

Tätigkeitsbericht Fit & Gesund +/-65 - Sportjahr 2023

Immer am Dienstag von 19 Uhr bis 20 Uhr

Im Durchschnitt sind in jeder Gymnastikstunde eine beachtliche Teilnahme 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.

Anfang des Jahres konnten wir die neue Halle in Engen nun endlich nutzen. Leider nur bis zu den Osterferien, da wegen eines Wasserschadens die Halle nicht nutzbar war und wir wieder nach Bittelbrunn ins Bürgerhaus wechseln mussten. Nach den Sommerferien konnten wir dann endlich dauerhaft unsere Gymnastik in der neuen Anne-Frank-Halle 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, noch in der Umkleide, mit einem Sekt begossen wird bzw. wurde.



Am 19.12.2023 feierten wir unsere Weihnachtsfeier, im wunderschön weihnachtlich geschmückten Nebenzimmer, der Autobahnraststätte West. 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 2024 und hoffe, dass wir wieder alle gesund, munter und voller sportlichem Tatendrang gemeinsam, in der schönen neuen Anne-Frank-Halle, trainieren können.

Engen, 04.01.2024

Beatrix Meier