

Jahresbericht 2019 Abteilung Turnen

Jahresbericht vom 16.3.2019 – 12.3.2020

Mit meinem Jahresbericht möchte ich einen kleinen Überblick über die einzelnen Abteilungen geben. Momentan gibt es 10 Turngruppen mit ca. 133 Teilnehmer. Im Alter zwischen eineinhalb und 91 Jahren.

Mutter-Kind Turnen

Unter der Leitung von Nadine Ulrich, Viktoria Marquart und Christina Ebert findet immer mittwochs das **Mutter- Kind Turnen** statt. Die Kinder sind zwischen 1 ½ und 4 Jahren alt. Momentan ca. 18 Teilnehmer. Am Anfang der Stunde trifft man sich in einem Kreis und beginnt zusammen. Mit einem Begrüßungs- oder Kennenlernlied. Anschließend macht man sich mit Fangspielen oder ähnliches warm. Danach wird ein Geräteparcour aufgebaut. Wo verschiedene Sachen wie klettern, balancieren und hüpfen geübt werden können.

Minisport

Ab dem 4 Lebensjahr folgt der Wechsel zum **Minisport** bis zum 6 Lebensjahr. Unter der Leitung von Linda Engesser und Olga Koch. Die Übungsstunde beginnt mit Aufwärm- und Bewegungsspielen z.B., Feuer, Wasser, Sturm. Koordinative Übungen wie auf den Zehen oder Fersen laufen, hüpfen, Seitgalopp sowie Rolle Vorwärts wird hier auch geübt. Danach wird mit den Kindern ein Geräteparcour aufgebaut. Wo sie an verschiedenen Stationen üben können. Die Kinder können dann an verschiedenen Stationen ihr Können vertiefen und stärken.

Ab dem 6 Lebensjahr haben die Kinder die Möglichkeit im Verein, entweder mit Tennis, Handball oder Turnen weiter zu machen.

Im Kinderturnen wurde aufgrund der großen Nachfrage seit Mai 2019 in zwei Gruppen aufgeteilt.

In Turngruppe 1 und Turngruppe 2.

Turngruppe 1 wird betreut von Iris Grimm mit ihren Aushilfen Laryssa Seeger und Tanja Ulrich im Wechsel. Momentan Turnen hier 13 Kinder im Alter zwischen 6 und 8 Jahren.

Turngruppe 2 wird betreut von Bernd Abend und Ulrike Weisser- Abend. Momentan Turnen 14 Kinder bei ihnen. Im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.

Mit Aufwärmübungen und Dehnübungen startet die Übungsstunde. Danach wird ein Geräteparcour aufgebaut.

Als Beispiele: Trampolin, Reck, Ringe, Barren, Schwebebalken

Die Kinder werden dann in Gruppen aufgeteilt. Wo sie dann nach Alter und können gefördert werden.

Das waren die Kindergruppen. Sie zeigen jedes Jahr an der Nikolausfeier ihr können.

Es gibt noch eine Projektgruppe die uns am Fastnachtsball, wieder einmal ins Staunen und Träumen gebracht hat. Der Tänzerische Part wurde von Susanne Burkhardt eingeübt. Für die anschließenden Turnaufführungen waren Bettina Pfriender und Alex Strohm zuständig. Acht junge Turnmädels zeigten eindrucksvoll ihr können.

Danke dafür

Nun ein Überblick über die **Erwachsenengruppen**. Dies sind momentan 7 Abteilungen.

Stepp- Aerobic Gruppe

Die **Stepp- Aerobic Gruppe** geleitet von Daniela Maier und Claudia Müller. Findet immer montags statt, mit ca. 10 Teilnehmerinnen. Hier wird mit Kleingeräten wie Stepper, Flexiband oder auch Gewichten geübt. Rücken und Bauchmuskulatur werden gestärkt, sowie das Herz- Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Yogagruppe

Die **Yogagruppe** geleitet von Bettina Pfriendler ist eine gemischte Gruppe. Es sind ca. 33 Frauen und Männer. Aufgrund großer Nachfrage finden dienstags nun immer 2 Kurse statt. Im Zentrum steht die die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Mit Körperübungen und Atemübungen wird dies erreicht. Entspannungseinheiten am Schluss dürfen auch nicht fehlen

Frauenturnen

Das **Frauenturnen** geleitet von Christa Moseler. Sind momentan 16 Turnerinnen aktiv. Sie trainieren mit verschiedenen Kleingeräten Motorik, Ausdauer und Kraft. Regelmäßig gibt es treffen nach der Turnstunde. Im Sommer gibt es auch jedes Jahr einen Sommerabschluß.

Jeder-Mannsturnen

Im **Jeder-Mannsturnen** geleitet von Inge Dora und Elke Schäfer sind momentan 17 aktive Frauen und Männer. Hier wird mit Gehübungen, Ganzkörper Training und Stärkung der Rückenmuskulatur vorgebeugt. Mit dem Petzi Ball folgen Gleichgewichtsübungen. Am Ende der Stunde wird noch oft Federball gespielt.

Seniorengruppe

Nun zu der **Seniorengruppe**, geleitet von Annemarie Pfriendler mit ihren Stellvertreterinnen Ingrid Schanz und Anita Stimmler. Momentan mit 10 Turnerinnen. Hier wird viel auf dem Stuhl geübt für Arme und Beine. Muskeltraining mit dem Ball oder Stäben. Anschließend wird gedehnt und entspannt. Das gesellige kommt auch nicht zu kurz. So geht's regelmäßig zur Einkehr ins Rößle.

Fit und Aktiv

Fit und Aktiv für alle Neufrauer. Immer mittwochs in der Galerie, der Turnhalle in Neufra.

Kursinhalte sind: Muskelaufbau, Rücken- und Wirbelsäule stärken, Gewichts-Management und Lymph- und Kreislaufsystem verbessern.

Sowie mit Sportgeräten (z.B. Ball und Gewichten). Unter der Leitung von Christina Rata. Eine gemischte Gruppe mit 12 Teilnehmern.

Laufgruppen

Wer jetzt raus möchte und frische Luft braucht gibt's noch unsere **Laufgruppen**. Mittwochs und samstags von Daniela Maier.

Und Mi, Do und Sa von Inge Dora geleitet. Hier trifft man sich zum Walken. Bei diesem Ausdauersport wird speziell das Herz- Kreislaufsystem trainiert.

Fit durch den Winter & Frühling

Im Herbst 2019 fand noch ein **Fit durch den Winter** Kurs statt. Hier wird der Körper mobilisiert und gekräftigt. Durch gezielte Übungspraxis aus Yoga, Feldenkrais und Pilates erhält der Körper wieder eine bessere Beweglichkeit, Flexibilität und Energie. Geleitet wird dieser Kurs von Natascha Plietsch mit 5 Kurseinheiten. Insgesamt nahmen 13 Frauen und Männer an diesem Kurs teil.

Der Kurs **Fit in den Frühling** folgte dann ab März 2020. Die Nachfrage war auch hier wieder groß. So waren 14 Teilnehmer angemeldet. Dieser konnte leider nur 2mal stattfinden aufgrund der Corona Pandemie.

Aufgrund der Corona-Pandemie wurde der Turnbetrieb am 12.3.2020 eingestellt. So musste von Heute auf Morgen alles auf null herunterfahren.

Seit Ende Mai darf unter Hygieneaspekten und mit Abstand wieder im Freien trainiert werden.

Yoga

Bettina Pfriender bietet nun seither wieder **Yoga** Stunden an. Auf dem Sportgelände Schildeck unter freiem Himmel ist dies ein besonderes Erlebnis.

Seit Juni gibt es nun auch ein Hygiene Konzept für die Halle.

Fit & Aktiv

Beginnen wird hier Christina Rata mit Fit und Aktiv am 1.7.2020.

Es gibt viele Möglichkeiten für Sportbegeisterte in Neufra. Bei Interesse kann man gerne reinschauen.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen Übungsleitern bedanken, für ihr wöchentliches Engagement. Und ihr Verständnis in dieser besonderen Zeit.

Neufra, den 06.07.2020

Turnabteilung

Tanja Ulrich