



Bericht Fitness 2019/ 2020

Fitness-Treff

Auftakt zur Fitness - Saison 2019 war der 17. April. Immer mittwochs um 18.30 Uhr trafen sich Läufer und Nordic Walker am Trimm-dich-Pfad, um in den jeweiligen Leistungsgruppen ihre Runden durch den oberen Stadtwald zu drehen.

Nach kurzem Aufwärmen mit anschließender funktioneller Gymnastik, können sich die Teilnehmer je nach Kondition und Ausdauer in Gruppen einteilen. Danach geht es in der jeweiligen Disziplin auf unterschiedlichen Wegen durch den Wald, ehe man sich nach ca. einer dreiviertel Stunde wieder zum gemeinsamen „Cool down“ mit Dehnen trifft.

Die Übungsleiter für die Nordic Walker waren Doris Lang, Peter Ammann und Martin Mühlegg. Alois Allgaier, Stefan Kofler, Steffen Jung und Maria Kleiner kümmerten sich um die Läufer. Diese wurden nicht nur konditionell gefordert, sondern auch durch Gymnastik in ihrer Kraft und Ausdauer gestärkt.

Bis zum Ende der Fitness-Treff-Saison am 25. September 2019 konnte an fast jedem Mittwoch trainiert werden. Es waren, sowohl bei den Nordic Walkern als auch bei den Läufern meistens genügend Teilnehmer zur Bildung von zwei Leistungsgruppen da. Wobei es bei den Läufern gerne noch mehr sein dürften.

Im diesem Jahr konnte die Sommer-Saison durch die pandemiebedingten Auflagen erst am 08. Juli starten. Ohne Probleme trafen sich die Freiluft-Sportler dann bis 16. September 2020.

Das anschließende gemütliche Treffen, um die Energiespeicher wieder zu füllen, fand wie üblich im Bayrischen Hof statt.

Skigymnastik

Der Start in die Wintersaison war am 23. Oktober 2019 mit Beginn der Skigymnastik in der Gymnasiumsporthalle. Wie gewohnt jeden Mittwoch in zwei Stunden jeweils von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr und von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Mit einer kurzen Unterbrechung durch die Weihnachtsferien ging es weiter bis zum 11. März 2020. Wegen der Schließung der Sporthallen konnten die beiden letzten Skigymnastik-Termine leider nicht stattfinden.

Karola Krumböck, Tanja Edelmann, Maria Kleiner und Steffen Jung führten die Teilnehmer mit aktueller flotter Musik durchs Programm. Dabei wurde mit funktioneller



Gymnastik, Zirkel- und Lafelementen die Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Kraft trainiert.

Die **sportliche Kinderbetreuung** in der ersten Stunde von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr übernahmen Emilie und Alexandra Gozebina sowie Lisa Bühler. Dies ermöglichte es beiden Elternteilen ungestört an der Skigymnastik teilzunehmen.

Die anschließende Regeneration am Skigymnastik-Stammtisch im Vereinsheim gehört ebenso zur Tradition, wie das „Gruschd-Wichteln“ am letzten Mittwoch vor Weihnachten.

Die konstant hohe Teilnehmerzahl bei der Skigymnastik zeigt, dass die Übungsleiter/-innen ein ansprechendes und abwechslungsreiches Programm auf hohem Niveau anbieten. Durch die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen, werden sie diesem Anspruch auch gerecht. So konnten auch in der vergangenen Saison neue Mitglieder hinzugewonnen werden.

Ausblick

Die kommende Saison startet am 28. Oktober 2020. Der Ablauf der Trainingsstunden wird selbstverständlich an die coronabedingten Auflagen angepasst. Wir alle freuen uns trotzdem auf die wöchentlichen Skigymnastik-Stunden.

Die sportliche Kinderbetreuung kann in dieser Wintersaison coronabedingt leider nicht angeboten werden.

Weiterhin sind wir auf der Suche nach weiteren Übungsleitern, sowohl im Erwachsenenbereich als auch für die sportliche Kinderbetreuung.

Darum hier der Appell an alle Mitglieder, meldet euch. Je mehr Übungsleiter und Betreuer, desto weniger Aufwand ist es für den Einzelnen. Es ist keine schwierige Aufgabe, aber eine wichtige für die Skigymnastik und den Verein.

Zum Abschluss möchten wir uns bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern ganz herzlich für ihr Engagement bedanken.