



Jahresbericht der Gymnastikgruppe „Frauenpower“ für 2014

Motto - Gesunder Sport und geselliger Spaß

Die Sportgruppe wird von zwei Übungsleiterinnen angeleitet: Die beiden Sportfreundinnen Elvira Müller und Elvira Waldmann, die sich gut ergänzen und abwechseln konnten. Zur Gruppe gehören 36 Sportfreundinnen unterschiedlichen Alters, für die die Übungen zur Fitness, zur Kreislaufstärkung, zur Kräftigung der kleinen und großen Muskulatur, Rückentraining, Atemtechniken und Entspannung wichtig sind. Die Übungen entsprechen dem Ansatz des Gesundheitstrainings. Zu den angebotenen 50 Übungsstunden pro Jahr waren jeweils 15 bis 20 Sportfreundinnen anwesend- also etwa die Hälfte der Gruppenmitglieder. Wir freuten uns ganz besonders darüber, wie schnell und bereichernd sich „neue“ Mitglieder in unsere Gruppe integriert haben- dafür den „neuen“ und „alten“ Sportfreundinnen ein Dankeschön.

Die Gruppengymnastik fand jeden Montag ab 19.30 Uhr für zirka 60 Minuten statt. Dabei gab es in Verbindung mit den Übungen auch viel Spaß, Austausch und Geselligkeit, wie auch die Fotos der Sportstunde vom Rosenmontag zeigen. Wenn auch nicht immer alle anwesend sein konnten, wurde doch immer wieder betont, dass niemand, ob Jung oder Alt, die Sportgruppe missen möchte. Selbst in der Zeit „zwischen den Jahren“ wurde Sport gemacht.

Die Gruppe pflegte ein gutes Miteinander, einen schnellen Informationsfluss vom Vorstand in die Gruppe und einen offenen Diskurs bei der Beratung von anstehenden Fragen. Das belegen die monatlichen Geburtstagsfeiern, die Zwischentreffes der Älteren in kleinen Runden, die Würdigung „runder“ Geburtstage und das gemeinsame Feiern. Durch die kreative Seite einzelner Mitglieder, z.B. insbesondere von Anett und Christa Wernitz, konnten bei verschiedenen Anlässen ganz individuelle Verse und Gedichte vorgetragen werden. Durch Jutta Wludarczyk gab es schönen Tischschmuck beim Sommerfest, bei der Weihnachtsfeier und anderen Gelegenheiten.

Auch im vergangenen Jahr fand eine Weihnachtsfeier der Gruppe statt, organisiert von Verena und Ursel, im der Gaststätte „Tick Tack“, mit Essen, Singen,

selbstgemachter Kultur, Geschenken und einem Dank an die Übungsleiter. Solche Feiern sind auch eine gute Gelegenheit, auf alle Gruppenmitglieder zu treffen. Zum diesjährigen Frauentag gab es das Angebot zum Brunch in einer Gaststätte.

Im letzten Jahr übergab Uschi Hönow nach jahrelangem Kassieren der Mitgliedsbeiträge in der Gruppe diese Aufgabe an Elvira Blötz. Wir bedanken uns nochmals bei Beiden.

Ebenfalls engagiert unterstützt wurden darüber hinaus die Veranstaltungen der gesamten Sportgemeinschaft. Sei es durch logistische Arbeiten als auch durch die Teilnahme an den Veranstaltungen. Zu den organisatorischen Dingen gehörten z.B. das Bereitstellen von Kopien unserer Materialien und Dokumente, geleistet durch Heidrun Müller, das Verteilen von Informationen an die passiven Mitglieder und auch das Kassieren vom Pfingsteintritt. Unterstützend waren auch das Vor- und Nachbereiten von Feiern und Veranstaltungen (z.B. die außerordentliche Mitgliederversammlung). Stellvertretend bedanken wir uns bei denen, die auch durch die Arbeit im erweiterten Vorstand immer dabei sind; Ursel Thürmann, Verena Schnell, Heidrun Müller (Kurzbericht über MV) und Elvira Müller.

Zu den Traditionen der Gruppe gehört auch das Highlight einer Wochenendfahrt von Freitagfrüh bis Sonntagnachmittag, die uns im letzten Jahr in den Harz führte. In einem kleinen Bericht mit Fotos wurden die Erlebnisse in Bad Harzburg, Wernigerode, Goslar und Magdeburg von Biene Biermann für die Webseite und den Schaukasten festgehalten. Die Planung der diesjährigen Fahrt ist durch Ursel auch schon im vollen Gange.

Wir wünschen uns weiterhin so viel Freude am Sport, guten Zusammenhalt und kraftspendende gemeinsame Erlebnisse aber auch die Bereitschaft, an den Aktivitäten der SG mitzuwirken.

Elvira Waldmann

Elvira Müller

