

Jahresbericht 2019

Turnabteilung-Sparte Fitness/ Freizeit und Wandern

Spartenleitung
Maike Fries

Bauch Beine Po

ÜL: Michaela Köhler

Termin: Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr

Teilnehmerzahl: variiert, liegt stabil zwischen 12-17 Personen zwischen 30 – 70 Jahren

Das Angebot Bauch-Beine-Po besteht bereits im 15. Jahr und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. BBP wird zwar vornehmlich von Frauen besucht, jedoch haben wir seit Februar 2018 auch einen zweiten „Quotenmann“, der das Training regelmäßig besucht. BBP ist mehr als „Bewegung“ für Bauch, Beine und Po. Es ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, denn unser Körper funktioniert als eine ganze Einheit und nicht isoliert und konzentriert auf einzelne Muskelpartien. Wir beginnen mit einem intensiven Ausdauer- und Kardiotraining. Dann wechseln wir zu Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining des gesamten Körpers. Dies findet zu einem großen Teil unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes, aber auch mit Unterstützung von Kleingeräten statt. Am Ende des Trainings stehen Entspannung und Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Frauen Gymnastik

ÜL: Susanne Petzold

Termin: Mittwoch 19.00 bis 20.00Uhr.

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Programm wie der Name schon sagt: Dehnung, Kräftigung und Mobilisation.

Gymnastikgruppe Damen

ÜL: Theresia Annen

Termin: Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Z.Zt. sind wir eine Gruppe von 12 bewegungsfreudigen Damen, die sich mit Spaß und Freude mit gezielten Übungen zur Stärkung der Bauch- u. Rückenmuskulatur treffen. Außerdem treffen wir uns einmal jährlich (zum Jahresende) zu einem gemeinsamen Essen.

Gymnastikgruppe Geschwister Scholl Schule

ÜL: Gertrud Meier

Termin: Montag 17.30 bis 18.30 Uhr (Grundschule Steinbach)

Teilnehmerinnen: 24 Personen

Neujahrempfang und Umtrunk. Rosenmontag: Närrische Turnstunde mit Verkleidung und fetziger Musik. Sommerwanderungen in den Ferien.

Partnerschaftstreffen in Steinbach Hallenberg vom 22.09.- 23.09. 2018. Es war ein tolles Wochenende. Diese Freundschaft besteht schon seit 1990. Es war das 16. Treffen, es findet im Wechsel alle 2 Jahre statt. Weihnachtsfeier mit allen Gymnastikdamen in der Ratsstube, mit Nikolausüberraschungsbesuch.

Line Dance

Übungsleitung: Barbara Sedlaczek

Termin: Sonntag 19.00 bis 20.30

Teilnehmer: 11 Personen

Auch in 2018 war unser Teilnehmerstamm konstant und alle mit viel Freude und Eifer dabei. Was passiert bei uns? Bekannte Tänze wiederholen / üben und neue Tänze lernen; Veranstaltungen besuchen. Immer wenn sich die Gelegenheit bietet verbinden wir die beiden Gruppen (BYS-Gruppe tanzt von 18.00-19.00) durch gemeinsames Tanzen. Im August 2018 sind alle Line-Dancerinnen zu einem Tagesausflug nach Marburg gefahren. Gemeinsame Stadtführung, getrenntes Auskundschaften, gemeinsames Essen und das bei strahlendem Wetter.

Line Dance - Intermediate

ÜL: Barbara Yoda-Scherer

Termin: Sonntag 18.00 bis 19.00 Uhr

Teilnehmer: 10 Personen

2018 haben wir 11 neue Tänze gelernt. Die Gesamtzahl liegt jetzt bei 69. Jeder Song hat seine eigene Choreographie. Deswegen ist es schwierig für neue Leute bei uns einzusteigen. Wir üben diese 69 Tänze immer wieder.

Ich bin öfters monatelang weg. Dann bringt jemand anders aus der Gruppe die Musik, und sie üben ohne mich. Barbara Sedlaczek hilft auch wenn nötig.

Barbara und ich sprechen es jede Woche miteinander ab, welche 2 Tänze beide Line Dance Gruppen zusammen tanzen können. Ihre Gruppe kommt um 19 Uhr. Meine Gruppe bleibt bis 19.15, und in diesen 15 Minuten tanzen wir alle zusammen. Wir versuchen den beiden Gruppen ein gemeinsames Zugehörigkeitsgefühl zu vermitteln, wenn möglich.

Im August haben wir alle einen Ausflug zusammen nach Marburg gemacht: Zugfahrt, Stadtrundgang, Abendessen. Es war sehr schön.

MamaBaby Fit

ÜL: Sanja Kilz

Termin: Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Teilnehmerzahl: variiert

MamaBaby Fit" ist Fitness für Mütter.

MamaBaby Fit sind Übungen für Mamis zum Aufwärmen und Dehnen sowie für Bauch, Beckenboden, Brust, Arme, Rücken, Po und Beine. Neben den Anspannungsübungen sind Lockerungs-, Atem- und Entspannungsübungen äußerst wertvoll für das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Mixed Motion

ÜL: Claudia Sartorius

Termin: 09.00 bis 10.15 Uhr

Teilnehmer: 12-15 Personen

Schon seit 14 Jahren trainiert hier eine gemischte Gruppe. Die Stunde beginnt mit einer Ausdauer Einheit auf dem Step, auch mal im 3/4 Takt. Mobilisation und Kräftigung findet in der 2. Hälfte der Stunde statt. Die Übungen werden oft mit Hanteln, Brazils, Bällen in jeder Größe, Bändern und anderen Kleingeräten unterstützt. Neue Trends aus vielen Fortbildungen setzen wir immer wieder in kleinen Einheiten um. Das alles macht mit der richtigen, motivierenden Musik ganz viel Freude und lässt die Zeit verfliegen. Eine lange Stretching- und Entspannungseinheit entlässt aus der Stunde.

Multi Fit

ÜL: Monika Windecker

Termin: Montag 18.30 bis 20.00 Uhr (Grundschule Steinbach)

Teilnehmerzahl: 20-25 Personen

Neben der klassischen Rückenschule trainieren wir mit verschiedenen Geräten die einzelnen Muskelgruppen. Ebenso Koordination, Kraft und Ausdauer. Neuere Spiralübungen und Faszien-Dehnungen erweitern immer wieder das Angebot. Im Sommer gab's ein Gartenfest und zu Weihnachten ein gemütliches Beisammensein zum Jahresausklang.

Prellball

ÜL: Hansgünter Knopf

Termin: Montag ab 21.15 Uhr

Teilnehmeranzahl: 8 Personen

Wir haben Sorgen. Wir brauchen dringend Nachwuchs. Vielleicht würde ja eine Werbeaktion in der „Steinbacher Information“ hilfreich sein. Eine Mitbeteiligung an den Kosten seitens unserer Mitspieler ist denkbar.

Seniorengymnastik

ÜL: Heike Schwab

Termin: Mittwoch von 11.00 bis 12.00 Uhr

Teilnehmerzahl: 28 Personen

Siehe eigenen Bericht

Walking

ÜL: Sabine Marschner

Termin: 17.00 bis 18.30 Uhr (Sommerzeit) sowie 16.00 bis 17.30 Uhr (Winterzeit)

Teilnehmer: bis zu 10 Personen

Wir laufen in und um Steinbach und Umgebung. Aufgeteilt wird nach Anfänger/Fortgeschrittene und nach Fitnessstand. Wir bewegen uns bei jedem Wetter mit flottem Schritt und -wer mag- mit Unterstützung der Nordic-Walking-Stöcken in Richtung Fitness und Wohlbefinden. Wir waren auch mal ein Eis essen und sind im Sonnenhof eingekehrt. Auch an Weihnachten waren wir gesellig beisammen.

Keine Berichte vorhanden von folgenden Gruppen:

Teenager Spätlese

Bewegung als Ausgleich

Ski-/Konditionstraining

Fit in die Woche

Zumba

Wandern

Steinbach, 16.07.2020

Maike Fries