

# Tätigkeitsbericht – (Corona-) Sportjahr 2020

TV Engen e.V.

## *Frauengymnastikgruppe +/-65*

Beatrix Meier

Immer am Dienstag von 19 Uhr bis 20 Uhr

Wir haben jetzt im Durchschnitt in jeder Gymnastikstunde eine beachtliche Teilnahme von ca.25 Frauen.  
Die Gesamtmitgliederzahl unserer *Gymnastikgruppe Fit & Gesund +/-65* liegt bei 33 Mitgliedern.

Unsere Schwerpunkte liegen im Beweglichkeit- und Koordinationstraining. Einen besonderen 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 Cardio-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 einzelne Yoga-Übungen werden oft in die Stundenbilder eingebaut.

Doch das Schönste ist, dass bei uns auch oft die Lachmuskulatur trainiert wird.

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.

Leider verlief das Jahr 2020 ganz anders als erwartet. Es wurde das Jahr der Entbehrungen. Einschränkungen durch den Corona-Virus in den sozialen Kontakten und auch im Sport. Wir konnten leider nur 8 mal gemeinsame Training Stunden abhalten. Ab Mitte März wurde der Sportbetrieb, wegen Corona ganz eingestellt.

Und wir konnten bei unserer Damengymnastik die Sportstunden auch leider bis heute nicht wieder aufnehmen.

Nach den Sommerferien war es uns, trotz der sinkenden Coronainfektionen, leider nicht möglich die Sporthalle zu nutzen, da die Schulen, diese für zusätzlichen Unterrichtsraum dringend benötigten.

Auch zu Weihnachten hatte uns Corona eine schöne Weihnachtsfeier verwehrt und so gab es Weihnachten 2020 leider keine Zusammenkunft.

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 wünsche uns Allen, dass diese schwierige Zeit bald überstanden sein wird und wir uns hoffentlich alle wieder gesund, munter und voller sportlichem Tatendrang wieder treffen können und gemeinsam trainieren können.

Engen, 13.03.2021

Beatrix Meier