicht nur das körperliche Wohlergehen, auch das Auge erfreut sich an der Natur. Also rundum ein sportliches Vergnügen.

Auch der Fleiß von **Edith Popp** Frauen ist ungebrochen. Wieder kamen wöchentlich 50 Frauen regelmäßig in ihre Stunden „**Spezialgymnastik für Bandscheibe und Rückenleiden**“ und „**Frauengymnastik**“. Die Vielseitigkeit der Gymnastikstunden macht allen Spaß und hält die Beweglichkeit und geistige Fitness im Gleichgewicht. Um fit zu bleiben, sind alle Frauen mit Ausdauer und Freude jede Woche beim Training dabei. Bei

der Weihnachtsfeier konnte Edith Popp 18 Frauen mit einem kleinen Geschenk auszeichnen. Davon hatten 11 Frauen gar keine Stunde versäumt! Weiter so!

In der **Ausgleichsgymnastik** von **Elisabeth Schlageter** trainieren vormittags 10 Frauen im Alter von 57-82 Jahren. Mittwochabends trainiert sie dann noch mit 2 weiteren Gruppen mit 14 – 16 Teilnehmern, mit dem Schwerpunkt „**Rücken- Fit**“. Dieses Angebot orientiert sich am ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und strebt eine Steigerung des physischen und psychischen und sozialen Wohlbefindens an. Elisabeth Schlageter freut sich über ihre motivierten und fleißigen Teilnehmer. Leider ist im vergangenen Jahr der lustige Gedichteschreiber, der letzten Jahreshauptversammlung, Albert Witzig und seine Frau Helga weggezogen.

Beate Schneiders Wunsch ist es, dass die Übungsstunden ihrer Gruppe Spaß machen. Jeder soll sich in und nach der Stunde gut fühlen, seinen Körper spüren und wahrnehmen.

Die Schwerpunkte der Übungsstunden sind: der Erhalt und die Verbesserung der Beweglichkeit, der Muskelkraft, des Gleichgewichts, der Reaktionsfähigkeit, der Körperwahrnehmung, der Koordination und das Kennenlernen und Üben von Entspannungstechniken. Neben Übungen mit dem eigenem Körpergewicht, was oft auch schon eine Herausforderung sein kann, egal wie hoch oder weniger hoch das Gewicht ist, bringt der Einsatz von Handgeräten, wie Flexibar, Hanteln, Therabänder, Flexoringe, Brasils, Gymnastik mit dem Pezziball und Partnerübungen Abwechslung in das Training. Oft auch mit Spaß und neuen Herausforderungen gekoppelt. Ein paar wenige Male im Jahr steht dann Yoga auf dem Dienstagabendprogramm. Hier kann es gut sein, dass die Stunde statt mit einer Erwärmung gleich im Liegen mit einer Körperreise beginnt. Mit progressiver Muskelentspannung, Feldenkraislektionen, Übungen aus dem Qi Gong oder Tai-Chi, manchmal auch mit ein paar Übungen aus dem derzeit aktuellen Faszientraining, lässt Beate Schneider das Training ausklingen.

Zu allen sportlichen Aspekten, ist aber auch das Zusammensein ein wichtiger Punkt. Dazu gehörten dieses Jahr zum Beispiel der Fasnachtstag, der Sommerabschluss im Storchen, ein Ausflug nach Konstanz, das Weihnachtsessen im Schlossmatt und das Beisammensein nach dem Training.

Ganz herzlich möchte Beate Schneider sich bei Elke Keser bedanken, die seit dem 18.11 bis Jahresende, wegen Beates Klinikaufenthalts, die Gruppe leitete. Ein Dankeschön geht auch an Inge Tremmel, der Initiatorin der Gruppe, für das Einspringen und an all Ihre Frauen für die schönen Stunden.

Wie gehört, ermöglichen unsere Übungsleiterinnen den Mitgliedern ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Herzlichen Dank für das Engagement und all die vielen schweißtreibenden, entspannenden und schönen Stunden!