



# Jahresbericht 2019

## Aktiv in den Tag - Morgengymnastik



Auch im Jahr 2019 lautete unser Motto: Bewegen statt Schonen, Mitmachen und aktiv sein - jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten. Das herzliche Miteinander innerhalb der Gruppe hat sich weiterhin gefestigt und der Spaß kommt zwischen Konzentration, Anstrengung und Schwitzen nicht zu kurz. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an Erich Neuhaus für seine Vertretungen. Erichs Einsätzen ist zu verdanken, dass keine Übungsstunde ausfällt.

Übungsleitung: Heike Grimm  
Vertretung: Erich Neuhaus

### Statistik:

Im Riegenbuch 2019 stehen 18 Aktive im Alter von 49 bis 82 Jahren, die überwiegend sehr regelmäßig dabei sind. Wir erzielten in diesem Jahr in 45 Turnstunden 535 Teilnahmen. Das ergibt eine durchschnittliche Stärke von 12 Teilnehmern je Stunde. Jeder einzelne Aktive war im Schnitt 30 x mit dabei. Besonders eifrig waren dieses Jahr Klaus Grimm (41x), Udo Schimski (39x), Ingrid Krombach (37x) und Anne Schimski, Peter Willner und Erich Neuhaus mit je 36 Teilnahmen. Die sehr guten Zahlen aus dem Jahr 2018 (643 Teilnahmen) konnten wir dieses Jahr leider nicht erreichen.

### Programm:

Nach der Begrüßung starten wir unser Training mit verschiedenen Wahrnehmungs-, Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen für den ganzen Körper. Es folgen dann Übungen für Koordination, Konzentration, Kräftigung und Dehnfähigkeit mit oder ohne Geräte. Regelmäßige Schwerpunkte bilden Einheiten für unser Gleichgewicht. Hierbei werden unsere Tiefenmuskeln mal mit, mal ohne Einsatz von Kleingeräten aktiviert und gekräftigt. In der zweiten Hälfte unserer Stunde findet das Kräftigungsprogramm auf der Matte statt. Zum Schluss dehnen und entspannen wir uns.

Den Alltags-Fitness-Test (AFT) haben wir dieses Jahr zum 3. Mal durchgeführt. Alle Ergebnisse sind gut. Fast alle Teilnehmer haben sich verbessert, die Ergebnisse liegen über dem Durchschnitt – bei einigen sogar oberhalb der Wertungsskala.

## **Sonstiges:**

Am 5. Juni feierten wir unser 3-jähriges Bestehen und ließen es uns mit einem Sommerbrunch in unserer Turnhalle mit 15 Teilnehmern gutgehen.

Unser Weihnachtsmarktausflug führte uns dieses Jahr am 5. Dezember nach Dortmund. Mit 10 Teilnehmern fuhren wir mit Bahn und Bus in die Dortmunder Innenstadt und dann weiter zum Mittelalter-Lichter-Weihnachtsmarkt in den außerhalb gelegenen Fredebaumpark. Dieser besondere Weihnachtsmarkt hat uns allen sehr gut gefallen und ist eine Weiterempfehlung wert.

Nach der letzten Übungsstunde am 18. Dezember haben wir unser gutes Sportjahr 2019 in gemütlicher Runde ausklingen lassen. Diese harmonischen Abschlüsse unserer Einheiten bereiten uns allen Freude und wir möchten sie nicht mehr missen.

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

Mit sportlichem Gruß

24. Januar 2020

*Heike*