

Jahresbericht 2020

Turnabteilung-Sparte Fitness/ Freizeit und Wandern

Spartenleitung
Maike Fries

Bauch Beine Po

ÜL: Gözde Karaali

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 16. 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

ÜL: Barbara Sedlaczek

Termin: Sonntag 19.00 bis 20.30

Teilnehmer: 11 Personen

Die Teilnehmer der Gruppe sind / bleiben konstant. Keine Abgänge, aber auch keine Zugänge. Wir wiederholen unsere alten bekannten Tänze und lernen auch neue dazu. Wir besuchen Tanzveranstaltungen bei bekannten Vereinen (mit Live-Bands oder Musik vom Band). Wegen Corona ist das in 2020 komplett ausgefallen.

Line Dance - Intermediate

ÜL: Barbara Yoda-Scherer

Termin: Sonntag 18.00 bis 19.00 Uhr

Teilnehmer: 10 Personen

2020 begann wie normal bis Mitte März. Dann kam der erste Lockdown. Am 17. Mai haben wir wieder angefangen, aber die Gruppen waren strikt getrennt wegen Ansteckungsgefahr. Wir haben dann nur im Kolleg trainiert, weil die Halle renoviert wurde. Nach Wiederaufnahme des Sports haben wir wieder in der Halle angefangen. Die Gruppenmitglieder haben sich doch ein bisschen geändert. Wir TuS Line Dancer haben einen guten Ruf als freundlich, offen, und kompetent. Öfters, wenn es Probleme in anderen Vereinen gibt, kommen die Tänzer gerne zu uns. Leider haben wir Lesley inzwischen verloren, was nur die lange Corona Pause schuldig ist. Wenn wir neue Mitglieder bekommen, geben wir uns Mühe, sie zu integrieren, aber sie müssen schon etliche Vorkenntnisse haben. Diese Gruppe tanzt seit 2014 zusammen und hat bis jetzt 82 Tänze gelernt.

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. Mit Beginn des 1. Lockdown wurde diese Gruppe leider eingestellt.

Mixed Motion

ÜL: Claudia Sartorius

Termin: 09.00 bis 10.15 Uhr

Teilnehmer: 12-15 Personen

Schon seit 15 Jahren trainiert hier eine gemischte Gruppe. Das Training fand wie gewohnt (Ausdauer und Kräftigung) mit der ca. 12 Personen großen Gruppe bis zum Pandemie bedingten Lockdown im März statt. Mit der Lockerung im Mai startete die Gruppe mittwochs morgens draußen und konnte bei gutem Wetter ab Mai an der frischen Luft trainieren. Häufig auf der Wiese vor der Altkönighalle. Später fand das Training unter Hygieneauflagen im Dojo statt. Hier konnten die Abstände eingehalten und gut gelüftet werden.

Im November und Dezember fand kein Training mehr statt. Leider konnte durch den erneuten Lockdown auch das 15-jährige Jubiläum und die Weihnachtsfeier nicht stattfinden.

Multi Fit

ÜL: Monika Windecker

Termin: Montag 18.30 bis 20.00 Uhr (Grundschule Steinbach)

Teilnehmerzahl: 20-25 Personen

Bis Mitte März war alles im grünen Bereich, Sport konnte normal stattfinden. Corona bedingt war bis Anfang Juni alles auf Null runtergefahren. Dann wurde im Steinbacher Wald im Freien das Sportangebot wieder gut angenommen, so dass auch trotz Ferien beschlossen wurde, weiter zu machen. Auch eine WhatsApp Gruppe wurde gebildet. Beim Griechen wurde am 13.7 schön getafelt, und das Sommerfest mit Abstand und tollen mitgebrachten Köstlichkeiten gefeiert.

Bis 26.10 fand der Sport im Außenbereich der Schulturnhalle, zweimal in der Halle statt.

Im Winterhalbjahr bot ich in der WhatsApp Gruppe Sport an, mein Mann machte Fotos von mir, während ich Basisübungen ausführte, der erklärenden Text kam schriftlich hinzu.

Alle waren begeistert.

Jetzt halten wir uns moralisch immer bei Laune und hoffen auf die Coronafreie Sportzeit.

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

Fit in die Woche

ÜL: Danièle Romanet-Tschakert

Termin: Montags 9:00 h – 10:00 h in der Halle

Gruppenstärke: 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Gruppe hat sich seit einigen Jahren auf 18 Personen stabilisiert.

In lockerer und spaßiger Atmosphäre wird die Stunde in drei Einheiten geteilt: verschiedene Ballspiele werden zu Anfang angeboten, es folgen Dehnübungen mit Fokussierung auf bestimmte Muskeln sowie Trainingssequenzen mit unterschiedlichen Handgeräten wie Redondo Bälle, Schwingstäbe, Brasils oder elastische Bänder, um Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern.

Trotz der Pandemie und dank des milden Wetters konnten die Stunden bis in den Oktober im Freien abgehalten werden, sei es auf dem Bolzplatz, im nahen Steinbacher Wald oder vor dem TuS-Gebäude auf dem Parkplatz.

Die geplante Weihnachtsfeier musste leider abgesagt werden.

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, 16.07.2021

Maike Fries