

# Tätigkeitsbericht Rücken-Fit (Corona-) Sportjahr 2020

Trainingszeit: Montags von 19 bis 20 Uhr bzw. 20 bis 21 Uhr in der alten Sporthalle Engen  
Übungsleiter: Katrin Heitzmann und Marita Kamenzin

Zum Ende des Schuljahres im Juli 2019 musste Beatrix nach vielen Jahren aus privaten Gründen das Rücken-Fit abgeben. Glücklicherweise stellte sich im September 2019 Katrin zur Verfügung, aufgrund der ungebremsst hohen Nachfrage, neu nun zwei Gruppen zu übernehmen, welche beide mit 25 bzw. 22 Teilnehmer gut besucht waren.

Leider kam dann Mitte März 2020 der 1. Corona-Lockdown und bis zu den Sommerferien konnten auch aufgrund der Auslagerung des Schulunterrichtes in die Sporthallen keine Vereins-Sportstunden mehr stattfinden.

Von September bis Ende Oktober teilten sich dann Katrin und Marita im Wochenwechsel die beiden Rücken-Fit-Stunden, da Katrin aus privaten Gründen zurückrudern musste.

Mit dem 2. Lockdown bietet nun Marita seit Anfang November 2020 im privaten „Zoom-Online-Trainingsraum“ rund 25 Teilnehmern ein Rücken-Fit-Online-Angebot an. Jeweils am Sonntagabend wird den Teilnehmern mitgeteilt welches zu Hause verfügbare Handgerät (Handtuch, PET-Wasserflaschen, Luftballon Stuhl etc.) neben der Gymnastikmatte bereit zu halten ist.

## ***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 oder durch Aufwärmspiele 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:***

Sobald wieder in der Sporthalle trainiert werden darf, verbleibt die Leitung der Rücken-Fit Stunden bei Marita, da die private Situation es Katrin nicht mehr möglich macht die Stunden zu leiten.

Ich freue mich auf ein neues Jahr mit viel Spaß an der Bewegung mit Euch und möchte mich auch im Namen von Katrin in diesem Zuge bei der gesamten Gruppe für das uns entgegengebrachte Vertrauen recht herzlich bedanken.

Engen, im März 2021

Marita Kamenzin und Katrin Heitzmann