

Tätigkeitsbericht Rücken-Fit - Sportjahr 2025

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

In beiden Gruppen sind 28 Teilnehmer auf der Liste, regelmäßig sind in beiden Gruppen zwischen 20-25 Teilnehmer anwesend. Die Nachfrage ist groß und es könnte eine 3. Gruppe realisiert werden, aber wann? Denn mit über 24 Teilnehmern in den Stunden fehlen die Handgeräte und die Ausführung der Übungen kann 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 2026

Marita Kamenzin

