



## Jahresbericht 2017

### Aktiv in den Tag - Morgengymnastik



Nun besteht unsere Gruppe schon seit 18 Monaten. Nach wie vor lautet unser Motto: Bewegen statt Schonen sowie Mitmachen, aktiv sein und sich wohlfühlen. In dieser Zeit hat sich eine sehr harmonische Gruppe gebildet. Die Teilnehmer verstehen sich sehr gut und unternehmen auch außerhalb der Sportstunden etwas zusammen. Nach wie vor wird von den körperlichen Verbesserungen seit Beginn der Sportgruppe berichtet. Ein herzliches Dankeschön an Erich Neuhaus für seine Vertretungen. Dadurch ist die regelmäßige und dauerhafte Durchführung der Sportstunde gesichert.

Übungsleitung: Heike Grimm  
Vertretung: Erich Neuhaus

#### **Statistik:**

Durch die positive Mund zu Mund Werbung ist die Gruppenstärke aktuell auf 22 Teilnehmer im Alter von 47 bis 80 Jahren angestiegen. Die 12 Frauen und 10 Männer sind sehr motiviert und überwiegend regelmäßig dabei.

So erzielten wir in 44 Turnstunden 486 Teilnahmen. Das ergibt eine durchschnittliche Stärke von 11 Teilnehmern je Stunde. Jeder einzelne Aktive war im Durchschnitt 27 x mit dabei. Besonders eifrig waren Ute Frobel (40x), Rolf Braukmann und Klaus Grimm (je 39x) sowie Peter Willner (35x).

Nimmt man die Statistik noch einmal näher unter die Lupe erkennt man, dass die Männer weitaus regelmäßiger dabei sind. In Zahlen ausgedrückt heißt das: im Schnitt sind die Männer 5 x mehr am Start als die Frauen (Frauen im Schnitt 25x, Männer 30x).

#### **Programm:**

Nach der Begrüßung und einer Befindlichkeitsabfrage informiere ich die Teilnehmer über den Schwerpunkt und das eingesetzte Kleingerät der jeweiligen Stunde. Dann beginnen wir unser Training mit verschiedenen Aufwärm- und Mobilisierungseinheiten des ganzen Körpers. Im Anschluss kräftigen wir unsere Rumpf- und rumpfnaher Muskulatur im Stand mal mit, mal ohne Einsatz von Kleingeräten (z. B. Hantel, Theraband, Pezzi-, Redondo- oder Igelball, Gymnastikstab und –seil, Pilates-Ring, Brasils und Ballkissen). Auch Handtücher, Plastikflaschen und Plastikhülsen kommen zum Einsatz. Hin und wieder stellen wir ein Zirkeltraining, gerne auch mit Partnerübungen zusammen. Natürlich darf der Spaß nicht zu kurz kommen. Und so gibt es häufig eine Gruppenübung oder –spiel. In der zweiten Hälfte unserer Stunde findet das Kräftigungsprogramm auf der Matte statt. Um allen Teilnehmern gerecht zu werden, werden viele Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten und auch gerne angenommen. Auch Partnerübungen finden guten Zuspruch. Zum Abschluss dehnen wir unsere Muskulatur oder es gibt eine Entspannungsübung.

Dieses Jahr haben wir den Alltags-Fitness-Test (AFT) durchgeführt. Der AFT überprüft die funktionelle Fitness in den Bereichen: Bein- und Armkraft, Ausdauer und Geschicklichkeit sowie Hüft- und Schulterbeweglichkeit. Unter funktioneller Fitness wird das körperliche Vermögen verstanden, dass normale Alltagstätigkeiten alleine und sicher ausgeführt werden können. Die Ergebnisse werden dann mit Vergleichswerten einer Langzeitstudie verglichen und geben Aufschluss über den eigenen aktuellen Stand. Nach Abschluss der Auswertungen können wir alle sehr zufrieden mit unseren Ergebnissen sein. Überdurchschnittlich gute Werte erzielten Rolf Braukmann und Peter Willner.

### **Ziele:**

Das Ziel unserer Stunde ist die regelmäßige und dauerhafte Stärkung der 5 Gesundheitsfunktionen: Ausdauer, Kraft, Koordination (und Konzentration) sowie Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Wir wollen eventuelle Bewegungseinschränkungen vermindern und unsere Körperhaltung und das Gleichgewicht verbessern, um unseren Alltag zu meistern und auch plötzlichen oder ungewohnten Belastungen Stand zu halten. Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die besten Methoden zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden. Viele Menschen kämpfen mit Rückenproblemen. Daher ist das Bestreben unserer Gruppe „Vorbeugen ist besser als lindern“.

Das angebotene Training: Wirbelsäulengymnastik und Rumpfkraftigung ist ein effektives Ganzkörpertraining. Die Übungen sind für jeden Fitnessstand und alle Altersstufen geeignet, da jeder seine Kraftanstrengung durch Variantenangebote und die Wiederholungszahlen selbst bestimmen kann. Hier gilt: sich fordern, aber nicht überfordern.

### **Sonstiges:**

Am 14. Juni haben wir das einjährige Bestehen unserer Gruppe gefeiert. Im Anschluss an die Turnstunde stellten wir nach vorherigen Absprachen ein vielseitiges und umfangreiches Brunchbuffet zusammen. Bei gutem Wetter saßen wir so einige Stunden unter der Turnfesteiche und ließen es uns gutgehen (13 Teilnehmer).

Am 9. August unternahmen wir unseren Sommerausflug mit dem Zug nach Köln. Nach dem Anstieg zum Zollposten haben wir uns dann im Zug bei einem bunt zusammengestellten Frühstück gestärkt. Jeder hatte eine andere gute Idee um das leibliche Wohl auf Vordermann zu bringen. In Köln angekommen haben wir erstmal das leckere Kölsch getestet bevor wir dann den Kölner Dom (544 Stufen) erklommen. Wir hatten einen guten Tag erwischt und so eine schöne Sicht bis ins Siebengebirge. Nach einem Kaffee am Rhein und einem Abstecher zum Schokoladenmuseum trafen wir uns am Schiffsanleger zu einer Rundfahrt auf dem Rhein. Vor der Heimfahrt kehrten wir zur Stärkung noch ins Brauhaus ein. Hier gefiel es uns so gut, dass wir den Blick auf die Uhr verpassten und damit auch den Zug mit Anschluss zum Zollposten.

Aber was soll`s: ein gezapftes Kölsch gibt es ja nicht jeden Tag. Mit Zug und Bus kamen wir doch noch nach Hilchenbach. Ein Dankeschön an unsere Abholer: Marco Thomas, Melanie Willner-Braukmann und Natascha Strahmann. Und natürlich auch an Heike Braukmann als Pensionsmutter für Hannes Blacky. Einen Absacker gab`s dann noch bei Klaus (11 Teilnehmer).

Am 14. Oktober nahmen wir am Aktionstag „Bewegt älter werden“ vom Siegerland Turngau in Dreis-Tiefenbach in 3 Hallen teil. An folgenden Angeboten haben wir teilgenommen: Alltags-Fitness-Test, Faszienfitness, Sturzprophylaxe sowie Training auf instabilen Unterlagen (7 Teilnehmer).

Unsere Weihnachtsfrühstücksfahrt führte uns am 20. Dezember nach Altenhündem. Natürlich wieder mit dem Zug. Und diesmal mit Blacky. Im Cafe Helmes im Bahnhof hatten wir einen schönen Tisch im Wintergarten reserviert. Dort ließen wir es uns bei einem sehr reichhaltigen Frühstück gutgehen. Leider war das Wetter nicht besonders gut und so fuhren wir nach einem Bummel durch Altenhündem wieder gen Heimat. Einen besonders schönen Abschluss bescherten uns Bärbel und Erich bei einem spontan organisierten Grillabend in Neuhaus Winterwelt. Ein dickes Dankeschön hierfür! (16 Teilnehmer).

So, ab dem nächsten Jahr wird der Bericht gestrafft. Sonst wird wohl mal ein Buch draus.

Ich wünsche uns allen Gesundheit und Motivation, damit wir auch weiterhin sportlich und aktiv sein können. Aufgrund der guten Resonanz und der Möglichkeiten in unserer Turnhalle würde ich mich über weitere Teilnehmer sehr freuen.

Mit sportlichem Gruß  
Heike Grimm

Hilchenbach-Grund, 28. Januar 2018



Es fehlen: Karin Strahmann und Oskar Groß