

Tätigkeitsbericht Fit & Gesund +/-65 – Sporjahr 2022

Übungsleiterin: Beatrix Meier

Trainingstag und -ort: Dienstag 19-20 Uhr, alte Sporthalle bzw. Bürgerhaus Bittelbrunn

In jeder Gymnastikstunde beträgt die Teilnahme die beachtliche Größe von ca.25 Frauen.
Die Gesamtmitgliederzahl unserer *Gymnastikgruppe Fit & Gesund +/-65* liegt bei 33 Mitgliedern.

Unsere Schwerpunkte liegen im Beweglichkeit- und Koordinationstraining. Ein besonderes 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 stehen 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.

Auch das erste Quartal 2022 brachte wieder viele Entbehrungen und Einschränkungen durch den Corona-Virus mit sich. Ab März konnten wir die Zusammenkunft am Dienstagabend dann wieder genießen. Durch den Krieg in der Ukraine und die damit ansteigenden Anzahl an Flüchtlingen, die die Stadt Engen unterbringen musste, wurde die Sporthalle in eine Flüchtlingsunterkunft umgebaut. Was zur Folge hatte, dass wir in der zweiten Jahreshälfte unsere Gymnastik Stunden in die Sporthalle nach Bittelbrunn verlegen mussten.

Am 29.11.2022 feierten wir unsere Weihnachtsfeier im Capri in Engen. Es war wieder ein gelungenes und fröhliches Zusammensein.

Im Dezember 2021 hatte Marianne Müller die Gruppen-Kasse an mich übergeben und ich bemühe mich, diese Aufgabe im Sinne der Gymnastikgruppe +/-65 weiterzuführen.

Ich wünsche uns Allen viel Gesundheit für das kommende Jahr 2023 und hoffe, dass wir wieder Alle gesund, munter und voller sportlichem Tatendrang im neuen Jahr gemeinsam trainieren können.

Engen, 01.01.2023

Beatrix Meier

