

Bericht Gymwelt 2024

Jahreshauptversammlung

Im vergangenen Jahr hat sich unsere Gymwelt wieder als tragende Säule des Turnvereins gezeigt. Mit insgesamt 22 unterschiedlichen Angeboten pro Woche und 30 durchgeführten Einheiten bieten wir ein vielfältiges und umfassendes Bewegungsprogramm für alle Altersgruppen zwischen 4 und 99 Jahren.

Unser Spektrum reicht dabei von kraftintensiven Kursen wie Deep Work über entspannende und gesundheitsfreudige Formate bis hin zu bewegungsfreundlichen Angeboten wie Zumba. Auch das Wandern erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Dank unserer engagierten Übungsleiter können wir Einheiten von 60 bis 90 Minuten Dauer anbieten, die sowohl sportlich Anspruchsvolles als auch Geselligkeit und Gemeinschaft ermöglicht.

Die konstante Nachfrage und die positiven Rückmeldungen zeigen uns, dass wir mit unserem breitgefächerten Programm den Nerv der Zeit treffen und einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Lebensfreude unserer Mitglieder leisten.

Im vergangenen Jahr konnten wir viele schöne Aktivitäten gemeinsam erleben – sowohl in der Natur als auch in den Hallen.

Besonders erfreulich ist, dass wir unser Trainerteam weiter ausbauen konnten

Wandern mit Sirko Bock und Silvia Anderleck

Seit letztem Jahr unterstützt uns Silvia und mit eigenen Touren. Dadurch konnten insgesamt 16 Wanderungen durchgeführt werden. Ein besonderes Highlight war die 24 Stunden-Wanderung von Steißlingen über Engen, Tengen, Hilzingen, Gailingen bis Rielasingen – 81,5 km und 1610 Höhenmete in nur 21 Stunden! Ein beeindruckendes Erlebnis für alle Teilnehmenden, das sicher Wiederholung findet.

Ab diesem Jahr dürfen wir außerdem eine neue Wanderführerin, Kathrin Strauchmann, begrüßen, die sich speziell um Kinder- und Seniorenwanderungen kümmern wird. Wir freuen uns auf viele schöne Touren!

Beim Hot Iron mit Lars Kroschewski geht es um ein forderndes Ganzkörpertraining für Teilnehmer zwischen 18 und 30 Jahren. Jeden Dienstag wird effektiv die gesamte Muskulatur trainiert. Es gibt noch Plätze, wer mitmachen möchte, bitte bei Lars melden.

Torso X mit Diana Stein, hier trainieren wir mit fetziger Musik für Ausdauer-, Kraft, Koordination mit Kampfsportelementen für ein starkes Selbstbewusstsein und ein stabiles Herz-Kreislauf-System.

MAX – Das Power-Intervalltraining mit Diana Hier werden kurze effektive Einheiten mit 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause absolviert. MEX stärkt, strafft und steigert die Koordination.

Fit & gesund mit Barbara Schoch, immer montags für Frauen ab 60

Hier gibt es Dehnübungen, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, sowie motorisches Training, Gehirnjogging und natürlich Entspannung, Ein rundum gesundes Programm.

Unsere Marianne Heimberg steht natürlich auch, wie soll es anders sein, noch 4-mal in der Woche vor ihre Gruppen. Sie gibt Gymnastik für Frauen, Fit über 60, Gutes für den Rücken und Fit und gesund. Mit liebevollen Sprüchen und viel Humor, motiviert sie die Teilnehmer austestet, wie weit sie noch gehen können. Die Freude an Bewegung, Spiel und Gemeinschaft hat die Gruppen seit vielen Jahren zusammengeschweißt.

Yoga für Groß und Klein

Kinderyoga mit Natascha Baum. Hier gibt es zwei Altersgruppen (4-6 und 7-10 Jahre) Hier erleben die Kids mit viel Freude Woche für Woche Yoga mit Geschichten, spielerischen Asanas und Entspannung.

Yoga für Erwachsene gibt es mit mir montags, mittwochs, donnerstags und freitags Alle Plätze sind belegt und es gibt eine Warteliste. Hier darf jeder seine Beweglichkeit austesten und trainieren. Jeder hat sein eigenes Leistungsniveau und hier setzen wir an. Während der Yogastunde sind die Yogis konzentriert, aber dennoch mit einem Lächeln im Gesicht. Jede Stunde beenden wir mit einer tiefen Entspannung. Auch diese Gruppen sind eng zusammengewachsen und sitzen gerne mal nach der Stunde zusammen.

Ab diesem Jahr hat Karl Emmerling für Otto Kämmerer die Gymnastik der Männer übernommen. Weitere neue Gesichter in der Trainerriege sind Sandrine Limouzy – Kors und Maryam Tashakor Pilates. Ich wünsche allen neuen Trainern viel Spaß mit Ihren Gruppen.

Ein großes Dankeschön an alle Trainer für ihr Engagement, an den Bürgermeister für die Nutzung der Hallen und an alle Mitglieder, die Woche für Woche mitmachen.

Gemeinsam bewegen wir viel – und freuen uns auf viele weitere Jahre voller Bewegung, Gemeinschaft und Freude im Turnverein Rielasingen.