

Jahresbericht Erwachsenensport 2017

In unserer Erwachsenensportabteilung hatten wir im vergangenen Jahr 9 konstant gut besuchte Gruppen, in denen mit unterschiedlichem Trainingsschwerpunkt trainiert wurde.

Montags von 20.00-21:15 h halten sich 15-25 Frauen im Alter von 24 bis fast 60 Jahren, bei **Jeanette Lutz** beim **Fit Mix**, fit. Das Training beginnt immer mit einer Erwärmung, danach kommt der Hauptteil mit Kraft, Koordination, Ausdauer mit Step Aerobic, Brasiltraining, Flexibar, Drums Alive und Intervall. Danach gibt es noch das sehr beliebte BBP Training, bevor es zur wohlverdienten Entspannung geht. Zum Sommerabschluss fuhr die Gruppe nach Riedmatt in den Storch, wo sie es sich gemütlich gemacht haben. In den Sommerferien durfte Jeanette im Kindergarten üben, schließlich stand die Jahresfeier vor der Tür. Gemeinsam mit ihrem Mann organisierte sie die Logistik- schließlich mussten 12 Steps, für jedes Training, transportiert werden. Nach der Sommerpause wurde die Stunde für alle verkürzt, so dass sie kurz nach 21:00 Uhr immer noch „Mama Mia“ üben konnten. Was sich auch gelohnt hat, wie wir an der Jahresfeier sehen konnten. Zum Jahresabschluss traf sich die Gruppe, bei einem reichhaltigen Buffet, in der Halle. Ein großes Dankeschön an Elke für das Vertreten.

Freitags von 8:30 -9:30 Uhr gibt es bei **Jeanette Lutz Fit am Morgen**. Anfang des Jahres kamen bis zu 14 Frauen in den kleinen Gymnastikraum. Was Jeanette sehr freute, jedoch gestaltet sich die Planung der Stunden schwierig, da mit dieser Anzahl von Teilnehmerinnen nicht jeder Stundeninhalt, in dem kleinen Raum, möglich ist. Kurz vor der Sommerpause brauchte die Schule die Halle nicht mehr und sie durften wieder in die Halle hoch, wo der Sport einfach mehr Spaß macht. Die Inhalte der Stunden sind aufgebaut wie am Montag. Zum Abschluss vor den Sommerferien gingen sie zum Heizmann frühstücken. Auch aus der Fit am Morgen Gruppe machten 3 Frauen bei Mama Mia mit. Nach den Sommerferien durfte Jeanette auch in der Halle bleiben, da aber in der ersten Unterrichtsstunde die Schule in der Halle war, fing ihre Stunde erst um 8:35 Uhr an. Bei einem Frühstück ließ die Gruppe das Turnjahr ausklingen. Danke an Claudia, die für Jeanette hin und wieder eingesprungen ist. Im neuen Jahr wird Jeanette aus beruflichen Gründen für circa ein halbes Jahr pausieren. Mit Tanja Rünzi wurde eine sehr gute Vertretung gefunden.

In **Edith Popps Spezialgymnastik für Bandscheibe und Rückenleiden** war der Schwerpunkt in ihren Stunden die Kräftigung. Zum einen der großen äußeren Muskeln, aber noch wichtiger sind die kleinen inneren Muskelketten, die unseren Körper stützen und einen aufrechten Gang ermöglichen.

Krafttraining mit Handgeräten wie Bändern, Hanteln, Over Bälle ermöglichen es die Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Mit dem Flexi Bar werden die inneren Muskeln trainiert. Das kann man nach kurzer Zeit wahrnehmen. Der ganze Körper wird innerlich warm.

Auch ohne Geräte können wir Muskelkraft aufbauen. Für Senioren sind Koordination und Gleichgewichtsübungen von großer Wichtigkeit. Ebenso sind kleine Tänze wirkungsvoll für die grauen Zellen.

Aus Anlass ihrer 50 jährigen Übungsleitertätigkeit wurde Edith mit all ihren Frauen zu einem Umtrunk mit kleinem Buffet eingeladen. Das war eine super Überraschung. Dafür möchte Edith sich beim Vorstand recht herzlich bedanken.

Zur **Laufgruppe von Inge Tremmel** gehören circa 10 Frauen. Ziel ist die Bewegung an der frischen Luft, da atmet die Lunge durch. Jeder geht nach seinem Leistungsvermögen und seiner gesundheitlichen Verfassung. Beim flotten Gehen kommt der Spaß nie zu kurz, das erfreut den Geist. Es erhöht sich nicht nur das Wohlergehen, auch das Auge erfreut sich an der Natur. Ein rundum sportliches Vergnügen.

In der **Ausgleichsgymnastik mit Schwerpunkt Rücken** bei **Lisbeth Schlageter** trainieren Dienstagvormittags 12 bis 14 Frauen, im Alter von 58- 82 Jahren. Dieses Angebot orientiert sich am ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und strebt eine Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens an. Das Hauptaugenmerk des Trainings liegt bei der Koordination, dem Gleichgewicht und der gesamten Beweglichkeit. Dies alles wird mit einer rückengerechten Haltung trainiert.

Seit den Sommerferien pausiert Lisbeth Schlageter aus gesundheitlichen Gründen. Monika Asal hat das Training übernommen, was wunderbar funktioniert, da Monika und Lisbeth sich schon aus früheren Jahren kennen. Vielen Dank Monika.

Im Gesundheitssport **Rückenfit**, mit Schwerpunkt Rückengymnastik, trainieren mittwochs 2 Gruppen im Alter von 50 – 82 Jahre im Gymnastikraum mit **Elke Keser**.

Allgemeine Beweglichkeit erhalten oder verbessern, Kräftigung vieler Muskeln, Gleichgewichts- und Koordinationstraining mit und ohne Geräte, sowie spaßige Spiele füllen ihre Stunden.

Nach den Sommerferien sind Anita und Hans Tritschler, 2 langjährige Vereinsmitglieder, in den Kaiserstuhl umgezogen. Sie wurden von der ganzen Gruppe herzlich verabschiedet.

Zuvor hatten sie noch für Ersatz gesorgt.

Elkes Wissens, war Hans Tritschler auch daran beteiligt, dass eine gemischte Rückengruppe entstehen konnte. Nun besteht sie seit fast 22 Jahren.

Mit einem tollen Auftritt präsentierte sich die Gruppe an der Jahresfeier. Diese war aus Elkes Sicht, insgesamt eine sehr gelungene Veranstaltung.

Beate Schneiders Frauengymnastik besteht aus 22 Frauen im Alter von 51–81 Jahren. Ihre Trainingsstunde findet immer dienstags von 20.30 – 21.45 Uhr statt.

Im letzten Jahr hatten sie 35 Trainingseinheiten und die Übungsstunden sind mit einer durchschnittlichen Teilnahme von 16 Frauen gut besucht.

Haltung und Bewegung ist das Hauptthema ihres Trainings im Gesundheitssport. Warum?

Körperlichen Beschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen, Verspannungen und

Bewegungseinschränkung im Nacken-/Schulterbereich soll vorgebeugt, vorhandene

Beschwerden sollen verringert bzw. aufgelöst werden. Der Alltag soll mühelos gemeistert

werden können, was mit fortschreitendem Alter zusehends an Bedeutung gewinnt. Um diese

Ziele zu erreichen gehören Übungen zur Muskelkräftigung, Beweglichkeitstraining aber auch

Koordinationsübungen, wie z. B. Training auf instabilen Unterlagen, kleine Choreographien

und verschiedene Laufspiele zu ihrem wöchentlichen Training.

Aber nicht jede Übungsstunde ist gleich. Abwechslung bringen der Einsatz von Geräten,

Handgeräten, Partnerübungen und die Ausrichtung der Trainingseinheiten nach verschiedenen

Schwerpunkten, wie z. B. Nacken/Schulterbereich, Rücken/Wirbelsäule, Rumpfmuskulatur,

Hüfte/Beine, Füße/Venen, Balance-Training, Beckenboden. Stunden mit Übungen aus dem

Yoga oder Lektionen aus dem Feldenkrais bieten ein ganz anderes Training, was aber auch

Spaß macht, die Teilnehmerinnen auf andere Art fordert und auch immer wieder zu kleinen

AHA-Erlebnissen führt. Hier stehen vor allem Körperwahrnehmung und der achtsame Umgang mit sich selbst im Vordergrund.

Körperwahrnehmung ist auch nochmals Thema im Entspannungsteil, zum Ausklang der Stunde. Mit progressiver Muskelentspannung, Übungen aus dem Qi Gong, Stretching, konstruktive Ruhe-Sequenzen oder Meditationstechniken steht eine interessante Auswahl an Entspannungstechniken zur Verfügung.

Nachdem Körper, Seele und Geist ganzjährig durch das Training gefordert werden, braucht es zum Ausgleich noch was anderes. Und auch hier ist Beate's Gruppe einfallreich und hat ein breites Angebot an geselligen Aktivitäten übers Jahr verteilt:

Neujahrsempfang, Fasnachtssportstunde mit Inges leckerer Sauerkirchbowle, einem Buffet mit köstlichen Kreationen und Helgas Mottobekanntgabe für den Beizenbummel am Fasnachtstienstag, Sommerabschluss im Storchen in Riedmatt, Ferienprogramm mit kleinen Spaziergängen, Sommerausflug – in diesem Jahr hat er sie nach Baden-Baden geführt und vieles mehr stand auf dem Programm.

Das war ihr Jahr 2017. Was sie leider nicht geschafft haben, war eine Aufführung bei der TV-Jahresfeier. Nicht jeder mag es auf der „Bühne“ zu stehen.

Abschließend möchte Beate sich noch bei ihrer Vertretung Elke Keser herzlich bedanken. Bei ihr gibt es immer ein „Ja“.

Unsere Übungsleiterinnen ermöglichen unseren Mitgliedern ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. An dieser Stelle möchte ich mich bei ihnen für ihr großes Engagement und der Treue zum Verein ganz herzlich bedanken!

Stephanie Franco