



Bericht zur Jahreshauptversammlung 2020

Berichtszeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2019 Datum: 21.03.2020
Name: Romana Brendel Funktion: Übungsleiterin (Vertretung)
Abt./Bewegungsangebot: Turnen/Frauengymnastik

Jahresbericht 2019

Das regelmäßige Training findet donnerstags von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr in der Eichkopfhalle statt. Während der Hallenschließung in den Sommerferien wagt die Gruppe oder unternimmt Ausflüge in die nähere Umgebung.

Je nachdem, wo es im Moment zwickt, wird das Training zum Wohlbefinden der Teilnehmerinnen inhaltlich angepasst. So kommt es nicht nur zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der Beweglichkeit, sondern auch der Kraft und die muskulären Dysbalancen werden beseitigt. Ebenso regelmäßig werden mit Koordinationsübungen und dem Gehirnjogging die Gehirnzellen auf Trab gebracht.

Die Übungsstunde verläuft in der Regel so, dass wir uns durch Kleinspiele oder mit Kleingeräten aufwärmen. Wenn die Betriebstemperatur erreicht wird, folgen im Hauptteil beispielsweise die Rücken-, Beckenboden- oder Fußgymnastik mit Elementen aus Yoga oder Pilates. Des Öfteren probieren wir Neues aus den Bereichen propriozeptives Training oder der Sturzprofilaxe aus. Die Stunde beenden wir meistens mit Dehnungsübungen oder Progressiver Muskelentspannung. Aber auch meditative fernöstliche Lehren wie Tai Chi kommen hier zum Einsatz.

In der Vorweihnachtszeit sieht ein Übungsabend etwas anderes aus. Die Teilnehmerinnen treffen sich nicht in der Halle, sondern im Sportlerheim, an festlich geschmückten Tischen und bei gutem Essen und Trinken, Erzählen und kurzen Beiträgen. Am 12. Dezember war das wieder soweit und wie immer waren auch die Nichtaktiven eingeladen. Jede steuerte zum Essensbuffet eine Kleinigkeit bei und Martin lieferte leckere Schnitzel. Agnes Becker führt eine Anwesenheitsliste und gab dann die Trainingsfleißigsten bekannt und verteilte kleine Geschenke.

An dieser Stelle ist besonders Anita Duda zu danken, die sich um das festliche Schmücken schon sehr viele Jahre kümmert. Auch Marliese Zwermann möchte ich ein großes Dankeschön aussprechen, die eine zuverlässige Vertretung ist.

Die meisten Teilnehmerinnen machen den Weg in die Halle regelmäßig seit fast sechzig Jahren, manche sogar ohne Unterbrechung und haben immer noch sehr viel Spaß an der Bewegung. Wie immer nach der Weihnachtsfeier beginnt für die Frauen die Winterpause und mit großem Elan geht es wieder im neuen Jahr los.

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: FFBVDE33