

Tätigkeitsbericht Rücken-Fit - Sportjahr 2024

Trainingszeit: Montag 19 bzw. 20 Uhr, Anne-Frank-Sporthalle bzw. in der Stadthalle
Übungsleiterin: Marita Kamenzin

Von Januar bis zu den Sommerferien fand das Training in der neuen Anne-Frank Sporthalle statt. Dann musste der Hallenboden ab den Sommerferien aufgrund eines erneuten Wasserschadens komplett bis zum Betonboden erneuert werden und das Training konnte zum Glück in die Stadthalle verlegt werden. Ein Teil der Hand-Geräte aus der Anne-Frank Sporthalle wurde zwischenzeitlich in der abgeschlossenen Küche der Hegau Sporthalle zum Gebrauch gelagert und von mir abgeholt. Leider stand auch zum neuen Schuljahr im September die Halle nicht zur Verfügung. Die Versicherungen der beiden Schaden-Verursacher zögerten den Rückbau hinaus und die Halle blieb für uns den Rest des Sportjahres fürs Training geschlossen. Wir freuen uns umso mehr, dass die Halle nun voraussichtlich ab Februar 2025 dann endlich vollumfänglich zur Verfügung stehen wird.

In beiden Gruppen sind 25 Teilnehmer auf der Liste, regelmäßig sind in beiden Gruppen zwischen 15-20 Teilnehmer anwesend. Um die beiden Gruppen zusammenzulegen fehlen die Handgeräte und die Ausführung der Übungen könnte auch nicht zuverlässig korrigiert werden.

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 das neue Jahr in der Anne-Frank-Sporthalle mit viel Spaß an der Bewegung mit Euch und möchte mich in diesem Zuge bei den beiden Gruppen für das mir entgegengebrachte Vertrauen recht herzlich bedanken.



Engen, im Januar 2025

Marita Kamenzin