



Jahresbericht 2021

Aktiv in den Tag - Morgengymnastik



Auch im Jahr 2021 lautete unser Motto: Bewegen statt Schonen, Mitmachen und aktiv sein - jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten. Das herzliche Miteinander innerhalb der Gruppe hat sich weiterhin gefestigt und der Spaß kommt zwischen Konzentration, Anstrengung und Schwitzen nicht zu kurz. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an Erich Neuhaus für seine Vertretungen. Erichs Einsätzen ist zu verdanken, dass wir kaum ausgefallene Übungsstunden haben.

Übungsleitung: Heike Grimm
Vertretung: Erich Neuhaus

Statistik:

Im Riegenbuch 2021 stehen 21 Aktive im Alter von 50 bis 80 Jahren, die überwiegend sehr regelmäßig dabei sind. Wir erzielten in diesem Jahr in 27 Turnstunden 346 Teilnahmen. Das ergibt eine durchschnittliche Stärke von 13 Teilnehmern je Stunde. Jeder einzelne Aktive war im Schnitt 16 x mit dabei. Besonders eifrig waren dieses Jahr Bärbel Neuhaus (25x), Udo Schimski und Erich Neuhaus mit je 24 Teilnahmen.

Programm:

Nach der Begrüßung starten wir unser Training mit verschiedenen Wahrnehmungs-, Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen für den ganzen Körper. Es folgen dann Übungen für Koordination, Konzentration, Kräftigung und Dehnfähigkeit mit oder ohne Geräte. Regelmäßige Schwerpunkte bilden Einheiten für unser Gleichgewicht. Hierbei werden unsere Tiefenmuskeln mal mit, mal ohne Einsatz von Kleingeräten aktiviert und gekräftigt. In der zweiten Hälfte unserer Stunde findet das Kräftigungsprogramm auf der Matte statt. Zum Schluss dehnen und entspannen wir uns.

Seit Pandemiebeginn gehen wir in den Sommermonaten verstärkt auf den Sportplatz. Auch die Einheiten unter freiem Himmel haben ihren Reiz – die guten Teilnehmerzahlen bestätigen das.

Ebenso haben wir den Alltags-Fitness-Test (AFT) wieder durchgeführt. 16 Aktive haben teilgenommen. Trotz eingeschränkter Übungseinheiten liegen fast alle Ergebnisse über den vorgegebenen Durchschnittswerten.

Sonstiges:

Nach der letzten Übungsstunde am 15. Dezember haben wir unser Sportjahr 2021 in gemütlicher Runde in der Turnhalle ausklingen lassen. Diese harmonischen Abschlüsse unserer Einheiten bereiten uns allen Freude und wir möchten sie nicht mehr missen.

Statt einem Weihnachtsmarktausflug haben wir am 21. Dezember einen Spaziergang durch Grund entlang der Adventsfenster unternommen. Nach der Teilnahme bei der Fensteröffnung bei Marianne Braukmann sind wir weiter zu Neuhaus gegangen. Hier überraschten uns Bärbel und Erich mit einem kleinen privaten Weihnachtsmarkt. Bei Kerzenschein, Feuertonne, Glühwein und Leckereien vom Grill (ein dickes Dankeschön an Timo Neuhaus) haben wir das zweite, pandemiebedingt etwas andere Sportjahr Revue passieren lassen. Fazit: Wir würden uns alle über regelmäßigen Sportbetrieb sehr freuen.

Ich wünsche uns allen Gesundheit und Motivation, damit wir auch weiterhin gemeinsam sportlich aktiv sein können. Aufgrund der guten Ausstattung und Möglichkeiten in unserer Turnhalle und der harmonischen Stimmung in der Gruppe würde ich mich über weitere Teilnehmer sehr freuen.

Mit sportlichem Gruß

7. Januar 2022

Heike Grimm