

# **Tätigkeitsbericht Fit & Gesund +/-65 – Sportjahr 2024**

Normalerweise immer am Dienstag von 19 Uhr bis 20 Uhr in der Anne-Frank-Sporthalle  
Vorübergehend seit September 2024 am Dienstag im Bittelbrunner Bürgerhaus  
von 17 Uhr bis 18 Uhr

Die Gesamtmitgliederzahl unserer *Gymnastikgruppe Fit & Gesund +/-65* liegt bei 28 Mitgliedern. Im Durchschnitt haben wir in jeder Gymnastikstunde eine beachtliche Teilnahme von ca. 25 Frauen.

Unsere Schwerpunkte liegen in Beweglichkeits- 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 die 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 die Lachmuskulatur trainiert wird.

Am Ende der Turnstunde darf dann die Dehnung und natürlich die Entspannung nicht fehlen. Die Entspannung erfolgt durch das Vorlesen kleiner Entspannungsgeschichten oder verschiedene Atemübungen, oder z.B. durch einfache Yoga-Übungen.

Leider konnten wir nach den Sommerferien wieder einmal die Anne-Frank-Sporthalle wegen der Folgen des Wasserschadens nicht nutzen und mussten abermals in das Bürgerhaus Bittelbrunn ausweichen. Diesmal mussten wir jedoch unsere Trainingszeiten etwas an die Belegung des Bürgerhauses anpassen, dass wir nun immer dienstags von 17 Uhr- 18 Uhr unsere Gymnastik abhalten.

Manche der Gymnastikteilnehmer sitzen oft noch nach der Gymnastik noch gesellig, im Capri in Engen, zusammen. Oder wir haben einen runden Geburtstag zu feiern, was meist direkt im Anschluss der Stunde oder wie dieses Jahr, als kleines Sommerfest, bei mir im Garten gefeiert wurde.



Bilder Sommerfest



Am 10.12.2024 feierten wir unsere Weihnachtsfeier, im wunderschön weihnachtlich geschmückten Nebenzimmer der Restauration Rigling in Bittelbrunn. Es war wieder ein gelungenes und fröhliches Beisammensein mit sehr gutem Essen und viel guter Laune.



Weihnachtsfeier



Ich wünsche uns Allen viel Gesundheit für das kommende Jahr 2025 und hoffe, dass wir wieder alle gesund, munter und voller sportlichem Tatendrang gemeinsam, in der schönen neuen Anne-Frank-Halle, trainieren können.

Engen, 12.01.2025

Beatrix Meier