



Jahresbericht 2023

Aktiv in den Tag - Morgengymnastik



Auch im Jahr 2023 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 einmal mehr ein dickes Dankeschön an Erich Neuhaus für seine Vertretungen. Erichs Einsätzen ist zu verdanken, dass wir kaum ausgefallene Übungsstunden und somit gute Teilnehmerzahlen haben.

Übungsleitung: Heike Grimm
Vertretung: Erich Neuhaus

Statistik:

Im Riegenbuch 2023 stehen 21 Aktive (7 Männer, 14 Frauen), die zwischen 53 und 82 Jahre alt sind. Die meisten sind sehr regelmäßig dabei. In diesem Jahr erzielten wir in 45 Turnstunden 605 Teilnahmen. Das ergibt eine durchschnittliche Stärke von 13 Teilnehmern je Stunde. Jeder einzelne Aktive war im Schnitt 29 x mit dabei. Besonders eifrig waren dieses Jahr Klaus Grimm (40x), Bärbel Neuhaus (39x) und Erich Neuhaus (38x).

Programm:

Nach der Begrüßung und Information über das Stundenprogramm 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. Dank der sehr guten Ausstattung unserer Turnhalle mit vielen verschiedenen Hand- bzw. Kleingeräten kommt nie Langeweile oder Eintönigkeit auf. Regelmäßige Schwerpunkte bilden Einheiten für unser Gleichgewicht. Hierbei werden unsere Tiefenmuskeln mal mit, mal ohne Einsatz von Kleingeräten aktiviert und gekräftigt. Immer wieder gerne werden auch Miteinander-Einheiten oder Spiele für Kopplungsübungen gemacht. In der zweiten Hälfte unserer Stunde findet das Trainingsprogramm auf der Matte statt. Zum Schluss dehnen und entspannen wir uns.

Die Gesundheit ist für die Selbständigkeit und die Lebensqualität von älteren Menschen entscheidend. Um den Alltagsanforderungen möglichst lange gerecht werden zu können, müssen wir aktiv und in Bewegung bleiben – und das gerne in Gesellschaft.

Auch im Sportjahr 2023 haben wir wieder den Alltags-Fitness-Test (AFT) durchgeführt. 15 Aktive haben daran teilgenommen. Die Ergebnisse liegen bei fast allen über den angegebenen Durchschnittswerten. Bei einigen sogar über den Werten oder Angaben der Skala! Eine 5 Jahres Statistik zeigt, dass es nur sehr geringe oder gar keine Verschlechterungen gibt. Also: immer schön in Bewegung bleiben!

Sonstiges:

Am 18. Januar 2023 haben wir mit 18 Teilnehmern in Freudenberg an einer sehr informativen und lustigen Altstadtführung mit Nachtwächter Richard teilgenommen. Anschließend sind wir im „Pinsel“ eingekehrt, haben uns gestärkt und den Abend bei Gitarrenklängen und Gesang mit Richard gemütlich ausklingen lassen.

Am 16. August 2023 haben wir mit 13 Teilnehmern nach einer Kaffeerunde im Gambachsweg die Freilichtbühne in Freudenberg besucht und uns die Komödie „Robin Hood“ angeschaut. Nach der recht unterhaltsamen und kurzweiligen Aufführung sind wir wieder sehr gerne beim Pinsel eingekehrt.

Wie bereits in den letzten Jahren haben wir unser Jahr nach einem Spaziergang durchs Dorf, Einkehr bei Fenkls und Teilnahme beim 13. Adventsfenster bei Silke Schneider im Sitzungszimmer ausklingen lassen. Wieder war das Zimmer von Bärbel und Gudrun besonders schön weihnachtlich geschmückt. Bei den vielen verschiedenen mitgebrachten Leckereien haben wir es uns gut gehen lassen.

Ich wünsche uns allen Gesundheit und Motivation, damit wir auch weiterhin gemeinsam sportlich aktiv sein können. Weitere Teilnehmer sind uns in der geselligen Gruppe herzlich willkommen.

Mit sportlichem Gruß

3. Januar 2024

Heike Grimm