

Jahresbericht 2022

Turnabteilung-Sparte Fitness/ Freizeit und Wandern

Bewegung am Donnerstag

Siehe eigenen Bericht. Die Gruppe wurde zwischenzeitlich aufgelöst.

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

Siehe eigenen Bericht.

Yoga/ Yoga am Abend

Siehe eigenen Bericht

Line Dance

ÜL: Barbara Sedlaczek

Termin: Sonntag 19.00 bis 20.30

Teilnehmer: 11 Personen

Siehe eigenen Bericht.

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

Siehe eigenen Bericht.

Prellball

ÜL: Hansgünter Knopf

Termin: Montag ab 21.15 Uhr

Teilnehmeranzahl: 8 Personen

Siehe eigenen Bericht.

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

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.

Zumba

Siehe eigenen Bericht.

Steinbach, 20.04.2023