



Abteilung Frauengymnastik - Jahresbericht 2020/2021

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg!“ Laotse, chinesischer Philosoph

Das Ziel unserer ÜbungsleiterInnen der Frauengymnastik war auch im Jahr 2020, möglichst alle Mitglieder bewegt zu halten! Dieses Ziel haben wir trotz Corona-Lockdown und zeitweiligem Sportverbot für drinnen und draußen hartnäckig und erfolgreich verfolgt! Sobald es im Juni erlaubt war, starteten die Dienstagabend-Gruppen auf der Wiese beim Sportplatz Glemsaue voll durch. Bei frischem Rasenduft und einem leichten Lüftchen lockte Anja die Teilnehmerinnen mit funktionellen Übungen aus der Reserve und brachte sie mit Spaß und Freude zum Schwitzen!

Im Juli durften dann auch die anderen beiden Gruppen wieder loslegen. In der Halle des TSF SportCenters und im Gymnastiksaal der Stadthalle konnten wir endlich wieder Körper und Geist trainieren und die Gemeinschaft leben. Mit Abstand, Hygienekonzept und zum Teil gesplitteten Gruppen waren alle froh und glücklich, wieder gemeinsam zu sporteln.

Doch diese Freude hielt leider nicht lange... Der zweite Lockdown und das damit verbundene zweite Sportverbot für unsere TrainerInnen und Gruppen kam Ende Oktober. Doch auch hier ließen wir uns nicht entmutigen und behielten unser Ziel „In Bewegung bleiben“ im Auge. Die Dienstagabend-Gruppen wurden kurzerhand ins eigene Wohnzimmer verlegt! Räumlich getrennt und doch gemeinsam mit Bild und Ton brachte uns Carmen online dazu, den inneren Schweinehund zu überwinden und mit Schweiß, Fleiß und ihren abwechslungsreichen Stunden das Sofa links liegen zu lassen und unser Fitnesslevel zu verbessern!

So endete unser Sportjahr bewegt und voller Hoffnung und Vorfreude, bald wieder in die „Normalität“ starten zu können.

Die GRUPPEN im Einzelnen

Seniorinnen der Frauengymnastik

Alter: 60+

Montags 18:30 - 19:30 Uhr, im TSF SportCenter

Trainerin: Diana Schön

Die Gymnastikstunde ist in eine sanfte Erwärmung, einen kräftigenden Hauptteil und einen entspannenden Abschluss aufgeteilt. Das Ziel dieser Stunde ist, auch im gehobenen Alter noch fit und gelenkig zu bleiben.

Fit ab 50

Alter: 50+

Montags 17:30 – 18:30 Uhr, in der Stadthalle

Trainer: Lukas Wolf

Die Gymnastikstunde ist in eine rhythmische Erwärmung, einen kräftigenden und funktionellen Hauptteil und eine anschließende Entspannung aufgeteilt. Das Ziel dieser Stunde ist das Training des Körpergefühls und die Festigung des gesamten Bewegungsapparates unter Einbeziehung von Kleingeräten.

Step & More (vertretungsweise und coronabedingt: Functional)

Alter: Junge und junggebliebene Frauen

Dienstags, im TSF SportCenter



Gruppe 1: 17-30 – 18:30 Uhr

Gruppe 2: 18:30 – 19:30 Uhr

Gruppe 3: 19:30 – 20:30 Uhr

(momentan: Dienstag 19:15 – 20:30 Uhr Online-Angebot)

Trainerin: Carmen Schmidt (Anja Ansel in Vertretung bis September)

Die Stunden sind in eine flotte, rhythmische Erwärmung inkl. Step-Choreographie (nur in der Halle), einen kräftigenden und funktionellen Hauptteil und eine anschließende Entspannung inkl. Dehnung aufgeteilt. Das Ziel dieser Stunden ist das Training der Ausdauer und die funktionelle Kräftigung des gesamten Körpers unter Einbeziehung von Kleingeräten.

Traditionelle Aktivitäten neben dem Sporteln

Auf Grund der Coronapandemie konnten die üblichen Aktivitäten neben den Sportstunden leider nicht stattfinden. Darüber sind wir sehr traurig! Sobald es geht, werden wir die Aktivitäten wie z.B. den Besuch der TurnGala, unser Grillfest und unsere Wanderungen wieder aufnehmen!

Wir gratulieren

unseren Gymnastikfreundinnen, die einen besonderen bzw. „runden“ Geburtstag feierten:

60 Jahre: Kaub, Gerlinde

65 Jahre: Reichel, Anna
Kilb-Peter, Brigitte
Brandl, Monika

70 Jahre: Eberhardt, Renate
Wackwitz, Uta
Bernert, Birgit

75 Jahre: Wurster, Margarete
Roesch, Waltraud
Ziegerer, Brigitte

80 Jahre: Lehr, Christel
Wille, Heiderose
Bohn, Sibylle
Mpimpilis, Anna
Knoedler, Ingeborg
Kraft, Margarete

85 Jahre: Luksch, Maria
Raith, Brigitte

Wir bedanken uns

- bei unseren ÜbungsleiterInnen Anja, Carmen, Diana und Lukas für ihren lobenswerten Einsatz und dass sie auch in schwierigen Zeiten für uns ein vielseitiges Bewegungsprogramm auf die Beine stellen.
- bei Anja, dass sie die Dienstagsgruppen so engagiert und mit viel Herzblut vertretungsweise übernommen hatte, solange Carmen im Mutterschutz und in Elternzeit war.
- bei Carmen, die ohne zu zögern im zweiten Lockdown eine Online-Gruppe generiert hat, um uns trotz aller Einschränkungen weiter fit zu halten.



- bei Anja, die im Hintergrund schon weitere Online-Angebote während des zweiten Lockdowns organisiert und geplant hat, um den gesamten Verein in Bewegung zu halten.
- bei den Verantwortlichen des Vereins, die uns immer unterstützt haben, sodass wir unsere Ideen in Taten umsetzen und durchführen konnten.

2021

Für das Jahr 2021 erhoffen wir uns, dass uns das Online-Sportprogramm „Gemeinsam statt einsam“ gut bewegt durch den zweiten Lockdown begleitet, bis ein normaler Sportbetrieb im Frühjahr (oder Sommer) hoffentlich wieder möglich sein wird!

Wir danken Anja Ansel für die Umsetzung dieses abteilungsübergreifenden Projekts und allen TrainerInnen für die Umsetzung am PC!

Außerdem wünschen wir allen Mitgliedern und ÜbungsleiterInnen sowie den Verantwortlichen des Vereins, dass sie und ihre Familien gut und gesund durch diese außergewöhnliche Zeit kommen! Wir verlieren unser Ziel nicht aus den Augen...!

Bleibt gesund und bewegt!

Carmen Schmidt