



Bericht zur Jahreshauptversammlung 2021

Berichtszeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2020 Datum: 29.08.2021
Name: Romana Brendel Funktion: Übungsleiterin (Vertretung)
Abt./Bewegungsangebot: Turnen/Frauengymnastik

Jahresbericht 2020

Das regelmäßige Training findet donnerstags von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr in der Eichkopfhalle statt. Während der Hallenschließung in den Sommerferien wagt die Gruppe oder unternimmt Ausflüge in die nähere Umgebung.

Je nachdem, wo es im Moment zwickelt, wird das Training zum Wohlbefinden der Teilnehmerinnen inhaltlich angepasst. So kommt es nicht nur zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der Beweglichkeit, sondern auch der Kraft und die muskulären Dysbalancen werden beseitigt. Ebenso regelmäßig werden mit Koordinationsübungen und dem Gehirnjogging die Gehirnzellen auf Trab gebracht.

Die Übungsstunde verläuft in der Regel so, dass wir uns durch Kleinspiele oder mit Kleingeräten aufwärmen. Dies erfolgt manchmal mit musikalischer Begleitung. Wenn die Betriebstemperatur erreicht wird, folgen im Hauptteil beispielsweise die Rücken-, Beckenboden- oder Fußgymnastik mit Elementen aus Yoga oder Pilates. Des Öfteren probieren wir Neues aus den Bereichen propriozeptives Training oder der Sturzprofilaxe aus. Die Stunde beenden wir meistens mit Dehnungsübungen oder Progressiver Muskelentspannung. Aber auch meditative fernöstliche Lehren wie Tai-Chi kommen hier zum Einsatz.

Pandemie bedingt endete in diesem Jahr das regelmäßige Training bereits in November. Das traditionelle Treffen in der Vorweihnachtszeit musste diesmal weichen.

Damit die Teilnehmerinnen fit bleiben, habe ich einen „Bewegten Adventskalender“ mit verschiedenen Übungen für jeden Tag ausgearbeitet und zusammen mit einem Piccolo an jede von ihnen verteilt. Die Fernanweisungen sind per Telefon erfolgt. So sind wir in dieser Zeit in Bewegung und in Kontakt geblieben.

An dieser Stelle ist besonders Marliese Zwermann ein großes Dankeschön auszusprechen, die bei meiner Verhinderung eine zuverlässige Vertretung ist.

Die meisten Teilnehmerinnen machen den Weg in die Halle regelmäßig seit über sechzig Jahren, manche sogar ohne Unterbrechung und haben immer noch sehr viel Spaß an der Bewegung. Die Damen wünschen sich, die so langen erzwungenen Sport-Pausen wie in der Pandemiezeit, wieder schnell aufzuholen.

Mit sportlichen Grüßen

Romana Brendel