

Tätigkeitsbericht Fit & Gesund +/- 65 – Sportjahr 2025

Beatrix Meier

Dienstag von 19 Uhr bis 20 Uhr in der Anne-Frank-Sporthalle

Die Gesamtmitgliederzahl unserer *Gymnastikgruppe Fit & Gesund +/-65* liegt bei 28 Mitgliedern. Im Durchschnitt haben wir in jeder Gymnastikstunde eine beachtliche Teilnahme von ca.23 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.

Obwohl ich leider wegen einer längeren Krankheit ausgefallen bin, konnte die Gymnastik nach den Sommerferien, dank der netten Vertretung (Marita und Judith), weiterhin stattfinden.

Nach den Herbstferien konnte ich die Gruppe glücklicherweise dann wieder übernehmen.

Manche der Gymnastikteilnehmer sitzen oft noch nach der Gymnastik noch gesellig, im Capri in Engen, zusammen. Oder wir haben einen runden Geburtstag, was dann meist direkt im Anschluss der Stunde gefeiert wurde.

Am 09.12.2025 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.



Ich wünsche uns Allen viel Gesundheit für das kommende Jahr 2026 und hoffe, dass wir wieder alle gesund, munter und voller sportlichem Tatendrang gemeinsam trainieren können.

Engen, 15.02.2026

Beatrix Meier