Abteilung Frauengymnastik - Jahresbericht 2022/23

Bewegung, Neuerungen, Feste, Vertretungen, Abschiede – all das geschah 2022 in der Frauengymnastik.

Die größte Neuerung 2022 war der Wechsel der Abteilungsleitung: Hildegard Weißer und Uschi Overdick legten nach jahrelangem Einsatz Ende 2021 ihr Amt nieder. Wir bedanken uns herzlich für ihr Engagement. Als neue Leitung der Frauengymnastik übernahmen zum Start 2022 Michèle Seligmann und Nicole Slawik zuerst einmal kommissarisch das Amt. Einhergehend, als kleines Highlight, wurde ein gruppenübergreifendes Sommerfest im Juli organisiert, welches gleichzeitig die Abteilungsversammlung darstellte und die offizielle Wahl der neuen Abteilungsleitung beinhaltete. Alle Gruppen trafen sich im Hof des TSF SportCenters und genossen das gesellige Beisammensein bei kleinen Häppchen, Sekt und Säften.

Die Bewegung stand natürlich im Vordergrund: Alle vier Gruppen der Frauengymnastik genossen unter normalen Bedingungen wieder das Training und schlossen das Jahr mit gemütlichen Weihnachtsfeiern ab. Im Einzelnen berichten die Gruppen über das Jahr 2022:

Bodystyle

Bei der Damengymnastikgruppe **Bodystyle** (Montag: 17:30 – 18:30 Uhr) stehen ausgefeilte Übungen in den Bereichen Kraft, Balance und Mobilität im Fokus. Trainer Lukas fordert wöchentlich die Gruppe aufs Neue: von einer temporeichen Erwärmung bis hin zu komplexen und schwierigen Bewegungsabläufen in Form von Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder unterstützt durch Kleingeräte werden die Stunden gestaltet.
Aufgrund einer Verletzung konnte Lukas die Gruppe nicht das ganze Jahr betreuen. Aber eine Vertretung war zum Glück schnell gefunden: Salome vertrat Lukas bis Ende des Jahres und hielt die Teilnehmerinnen fit und motiviert.
Einen schönen Abschluss des Jahres bot die kleine interne Weihnachtsfeier. Hier konnte man das Jahr Revue passieren lassen und mit neuem Elan den Blick nach vorne richten.

Die Seniorinnen der Gymnastik

Jeden Montag von 18:30 – 19:30 Uhr treffen sich die **Seniorinnen 60+** in der Turnhalle mit ihrer Übungsleiterin Martina. Die Gruppe ist fröhlich, aufgeschlossen und immer beständig dabei. Das wöchentliche Programm ist abwechslungsreich, mal mit und mal ohne Kleingeräte.
An Fasching gab es eine lustige Spielstunde und an Weihnachten saß die Gruppe gemütlich mit Plätzchen & Punsch zusammen. Im letzten Sommer wurde die Turnstunde bei gutem Wetter im Park durchgeführt. Da dies ein voller Erfolg war, wird auch dieses Jahr die Wiese wieder für die sportliche Ertüchtigung genutzt.

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) starteten motiviert und sportlich in das neue Trainingsjahr. Anfangs war die Teilnehmerzahl auf Grund der Winter- und Coronalage noch etwas verhalten, doch mit dem warmen Wetter und der Möglichkeit, die Stadthalle während des Trainings mit frischer Luft zu fluten, stieg die Teilnehmerzahl wieder kontinuierlich auf ihr ursprüngliches Niveau an. Gemeinsam in der Halle macht Sport einfach mehr Spaß!
Mit der Einführung der GroupFitness-Kurse im TSF SportCenter bildete die 2. Gruppe mit der Step-Aerobic eine Kooperation und wurde so ein Teil dieses Kursangebotes. Dadurch konnten wir immer wieder wechselnd neue Gesichter bei uns im Step begrüßen.
In den heißen Wochen des Sommers wurde der Wunsch lauter, das Training nach draußen zu verlegen,. Also bildeten wir kurzerhand wieder unsere „Walk and Work"-Gruppen und bewegten uns, je nach Fitnesslevel, mit zügigem Walken oder leichtem Joggen, zu unserem Ziel, dem Pausenhof der Konrad-Kocher-Schule. Gemeinsam trainierten wir bei gutem Wetter mit viel Spaß Kraftübungen und Ausdauereinheiten: auf und um die Tischtennisplatten, auf der Wiese, an den Treppen und Felsen als Step-Ersatz. Und wir schwitzen in der Abendsonne am Klettergerüst.

Nach den Sommerferien ging es mit unserem abwechslungsreichen, funktionellen Training und dem Step sportlich in der Halle weiter. Leider kündigte unsere Übungsleiterin Carmen, nach 14 Jahren kontinuierlichem Einsatz in der Frauengymnastik, zum Jahresende ihren Rückzug aus der Frauengymnastik an. Das stimmte uns sehr traurig. Umso intensiver trainierten wir im Herbst und lernten dabei unsere ab Januar 2023 neue Übungsleiterin Salome kennen.

Zum Jahresabschluss feierten wir unsere Weihnachtsfeier im Café Maute.

Wir gratulieren zudem

unseren Gymnastikfreundinnen zu ihren besonderen Geburtstags-Jubiläen:

70 Jahre:	Eva Gutjahr-Wilm
80 Jahre:	Irmgard Bischoff
	Gertrud Hagenlocher
	Ellen-Maria Herold
	Ingeborg Wagner

Abschied

Traurigerweise mussten wir uns von drei langjährigen Turnfreundinnen verabschieden:

- Wilja Engelhardt verstarb im April mit 82 Jahren. Wilja war 60 Jahre lang Mitglied in unserem Verein und viele Jahre als Kassenwartin der Abteilung Frauengymnastik aktiv.
- Karin Pfisterer-Mahmoud verstarb ebenfalls mit 82 Jahren. Sie war 46 Jahre Mitglied.
- Helga Fischer verstarb im Alter von 93 Jahren. In über 50 Jahren Mitgliedschaft war Helga mit den TSF Ditzingen und der Abteilung Frauengymnastik verbunden.

Wir bedanken uns…

- …bei unseren ÜbungsleiterInnen Carmen, Martina und Lukas für ihre immer wieder abwechslungsreichen Sportstunden.
- …bei Carmen für ihr 14-jähriges Engagement in der Frauengymnastik und dafür, dass sie uns noch als Springerin erhalten bleibt.
- …bei Salome, die ab Januar 2023 die Dienstagsgruppen übernimmt.
- …bei unseren Abteilungsleiterinnen Michèle Seligmann und Nicole Slawik, die nun schon seit einem Jahr frischen Schwung und neue Struktur und Ideen in die Abteilung bringen.

Ausblick 2023

Zum Anfang des Jahres 2023 hat Salome die Dienstagsgruppen übernommen und hat diese neu gelauncht. Mit dem **neuen Kursnamen „Fit & Strong“** mit Fokus auf Bodyweight- und Cardio-Workouts werden jede Muskelgruppe im Körper und auch die Fitness an gesprochen. Hier ist für jeden etwas dabei – je nach Gruppe unterscheidet sich die Intensität des Trainings.
Auch dieses Jahr wünschen wir uns, gemeinsam mit den ÜbungsleiterInnen, ein Jahr mit viel Bewegung, Spaß und guter Gesundheit! Auch Feste für gemütliches Beisammensein sind in Planung – Sommerfest, 130 Jahre Vereinsjubiläum, Weihnachtsfeiern – und viele weitere.

Die Frauengymnastik bietet ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen und Intensität:

Gruppe: **Bodystyle**
Alter: 40+
Zeiten: Montag 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turnhalle/Stadthalle
Trainer: Lukas

Gruppe: **Seniorinnen der Gymnastik**
Alter: 60+
Zeiten: Montag 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle/Stadthalle
Trainerin: Martina

Gruppe: **Fit & Strong I und II**
Alter: 30+
Zeiten: Dienstag
Gruppe I: 18:15 – 19:15 Uhr
Gruppe II, intensiv: 19:30 – 20:45 Uhr
Ort: Stadthalle/Großer Saal
Trainerin: Salome

Möchtet Ihr Eure Kondition und Koordination stärken, Euch nach einem stressigen Tag auspowern und vor allem neue Leute kennen lernen – so kommt vorbei! Die Frauengymnastik freut sich immer über neue Gesichter und je mehr wir sind, desto mehr Spaß macht es!

Nicole Slawik & Michèle Seligmann