

**Abteilung:** Turnen / Gymnastik/ Walking

**Abteilungsleitung:** Astrid Staiger

**Stell.Vertretung:** Helga Villing

**Berichte vollständig von:** Buchmann, Inge, Dieckmann, Susanne, Joisten, Katrin, Klee, Petra, Nübel, Jutta; Potthof, Hans-Georg, Staab, Helga, Staiger, Astrid, Suckau, Kristina, Villing, Helga

---

### **fit for fun 50+**

ÜL: Inge Buchmann

Zeit: Mittwoch Kurs I : 16.00 – 17.15 Uhr

Kurs II: 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum ATG

Anzahl der TN: Beständig; im Durchschnitt 13 TN

Organisation: Kurssystem Zusatzeinnahmen: 5.008,00 €

Angesprochen werden Frauen im "besten Alter" die mit Spaß an der Bewegung ihre Fitness und Beweglichkeit wiederherstellen, erhalten oder verbessern möchten. Das Angebot beinhaltet ein attraktives Trainingsprogramm wobei schwerpunktmäßig die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers, insbesondere der dringend benötigten Stütz Muskulatur der Wirbelsäule im Vordergrund steht. Der Einsatz von Musik, Kleingeräten, bewegten "Denkaufgaben" und Spielen sorgt für recht viel Abwechslung. Das Angebot wird außerordentlich gut angenommen. Als sehr positiv wurde von den Teilnehmern hervorgehoben, dass der Kurs auch von Nichtmitgliedern besucht werden kann. Sechs Kurse wurden fortlaufend abgehalten.

### **Bodystyling**

ÜL: Katrin Joisten ab 06.03.2019 (Übernahme der Kurszeit von Agata Sommer)

Zeit: 19:15-20:30, Tag: Mittwoch

Ort: Turnhalle ATG Engelskirchen Halle 2

TN- Zahl: 2-8 Teilnehmer, Alter ca. 25-60 Jahre

Kursbeschreibung: Im ersten Teil ca. 30-35 Min. widmen wir uns der Ausdauer und trainieren mit dem Stepp-Brett eine kleine, einfache Schrittkombination ein. Abschließend kommt ein kleiner Ausdauer teil ohne Stepp-Brett ca. 5-10 Minuten. Den zweiten Teil widmen wir dem Bereich Bauch/Beine/Pol/Arme. Teilnehmerentwicklung: Gestartet ist der Kurs mit ca. 6-8 Teilnehmer. Nicht jedem sagt der neue Kurs bzw. die Art des Kurses und der Kursleiter zu, so dass wir teilweise im zweiten Halbjahr auch nur mit 1-3 TN trainiert haben. Vor Weihnachten gab es auch Termine, wo niemand gekommen ist (was auch für den Kursleiter sehr unzufriedenstellend ist!) Aktuell haben wir das nun für dieses Jahr geklärt, es haben sich fest 8 TN angemeldet.

### **Senioren-Gymnastik für Herren (früher AH-Turner)**

Die Senioren-Gymnastik Herren (früher AH-Turner) hat ca. 15 Mitglieder. Aktiv davon sind ca. 10 bis 12 Herren. Die Übungsabende finden im Sommer auf dem Sportgelände „Sportpark Leppe“ und im Winter in der Halle 1 des Aggertal-Gymnasiums und zwar jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr statt.

Die Sportler der Seniorengymnastik-Herren (früher AH-Turner) trainieren seit September wieder in der Halle 1 des Aggertalgymnasiums. Den Sommer über haben wir auf unserem neuen „Sportpark Leppe“ trainiert, wobei auch einige Sportabzeichen abgelegt wurden.

Unser Sommerausflug – von Gerd Ufer organisiert - hat uns in diesem Jahr nach Koblenz geführt. Wie immer haben wir unser Herbstfest bei bester Stimmung in unserem Sportheim gefeiert. Die Trainingsabende im Herbst/Winter sind nach wie vor montags von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Halle 1 des Aggertalgymnasiums und im Sommer ab 18.30 Uhr auf dem neuen Sportplatz. Wer Lust auf ein wenig Bewegung hat, kann gerne einmal vorbeischauen und bei Gefallen mitmachen.

Hans-Georg Potthof

### **Frauengymnastik am Vormittag**

ÜL: Helga Staab ab. Sept. 19, zuvor Bianca Hirche und sie hatte kurzfristig die Gruppe von Agata Sommer übernommen.

Ort: Sportheim Lepestr.

Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr, dienstags

Am 24.09.2019 habe ich die Gymnastikgruppe übernommen. Vom 24.09.2019 bis zum 17.12.2019 zusammen 13 Tage (Stunden). Die Teilnehmerzahl liegt bei 8 – 10 Personen die als Gruppe schon Jahre zusammen sind (Neueinsteiger jederzeit willkommen). Nach leichtem Aufwärmtraining werden spezifische Übungen für Nacken, Rücken, Bauch, Beine, Gesäß durchgeführt. Zwischen Hauptübungen werden leichte Entspannungseinheiten eingebaut. Beendet wird die Gymnastikstunde mit einer Muskel- und Atementspannung.

Die Teilnehmer sind sehr froh, dass ein ÜL für diese Gruppe gefunden worden ist, da Agata Sommer im Januar 19 diese Gruppe von heute auf morgen fallen gelassen hat und die Nachfolgerin Bianca Hirche hatte vor den Sommerferien aus persönlichen Gründen die Gruppe ebenfalls von heute auf morgen nicht mehr unterrichten können.

### **Eltern-Kindturnen mit Astrid (1 – 4 Jahre)**

ÜL: Astrid Staiger

Ort: TH GGS Engelskirchen

Zeit: 16.30 – 17.45 Uhr donnerstags

Zu Beginn der Stunde singen wir unser Begrüßungslied und im Anschluss findet ein Aufwärmprogramm statt, indem die Eltern mit einbezogen werden. Hierfür werden oft Kleingeräte mit genutzt (z.B. Bälle, Reifen, Seile, Sandsäckchen, Luftballons, Tücher etc.). Danach werden von den Eltern mit Hilfe von Astrid's Zeichnungen und verbalen Anleitungen Bewegungslandschaften aufgebaut. Hier wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder unterstützt und gefördert. Die Kinder können frei wählen, an welchem Gerät sie ihre Fähig- u. Fertigkeiten ausprobieren können - ganz ohne Zwang!!! Zum Schluss werden alle Geräte gemeinsam abgebaut und das Schlusslied gesungen. Natürlich darf der Mausestempel zum Abschied nicht fehlen. In dieser Gruppe sind regelmäßig 40-50 Kinder. In den Wintermonaten platzt die Halle mit teilweise über 50 Kindern sowie den Eltern mit 90-100 Personen auseinander. Aus diesem Grund haben wir die beiden Gruppen so eingeteilt, dass die Eltern sich für eine Gruppe entscheiden mussten und nur noch einmal in der Woche in der festen Gruppe geturnt werden darf. Dies wurde mit dem Vorstand abgestimmt. Ein Ausweichen ist nur mit Absprache der beiden ÜL möglich. Donnerstag gibt es jetzt zum 1. x einen Aufnahmestopp und es wird eine Warteliste geführt.

### **Eltern-Kind-Turnen mit Susi am Dienstag**

ÜL: Susi Dieckmann

Ort: TH GGS Engelskirchen

Zeit: 15.45 – 16.55 Uhr

Nachdem Benita aus beruflichen Gründen die Gruppe vor den Sommerferien abgeben

musste, hat sich Susi als Mutter und erfahrene Sportlehrerin bereit erklärt, diese Gruppe zu übernehmen, Das Konzept ist dem von Donnerstag angeleglichen. Hier sind z. Zt. 36 angemeldete Kinder. D. h. es können noch 5 – 8 Familien aufgenommen werden. Dann muss diese Gruppe ebenfalls eine Warteliste führen. Auf Grund der Schwangerschaft von Susi unterbricht sie von April- geplant September die Gruppenführung und gibt sie ebenfalls an eine Mutter, die auch Sportlehrerin ist, ab.

### **Step-Aerobic & more**

ÜL: Astrid Staiger

Ort: Turnhalle ATG Engelskirchen Halle 2

Zeit: 20.00 -21.15 Uhr, dienstags

Der Stundenschwerpunkt liegt auf, am und um das Steppbrett. Nach einem kurzen Warm-up geht es über in eine Herz-Kreislauf Einheit, sowie kräftigende Übungen der großen Muskelgruppen. Hier finden Variationen mit verschiedenen Handgeräten wie Hanteln, Brasil, Theraband, Seile, Rolle, Ball, Luftballon etc. statt. Die Stundeninhalte variieren über Dance, T-Bo, Intervall, Workout, Faszientraining etc. Der Schluss besteht entweder aus einem Cool down, Stretching oder Entspannung. Die TN- Zahlen sind wieder etwas angestiegen und belaufen sich zwischen 12-24 Personen.

### **Kursangebote mit Astrid am Montag / Zuzahlungspflichtig**

ÜL: Astrid Staiger

Gymnastikraum des ATG'S / Engelskirchen

Organisation: Kurssystem

**Kurs 1:** 18.15 Uhr – 19.05 Uhr: Rückentraining (Kräftigung der großen Muskelgruppen, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie Übungen zur Sturzprophylaxe. Die Entspannungsübungen am Schluss sind immer Bestandteil der Stunde

**Kurs 2:** 19.15 Uhr – 20.05 Uhr: BOP (Kräftigung v. Bauch, Oberschenkel, Po)

**Kurs 3:** 20.15 Uhr – 21.15 Uhr: Pilates (Kräftigung/ Dehnung des gesamten Körpers, Beckenbodengymnastik, Entspannung). Die Angebote wurden über 8- 15 Wochen angeboten und es wurde eine Zusatzgebühr erhoben. Die beläuft sich für VfL Mitglieder auf 2 Euro pro Besuch, bzw. auf 5 Euro für Nicht Mitglieder. Das Geld wird an mich entrichtet. Das eingesammelte Geld leite ich an den 1. Kassierer Peter Stephan weiter. Auf Wunsch wird eine Quittung, sowie Teilnahmebescheinigung ausgestellt, da die Krankenkassen ab und zu einen Zuschuss gewährleisten. Es wurden 13 verschiedene Kurse angeboten. Die Teilnehmerzahlen nehmen in den einzelnen Kursen zu und es gibt wieder eine Warteliste. Die Teilnehmerzahl beläuft sich auf 14- max.16 Teilnehmer pro Kurs.

### **Kursangebote mit Astrid am Mittwoch / Zuzahlungspflichtig**

ÜL: Astrid Staiger

Ort: ATG Engelskirchen/ Gymnastikraum

Organisation: Kurssystem

**Kurs 4:** 18.45 -20.00 Uhr : Rückengymnastik für Frauen und Männer  
Schwerpunkt der Stunde (Kurs 4) ist die Kräftigung der großen Muskelgruppen, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie Übungen zur Sturzprophylaxe. Die Entspannungsübungen am Schluss sind immer Bestandteil der Stunde.

**Kurs 5:** 20.00 – 21.00 Uhr: BOP (Kräftigung v. Bauch, Oberschenkel, Po)

Wegen ÜL- Mangel wurde der Mittwoch bis zum 01.07.19 angeboten und dann wurden die Gruppen aufgelöst.

### **Sommerangebote in den Sommerferien /zuzahlungspflichtig**

ÜL: Astrid Staiger

Ort: Vereinsheim Lepestr.

Organisation: 5 Termine einzeln buchbar und mussten vorab bezahlt werden (398 Euro Einnahmen)

Montag: Kurs1: Rücken , Kurs 2: BOP, Kurs 3: Pilates\_(Vfl Mitglieder : 3 Euro u. Vereinslose: 6 Euro).

Leider war bei der Nutzung des Sportheims der Boden sehr schmutzig, viele Flecken und die Teilnehmer haben sich beschwert. Daher werden keine Ferienangebote mehr im Sportheim stattfinden.

### **Zusatzangebote allgemein**

Im Jahr 2020 wird der Montag mit 3 Kursen angeboten (Rücken, BOP u. Pilates). Die Anmeldungen sind abgeschlossen und die Kurse sind alle drei ausgebucht. Diese sind zuzahlungspflichtig und die Teilnehmer müssen sich immer wieder neu für den Folgekurs anmelden. Hier dürfen auch Vereinslose am Angebot teilnehmen. Da ab Februar der Vereinsbeitrag steigt, müssen diese Angebote mit angeglichen werden, da das VfL – Mitglied sich immer günstiger stehen sollte.

Die Zuzahlung beträgt für VfL Mitglieder weiterhin wie bisher 2 Euro/ pro Einheit und für Nichtmitglieder bei 60 Minuten 6 Euro/ pro Einheit und 50 Minuten 5.50 Euro/ pro Einheit früher 5 Euro).

2019 beliefen sich die Zusatzeinnahmen auf: **5.481,00 Euro** (1-5 alle Gruppen sowie die Ferienangebote in den Sommerferien)

### **Walking/Nordic-Walking- mit Jutta**

Freitagvormittags, 8:45 Uhr bis 10:15 Uhr

ÜL: Jutta Nübel

Ort: wechselnd sh. Homepage

Regelmäßig treffen sich Walkerinnen des VfL-Engelskirchen Freitagvormittag um gemeinsam zu Walken. Es wird mit und ohne Walkingstöcke gewalkt. Die Teilnehmerinnen sind im Alter zwischen 40 und 75 Jahre. Jeder walkt in seinem Tempo. Mal wird eine hügelige Strecke gewählt und am anderen Freitag walken wir ebenerdig, z.B. an der Agger entlang, Richtung Osberghausen. Die Streckenlänge beläuft sich zwischen 6 und 7 km. Monatlich wechseln die Treffpunkte, damit eine Abwechslung der Streckengewährleistet ist. Auch vom Regen lassen wir uns nicht abschrecken. Angemessene Kleidung ist Pflicht. Neue Mitwalkerinnen sind herzlich Willkommen. Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz, da es mind. 2mal im Jahrgemeinsam gefrühstückt wird. Es gibt seit Jahren keine Neuanmeldungen, allerdings auch keine Kündigungen.

### **Bewegungserziehung (4-6 Jahre)**

ÜL: Kristina Suckau und Brigitte Dellert

Tag/Uhrzeit: montags von 16.00-17.00 Uhr und 17.00-18.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Engelskirchen

Teilnehmerzahl: Gruppe 1: 24 Kinder Gruppe 2: 20 Kinder

Beide Gruppen in der Bewegungserziehung sind im letzten Jahr dauerhaft voll belegt gewesen. Auch auf der Warteliste stehen dauerhaft Kinder. Z. Zt. stehen bei uns auf der Warteliste 5 Kinder. Viele Eltern berichten, dass es gerade in dieser Altersgruppe schwer ist, eine Sportgruppe zu finden. Im letzten Jahr gab es bei uns keine besonderen Ereignisse. Eine Sache ist uns im Winter aufgefallen. Die Turnhalle ist einige Male sehr kalt gewesen. Teilweise standen wir mit Pullover und Pulloverjacke in der Halle.

## Geräteturnen f. Mädchen ab 6 Jahre

Dienstag, 17:00-18:30 Uhr

Freitag, 17:00-19:00 Uhr

ÜL: Petra Klee und Helferinnen

Der Wettkampf der Verbandseinzelseisterschaften in Aufbau und Qualifikation 2019 im Geräteturnen der Mädchen im Oberbergischen Kreis wurde im April vom VfL Engelskirchen ausgerichtet. In der Sporthalle Walbach wurden Böden, Balken, Barren und weitere Turngeräte, sowie eine Cafeteria von den Trainerinnen und vielen Helferinnen und Helfern aufgebaut. Samstag ging es dann früh mit vier Jahrgängen der Aufbauklasse in den Tag. Hier zeigten die Turnerinnen des VfL durchweg ansprechende Leistungen. Sonntags starteten in zwei Durchgängen 6 Wettkampfklassen in der Qualifikation und im Kampf um die Verbandsmeisterschaft. Erfreulicherweise konnte der VfL hier einen der begehrten Verbandsmeistertitel gewinnen. In der Klasse der 10- und 11-jährigen Mädchen wurde Neele Meiger mit 59,05 Punkten Verbandseinzelseisterin der Wettkampfklasse 2.4.11. Weitere gute Ergebnisse lassen für die nächsten Wettkämpfe hoffen. Nach diesem aufregenden Wochenende mit den Kindern und Jugendlichen und ihren Familien nahm der Ausrichter VfL Engelskirchen sein gewohntes Training wieder auf. Wegen der starken Nachfrage am Geräteturnen, derzeit turnen mehr als 30 Kinder im VfL, existiert seit einiger Zeit eine Warteliste. Eltern können bei Interesse auf der Homepage des Vereins Name und Alter des Kindes und einen Kontakt per Mail an den Verein senden. Sobald ein Probetraining stattfindet werden die Eltern kontaktiert. So haben die jungen Mädchen die Möglichkeit den Sport kennen zu lernen und die Trainerinnen können sich bestmöglich auf sie konzentrieren

## VfL Ballett

ÜL: Petra Klee

Tag: Donnerstag, 19.45 – 21.30 Uhr

Ort: Turnhalle des Aggertal-Gymnasiums

Anlässlich des Offenbach Jahres 2019 hatte das VfL Ballett im Mai einen ganz besonderen Auftritt. Unter dem Titel „Kölsch Levve“ fand im Medio.Rhein.Erft. in Bergheim ein festlicher Konzertabend mit Musik unter anderem von Jaques Offenbach statt. Zur live von der Kammerphilharmonie Rhein-Erft gespielten Can Can Musik sorgte die temperamentvolle Interpretation des VfL Balletts für Furore und tosenden Applaus. Für das VfL Ballett war es ein ganz besonderer Auftritt! Danach ging es nach Auftritten bei Geburtstagen und anderen Veranstaltungen nahezu ohne Pause in die Karnevalszeit, in der das VfL Ballett bei vielen tollen Auftritten das Publikum zu begeistern wusste.

## Walking Dienstag und Mittwoch mit Helga

Übungsleiterin: Helga Villing

Dienstag u. Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: wechselnd sh. Homepage od. Kontakt mit ÜL

Wir walken das ganze Jahr über durch die Wälder rund um Engelskirchen. Jeder der Lust hat, sich an der frischen Luft zu Bewegen ist bei uns willkommen. Anfänger werden mit in die Gruppen aufgenommen und lernen das Walken dann fließend mit. Jedes Jahr haben wir auch kleine Highlights wie z.B. Ausflüge nach Köln mit einer Führung durch die Stadt, oder ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Auf Grund der Beitragserhöhung zum Februar haben einige Walker den Verein verlassen. Die Dienstagsgruppe ist nun auf 8 Mitglieder vorher 12 und die Mittwochsgruppe auf 5 vorher 8 und Mittwoch um geschrunpft.

Engelskirchen, den 02.03.20 Astrid Staiger / Abteilungsleiterin Turnen/Gymnastik/Walking

02.03.20 *Astrid Staiger*