Berichte zur Jahreshauptversammlung der Turnabteilung 22. August 2021

Bericht Abteilungsleiter

Liebe Turn- und Sportfreunde,

in unserer Jahreshauptversammlung am 22.08.2021 blicken wir auf ein ereignisreiches Jahr 2020 zurück.

Ereignisreich leider nicht wegen vieler sportlicher Veranstaltungen, vielmehr hat uns die Corona Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen und immer wiederkehrende neue Verordnungen auf Trab gehalten.

Sind wir doch alle noch frohen Mutes und ohne jegliche Gedanken an das, was uns ab Mitte März erwarten sollte, in das neue Vereinsjahr gestartet….

– die ersten Wettkämpfe standen im Januar und Februar bei den Turner und Turnerinnen auf dem Programm, die Trainingsstunden waren durchweg in allen Abteilungen sehr gut besucht und fast alle Gruppen waren bis an die Kapazitätsgrenzen gefüllt –

…. so änderte sich am Tage unserer Jahreshauptversammlung am 08.03.2020 schlagartig alles. Ging vor Beginn der Versammlung „nur" das Gerücht herum, dass Corona den Main-Tauber-Kreis erreicht hat, so war zum Ende der Versammlung klar, dass wir mit sofortiger Wirkung und mit Rücksicht auf die Gesundheit unserer Sportler- und Sportlerinnen aber auch aller Übungsleiter / - innen, den Trainingsbetrieb mit sofortiger Wirkung einstellen werden.

Seinerzeit waren wir noch der Hoffnung, dass dies nur von einer kurzen Dauer, von einigen wenigen Tagen sein würde, so zog sich dann die offizielle Schließung der Sporthallen über viele Wochen hinweg. Permanent waren wir in der Abteilungsleitung damit beschäftigt, die neuesten Corona Verordnungen zu lesen, Hygienekonzepte und Maßnahmenpläne für die beiden Turnhallen zu erstellen und entsprechend den aktuellen Vorgaben anzupassen. Als Ende Mai dann die Turn- und Festhalle von der Stadt Bad Mergentheim für den Sportbetrieb unter Auflagen wieder geöffnet wurde, konnten wir durch unsere Vorarbeiten hier unverzüglich wieder in den Trainingsbetrieb einsteigen. Leider konnten nicht alle Gruppen wieder mit dem Training starten, da die Turnhalle in der Grundschule noch einige Wochen länger gesperrt war.

Sehr gefreut hat es mich, dass viele unserer Übungsleiter / - innen trotz der Einschränkungen versucht haben Kontakt zu ihren Gruppen zu halten und mit gezielten Übungsangeboten diese auch während der beiden Lockdowns zum Sporttreiben zu animieren.

Auch wie sich Corona auf die wirtschaftliche Entwicklung unserer Abteilung und die Entwicklung bei den Mitgliederzahlen auswirkt war im Jahr 2020 lange Zeit nicht absehbar. Aufgrund unserer Strukturen mit ehrenamtlichen Übungsleitern hatten wir kaum fixe Belastungen, welche wir in den Zeiten des Lockdowns tragen mussten. Viele für 2020 geplante Investitionen in die Anschaffung von Sport und Fitnessgeräte wurden zudem zurückgestellt. Auch haben wir relativ wenige Austritte aus der Turnabteilung in 2020 zu verzeichnen, so dass wir das Vereinsjahr mit einem sehr positiven Ergebnis abschließen konnten. Dieses Ergebnis wollen wir aber die nächsten Jahre sukzessive dazu verwenden, um die geplanten Investitionen nun auch tatsächlich umzusetzen und zu realisieren.

Leider war auch das Vereinsjahr 2021 von der Coronapandemie gezeichnet und hat zu weiteren deutlichen Einschränkungen im Sportbetrieb in der ersten Jahreshälfte geführt.

Ich hoffe und wünsche mir, dass wir die Zeit der Coronaeinschränkungen bald hinter uns lassen können und wir bzw. die Politik gelernt haben mit dem Thema Corona in der Zukunft entsprechend umzugehen um auch bei steigenden Zahlen unserem Turnsport in einem vernünftigen und sinnvollen Rahmen nachgehen zu können.

Alexander Eidel
Abteilungsleiter

Leistungsturnen männlich

Ansprechpartner: Alexander Eidel

Übungsleiter: Alexander Eidel, Karl Eidel, Andreas Zaffran, Angelika Hübner, Melanie Frank

Trainingszeiten: Montag und Donnerstag von 18 – 20 Uhr

Auch im Leistungsturnen männlich war das Vereinsjahr 2020 von der Cornapandemie gekennzeichnet. Starteten die ca. 15 - 20 Jungs sehr optimistisch und mit viel Ehrgeiz und Engagement in das neue Sportjahr so wurden auch wir im Anfang März von Corona eingebremst.

Mit Jonas Albrecht hatte sich zum Jahresbeginn bei den Gaumeisterschaften der Jugendturnen und Aktiven erneut ein Markelsheimer Turnern für die Auswahlmannschaft der KTV Hohenlohe qualifiziert. Anfang Februar startet Jonas dann gemeinsam mit weiteren Turnern aus den Vereinen des Turngaues Hohenlohe in die Bezirksligasaison des Schwäbischen Turnerbundes. Leider wurde die Runde dann Mitte März, wie in vielen anderen Sportarten auch, abgebrochen. Mit drei Siegen und einer Niederlage rangierte die KTV Hohenlohe III zu diesem Zeitpunkt auf einem sehr guten 2. Platz in der Staffel Nord und hat das Ziel Aufstieg in die Landesliga somit weiter im Blick. Jonas Albrecht war hierbei in allen Wettkämpfen einer der erfolgreichsten Hohenloher Punktesammler.

Nach einer ca. 10 wöchigen Pause starten die Jungs dann unter Einhaltung des vereinsintern aufgestellten Hygienekonzeptes Ende Mai wieder mit dem Training und in der Hoffnung, sich bald auch wieder in Wettkämpfen mit anderen Turnern des Turngaues und des Schwäbischen Turnerbundesmessen zu können. Leider machten die Corona-Entwicklungen die Durchführung weiterer Wettkämpfe auf Gau-, Bezirks- und Landeseben unmöglich. Nichts desto trotz war der Trainingseinsatz der Jungs bis zum 2. Lockdown im November 2020 sehr gut.

Hoffentlich können wir (Stand Mai 2021) bald wieder mit dem Training an den Geräten beginnen und uns so gezielt auf die Wettkampfsaison 2022 vorbereiten.

Geräteturnen Mädchen 2020

Es trainierten im Leistungsturnen der Mädchen 65 Turnerinnen im Alter von 4-22 Jahre in 8 Gruppen. Sie wurden von 15 Übungsleitern an 7 Tagen die Woche betreut.

Trainingszeiten:

Ligaturnerinnen Verantwortlich: Liane Dreher

Dienstag	16:00 – 20:00 Uhr
Mittwoch	17:00 – 20:00 Uhr
Samstag	10:00 – 13:00 Uhr
Sonntag	17:00 – 20:00 Uhr

Nachwuchsgruppe 1 Verantwortlich: Aileen Gruber

Juti C /D

Dienstag	16:00 – 18:00 Uhr
Freitag	14:30– 16:30 Uhr
Samstag	9:00 – 11:00 Uhr

Nachwuchsgruppe 2 Verantwortlich: Christina Schmitt

Juti E und F

Montag	16:00 – 18:00 Uhr
Freitag	15:30 – 17:30 Uhr

Training im Januar

Training im September

Übungsleiter

Liane Dreher
Aileen Gruber
Christina Schmitt

Jelena Kuhn
Annalena Hahn

Jule Haas
Kristin Peyerl
Carolin Edler
Amelie Dörner
Tonia Helebrant
Ella Maier

Vilma Wachter
Hanna Frank
Yella Peppel
Julia Ignee
Milla Peppel
Carla Sprenger

Kampfrichter

B- Lizenz
Liane Dreher
Vanessa Hofmann
Aileen Gruber

C- Lizenz
Paulina Stöckle
Sina Boelcke
Juliane Dörner

D- Lizenz
Heike Schmitt
Christina Schmitt
Tabea Halbmann
Anna-Joy Desch
Kristin Peyerl
Jule Haas
Amelie Dörner
Annalena Hahn
Jelena Kuhn

Andreas Zaffran
Carla Sprenger
Yella Peppel
Julia Ignee
Milla Peppel
Ella Maier
Hanna Frank
Lilly Hellinger

Lehrgänge

Übungsleiterleiterfortbildung
Liane Dreher
Aileen Gruber

Kampfrichter Fortbildung
B- Lizenz
Vanessa Hofmann
Liane Dreher

Kampfrichter Ausbildung
Carla Sprenger
Yella Peppel
Julia Ignee
Milla Peppel

C- Lizenz:
Sina Boelcke
Paulina Stöckle
Juliane Dörner

Ella Maier
Hanna Frank
Lilly Hellinger

Training

Hometraining

Berichte über das Jahr 2020 werden wohl weltweit vom Begriff Pandemie geprägt sein. Der anfänglichen neuen Situation mit ONLINE Challenges in allen Medien ist nach kurzer Zeit der strukturierte Heim-Trainings-Plan gewichen. Die meisten Jugendlichen beteiligten sich mehr oder weniger aktiv am Home-Training. Teilweise wurde in Gärten Airtrack aufgeblasen, andere dehnten sich auf der Rutsche in den Spagat. Der kurzzeitigen Öffnung im Sommer mit Training unter Hygienebedingungen folgt nun der ULTRA Lockdown. Die Stadt Bad Mergentheim hält sich akribisch an die Freigabe für Kader Sportler, jedoch ohne eigene Einschätzung welche Bedeutung der Kader im Bund / Land tatsächlich hat. Der tatsächlichen sportlichen Leistungsfähigkeit wird diese Lösung jedoch nicht gerecht

Training unter Einhaltung der Hygienevorschriften

Wettkämpfe

Sonstiges

17.2. 2020 Sportlerehrung der Stadt Bad Mergentheim

Bronze: Emilia Zaffran, Alea Kohlschreiber, Kristin Peyerl, Jule Haas Anna Lena Hahn

Silber: Yella Peppel, Ella Luise Maier, Sina Boelcke, Tabea Halbmann, Sarah vonThenen Johanna von Thenen, Anna Joy Desch, Vanessa Hofman, Juliane Dörner, Lea Völker, Shamila Hübner, Milla Peppel, Julia Ignee , Carolin Edler , Lara Metzger, Amelie Dollmann

Liane Dreher

Breitensportgruppe

Teilnehmerinnen:	30 Mädchen 8 – 16 Jahren
Übungsleiterin:	Evelyne Hoyer
Kontakt:	Tel. 07931/3651 Geschäft
Trainingszeiten:	Mittwoch 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Schulturnhalle
Trainer:	Inge Schneider, Melanie Kleinschnitz, Carmen Landwehr und Theresa Pfau

19.01.20 Mixedturnen Breitensport

1. Platz	Clara Hügel	Pokalgewinnerin
2. Platz	Marlene Stegers	
3. Platz	Leila Grünewald	

22.03.20 Hallenmannschaftswettbewerb in Niederstetten
mit Joana Kulka, Anna Schmeißer, Malia Model, Sophie Bach, Vanessa Nagel, Hannah Dörr, Laura Kratzschner, Leila Grünewald und Emmi Mutsch

02.05.20 Verteilung der Trainingsbälle an die Turnerinnen

08.07.20 Sportabzeichen auf dem Sportplatz mit den Mädels

29.07.20 Minigolfen mit Ehrungen für die Trainingsbeteiligung

Angebot Training in den Sommerferien, bei einer Teilnahme von mindestens 10 Turnerinnen. Leider wurde dieses nur einmal angenommen.

16.09.20 Die 30 Turnerinnen wurden in eine A und B Gruppe geteilt.
Es wurde im Wechsel wöchentlich trainiert.
Nach 3 Wochen war schon wieder Schluss.
Die Schulturnhalle durfte nicht mehr von den Vereinen genutzt werden.
Die Weihnachtspäckchen für die Turnmädels wurden verteilt.

Evelyne Hoyer

BENZ
BENZ
BENZ

MINIGOLF

Allgemeines Bubenturnen

Teilnehmer:	16 Buben der Kl. 1-3
Trainingszeiten:	dienstags von 15:00 – 16:30 Uhr in der Schulturnhalle oder 15:30 – 17:00 Uhr auf dem Sportplatz
Übungsleiterinnen:	Sonja Metzger und Stefanie Glöckner
Kontakt:	Sonja Metzger, Tel.: 07931 – 949585

Im Februar hatten wir noch sehr viel Spaß bei unserer Faschingsturnstunde und die Jungs waren fleißig beim Lernen verschiedener Turnelemente an den Geräten. Besonders begeistert waren sie beim Minitrampolin, wo wir stundenlang intensiv viele Vorübungen für den Salto vorwärts gemacht haben.

Leider kam dann der 1. Lockdown. Hier habe ich versucht, die Jungs (teils auch die gemeinsam mit der Familie) auf ganz unterschiedliche Weise zum Sport und für den Zusammenhalt in der Gruppe trotz Corona-Pause zu motivieren. Per WhatsApp habe ich Trainingspläne zur Kräftigung, Dehnung, Koordination, … geschickt und dazu Spielideen geschrieben, Anregungen vom STB und Tipps von anderen Übungsleiterinnen weitergeleitet und Anfang Mai haben wir jedem als Überraschung einen Returnball vorbeigebracht.

Mit großer Freude haben wir Ende Juni bis zu den Sommerferien auf dem Sportplatz trainiert, die Jungs haben das Sportabzeichen abgelegt und nach den Sommerferien konnten wir 2 Mal in der Schulturnhalle turnen, bevor der 2. Lockdown kam.

Weiter ging´s mit neuen Ideen über WhatsApp. Zu Weihnachten sind wir nochmals zu den Jungs und haben das Nikolauspäckchen und mein extra entworfenes Weihnachtswürfelspiel mit Sportaufgaben vorbeigebracht. Im neuen Jahr gab es unter anderem Tipps für Übungen nebenbei (z.B. Zähneputzen im Zehenstand, …), eine Hampelmann-Challenge und ein Überraschungsbrief an Fasching (mit Luftballon, Luftschlange, Kaubonbon und Tipps für eine Faschingsparty mit der Familie).

Wenn es wieder Lockerungen gibt, passen wir uns den aktuellen Richtlinien an und werden ein Angebot je nach Möglichkeit in der Halle oder auf dem Sportplatz anbieten.

Sonja Metzger

BENZ

Allgemeines Mädchenturnen

Das Turnen für die Mädchen der 1., 2. und 3. Klasse findet mittwochs von 15.00 – 17.00 Uhr statt. Zur Zeit trainieren in unserer Gruppe 16 Mädchen.

Helfer: Heike Grünewald
Tanja Borst, Janine Kühnl, Tina DelAnna und Nina Helebrant
wechseln sich ab, so dass meist 3 Trainer für die Kinder da sind.

Unsere Ziele:
- Spaß an der Bewegung
- Grundlagen, wie Kraft, Spannung und Koordination, für das Geräteturnen vermitteln, z.T auch spielerisch.
- Turnen von Übungen im Bereich von P1 – P6 an allen 4 Geräten
- Ablegen des Sportabzeichens

In unseren Trainingsstunden kommen auch Spiele natürlich nicht zu kurz. In diesem Sommer waren wir aufgrund von Corona noch häufiger draußen auf dem Sportplatz um Sprints, Weitwurf und Weitsprung zu trainieren oder auch Gymnastik zu machen.

Da 2020 alle Wettkämpfe ausfielen, konnten die Kinder ihr Können leider gar nicht zeigen. Auch das mittlerweile zur Tradition gewordene Trainingslager fiel der Pandemie zum Opfer

Das einzige Highlight im vergangenen Jahr war das Springen auf dem großen Trampolin bei unserer kleinen Abschlussfeier zu Beginn der Sommerferien, bei der auch die Drittklässler verabschiedet wurden.

Im Herbst konnten wieder einige Erstklässler in die Gruppe aufgenommen werden. Doch leider konnten wir nur kurze Zeit zusammen trainieren, danach bekamen die Kinder jede Woche Aufgaben für zuhause.

Zu Nikolaus bekam jedes Kind ein kleines Päckchen und ein Spiel ausgeteilt und in der Vorweihnachtszeit jeden Tag eine Bewegungsaufgabe als Adventskalender.

Susanne Helebrant

Seniorengymnastik und Dienstagshupf

Leitung: Ruth Bossdorf, Tel. 07931 / 2577

Trainingszeit Dienstagshupf: derzeit Mittwoch 9.00 Uhr

Trainingszeit Seniorengymnastik: Montag Vormittag

Die Gymnastikgruppe des „Dienstagshupf" feiert in diesem Jahr ihr 50 jähriges Bestehen. Von Beginn an wurde die Gruppe von Ruth Boßdorf geleitet. Nachdem zwischenzeitlich fast die ganze Gruppe das wohlverdiente Rentenalter erreicht hat, wurde das Training von Dienstagabend auf Mittwochmorgen verlegt. Zurzeit findet das Training im Garten von Karin Ruck statt. Bei viel frischer Luft und unter freiem Himmel wird mit oder ohne Stühle trainiert. Leider mussten die Turnerinnen in 2020 gleich von zwei langjährigen Mitstreiterinnen Abschied nehmen. Margot Ottmann und Moni Pollich sind beide im zurückliegenden Vereinsjahr verstorben und waren sehr viele Jahre im Dienstagshupf aktiv.

Ich möchte mich bei den Damen des Dienstagshupf und dem TSV Markelsheim für die gute Unterstützung in den zurückliegenden Jahren bedanken.

Ruth Boßdorf

Auch die Gruppe der „Fitgeblieben Rentner“ besteht zwischenzeitlich schon seit 15 Jahren. Unter der Anleitung von Ruth Boßdorf findet jeweils am Montagmorgen eine Trainingseinheit in oder vor der Turnhalle statt. Leider hat auch dieser Gruppe die Coronapandemie zugesetzt, gehören doch alle Teilnehmer aufgrund ihres Alters zur höchsten Risikogruppe. Dennoch wurde vor allem auf Wunsch der Teilnehmer, sobald es die Coronaverordnung zu ließ, wieder mit dem Training begonnen.

Maxi Turnen

Teilnehmer*innen:	20 Mädchen und Jungen im Alter von 5,5 – 6,5 Jahre
Übungsleiter:	Verena Herkert, Sabine Gundling, Kathrin Rupp
Kontakt:	Kathrin Rupp 0175/2619795
Trainingszeiten:	Dienstag von 16.30 – 17.30 Uhr in der Schulturnhalle

Ziele und Trainingsinhalte:
Die Kinder werden spielerisch ans Geräteturnen herangeführt.
Mit verschiedenen Aufbauten werden Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.
Leider war unserer Jahr Corona bedingt nicht besonders erfolgreich und wir konnten nicht viele Trainingseinheiten anbieten. Aus diesem Grund haben wir zur Weihnachtszeit ein „Turn ABC“ ausgeteilt, damit diverse Körperliche Ertüchtigungen nicht in Vergessenheit geraten.

Bambini Turnen

Teilnehmer/innen:	Aktuell 21 Kinder im Alter von 4 bis 5 Jahren (werden von den Eltern abgegeben – teilweise bleiben die Eltern am Rand noch stehen, da wir aufgrund der Corona-Situation noch nicht wirklich oft üben konnten).
Übungsleiterinnen:	Nina Alberts & Daniela Gundermann
Kontakt:	Daniela Gundermann: 0151/28739203 Nina Alberts: 0176/31315055
Trainingszeiten:	Montag von 16.30 - 17.30 Uhr derzeit auf dem alten Sportplatz (im Normalfall in der Schulturnhalle)

Die Stunde beginnt mit einem Begrüßungskreis und einem gemeinsamen Aufwärmlied mit verschiedenen Bewegungen (derzeit das Schäfchenlied).

Danach machen wir im großen Kreis statische als auch dynamische Dehn- und Aufwärmübungen, die Kinder zählen zusammen meist auf 10, um das Ende der jeweiligen Übung abschätzen zu können.

Im Anschluss erfolgt wieder ein Spiel zum Auflockern und um die Konzentrationsfähigkeit für den darauffolgenden Trainingspunkt zu steigern.

Dann teilen wir die Kinder auf 2-3 Stationen auf. Es werden Übungen mit wenigen Hilfsmitteln wie Bällen, Reifen, Hütchen, liegende Leiter etc. angeboten um das Balancieren, Springen, Laufen mit/über Hindernissen bzw. im Slalom und Hüpfen zu trainieren. Wir wollen damit die Koordination, das Gleichgewicht und die Konzentration der Kinder fördern. Zudem verbessern die Spiele die Sozialkompetenz und das Regelverständnis.

Den gemeinsamen Abschluss bildet derzeit das Spiel „Feuer-Wasser-Eis-Sturm“, bei dem die Kinder nochmals ausgelassen zu toller Musik umherspringen können.

Aerobic Gruppe

Teilnehmerinnen: 14 Frauen im Alter von 45 – 60 Jahren

Leitung: Sandra Eidel

Kontakt: Tel: 07931 / 46360 oder Sandra.Eidel@t-online.de

Trainingszeit: **freitags** von **08.30 – 09.30** Uhr

In dieser Gruppe wird vorwiegend Step-Aerobic trainiert, aber auch Aerobic, Kraft, Ausdauer und Koordination. Außerdem legt die Gruppe auch jedes Jahr das Sportabzeichen ab. Wenn das Wetter gut ist, gehen wir im Sommer auch öfters auf den Sportplatz zum Training oder walken.

Im Jahr 2020 konnten auch wir durch die Pandemie nur etwas eingeschränkt trainieren. Da aber unsere Gruppe nicht so groß war, konnten wir unter strengen Hygieneregeln relativ lange in der Turnhalle trainieren. Trotzdem nutzten wir häufig den Sportplatz als Trainingsplatz; das Wetter spielte ja immer mit. Ab Oktober mussten wir dann den Trainingsbetrieb jedoch einstellen.

Danke sagen möchte ich noch bei **Susanne Helebrant.** Sie übernimmt jederzeit mal eine Trainingseinheit wenn ich verhindert bin, somit fällt wegen Trainermangel das Training selten aus.

Sandra Eidel, Übungsleiterin

Deutsches Sportabzeichen

Teilnehmer:	jeder, der Lust darauf hat, das Sportabzeichen abzulegen
Prüfer:	Sandra, Alexander, Anna und Max Eidel, Erika und Valentin Lang, Susanne Helebrant, Martina Lochner, Sonja und Thomas Metzger, Liane Dreher, Arno Artz, Kathrin Rupp, Stefanie Glöckner, Steffen Pfau
Kontakt:	Tel: 07931 / 46360 oder Sandra.Eidel@t-online.de oder bei allen Prüfern
Trainingszeit:	Mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr auf dem neuen Sportplatz
Abnahmezeitraum:	Ende April – 30. Sept.

Seit 2011 bieten wir im Verein die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens an.
Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports.

Um es abzulegen trainiert man Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit. Außerdem muss man einen Schwimmnachweis erbringen. Diese Disziplinen sind für alle Sportarten wichtig, aber auch für das tägliche Leben, um fit und mobil, v.a.im Alter, zu bleiben☺.

Die Teilnehmer haben immer viel Spaß auf dem Sportplatz; man trainiert gemeinsam, man lacht zusammen und trifft Leute, mit denen man sonst nie gemeinsam Sport treibt. Außerdem stoßen mehrere Generationen aufeinander, was vor allem den jungen Teilnehmern großen Spaß macht.

Wir begannen mit unserem Training und der Sportabzeichenabnahme nach strengen Hygieneregeln sobald es Lockerungen im Sportbereich gab und wir auf dem Sportplatz mit Trainingseinheiten beginnen durften. Der Ansturm war groß, was uns natürlich riesig freute. In jeder Trainingseinheit, die von Mai bis September stattfand konnten wir zahlreiche Teilnehmer begrüßen.

So konnten wir auch am Ende des Jahres mit 192 abgelegten Sportabzeichen auftrumpfen sowie 14 Familienabzeichen.

Im Oktober fand dann noch ein Lehrgang zum Erwerb der Prüferlizenz für Menschen mit Behinderung in Markelsheim statt, an dem Arno Artz und Sandra Eidel erfolgreich teilgenommen haben. Somit haben wir im Verein jetzt 3 Prüfer*innen, die die Abnahme bei Menschen mit Behinderungen durchführen dürfen.

Sandra Eidel mit gesamten Prüferteam

Skigymnastik

Teilnehmer:	Frauen und Männer im Alter von 30 – 78 Jahren
Leitung:	Sandra Eidel
Kontakt:	Tel: 07931 / 46360 oder Sandra.Eidel@t-online.de
Kursdauer:	Sept. – März
Trainingszeit:	**Sonntags** von **10.00 – 11.00 Uhr**

Diese Gruppe ist nicht nur reine Skigymnastik sondern allgemeines Kraft- und Fitnesstraining. Es wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Dafür werden im Wechsel Zirkeltraining, Intervalltraining, Wirbelsäulengymnastik, BBP, Faszientraining usw. durchgeführt. Außerdem fließen auch immer noch unterhaltsame Spiele für Koordination und Gehirntraining mit ein.

Leider konnten wir im letzten Jahr nur sehr wenige Trainingseinheiten durchführen bevor der Lockdown kam. Aber wir hoffen, dass es 2021 wieder klappt und wir uns regelmäßig treffen können.

Sandra Eidel, Übungsleiterin

Sonstige Sportaktivitäten

- Jedermänner
- Fitness-Gruppe mit Erika Lang, immer Mittwochs 20.15 – 21.15 Uhr