

Jahresbericht der Gymnastikabteilung zur Generalversammlung des
TSV Wollbach am 21.3.2014

Kursplan des TSV-Wollbach				
Montag	19:00 - 20:00	AKTIV UND FIT	Sporthalle des TSV	Karin
	20:15 - 21:15	BODYSTYLING jeden 1. Montag im Monat AEROBIC jeden 2.+ 4. Montag im Monat STEP-AEROBIC jeden 3. Montag im Monat	Sporthalle des TSV	Daniela
Dienstag	10:00 - 11:00	SPORT FÜR JUNGGEBLIEBENE	Sporthalle des TSV	Rita
Mittwoch	19:30 - 20:30	MACH MIT - BLEIB FIT	Sporthalle des TSV	Karin
Donnerstag	19:00 - 20:00	MUSKELTRAINING für Frauen und Männer	Sporthalle des TSV	Gerhard

Kursplan konnte im gleichen Umfang beibehalten werden:

Info aus den einzelnen Studen:

Daniela: Hat 40 Stunden abgehalten mit einer Teilnehmerzahl von ca. 8-13 Frauen, haben am 05.08. eine Wanderung nach Frauenroth zum Hutbuchenfest gemacht (TN 15).

Karin: Die Sportstunden Montags und Mittwochs wurden immer sehr gut besucht, mitmachen kann jeder der beweglich bleiben möchte.

Im August machten wir eine Wanderung nach Frauenroth zum Hutbuchenfest. Im Oktober beteiligten wir uns an

"gemeinsam sind wir Pink" in Bad Brückenau (Frauen bewegen etwas zu Gunsten Brustkrebs).

Rita es wurden 48 Std. von Rita abgehalten, die wieder sehr gut besucht wurden.

Neben den wöchentlichen Trainingsstunden kam die Geselligkeit nicht zu kurz. Faschingsgymnastik mit anschließender Gaudi, Füssingfahrt mit tägl. Nordic-Walking u. Gymnastik, Arbeitseinsatz bei der TSV Sportwoche, Federweißer u. Weihnachtsfeier.

Ein großes Anliegen bleibt immer noch der "Übungsleiter-Nachwuchs", , denn Nachfragen für Alterssport liegen genügend vor.

Gerhard:

Kurse wurden immer gut bis sehr gut besucht.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder eine kleine Glühweinfeier nach unserem Muskeltraining machen können.

Sportlerfasching

Bardienst wurde von der Gymnastikabteilung übernommen.

Sportwoche:

Nordic Walking mit Rita:

Rita möchte sich nochmals bedanken bei der BARMER-GEK für die kostenlose Bereitstellung der Plakate u. Flyers u. Info-Stand bei der Nordic-Walking Rhön-Tour 2013, sowie auch bei der Marien-Apotheke für ihren großen Einsatz. Von den 80 Beteiligten war nur positive Resonanz zu hören. Während bei dem Angebot "Sturzprävention" wenig Interesse gezeigt wurde

Fitness an einem Sommerabend am Mittwoch, 10.Juli 2013:

Wir konnten für diesen Abend Kursleiter aus anderen Vereinen gewinnen. Programm war:

17:30Uhr 30-20-10 Fitness mit Manu Greier.

Krafttraining aus 30 sec. Belastung, 5 sec. Pause, 20 sec. Belastung, 5 sec. Pause, 10 sec. Belastung.

18:30Uhr Energy-Dance mit Christiane:

„Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper“ **Ausdauertraining** ohne Choreographie für jeden nachvollziehbar

19:30Uhr Aroha mit Manu

Ein effektives und unkompliziertes **Ganzkörpertraining**. Mischung aus kraftvollen Bewegungen und Tai-Chi-Elementen.

20:30Uhr Muscle-Power mit Gloria

Zum Schluss noch mal volle Power – wer Gloria kennt, weiß was das heißt! Diese konnten unsere Mitglieder motivieren und alle gingen zufrieden nach Hause.

Ferienprogramm:

Bei der Übernachtung, welche Karin Reitelbach organisiert hat, hat Gerhard Kessler beim Grillen unterstützt.

Auch in diesem Jahr haben alle Übungsleiter Weiterbildungen besucht.

Wünschenswert wäre Übungsleiternachwuchs.

Ein ganz großes Dankeschön an alle Übungsleiter für die tolle Zusammenarbeit!

Gerhard Kessler