

## **Rechenschaftsbericht der Seniorensportgruppen 2019**

Die Mitgliederanzahl beider Gruppen hat sich 2019 in beiden Gruppen um je 1 Mitglied erhöht.

Die Montagsgruppe besteht aus 15 und die Mittwochsgruppe aus 13 Mitglieder.

Der Trainingsbeginn beider Gruppen hat sich nicht geändert – Montags von 17,30 Uhr bis 18,30 Uhr, Mittwochs von 16,30 Uhr bis 17,30 Uhr.

Die Montagsgruppe nutzte auch die Ferienzeit zum Sport.

Aus Sicherheitsgründen werden die Trainingsstunden in beiden Gruppen auf dem Stuhl durchgeführt. Der Stuhl dient dabei zum Festhalten und Sitzen bei den einzelnen Übungen. Die Aufwärmphase begann mit flotten Rhythmen, für das eigentliche Training zum Muskelerhalt, Muskelaufbau, sowie dem Erhalt der Beweglichkeit wurden Gewichte, Therabänder, Stäbe und andere Angebote des Sportvereins fleißig genutzt. Diese Übungen dienen der Beweglichkeit der einzelnen Gelenke von Händen, Beinen, Hüfte, Schulter und Wirbelsäule, sowie dem Gleichgewicht. Der Abschluss erfolgte mit Dehnübungen.

Nach dem Training saßen beide Gruppen noch gerne ein wenig zusammen und besprachen und planten die nächsten Übungstage oder sprachen über andere wichtige Probleme. Auch die Ehrentage und leider auch Krankentage der Sportgruppenmitglieder wurden nicht vergessen.

An der Radtour zum 1. Mai konnten leider nur einige Mitglieder teilnehmen. Die Anderen kamen aber zum Gemeinschaftstreffen auf den Sportplatz um ihre Dazugehörigkeit zu zeigen.

Das Dazugehören bewiesen auch beide Gruppen zu Pfingsten mit Kuchenbacken und Teilnahme.

Im Sommer unternahmen beide Gruppen eine gemeinsame Busfahrt nach Hannover. Dort besuchten wir den Flughafen Langenhagen und unternahmen eine Dampferfahrt auf dem Maschsee. Die Ende November ausgeführte Busreise mit Weihnachtsstimmung kam so gut an, dass für 2020 eine Sommerreise verbunden mit Dampferfahrt geplant wurde, die aber leider wegen Corona nicht stattfand.

Die vom Sportverein geplante Weihnachtsfeier wurde von beiden Gruppen stimmungsvoll genutzt und auch unterstützt.

Ich wünsche mir, dass beide Sportgruppen weiter rege an den Veranstaltungen der ZLG teilnehmen und auch weiter zusammen wachsen.

Sport frei!

Übungsleiter Marlies Dunker