

Jahresbericht 2022 für Gymnastik und Turnen:

In 2022 haben alle Gruppen im Kinderturnen und bei den Erwachsenen ihren Übungsstundenbetrieb zu den gewohnten Zeiten aufgenommen.

Beim Kinderturnen hilft vor allem den Körper richtig wahrzunehmen, und vorher nicht bekannte Muskelpartien gezielt einzusetzen. Durch Disziplin und Geist werden die Kinder von Christiane gefördert. Der Kraftaufbau ist ein wichtiger Bestandteil beim Kinderturnen, aber auch die Körperspannung darf dabei nicht vernachlässigt werden. Auf eine gute Haltung wird bei verschiedenen Übungen geachtet.

Um bei den Senioren die eigene Fitness zu erhalten bzw. wieder aufzubauen, Stürzen vorzubeugen, und bis ins hohe Alter fit zu bleiben, wird bei der Hockergymnastik die Muskulatur gestärkt und das Gleichgewicht trainiert.

Herz-Kreislauf, sowie Koordination und die geistige Fitness wird mit Übungen und verschiedenen Handgeräten durchgeführt. Das alles sind Inhalte beim Seniorensport. Siggi und Michaela gestalten die Stunden bei den Senioren sehr abwechslungsreich.

Der Trainingsbetrieb bei den Sparkling lights wird von Lena und Kristina geleitet. Den Showtanz konnte man bei der GBK – Faschingssitzung bestaunen. Das Training findet / Ausdauer jeden Montag in der Zeit von 18.45 – 20 Uhr in der Limeshalle statt.

Beim Bodyshape – Training wird bei Muskelaufbau, Rückenkräftigungstraining, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Mobilisation, Balance und kurze Stretching-Segmente auf Stabilisation das Augenmerk gerichtet, da ohne einen funktionierenden Gleichgewichtssinn, Bewegungen oder gewisse Körperhaltungen unmöglich sind. Zum Einsatz kommen zum Beispiel: Handeln, Terrabänder und Stepper. In den Sommermonaten hat Melli hinter der Limeshalle die Übungsstunden angeboten, was mit großer Begeisterung angenommen wurde. Wir freuen uns über alle ehemalige oder Neueinsteiger.

Wer gerne Stress abbauen und Muskelaufbau möchte, kann dieses bei Yoga oder Pilates tun. Wir bieten jeden Dienstag 2 Yoga –Kurse in der Limeshalle an.

Im Sommer fand eine Yogawoche für daheim gebliebene und alle die gerne Yoga kennenlernen wollten statt.

Corina versteht es die Yogis immer wieder zu begeistern.

Erstmalig wurde im Mai ein vierwöchiger Pilates - Kurs im Gemeindesaal der EV – Kirche Grüningen angeboten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren so begeistert, dass auf Wunsch weiterhin Pilates angeboten werden soll. Pilates findet jetzt, jeden Donnerstag in der Limeshalle statt.

Wer sich für die Kurse interessiert, kann sich auf der Homepage des TV Grüningen informieren.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Übungsleiterinnen und Teilnehmer herzlich bedanken.

Gez. Michaela Rochow