

Jahresbericht für 2020

1. Betreute Gruppen / Umfang der Sportstunden:

Damen-Sportgruppe Montags um 19:30 Uhr in der Schulsporthalle (normalerweise).

Bedingt durch die Pandemie und Lockdown ab Mitte März 2020 freuten wir uns, im Mai über die Genehmigung für Sport im Abstand im Freien zu bekommen. Wir verlegten die Trainingsfläche auf den Sportplatz und die Zeit auf 18 Uhr.



2. Sportliche Aktivitäten:

Woche für Woche setze ich einen anderen Schwerpunkt in die Übungsstunden:

- Ausdauer
- Kräftigung
- Beweglichkeit
- Koordination
- eine starke Mitte o.ä.

sind Themen, die sich abwechseln

Gerne nutzen wir die Redondo-Bälle, die auf vielfachen Wunsche extra angeschafft wurden. Auch die TOGU-Brasils und Therabänder kommen regelmäßig zum Einsatz – leider nur in der Halle.

Die Damen geben stets ihr Bestes – wenn alle mit einem guten Gefühl nach Hause gehen, ist der Feierabend umso schöner für mich.

Mit Start der Outdoor-Stunden ab Mai 2020 mussten wir uns zunächst auf Sport ausschließlich im Stand beschränken.

Für etwas Abwechslung sorgte „ein Ausflug“ zu den Maori aus Neuseeland: **AROHA®** - ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt; festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

Für AROHA® hatte ich eigens eine befreundete Übungsleiterin mit langjähriger Instructor-Erfahrung mitgebracht. Rausfinden wollte ich, ob den Damen diese ganz andere Art Bewegung gefällt – und das tat es. Damit war meine Urlaubsvertretung gesichert.



Hin und wieder starteten wir am Sportplatz Meudt zu einer Walking-Runde. Wie motiviert die Damen dabei waren, sieht man ihnen an (siehe separate Datei). Die notwendige Teilnehmerliste erstellte ich stets im Nachgang zu den Sportstunden – Fotos aller Teilnehmer dienten jeweils als Beleg.

Unterwegs machten wir dort, wo wir uns mit Abstand aufstellen konnten, Übungen im Stand.

Außerdem hatten wir in diesen Stunden gute Gelegenheiten für small-Talk. Diverse Übungen unterwegs haben immer Spaß gemacht, waren manchmal aber auch eine besondere Herausforderung (z.B. Balance auf unebenem Waldboden).



Shake, shake, shake – die TOGU Brasils® hatten wir gelegentlich für Training der Tiefenmuskulatur dabei.

Im Herbst war es so weit – wir durften unter Auflagen wieder in die Sporthalle. Für die Damen war es kein Problem, bereits in Sportkleidung anzukommen und lediglich Jacke und Schuhe in der Umkleidekabine zu wechseln/ abzulegen. Auch an die Maskenpflicht hatten sich alle bereits gewöhnt.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und keinerlei Infektion beim Sport mit Abstand mussten wir alle gemeinsamen Aktivitäten ab Oktober erneut einstellen.



3. Außerturnerische Aktivitäten

Unvergessen war die Faschingsstunde im Februar 2020.

Mein Vorschlag, dass wir die Sportstunde ein wenig verkürzen, um dann noch etwas gesellig zusammen zu sitzen wurde gewandelt in: „etwas Bewegung“ und verlängert zusammensitzen.



Toll, dass alle irgendwie ein wenig oder auch ein bisschen mehr verkleidet zur Übungsstunde kamen. Und neben einem Gläschen Sekt, gab es weitere Leckereien.

Wie gut, dass wir den Abend in vollen Zügen

genießen konnten, den wenige Wochen später kam der erste Lockdown.



Ab Februar machten wir uns in den Übungsstunden wöchentlich Gedanken über das, was wir zu welcher Musik zur Jubiläumsveranstaltung beitragen könnten.

Abstand hin oder her – wir fanden rund um den Sportplatz die ein oder andere Gelegenheit für einen kleinen, anlassbestimmten Umtrunk. Ganz toll fanden wir die Idee, einen Piccolo von einem Geburtstagskind für den Genuss zu Hause zu erhalten.

4. Bewertung der Form und des Inhaltes der Übungsstunde:

Stets voll motiviert sind die Damen Montags sowohl in der Halle als auch bei den Outdoor-Terminen für gewohnte Übungen und auch für Neues zu haben.



Lobenswert ist das vorhandene Equipment des Vereins in den Schränken des TVM.

Nicht zuletzt durch die „Verbannung“ ins Homeoffice schon vor des offiziellen Lockdown, habe ich die sportliche Auszeit genutzt, mich intensiv mit „Rückentraining“ zu beschäftigen. Die gewonnenen Erfahrungen werde ich auf jeden Fall den Damen zu Gute kommen lassen.

Das „Rückentraining“ konnte eine Mitturnerin der Montags-Gruppe schon genießen, da sie sich über die Kreis-VHS zu meinem Online-Kurs in der VHS-Cloud angemeldet hatte. Das virtuelle Wiedersehen machte uns beiden eine große Freude.

5. Vorhaben im neuen Jahr:

Fortsetzung der Übungsstunden gültigen Auflagen.



sobald wie möglich unter Berücksichtigung der dann

- Integration von AROHA® und KAHA® als feste Bestandteile des Trainings.
- Faszientraining nach FASZIO® hat den Damen ebenfalls gut gefallen. Bewegungen daraus werden ebenfalls regelmässig in die Übungsstunden integriert. Etwas zusätzliches Equipment würde die Gestaltung der Stunde noch abwechslungsreicher machen.

6. Verbesserungsvorschläge / Änderungswünsche:

Bälle von FASZIO® wären wünschenswert:

- Durchmesser ca. 4cm (1 Ball pro Teilnehmer) und
- Durchmesser ca. 9cm (2 Bälle pro Teilnehmer)

Viele Teilnehmerinnen haben schon den Ball mit ca.4cm Durchmesser. Ich könnte mir vorstellen, dass die neuen Teilnehmer ebenfalls bereit wären, sich diesen Ball selbst zu besorgen.

Verlegung der Übungsstunde in die Gangolfushalle bei weiterhin geltenden Abstandsregeln war ein Vorschlag einiger Damen. Außerdem begrüßten viele Teilnehmerinnen die frühere Uhrzeit bei den Outdoor-Stunden (18.00 statt 19:45 Uhr) – noch nicht mit allen eventuelle Möglichkeit der Verlegung besprochen.

Andrea Wörsdörfer, den 21.April 2021

Übungsleitern