

# Jahresbericht 2015 Erwachsenenensport

Im vergangenen Jahr konnten die Mitglieder des Turnvereins in zehn verschiedenen Gruppen, mit verschiedenen Trainingsschwerpunkten trainieren. Zusätzlich gab es die Möglichkeit an einem Yoga-Kurs teilzunehmen, dieser erstreckte sich über zehn Trainingseinheiten.

Mit **Jeanette Lutz** trainieren **montags von 20.00 Uhr bis 21.15 Uhr**, 15-20 Frauen, um sich bei Steppaerobic, Zirkeltraining, Arhoa, Drums Alive, Featburning, und vielem mehr fit zu halten. Die Stunden sind aufgebaut mit Erwärmung, Hauptteil, Bauch Beine Po und zum Schluss gibt es eine Entspannung. Damit die Mundmuskeln auch trainiert werden, sitzt der harte Kern gerne nach dem Duschen noch in der Umkleidekabine zusammen. Aber auch bei ihrer kleinen Fasnachtsparty, wo auch der Gaumen was zu tun hat und beim Sommerabschluss im Schlossmatt blieben ihre Gesichtsmuskeln in Bewegung. Was sie aber sportlich leisten, konnte man im November bei der Jubiläumsfeier sehen, wo sie eine tolle Steppvorführung machten, gemeinsam mit den Frauen von Fit am Morgen. Zum Abschluss ging es noch einmal ins Schlossmatt. Vielen Dank an Elke für die Vertretung in manchen Stunden.

**Jeanette Lutz** trainiert auch freitags die Gruppe **Fit am Morgen**. Die Übungsstunden finden von 8.45 Uhr- 9.45 Uhr im Gymnastikraum statt. Der Inhalt der Stunden entspricht dem von ihren Fit Mix Stunden. Den Sommerabschluss machte die Gruppe im Schwimmbad bei einem Frühstücks- Buffet. Einen Winterabschluss gab es dieses Jahr nicht, dafür hat sich die Gruppe zu einem Neujahrs-Frühstück im Dorflädeli in Öflingen getroffen. Vielen Dank an Claudia, für das Einspringen.

**Edith Popp** trainiert wöchentlich zwei Gruppen **Spezialgymnastik für Bandscheibe und Rückenleiden** und eine Gruppe **Frauengymnastik**. In den drei Gruppen waren wöchentlich insgesamt 60 Frauen aktiv. In den 35 Jahren, die nun hinter ihnen liegen, sind sie zu einer richtigen Gemeinschaft geworden. So haben sich spontan 10 Frauen bereit erklärt, bei einer Vorführung zur 60 Jahrfeier mitzumachen.

Ein kleiner Rückblick auf 35 Jahre Frauengymnastik:

Als sie 1981 mit dem Angebot „Gymnastik für Frauen ab 40“ begann, konnte sie nicht ahnen wie groß das Interesse war. 70 Frauen meldeten sich an. Die ersten Jahre waren sie zu zweit. Gisela Weber gestaltete mit Edith die Stunden. Nach dem Hallenumbau konnten sie die große Frauengruppe in drei Riegen einteilen.

Mit ein Grund für eine spezielle Ausbildung für Wirbelsäulengymnastik war ein Bandscheibenvorfall, den Edith 1983 erlitt. Eine dringend angeratene Operation lehnte sie ab. Das Wissen erwarb sie bei speziellen Kursen beim Turnerbund und an Krankengymnastikschulen. Nach zwei Jahren war sie schmerzfrei und ist es bis heute. Die Grundvoraussetzung für einen starken Rücken ist der Aufbau aller Muskeln. Das beinhaltet die großen äußeren Muskelketten und ganz besonders die inneren kleinen stützenden Muskeln. Dadurch erreichen wir eine aufrechte Körperhaltung. Es braucht regelmäßiges Üben und Ausdauer.

In der **Ausgleichsgymnastik mit Schwerpunkt Rückengymnastik von Elke Keser** trainieren mittwochs (von 19.00 Uhr- 20.00 Uhr und 20.00 Uhr- 21.15 Uhr) 2 Gruppen

im Alter von 50 – 81 Jahre. Die 1. Gruppe ist sehr geschrumpft, durch Wegzug, Verletzungen und anderen Interessen. In dieser Gruppe könnten wieder Trainingsfreudige aufgenommen werden.

Seit Mitte Januar 2015 trainierte Elke die Gruppen ersatzweise, bis Lisbeth im Juli 2015 bekannt gab, das sie leider aus gesundheitlichen Gründen aufgeben muss. Sie lud die Gruppen zum Abschied auf ihre schöne Terrasse ein, alle kamen und es war ein schöner Abend. Die Atmosphäre auf Lisbeths Terrasse wird allen fehlen!

Von Mai bis zu den Sommerferien trainierte Elke in der Halle mit beiden Gruppen zusammen. Das war deshalb möglich, weil die TT- Abteilung in der Sommerpause war. So konnten auch andere Geräte eingesetzt werden, was im Gymnastik Raum aus Platzmangel oft nicht machbar ist.

Nach der Sommerpause wieder unten, hatten sie schon bald mit der Vorbereitung auf den 60. Geburtstag begonnen. Mit den motivierten Teilnehmern (es gab viel Lob für die einzigen Männer im Verein auf der Bühne), hat das Üben sehr viel Freude gemacht. Klein und Groß, Senioren und Junioren in Bewegung, generationsübergreifende Vorführungen, das war ein gelungener Abend!

Den Jahresausklang verbrachten sie in der Dorfmitte und einige Teilnehmer besuchten die Turngala am 28.12.2015 in Freiburg in der Rothaus Arena.

**Lisbeth Schlageter** bleibt uns aber zum Glück erhalten. Fleißig trainiert sie dienstags vormittags mit ihren Frauen im Alter von 57-82 Jahren. Der Schwerpunkt des Trainings liegt bei der Koordination, dem Gleichgewicht, diagonalen Bewegungen und der Beweglichkeit insgesamt. Dies alles wird trainiert mit einer rückerecten Haltung.

Bei Wind und Wetter ist die Laufgruppe von **Inge Tremmel** unterwegs. Die 12 Frauen legen gutgelaunt viele Kilometer im Jahr zurück und genießen dabei die schöne Natur.

**Beate Schneiders** Einstieg nach 4 Monaten Pause war Ende März. Sie freute sich sehr über die herzliche Begrüßung durch Elke. Sie haben ihre 1. Trainingseinheit mit einem gemütlichen Beisammensein bei Sekt und Pizza ausklingen lassen. An dieser Stelle möchte Beate sich bei ihren Frauen bedanken, die sie so herzlich aufgenommen haben und auch an Elke für ihren Überraschungsempfang und für ihre Arbeit überhaupt.

Ihre Ziel als Übungsleiterin hat sich gegenüber dem Vorjahr nicht verändert. Das Training soll Spaß machen, soll immer wieder die Gelegenheit geben, zu lachen oder sich selbst ein Lächeln zu schenken. Jeder soll sich während und nach dem Training bestenfalls gut fühlen, spüren, wie sich sein Körper anfühlt, gut oder ob es irgendwo spannt, zwickt, ob sich dieser Zustand durch Bewegung verändern lässt. Dass diese Aufmerksamkeit auf sich selbst, den eigenen Körper, die eigene Haltung, die eigenen Bedürfnisse, von jedem Teilnehmer auch mit in den Alltag genommen wird, ist ein weiteres Anliegen von ihr. Nur wer wahrnimmt, dass sich was falsch anfühlt, hat auch die Chance, dies zu ändern.

Inhalte Beates Übungsstunden in 2015 waren:

Erhalt/Verbesserung von Beweglichkeit, Muskelkraft, von Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Koordination, Kennenlernen/Üben von

Entspannungstechniken. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, was oft auch schon eine Herausforderung sein kann, standen hin und wieder auch Übungen mit Handgeräten auf dem Programm. Nicht zu vergessen, die Yoga-Stunden, die sie meist im Liegen beginnen, was für den einen oder anderen eine dankbare Abwechslung zur allgemeinen Erwärmungseinheit darstellt. Mindestens eine Stunde in den Sommermonaten widmen sie dann überwiegend ihren Füßen, wobei natürlich jeder auch die Gelegenheit hat, neben der Fußgymnastik, seine Füße zu massieren. Progressive Muskelentspannung, Feldenkraislektionen, Übungen aus dem Qi Gong oder Tai-Chi, eignen sich sowohl als selbständige Einheiten, aber überwiegend lassen sie damit ihr Training ausklingen.

Zu all den sportlichen Aspekten, ist aber auch das Zusammensein nach der Trainingsstunde, oder unter dem Jahr, ein ganz wichtiger und immer auch schöner Punkt in ihrer Gruppe.

Für 30 Jahre Übungsleiter-Tätigkeit wurde sie zu Beginn der Trainingsstunde am 19.05. durch unsere Vorsitzende Doris Schütz und Schriftführerin Elsbeth Rüttbauer mit einem Blumenstrauß, einer Flasche Sekt und einer Urkunde, nebst ihren Glückwünschen überrascht. Hierfür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die beiden, war einfach gelungen und eine riesige Freude für sie.

Abschließend jetzt nochmals ein großer Dank an ihre Vertretung Elke Keser, auch im Namen ihrer Frauen. Sie hat viele Trainingseinheiten für Beate übernehmen müssen und war immer bereit einzuspringen.

**Wie wir gehört haben, hatten die Mitglieder im vergangenen Jahr vielfältige Möglichkeiten sich zu bewegen. Dafür ein herzliches Dankeschön an alle Übungsleiter.**

**Stefanie Franco**