Jahresbericht Erwachsenen sport 2016

Im vergangenen Jahr hatten die erwachsenen Mitglieder des Turnvereins die Möglichkeit in 9 Gruppen aktiv zu werden.

Montagabends trifft sich die „**Fit- Mix Gruppe**“ von **Jeanette Lutz**. Frauen im Alter von 20 bis Mitte 50 halten sich, wie der Name schon sagt, fit. Stepp Aerobic, Zirkeltraining, Ausdauertraining, Aroha, Drumsalive, Krafttraining und noch mehr, sind die Inhalte des Trainings. Die Stunden beginnen mit einer Erwärmung, nach dem Hauptteil gibt es meist eine Runde Tabata, das ist ein vier Minuten Programm, bei dem sich 20 sec Anstrengung und 10 sec Entspannung achtmal abwechseln. Oft gibt es dann noch Bauch Beine Po Übungen, bevor es in die Entspannung geht. Für Jeanette ist es wichtig, dass alle Frauen mitmachen können. Daher sind die Inhalte der Stunde so ausgelegt, dass jeder in seinem Tempo und mit seinen Möglichkeiten mitmachen kann.

Auch der Spaß kam bei Jeanette nicht zu kurz. Zum Sommerabschluss lief die Gruppe nach Dossenbach in den Hirschen, dort gab es so leckere Waie, dass sie sich zur Weihnachtsfeier auch wieder dort trafen.

Vielen Dank an Elke, die hin und wieder eine Stunde übernahm und an den harten Kern, der nach dem Training immer noch Zeit für ein Schwätzchen hat.

Wer kein Morgenmuffel ist, konnte vergangenes Jahr freitags zu **Jeanette** in „**Fit am Morgen**“. Seit diesem Schuljahr darf die Gruppe wieder in der großen Halle trainieren, was bei 18 Frauen auch nötig ist. Jeanette hält die Frauen mit den gleichen Inhalten, wie montags fit. Ein Dankeschön an Claudia, die immer in den Startlöchern steht, wenn Jeanette mal nicht kann.

„**Spezialgymnastik für Bandscheibe und Rückenleiden**“ und „**Frauengymnastik**“ gibt es bei unserer **Edith Popp**. Montags und dienstags wurde in den Gymnastikstunden fleißig trainiert. Edith und ihre Frauen wissen, dass nur regelmäßiges Üben zum Erfolg führt. 14 Frauen haben vergangenes Jahr kein einziges Training versäumt.

Ediths Riege wird langsam aber sicher kleiner. Durch das fortgeschrittene Alter muss der eine oder andere schweren Herzens aufhören. 15 Frauen von Edith, und sie selber, sind über 80 Jahre alt. 26 Frauen sind über 70 Jahre und 11 Frauen über 60 Jahre. Durch das langjährige funktionelle Training, sind die Damen aber nicht als Seniorengymnastik einzustufen.

Wer Sport mit frischer Luft und wunderschöner Natur verbinden möchte, ist bei **Inge Tremmel** genau richtig! Zu Ihrer **Laufgruppe** gehören circa 10 Frauen. Jeder geht nach seinem Leistungsvermögen und der gesundheitlichen Verfassung. Beim flotten Gehen kommt auch das Miteinander nicht zu kurz. Rundum ein sportliches Vergnügen.

Auch **Lisbeth Schlageter** und ihre Frauen, im Alter von 58- 82 Jahren, haben vergangenes Jahr fleißig trainiert. Dienstagvormittags traf sich die Gruppe „**Ausgleichsgymnastik mit Schwerpunkt Rücken**“. Das

Hauptaugenmerk des Trainings liegt bei der Koordination, dem Gleichgewicht und der gesamten Beweglichkeit. Dies alles wird mit einer rückengerechten Haltung trainiert.

Im „**Gesundheitssport mit Schwerpunkt Rückengymnastik**“, trainieren mittwochs zwei Gruppen im Alter von 50-82 Jahren im Gymnastikraum. **Elke Keser** ist hier die engagierte Übungsleiterin. Beweglichkeit erhalten und verbessern, Muskeln kräftigen, Gleichgewichts- und Koordinationstraining, mit und ohne Geräte, füllen Elkes Stunden. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Immer wieder treffen sich die Gruppen, zum gemeinsamen Essen- meist in Lokalitäten vor Ort.

Nach den Weihnachtsferien ist das **Frauenturnen** von **Beate Schneider** in ihr Jubiläumsjahr gestartet. 50 Jahre besteht diese Gruppe. 1966 hat Inge Tremmel sie ins Leben gerufen. Vielen Dank Inge! Auch Anni Probst und Erika Robold sind von Anfang an dabei.

Dieses Highlight, ihr 50jähriges Jubiläum, hat Beate mit ihren Frauen gebührend am 03.05. gefeiert. Ausgelassen feierten sie bei einer Schifffahrt auf dem Rhein mit Spargelessen.

Von 21 Frauen im Alter von 52 – 86 Jahren, trainieren aktiv 19, die anderen beiden bereichern immer ihre geselligen Anlässe. Durchschnittlich finden sich 15 Frauen am Dienstagabend in der Halle ein. Hierfür ein großes Lob von Beate an ihre motivierten Frauen.

Beates Training gliedert sich in drei Teile, Erwärmung, Hauptteil, Ausklang. Ziel der Erwärmung ist es, in der Turnstunde anzukommen, den Körper auf die Trainingseinheit vorzubereiten. Hierfür starten sie mit verschiedenen Laufübungen, kleinen Schrittkombinationen, Bewegungsfolgen im $\frac{3}{4}$ Takt, gemischt mit Beweglichkeitsübungen. Im Hauptteil finden sich immer verschiedene Schwerpunkte, Kräftigung von bestimmten Muskeln, Beweglichkeitstraining, Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Körperwahrnehmungsübungen. Die Übungen finden entweder ohne Geräte, nur unter Nutzung des eigenen Körpergewichts, oder aber mit Geräten statt. Nach dem intensiven Hauptteil beendet Beate ihre Stunde mit einer Entspannungseinheit. Übungen aus dem Qi Gong, Stretching, progressive Muskelentspannung oder Feldenkrais haben hier ihren Platz. Zwischendurch ist aber auch mal am Dienstagabend eine reine Yoga-Stunde angesagt oder eine Stunde überwiegend mit Feldenkraislektionen, wo es darum geht, die Bewegungen nicht mit Kraft auszuführen, sondern spielerisch mit dem Körper umzugehen.

Beates Ziel ist es die Beweglichkeit und Muskelkraft zu verbessern, bzw. zu erhalten, Beschwerden vorzubeugen, sodass jeder fähig ist, seinen Alltag mühelos selbst zu gestalten und sich wohl zu fühlen. Ein weiteres Ziel ist auch, dass jede einzelne ihrer Gruppe die im Training erarbeitete Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, mit in den Alltag nimmt, damit falsche Bewegungsmuster erkannt werden, um sie dann ändern zu können. Und das Training soll Spaß machen, jeder soll für sich selbst Freude an der Bewegung haben.

Freude hatten die Frauen von Beate auch an vielen tollen gemeinsamen Aktivitäten und Ausflügen. Fasnacht war wieder ein lustiger Höhepunkt

Leider gab es dieses Jahr neben all den schönen Momenten auch einen sehr traurigen. Sie mussten sich von ihrer treuen Mitstreiterin Gudrun Stadler verabschieden, was alle sehr betroffen gemacht hat.

Zum Schluss möchte sich Beate bei Elke Keser für das Vertreten bedanken und bei ihren Frauen für die vielen schönen Stunden.

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