

# Tätigkeitsbericht Rücken-Fit - Sportjahr 2023

Trainingszeit: Montag von 19 bzw. 20 Uhr, Anne-Frank-Sporthalle bzw. draußen  
Übungsleiter: Marita Kamenzin

Von Januar bis zu den Pfingstferien konnte das Training in der neuen Anne-Frank Sporthalle stattfinden. Dann musste der Hallenboden aufgrund eines Wasserschadens erneuert werden und das Training konnte zum Glück bei anhaltend trockenem Wetter draußen auf die Wiese vor der Hegau Sporthalle verlegt werden. Ein Teil der Hand-Geräte aus der Anne-Frank Sporthalle wurde zwischenzeitlich in der abgeschlossenen Küche der Hegau Sporthalle zum Gebrauch gelagert werden.

Mit dem neuen Schuljahr im September war der Hallenboden fertig und das Training konnte wieder in der neuen Anne-Frank Sporthalle stattfinden.

In der 19 Uhr Gruppe sind 26, in der 20 Uhr Gruppe 21 Teilnehmer auf der Liste. In beiden Gruppen sind zwischen 15-20 Teilnehmer regelmäßig da. Um beide 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 ein neues Jahr in der neuen 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 2024

Marita Kamenzin

