TV Engen e.V.

Frauengymnastikgruppe +/-65

Beatrix Meier

Immer am Dienstag von 19 Uhr bis 20 Uhr

Jahresbericht 2017/2018

Wir haben jetzt im Durchschnitt in jeder Gymnastikstunde eine beachtliche Teilnahme von ca. 21 Frauen.
Die Gesamtmitgliederzahl unserer *Gymnastikgruppe Fit & Gesund +/-65* liegt bei 33 Mitgliedern.

Unsere Schwerpunkte liegen im Beweglichkeit- und Koordinationstraining. Ein besonderes Augenmerk habe ich immer noch auf die Beckenboden-Gymnastik, Bauch- und Rückenmuskeltraining, auf Osteoporose-Prophylaxe, sowie auf die Entwicklung einer guten Ganzkörperwahrnehmung.

Zum Ablauf unserer Gymnastikstunden:

Wir achten zu Beginn der Stunde auf ein gutes Aufwärmen. Dies machen wir meist mit Beweglichkeitsübungen oder durch Aufwärmspiele.
Im Hauptteil der Stunde wechseln wir öfter mal ab. Bei Allem steht der Spaß und die Gesundheit im Vordergrund. Wir machen z.B. Bauch – Beine –Po - Übungen, Beckenbodengymnastik (Softbälle oder normale Bälle) oder auch mal Krafttraining (mit unseren Gummibändern oder Leicht-Hanteln).
Unsere Cardo-Kissen kommen oft bei den Übungen der Osteoporose-Prophylaxe zum Einsatz, wobei dann schon mal der Eine oder Andere ins Schwanken kommt. Damit dies Alles in einem angenehmen Rhythmus abläuft, hilft uns dabei eine aufheiternde Begleitmusik.
Auch Pilates und Yoga-Übungen werden oft in die Stundenbilder eingebaut.

Am Ende der Turnstunde darf dann die Dehnung und natürlich auch die Entspannung nicht fehlen. Die Entspannung erfolgt durch das Vorlesen kleiner Entspannungsgeschichten oder verschiedene Atemübungen, oder z.B. auch durch einfache Yoga-Übungen.

Wir hatten auch in diesem Jahr gemeinsam ein Weihnachtsessen, was dieses Jahr wieder in der Stadt Krone abgehalten wurde. Bei feierlichem Kerzenlicht

wurden neben dem guten Essen Geschichten vorgelesen und viel gelacht und natürlich gab es, wie jedes Jahr, ein kleines Weihnachtsgeschenk für jeden mit nach Hause.
Im Sommer 2017 hatten wir einen wunderschönen Ausflug „auf den Sommerberg bei Bad Wildbad “ und zu dem dortigen Baumwipfelpfad unternommen. Der Bus brachte uns sicher und mit kleiner Pause auf einem Rastplatz, an dem es dann Butterbrezeln und ein Glas Sekt gab, ans Ziel.
Beim Baumwipfelpfad angekommen, haben wir uns erst mit einem guten Mittagessen gestärkt und dann ging die kleine Wanderung über die Baumwipfel los. Nur das Wetter hat sich nicht von seiner besten Seite gezeigt, da wir vom Regen – Sturm – Graupelschauer, bis hin zum Sonnenschein alles dabei hatten.
Es war wieder ein wunderschöner Tag mit etwas Konditionstraining, vor Allem aber unsere Lachmuskeln wurden auch diesmal wieder hervorragend durchtrainiert.
An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Christa Becker, die den Ausflug super organisiert hatte.
Wie immer möchte ich mich ganz herzlich bei Frau Marianne Müller bedanken, die als Kassenführerin mir immer eine große Hilfe ist und sich um viel Organisatorisches (z.B. Geburtstagsgeschenke u.ä.) kümmert – ihr entgeht nie etwas.
Ich freue mich schon jetzt auf das kommende Jahr mit viel Spaß am Sport. Auch möchte mich bei der gesamten Gruppe für das, mir entgegen gebrachte, Vertrauen recht herzlich bedanken.

Engen, 15.02.2018 Beatrix Meier