

Tätigkeitsbericht „fit und gesund +/- 75“ - (Corona-) Sportjahr 2020

Die Gymnastikgruppe trifft sich normalerweise jeden Dienstag von 18.00 - 19.00 Uhr in der alten Stadthalle Engen, so wie dies von Januar bis Mitte März auch praktiziert wurde. Da die Halle Pandemie bedingt ab Ende März im letzten Jahr geschlossen war, konnten wir im Sommer für einige Übungsstunden unter Einhaltung des geforderten Hygienekonzeptes das Foyer der Großsporthalle benutzen.

Leider konnten einige Frauen krankheitsbedingt nicht teilnehmen, so dass die Teilnehmerzahl gesunken ist.

Es ist mir wichtig, dass jede Frau, egal welchen Alters, mitmachen kann. Die Übungen sind leicht, bzw. so differenziert, dass jede Teilnehmerin ihre Möglichkeiten und Herausforderungen finden kann. Hauptsache sie hat Spaß an der Bewegung und Freude an der Begegnung mit anderen Menschen.

Die wenigen Male, in denen wir uns treffen durften, lief die Stunde wie nachfolgend beschrieben ab.

In der Regel beginnt die Gruppenstunde mit einer allgemeinen Erwärmung, die den Kreislauf in Schwung bringen soll. Dann folgen Gymnastikübungen, die der allgemeine Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung dienen. Durch Verwendung von Kleingeräten wie z.B. Stab, Ball, Seil, Brasils usw. erhalten die Übungen immer einen etwas anderen Charakter.

Aufgrund der Pandemie haben wir auf den Gebrauch von Kleingeräten im letzten Jahr weitestgehend verzichtet.

Die Übungen werden vorwiegend auf Stühlen oder im Stand ausgeführt, so dass auch die Frauen mitmachen können, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Der spielerische Aspekt wird bei uns ebenso bedacht wie Aufgaben, wo es um Koordination und „Denkgymnastik“ geht.

Die Gymnastik wird begleitet von angenehmer und schwungvoller Musik.

Zum Abschluss der Stunde werden einfache Stuhltänze oder Kreistänze eingeübt, die bei den Teilnehmerinnen besonders beliebt sind.

Seit dem 2. Lockdown zu den Herbstferien 2020 hin ruht nun das Training und wir alle hoffen, dass im September 2021 das Angebot dann wieder stattfinden darf.

Ursula Maier
Übungsleiterin

Engen, den 02. Mai 2021