



Abteilung Frauengymnastik - Jahresbericht 2021/22

Neuer Tatendrang für 2021

Ins Jahr 2021 startete die Frauengymnastik frisch und voller Tatendrang. Jedoch konnten wir im ersten Halbjahr wegen der Corona-Einschränkungen unser Training nur digital vor unseren Laptops/Tablets abhalten. Jeder hopste woanders herum, sei es im Wohnzimmer, Büro, Keller und manchmal auch mit mehreren Familienmitgliedern. Das digitale Workout wurde mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln, die in jedem Haushalt zu finden sind, durchgeführt: von Wasserflaschen, Backpapier, Strumpfhosen bis zu Handtüchern. Alles was man gut umfunktionieren konnte, wurde zum „Profi“-Sportgerät.

Durch die tolle Aktion „Gemeinsam statt einsam“ konnten bis 31.03.2021 auch viele Nicht-Vereinsmitglieder beim online-Training teilnehmen und in die Frauengymnastik reinschnuppern.

Nach gefühlt endlos langer Zeit waren wir dann alle froh, die Nachricht zu hören, dass ab Juni wieder gemeinsam, mit genügend Abstand, in der Halle trainiert werden durfte.

Bodystyle

Bei der Damengymnastikgruppe **Bodystyle** (Montag: 17.30 - 18.30 Uhr) brachte das virtuelle Training nicht nur für die Teilnehmerinnen neue Aufgaben, sondern auch für den Übungsleiter. Vor allem, da sich die Trainingszeit änderte und in den Morgen verlegt wurde. Trotz ungewohnter, morgendlicher Uhrzeit und auch ohne persönliche Korrektur, wenn mal die Kamera ausblieb, wurde sich hier fleißig bewegt.

Umso größer war die Freude, als man Mitte Juni wieder in direktem, persönlichem Kontakt Sport treiben durfte, wieder abends zur üblichen Trainingszeit. An dieser Stelle ein großes Lob an alle Sportlerinnen, die sich den wechselnden Auflagen der Pandemie immer super angepasst und so einen unproblematischen Ablauf ermöglicht haben. Der Gruppengröße tat dies ebenfalls keinen Abbruch und im Laufe des Jahres gesellte sich das ein oder andere neue Gesicht dazu.

Mit ausgefeilten Übungen in den Bereichen Kraft, Balance und Mobilität ist die Gruppe immer wieder aufs Neue gefordert. Kleine Rechts-Links-Schwächen werden dem Übungsleiter gerne verziehen, dafür wird bei der Kräftigung in Bauchlage ein bisschen gejammert.

Einen schönen Abschluss des Jahres bot die kleine interne Weihnachtsfeier. Hier konnte man das außergewöhnliche Jahr Revue passieren lassen und mit neuem Elan den Blick nach vorne richten.

Die Seniorinnen der Gymnastik

Die Gruppe „**Seniorinnen 60+**“ (Montag: 18.30 - 19.30 Uhr) wird seit über einem Jahr von Martina Hoffmann betreut. Die Gruppe ist immer fröhlich, motiviert und offen gegenüber neuen Übungen mit verschiedenen Geräten. Mal gibt es eine Übung mit Hanteln, mal mit dem Ball. Hauptsache, es wird nicht langweilig. Auch gute Musik darf nicht fehlen und lässt so manche müden Knochen leichter erscheinen.





Durch die Corona-Einschränkungen wurde uns im letzten Jahr sehr deutlich gemacht, wie sehr wir das soziale Miteinander und die Bewegung brauchen. Ausflüge und andere Feiern wie z.B. der Besuch der TurnGala, das Grillfest und unsere Wanderungen mussten auf „Eis“ gelegt werden. Deshalb war es umso schöner, als die Gruppe auch mit Beschränkungen wieder zusammen Gymnastik machen durfte.

Zum Abschluss des Jahres konnte die Gruppe vor Weihnachten sogar ein kleines Adventsfest organisieren und mit Abstand zusammensitzen. Viele brachten etwas zum Trinken & Essen mit. Es war ein wirklich schöner Abend.

Für den kommenden Sommer 2022 versuchen wir, wieder die Kursstunde auf der Wiese vor der Turnhalle durchzuführen, da es in der Turnhalle doch sehr warm wird. Ebenfalls planen wir ein Sommerfest in gemütlicher Runde.

Wir gratulieren

unseren Gymnastikfreundinnen zu ihren besonderen Geburtstags-Jubiläen:

70 Jahre: Renate Eberhard

80 Jahre: Heide Wille

Margarete Kraft

Christel Lehr

Abschiede

Traurigerweise mussten wir uns von zwei langjährigen Turnfreundinnen verabschieden:

- Anna Mpimpilis verstarb im September kurz vor ihrem 80. Geburtstag. Anna war 28 Jahre Mitglied in unserem Verein.
- Ursel Raith verstarb ebenfalls im Herbst. Sie wurde 99 Jahre alt und war 75 Jahre Mitglied.

Step & More / Funktionelles Training

Die **zwei Gruppen von Step & More** (Dienstag: 1. Gruppe: 18.15 - 19.15 Uhr, 2. Gruppe: 19.30 - 21.00 Uhr) nahmen nach langem virtuellem Training sofort die Gelegenheit wahr, bei tollem Sommerwetter ihr Training nach draußen zu verlegen. Aufgeteilt in zwei mobile „Walk and Work“ Gruppen starteten wir gemeinsam vom SportCenter bzw. Gyulaer Platz. Je nach Fitnesslevel, die einen mit zügigem Walken und die anderen mit leichtem Joggen, wurde das Ziel, der Pausenhof der Konrad-Kocher-Schule, erreicht, wo gemeinsam Kraftübungen ohne Hilfsmittel durchgeführt wurden. Hierbei wurde, ebenfalls mit viel Spaß, aber auch schweißtreibend, das Klettergerüst genutzt.

Nach den Sommerferien konnten wir wieder in die Halle und auch zu unseren Steppern zurückkehren. Hierzu wechselten wir aufgrund anderer Hallenbelegungen in den großen Saal der Stadthalle. In diesem großen Raum konnten wir uns ganz leicht mit ausreichendem Abstand mit den Steppern verteilen und sowohl neue Mitglieder als auch Schnupperinnen begrüßen.

Obwohl sich zum Ende des Jahres die Corona-Situation wieder verschlechterte, durften wir zu unserer Freude weiterhin unser Step & More in der Halle gemeinsam durchführen.





Wir bedanken uns...

- ...bei unseren ÜbungsleiterInnen Carmen, Martina und Lukas für ihren tollen Einsatz in diesen schwierigen „Corona-Zeiten“ und für ein tolles Bewegungsprogramm digital als auch live vor Ort.
- ...bei Ursula Overdick, Hildegard Weißer und Wilja Engelhardt, die seit 2008 das Amt der Abteilungsleiterinnen bzw. Abteilungskassiererin der Frauengymnastik übernommen hatten und ihre Ämter nun zum Jahresende niedergelegt haben. Alle drei bedanken sich herzlich bei ihren Turnfreundinnen für die Zusammenarbeit.

Ausblick 2022

Zum Anfang des Jahres 2022 haben Nicole Slawik und Michèle Seligmann die Abteilungsleitung der Frauengymnastik übernommen.

Gemeinsam mit den ÜbungsleiterInnen wünschen wir ein Jahr mit viel Bewegung, Spaß und guter Gesundheit.

Die Frauengymnastik bietet ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen. Dabei sind wir nicht räumlich eingeschränkt, sondern nutzen im Sommer die warmen und hellen Tage auch, um draußen gemeinsam Sport zu machen.

Gruppe: **Bodystyle**

Alter: 30+

Zeiten: Montag 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Turnhalle/Stadthalle

Trainer: Lukas Wolf

Gruppe: **Seniorinnen der Gymnastik**

Alter: 60+

Zeiten: Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: TSF SportCenter

Trainerin: Martina Hoffmann

Gruppe: **StepAerobic / Step and More / Funktionelles Training**

Alter: 30+ (auch Männer gerne willkommen!)

Zeiten: Dienstag

1. Gruppe: 18.15 - 19.15 Uhr

2. Gruppe: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Stadthalle/Großer Saal

Trainerin: Carmen Schmidt

Neue TeilnehmerInnen sind immer willkommen! Kommt einfach zum Schnuppern vorbei.

Nicole Slawik & Michèle Seligmann

