



Bericht Fitness 2020/ 2021

Fitness-Treff

Nach dem Lockdown im Frühjahr 2020 freuten sich die Sportlerinnen und Sportler endlich gemeinsam in die Frischluft-Saison zu starten. Ab dem 08. Juli trafen sich die Läufer und Nordic Walker immer mittwochs um 18.30 Uhr am Trimm-dich-Pfad. Es wurde eine Teilnehmerliste geführt, um Kontakte nachverfolgen zu können.

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

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 Gymnastikeinheiten in ihrer Kraft und Beweglichkeit gestärkt.

Da das Wetter meist trocken war, konnte bis zum Ende der Fitness-Treff-Saison am 16. September 2020 an fast jedem Mittwoch trainiert werden. Die Teilnehmerzahl bei den Nordic Walkern war konstant gut. Bei den Läufern hätten es gerne ein paar mehr sein dürfen.

Im Jahr 2021 starteten wir coronabedingt erst am 09. Juni mit dem Fitness-Treff. Der letzte Termin der Sommersaison wird am kommenden Mittwoch, 22. September, stattfinden.

Die gemütliche Einkehr nach dem Walken und Laufen fand wie üblich im Bayrischen Hof statt.

Skigymnastik

Der Start in die Wintersaison war am 28. Oktober 2020 mit Beginn der Skigymnastik in der Gymnasiumsporthalle. Es war ein großer Aufwand unter den Corona-Auflagen die zwei Stunden von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr und von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr anzubieten.

Steffen Jung, Karola Krumböck, Tanja Edelman und Maria Kleiner waren an der Realisierung der Skigymnastik unter diesen besonderen Bedingungen beteiligt. Die Teilnehmer hatten in der Sporthalle feste Plätze unter Einhaltung des Mindestabstandes. Mit aktueller flotter Musik machte auch diese Art des Trainings Spaß. Es wurden mit abwechslungsreichen Übungen Beweglichkeit, Kondition,



Koordination und Kraft trainiert. Leider folgte der Lockdown und die erste Skigymnastik der Saison war zugleich auch die letzte.

Die sportliche Kinderbetreuung konnte coronabedingt leider nicht angeboten werden.

Ausblick

Der Start in die kommende Wintersaison mit der Skigymnastik ist für Ende Oktober vorgesehen. Es bleibt abzuwarten, welche Coronaregeln bis dahin gelten werden.

Herzlichen Dank allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihr Engagement.