

# Jahresbericht 2012/2013

## –Gymnastikabteilung–

Alles beim Alten und dennoch alles im Fluß – so könnte auch in diesem Jahr das Motto der Gymnastik–Abteilung lauten. Denn eines ist gewiss: Beständig ist der Wandel.

Die 10 wöchigen Kurse zur Wirbelsäulengymnastik mit Marlene Queckbörner werden von zahlreichen TeilnehmerInnen besucht. Ein schöner Abschlussabend „krönt“ die letzte Stunde und lässt die Gruppe noch einen schönen Ausklang vor Weihnachten oder der Sommerpause erleben.

Ähnlich läuft es bei dem Aqua–Fitness–Kurs. Auch hier ist es ein gutes Dutzend TeilnehmerInnen, die sich im feuchten Nass mit viel Spaß fit hält. Der diesjährige Abschlussabend wurde allerdings mit einem kleinen Tränchen im Auge begangen, die Übungsleiterin Alexandra Stirnath zieht nach Baden–Württemberg und verlässt die Gruppe nach drei gemeinsamen, sportlichen Jahren. Es wird fleißig ein(e) Nachfolger/in gesucht, um die Stunde ab September 2013 wie gewohnt, jeden Dienstag ab 20:00 Uhr im Lollarer Schwimmbad anbieten zu können.

Ein „Personalwechsels“ wird nach den Sommerferien auch in der Gruppe „Fit ab 50“ stattfinden. Wir möchten an dieser Stelle Sabine McKellar, die die Gruppe von April 2010 bis Juni 2013 betreut hat, sehr herzlich danken. In 2012 hat Jelena Goliseva für den TSV Allendorf/Lumda 1907 e.V. die Übungsleiterlizenz „C“ erworben – Schwerpunkt „Erwachsene/Ältere“. Sie wird ab August 2013 die Stunde dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr übernehmen. Mit dieser Übungsstunde möchten wir unsere „Ü60–jährigen“ ansprechen und rundum fit halten.

Aber auch die Jüngsten kommen bei uns nicht zu kurz ... Das „MuKi–Turnen“ ist dienstags direkt im Anschluss von 16:00 bis 17:30 Uhr dran. Angeleitet werden die Kleinsten mit Spaß und Schwung von Tanja Buining.

Die Kids von 4 bis 14 Jahren trainieren sodann mittwochs von 15:30–17:30 Uhr mit Ute Weiß und Marianne Wiegel.

Und ab 14 Jahren gilt es die vorhandene Power in sportliche Aktivitäten umzuwandeln. Dazu gibt es bei der Gymnastik–Abteilung auch die verschiedensten Möglichkeiten:

- Aerobic-Power freitags von 17:00–18:00 Uhr
- Rücken-Gymnastik freitags von 18:00–19:00 Uhr  
beides mit Anna Nickel.
  
- Bodystyling mittwochs von 20:00–21:00 Uhr  
mit Katharina Polzer.
  
- Und seit kurzem jeden zweiten Samstag eine ZUMBA-Stunde. Hier fließt der Schweiß zu tänzerischen Bewegungen auf lateinamerikanische Rhythmen – das bringt jede Menge Spaß & Power. Mit den ZUMBA-Trainerinnen Tina Niederschuh oder Tanja Zecher ein ideales Training für Herz & Kreislauf, strafft die Muskulatur und verbessert die koordinativen Fähigkeiten.

Wie eingangs erwähnt: Beständig ist der Wandel ... so hoffen wir, dass auch weiterhin für alle Altersklassen – für alle Interessen – für alle Schwierigkeitsgrade – für jede(n) in der Gymnastik-Abteilung etwas dabei ist.

Die reine „Damen-Domäne“ Gymnastik-Abteilung wurde in den vergangenen Jahren durch die Aqua-Fitness- und Wirbelsäulengymnastik-Kurse bereits fleißig mit einigen männlichen Teilnehmern „durchbrochen“ und das ist GUT so! Also liebe Männer im Lande oder naja wenigstens im TSV Allendorf/Lumda: Nur Mut – einfach mal in den Übungsstunden reinschauen und mitmachen – vielleicht ist ja was passendes dabei! Wir freuen uns darauf!

Danken möchte ich an dieser Stelle natürlich all unseren engagierten Übungsleiterinnen, die unser wöchentliches Angebot, sowie unsere Kurse so aktiv und attraktiv für alle Teilnehmenden gestalten. Insbesondere Conny, Elly und Irene, aber auch dem Vorstand des TSV insgesamt, die alle jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Alles, was ich eventuell vergessen habe, oder zum heutigen Zeitpunkt noch gar nicht wissen kann, erfahrt Ihr wie gewohnt, über unsere Homepage, per Mail, aus dem Allendorfer Mitteilungsblättchen oder auch direkt in unseren zahlreichen Übungsstunden.

Danke für eure Aufmerksamkeit und  
Danke an alle Aktiven in der Gymnastik-Abteilung

Simone Römer  
– Abteilungsleiterin Gymnastik –