

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/Po/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 Mausstempel 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