



## Abteilung Frauengymnastik - Jahresbericht 2023/24

### Bewegung, Neuerungen, Feste, Vertretungen, Abschiede – all das geschah 2023 in der Frauengymnastik.

Neben dem Sport gab es in der Abteilung Frauengymnastik auch in diesem Jahr wieder einige Feste. Im Juli wurde wieder ein gruppenübergreifendes Sommerfest organisiert, das zugleich als Abteilungsversammlung diente. Alle Gruppen trafen sich in der Lehmgrube Ditzingen und genossen trotz Regens das gesellige Beisammensein bei kleinen Häppchen, Sekt und Getränken.

Zudem engagierte sich die Abteilung Frauengymnastik dieses Jahr bei der Bewirtung des Hafenscherbenfestes, zusammen mit den Abteilungen Faustball und Handball. Hier wurden neben der Ausgabe von Getränken auch leckere Dinge wie Schupfnudeln, Crêpes, Kuchen und vieles mehr gezaubert.

Die Bewegung stand natürlich im Vordergrund. Alle vier Gruppen der Frauengymnastik genossen das Training und schlossen das Jahr mit gemütlichen Weihnachtsfeiern ab.

### Bodystyle

Bei der Damengymnastikgruppe **Bodystyle** (Montag: 17:30 - 18:30 Uhr) fordert unser Trainer Lukas wöchentlich die Gruppe aufs Neue mit ausgefeilten Übungen. Es stehen die Bereiche Kraft, Balance und Mobilität im Fokus.

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 trafen sich die **Seniorinnen 60+** im Jahr 2023 in der Turnhalle mit ihrer Übungsleiterin Martina, die das Programm abwechslungsreich mal mit und mal ohne Kleingeräte leitete. Leider mussten wir Martina Ende 2023 verabschieden und bedanken uns bei ihr für die tollen Trainingsstunden.

Die Trainings wurden durch zusätzliche Aktivitäten, wie ein Treffen im Wichtel und eine schöne Weihnachtsfeier abgerundet.

### Fit & Strong

Die beiden **Gruppen von Fit & Strong** (Dienstag: 1. Gruppe: 18:15 - 19:15 Uhr, 2. Gruppe: 19:30 - 21:00 Uhr) starteten mit ihrer neuen Trainerin Salome in das Jahr 2023.

Mit dem neuen Kursnamen „Fit & Strong“ kam auch ein neuer Fokus: das Training besteht aus einer Kombination aus Bodyweight- und Cardio-Workouts sowie Übungen mit Kleingeräten, die jede Muskelgruppe im Körper ansprechen. Hier war für jede etwas dabei – je nach Gruppe unterschied sich die Intensität des Trainings.





Einen schönen Jahresausklang gab es mit der gemeinsamen Weihnachtsfeier der beiden Kurse. Hier wurde ein leckeres Buffet zusammengestellt und man tauschte sich in gemütlicher Runde bei Sekt und Glühwein aus. Auch die Unterhaltung kam hierbei nicht zu kurz.

### Wir gratulieren

unseren Gymnastikfreundinnen zu ihren besonderen Geburtstags-Jubiläen

75 Jahre: Dorothee Goericke  
Ursula Feil

80 Jahre: Christine Krause  
Elisabeth Goll

85 Jahre: Rosl Haaf  
Isolde Stütz  
Ingrid Schauser

### Wir bedanken uns...

- ...bei unseren ÜbungsleiterInnen Salome, Martina, Uschi und Lukas für ihre immer wieder abwechslungsreichen Sportstunden.
- ...bei Beate für ihr Engagement in der Frauengymnastik und dafür, dass sie jederzeit als Ersatztrainerin einspringt, wenn Not am Mann ist.

### Ausblick 2024

Wir freuen uns, dass Uschi für den Kurs der Seniorinnen eingesprungen ist und diesen erst einmal weiterführt.

Leider musste unsere Trainerin Salome die Dienstagskurse zu Ende Februar 2024 aufgeben. Während der Suche nach einer\*m neuen Trainer\*in werden ab März 2024 die zwei Kurse von Fit & Strong vorübergehend gemeinschaftlich von den Kursteilnehmern selbst geführt. Wir danken hier allen Teilnehmern für ihr tolles Engagement.

Wir hoffen für dieses Jahr, dass die schwierige Trainersituation in der Frauengymnastik gelöst werden kann. Der Kurs Bodystyle sowie die Kurse Seniorinnen und Fit & Strong, mit den genannten Übergangslösungen, gehen erstmal weiter. Wir wünschen, gemeinsam mit unseren Übungsleiter\*innen, ein Jahr mit viel Bewegung, Spaß und guter Gesundheit!

*Nicole Slawik & Michèle Seligmann*

