

Tätigkeitsbericht Rücken-Fit - Sportjahr 2022

Trainingszeit: Montag von 19 bzw. 20 Uhr, alte Sporthalle bzw. Bürgerhaus Bittelbrunn
Übungsleiter: Marita Kamenzin

Von Januar bis Juli 2022 konnte das Training wieder in den zwei üblichen Gruppen in der alten Sporthalle stattfinden. Jeder Teilnehmer brachte seine eigene Gymnastikmatte mit. Die Handgeräte wurden anfänglich nach der ersten Stunde noch desinfiziert und es wurde regelmäßig gelüftet. Der Aufwand war groß, aber alle Teilnehmer waren sehr dankbar und kamen regelmäßig und zahlreich. Ab September wurde dann die alte Sporthalle zur Flüchtlingsunterkunft für Ukrainer umfunktioniert. Mit dem Saal im Bürgerhaus Bargaen war schnell eine Übergangslösung gefunden, bis die neue Anne-Frank-Sporthalle dann zum Jahresende 2022 fertig gestellt war.

In beiden Gruppen sind an sich 25 Teilnehmer auf der Liste. In Bargaen waren in beiden Gruppen zwischen 15-20 Teilnehmer regelmäßig da. Um beide Gruppen wieder zusammenzulegen fehlen die Handgeräte und die Ausführung der Übungen könnte auch nicht zuverlässig korrigiert werden. Daher wurde auch in der Übergangslösung an zwei Gruppen festgehalten. Viele wollten und konnten nicht den Weg nach Bargaen auf sich nehmen. Ein Manko waren auch die wenigen Parkplätze in Bargaen.

Zum üblichen Ablauf der Gymnastikstunden:

Die Schwerpunkte liegen im Aufbau der Rückenmuskulatur, Haltungsverbesserung, sowie der Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination.

Zu Beginn der Stunde wird auf ein gutes Vordehnen und Aufwärmen geachtet.

Aufgewärmt wird meist mit Herz-Kreislauf anregenden Beweglichkeitsübungen mit Musikuntermalung.

Im Hauptteil der Stunde wird das Hauptaugenmerk auf Haltung und den Aufbau der Rücken-, Nacken-, und Bauchmuskulatur gelegt.

Damit dies nicht langweilig wird, nutzen wir viele verschiedene Handgeräte, wie Elastikbänder, Cardio-Kissen, Pilates-Ball, Swing Stick, Pezzi-Ball und vieles mehr.

Am Ende der Trainingsstunde wird ausgiebig gedehnt und manchmal eine Entspannungsübung miteingebaut.

Ausblick:

Ich freue mich auf ein neues Jahr nun endlich in der neuen Anne-Frank-Sporthalle mit viel Spaß an der Bewegung mit Euch und möchte mich in diesem Zuge bei den beiden Gruppen für das uns entgegengebrachte Vertrauen recht herzlich bedanken.

Engen, im Januar 2023

Marita Kamenzin

