

Bericht Gesundheitssport 2020 – 1. Corona-Jahr

1. Präventionsgymnastik Senioren – Leitung Heike Schwab

Diese Gruppe trifft sich immer mittwochs von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr. Zwischen 20 bis 22 sportliche Senioren*innen treffen sich wöchentlich.

Dieses Sportangebot ist speziell für Teilnehmer über 60 Jahre geeignet. In dieser Jedermann-Sportgruppe wird aktiv gegen die bekannten Zipperlein: Arthrose, Muskelverkürzungen, verminderte Beweglichkeit und geistige Fitness vorgegangen.

Mit vielen aktiven Übungen, unter Anleitung der lizenzierten Präventionstrainerin, werden der Muskelaufbau, die Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Freude an der Bewegung trainiert.

Auch kommen Entspannungsübungen, die in der heutigen Zeit immer mehr Bedeutung finden, nicht zu kurz.

Bedingt durch die Corona-Pandemie musste der Sportbetrieb ab der 11. KW (15.03.20) bis einschließlich 22. KW (22.05.20) eingestellt werden. Anschließend fand das Angebot in zwei getrennten Gruppen (bis 10 Personen) jeweils im Freien statt, bzw. in den letzten Oktoberwochen, unter Einhaltung aller gesetzlichen Vorschriften, in der Sporthalle. Jedoch erfolgte in der 45.KW (01.11.2020) erneut die zweite Einstellung des Sportbetriebs.

2. Monika Windecker – Multifit für Senioren

Bis Mitte März war ein normaler Sportbetrieb möglich, dann kam Corona! Ab Anfang Juni konnte draußen auf der Wiese Sport stattfinden. Das ging gut bis Oktober, zweimal wurde noch in der Halle trainiert, dann war Schluss mit Lustig!!

Bis auf weiteres ruht alles, was Sport betrifft.

Per WhatsApp halten wir Kontakt und muntern uns gegenseitig auf.

Yoga

Übungsleiterin: Danièle Romanet-Tschakert

Übungszeit: Di 09:00 - 10:15 Uhr im Dojo

Gruppenstärke: bis zu 30

Die Übungsstunden sollen eine Auszeit vom Alltag sein. Yoga hat Einfluss auf die Bewegung sowie auf die Vertiefung des Körperbewusstseins.

Die Yogastunden werden gut besucht, von 42 Mitgliedern sind regelmäßig ca. 25 bis 30 jeden Dienstag aktiv.

Durch die Corona Krise konnten die Trainingsstunden nur im ersten Vierteljahr stattfinden. Da die Anzahl der Teilnehmerinnen für die erlaubten Hygienemaßnahmen zu hoch war, wurden für das restliche Jahr die Trainingsstunden per Brief und E-Mail angeboten. Der Kontakt zu den Teilnehmerinnen wurde außerdem per Telefon erhalten.

Die Weihnachtsfeier wurde abgesagt.

Bewegung am Donnerstag

Übungsleiterinnen: Ute John und Danièle Romanet-Tschakert/Fabienne Christ

Übungszeit: Do 09:00 - 10:00 im Dojo

Gruppenstärke: ca. 8 bis 10

Seit November 2011 besteht das Angebot **Bewegung am Donnerstag**. mittlerweile hat sich die Gruppe auf 10 Frauen reduziert.

Mit Übungen aus verschiedenen Bereichen wie Fitness, Gesundheit, Yoga, Tai Chi u.a. wird die Muskulatur gekräftigt; auch Koordination und Gleichgewicht werden verbessert. Dabei kommen Kleingeräte wie Redondo-Bälle und andere Kleingeräte zum Einsatz.

Auf die richtige Atmung während der Übungen wird besonders Wert gelegt.

Mit Muskeldehnung und Entspannung klingt die Stunde aus. Auf Musik wird bewusst verzichtet, damit die Übungen exakt und ruhig ausgeführt werden können.

Nach dem ersten Quartal gab es einen Übungsleiterin-Wechsel. Mit Ute John trainiert jetzt Fabienne Christ die Gruppe.

Yoga am Abend

Übungsleiterinnen: Helga Neander und Danièle Romanet-Tschakert

Übungszeit: Donnerstags 17:15 h – 18:30 h im Dojo

Gruppenstärke: 8 Teilnehmer*innen

Seit September 2015 hat die TuS ein neues Angebot für Yoga-Interessierte Damen und Herren in Kurs-Form. Ein Kurs besteht aus zehn Übungseinheiten mit jeweils 75 Minuten.

Der Kurs richtet sich sowohl an Yoga-Erfahrene als auch an Yoga-Anfänger*innen, vorwiegend an Berufstätige, die dem Alltags- und Wochenstress in einer ruhigen Atmosphäre entgegen wirken wollen.

Die Körperübungen haben positive Effekte auf die psychische wie auch physische Verfassung der Übenden. Verbunden mit Atemübungen führen sie zu einer tiefen Entspannung und sorgen für mentale Ruhe und neue Energie.

Trotz Pandemie und wegen der günstigen kleinen Gruppenzahl konnten die Stunden bis im September hinein abgehalten werden