



## Bericht zur Jahreshauptversammlung 2021

Berichtszeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2020      Datum: 29.08.2021  
Name: Romana Brendel      Funktion: Übungsleiterin  
Abt./Bewegungsangebot: Leichtathletik/Nordic Walking

## Jahresbericht 2020

Unsere Laufsaison begann am 4. Januar und endete aufgrund der zweiten Welle der Corona Pandemie bereits am 7. November. Die Übungsstätte war die Natur. Wetterbedingt kam es zu keinem Ausfall.

Das regelmäßige Training findet ganzjährig 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 fest installierten 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 der Regel so, dass nach der Aufwärmung ein Lauf folgt. Die Strecken variieren im Verlauf und in der Länge. Zwischendurch, wenn die Strecke nicht so lang ist oder das Wetter günstig 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 Saisonöffnung ist dieses Mal ausgefallen, ebenso die Bekanntgabe der Trainingsfleißigsten. Während des Sportverbotes wurde der Vorteil bei diesem Sportangebot noch deutlicher, wir konnten nach Auflagen der Behörden und meinen Anweisungen fast ohne Unterbrechung trainieren.

Vorschau für 2021: Sofern das die Pandemie-Situation erlaubt, planen wir den Jahresendlauf mit einer kleinen Feier bereits vor Weihnachten am 18.12.

Mit sportlichen Grüßen

Romana Brendel