

Tätigkeitsbericht Rücken-Fit - Sportjahr 2021

Trainingszeit: Montag von 19 bzw. 20 Uhr, alte Sporthalle Engen
Übungsleiter: Marita Kamenzin

Im 2. Corona-Lockdown seit Anfang November 2020 bis Ende Juni 2021 fand das Rücken-Fit im privaten „Zoom-Online-Trainingsraum“ mit bis zu 25 Teilnehmern als Online-Angebot statt. Jeweils am Sonntagabend wurde den Teilnehmern mitgeteilt, welches zu Hause verfügbare Handgerät (Handtuch, PET-Wasserflaschen, Luftballon Stuhl etc.) neben der Gymnastikmatte bereit zu halten war.

Ab Juli 2021 konnte dann endlich das Training wieder in den zwei üblichen Gruppen mit entsprechendem Hygienekonzept in der Halle stattfinden. Jeder Teilnehmer legte den entsprechenden 3G-Nachweis vor, betrat die Halle mit Maske bis zum individuellen Standort und brachte seine eigene Gymnastikmatte mit. Die Handgeräte wurden nach der ersten Stunde desinfiziert und es wurde regelmäßig gelüftet. Der Aufwand war und ist groß, aber alle Teilnehmer sind sehr dankbar und kommen regelmäßig und zahlreich.

In der 19 Uhr Gruppe sind 26 Teilnehmer auf der Liste und regelmäßig sind 20 Teilnehmer da. In der 20 Uhr Gruppe sind 21 Teilnehmer auf der Liste und regelmäßig sind hier 14 Teilnehmer da. Um beide Gruppen wieder zusammenzulegen fehlen die Handgeräte und die Ausführung der Übungen könnte auch nicht zuverlässig korrigiert werden. Daher wird an zwei Gruppen festgehalten.

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 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:

Ich freue mich auf ein neues Jahr mit viel Spaß an der Bewegung mit Euch und möchte mich in diesem Zuge bei den beiden Gruppen für das uns entgegengebrachte Vertrauen recht herzlich bedanken.

Engen, im Januar 2022

Marita Kamenzin

