



Bericht zur Jahreshauptversammlung 2020

Berichtszeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2019 Datum: 24.03.2020
Name: Romana Brendel Funktion: Übungsleiterin
Abt./Bewegungsangebot: Leichtathletik/Nordic Walking

Jahresbericht 2019

Unsere Laufsaison begann am 5. Januar und endete am 21. Dezember. Die Übungsstätte war die Natur. Wetterbedingt kam es zu keinem Ausfall.

Das regelmäßige Training fand ganzjährlich samstags von 9 Uhr bis 10.30 Uhr statt.

Dieses umweltschonende und nachhaltige Bewegungsangebot stärkt die allgemeine Ausdauer, Koordination und Kraft. Wir nutzen die natürlichen Ressourcen, die viele abwechslungsreiche Möglichkeiten zur Umsetzung der zuvor genannten sportlichen Inhalte bieten. Dabei helfen uns beispielsweise die festinstallierten Bänke als originelle Sportgeräte. Die gefällten Baumstämme, Äste oder Steine eignen sich für viele Übungen ebenso gut wie die natürlichen Bodenunebenheiten.

Die Übungsstunde verläuft in so, dass nach der Aufwärmung ein in der Regel 5 km Lauf folgt. Die Strecken variieren im Verlauf und der Länge. Zwischendurch, wenn die Strecke nicht so lang ist, bauen wir verschiedene Übungen aus den Bereichen propriozeptives Training oder der Sturzprofilaxe ein oder machen ein paar Technik-Übungen. Die Stunde beenden wir mit Dehnungsübungen, Progressiver Muskelentspannung oder Tai Chi.

Die traditionell am ersten Wochenende im April terminierte feierliche Saisoneröffnung ist dieses Mal ausgefallen. Trotzdem wurden die Trainingsfleißigsten bekannt gegeben. In dieser Sportsaison haben wir wieder einen männlichen Sieger. Wie im Vorjahr siegte in der internen Rangliste Kurt Ziorkewicz verfolgt von Hela Herbach (79 Jahre!) und dritten Platz erreichte Marliese Zwermann.

Die Laufsaison konnten wir nach dem letzten Training im Jahr am 21. Dezember gemütlich mit einem Glas Sekt abschließen. Bis zum neuen Jahr war eine Trainingspause eingesetzt.

An dieser Stelle nochmal vielen Dank an alle Spender und Helfer, die sich bei den Vereinsaktivitäten einbringen.

Vorschau für 2020: Der Jahresendlauf mit einer kleinen Feier ist diesmal bereits vor Weihnachten am 19.12. geplant.

Mit sportlichen Grüßen

Romana Brendel

Vereinssitz: Bergstraße 9, 61250 Usingen-Wernborn
Vereinsregisternummer 1514, Amtsgericht Bad Homburg v. d. Höhe – Registergericht
info@tg02wernborn.de
Internetauftritt: www.tg02wernborn.de

Frankfurter Volksbank · Konto 4111400 · BLZ 501 900 00 · IBAN: DE85 5019 0000 0004 1114 00 · BIC: FFVBDEFF