



Jahresbericht 2022

Aktiv in den Tag - Morgengymnastik



Im Jahr 2022 lautete unser Motto erneut: 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 und somit gute Teilnehmerzahlen haben.

Übungsleitung: Heike Grimm
Vertretung: Erich Neuhaus

Statistik:

Im Riegenbuch 2022 stehen 21 Aktive (7 Männer, 14 Frauen), die zwischen 50 und 81 Jahre alt sind. Die meisten sind sehr regelmäßig dabei. Besonders freue ich mich über 3 neue Teilnehmerinnen in der Gruppe. In diesem Jahr erzielten wir in 44 Turnstunden 553 Teilnahmen. Das ergibt eine durchschnittliche Stärke von 13 Teilnehmern je Stunde. Jeder einzelne Aktive war im Schnitt 26 x mit dabei. Besonders eifrig waren dieses Jahr Klaus Grimm (36x), Erich Neuhaus, Udo Schimski und Peter Willner mit je 35 Teilnahmen. Auffallend ist hierbei, dass die ersten 4 Plätze von Männern belegt werden!

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. Dank der sehr guten Ausstattung unserer Turnhalle mit vielen verschiedenen Hand- bzw. Kleingeräten kommt nie Langeweile oder Eintönigkeit auf. 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 Trainingsprogramm auf der Matte statt. Zum Schluss dehnen und entspannen wir uns.

Im Sportjahr 2022 haben wir wieder den Alltags-Fitness-Test (AFT) durchgeführt. 16 Aktive haben daran teilgenommen. Die Ergebnisse liegen bei fast allen über den angegebenen Durchschnittswerten. Bei einigen sogar über den Werten oder Angaben der Skala! Eine 5 Jahres Statistik zeigt, dass es nur sehr geringe oder gar keine Verschlechterungen gibt. Also: immer schön in Bewegung bleiben!

Sonstiges:

Am 6. Juli 2022 haben wir zu acht unsere ehemalige Turnschwester Hanne Mitschka in Seligenstadt besucht. Hanne hat Grund leider 2018 verlassen und ist zu ihrer Tochter nach Seligenstadt gezogen. Nach einem Begrüßungsumtrunk hat uns Hanne ihre neue Heimatstadt gezeigt. Wasserburg, Benediktinerkloster, Klostergarten, Mainauen und die schöne Altstadt haben uns sehr gefallen. Ein schönes gemeinsames Abendessen in Hannes Garten rundete diesen gelungenen Ausflug ab. Einhellige Meinung: Hanne und Seligenstadt sind uns einen weiteren Besuch wert.

2022 haben wir wieder auf einen Weihnachtsmarktausflug verzichtet. Stattdessen haben wir, wie schon in 2021, am 21. Dezember einen Spaziergang durch Grund entlang der Adventsfenster unternommen. Nach einem Glühwein bei Strahmann's auf dem Berg und der Öffnung des 21. Adventsfensters bei der Feuerwehr ging es in die Turnhalle. In dem von Gudrun und Bärbel schön weihnachtlich geschmückten Sitzungszimmer haben wir uns bei Kerzenschein die vielen verschiedenen mitgebrachten Leckereien schmecken lassen und einen schönen geselligen Abschlussabend mit Unterstützung von Dieters Gitarrenklängen und Liedern verbracht.

Ich wünsche uns allen Gesundheit und Motivation, damit wir auch weiterhin gemeinsam sportlich aktiv sein können. Weitere Teilnehmer sind uns in der geselligen Gruppe herzlich willkommen.

Mit sportlichem Gruß

8. Januar 2023

Heike Grimm