

# **Tätigkeitsbericht Frauenpower – (Corona-)Sportjahr 2020 Okt. bis Dez.**

**Montag:** 18.30- 19.30 Uhr

Übungsleiterin: Simona Winter

## **Zielgruppe:**

Für alle Frauen, die sich in der Gruppe bewegen möchten, über 18 Jahren sind und sich für das Rückenfit zu fit fühlen

## **Ablauf einer Stunde:**

Mitte September 2020 habe ich das Frauenpower von Marita Kamenzin übernommen, welche die Gruppe bis Ende 2019 über 5 Jahre lang geleitet hatte. Nachdem Marita aus privaten Gründen im Januar 2020 pausierte und dann Mitte März der erste Lockdown folgte, fand im ersten Halbjahr 2020 kein Frauenpower-Training statt..

Leider fanden dann nach den Sommerferien bis zum 2. Lockdown nur sieben Wochen Trainingseinheiten statt.

Einmal trainierten wir am „Trimm Dich Pfand“, dann haben wir auch verschiedene Ball- und Bewegungsspiele in kleinen Gruppen vor der Halle gemacht.

Zirkeltraining mit Kraftübungen und Musik, sowie Ballspiele in kleinen Gruppen waren mit dabei. Zum Teil waren die Trainings auch interaktiv und jede Teilnehmerin konnte ihre Lieblingsübung zeigen.

Von den 18 angemeldeten Damen waren jedes Mal mindestens 13 anwesend und die fehlenden haben sich immer entschuldigt.

Mit dem Lockdown in den Herbstferien musste das Training in der Halle ausgesetzt werden. Die Damen hatten kein Interesse an einer separaten Online Stunde. Sie nutzen teilweise das umfangreiche online Angebot des TV Engen 😊

## **Aktuelles:**

Im Jahr 2021 wenn wieder in der Halle trainiert werden darf, wird diese Gruppe von Laura Weisensel übernommen, welche derzeit auch den Trainerschein im Bereich Fitness/Gymnastik absolviert.

Simona Winter

Engen, im April 2021