

Tätigkeitsbericht Gymnastikgruppe „fit & gesund +/- 75“ - Sportjahr 2023

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen, momentan etwa 10, die sich dienstags von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr in der Anne-Frank-Sporthalle trifft.

Es ist mir wichtig, dass jede Frau, egal welchen Alters, mitmachen kann. Die Übungen sind leicht, bzw. so differenziert, dass jede Frau ihre Möglichkeiten und ihre Herausforderungen finden kann. Hauptsache ist es, dass die Teilnehmerinnen Spaß an der Bewegung und Freude an der Begegnung mit anderen Frauen haben.

Wir beginnen die Gruppenstunde mit einer allgemeinen Erwärmung, die den Kreislauf in Schwung bringen soll, mit Laufen durch die Halle verbunden mit unterschiedlichsten Bewegungsaufgaben.

Dann folgen Gymnastikübungen, die der allgemeinen Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung dienen. Durch Verwendung von Kleingeräten wie z.B. Stab, Ball, Seil, Brazils usw. erhalten die Übungen immer einen etwas anderen Charakter.

Die Übungen werden vorwiegend auf Stühlen oder im Stand ausgeführt, so dass auch die Frauen mitmachen können, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Der spielerische Aspekt wird bei uns ebenso bedacht wie Aufgaben, wo es um Koordination und „Denkgymnastik“ geht.

Die Gymnastik wird begleitet von angenehmer und schwungvoller Musik.

Zum Abschluss der Stunde werden einfache Sitztänze oder Kreistänze eingeübt, die bei den Teilnehmerinnen sehr beliebt sind.



Ursula Maier
Übungsleiterin

Engen, den 28. Februar 2024