

Gymnastikgruppe

Leiterin: Sibylle Höning (seit 31.01.1995)

Training: Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr in der DGH

Seit der Gründung des FC Eiche Sippersfeld vor 75 Jahren hat sich der Verein weiter vergrößert. Bereits seit Anfang der 60-er Jahre besteht das Frauenturnen beim Sportverein.

Fitness- und Gesundheitstraining:

Altersgemäße Leistungsanforderung mit Schwerpunkten Ausdauer, Kräftigung, Ganzkörperfunktionstraining, Bauch-Beine-Po, Rückenstärkung, Faszientraining, Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe, Zirkeltraining mit und ohne Geräte, Balanceübungen und Koordinationsschulung. Dehnübungen und Entspannungsvarianten, auch aus dem fernöstlichen Bereich sowie Atem- und Massagetechniken runden die Stunde ab.

Aktivitäten der Gruppe:

Geselliges Beisammensein nach der Turnstunde.

Sommerabschlussfeste: Sportplatz mit mediterranem Buffett, Keltendorf Steinbach, Mehlinger Heide, Burg Falkenstein mit Burgführung, Picknick im Wald und Kneipp-Becken, Sippersfeld bewegt sich.

Weihnachtsfeiern: Sportheim, Grünkohlessen, Raclette-Essen, Gaststätte in der Dorfgemeinschaftshalle mit guter Bewirtung. Weihnachtlicher Ausklang in der DGH.

Wanderungen: Frühlingstouren und Maiwanderungen im Pfälzer Wald (Seelenauszeit in der Natur unter dem Motto „grün“, Naturelemente, Geschmackssinne, Humberturm in Kaiserslautern, Tulpenfest). Wanderung zum Böttstadter Weihnachtsmarkt.

Bootcamp am Retzbergweiher.



Sportevents:

Workout-Marathon (Mix aus Tai-Chi, Aerobic und Kurzhanteltraining) in der DGH.

Rücken-Aktionstag in der Physioschule AGF in Kaiserslautern.

Fitness-Studio Sporthalle: Balance-Ball-Einführung u. Info von Jennifer Höning (Physiotherapeutin)

Bauch-Weg-Trainingsplan mit Essens-tipps für vier Wochen. Tanzeinlage für das 40-jährige Jubiläum des Kulturvereins Sippersfeld.

Teilnahme am Kerweumzug: „70 Jahr Kerb“.

Teilnahme an der Dorfmeisterschaft beim Kegeln des SKC Sippersfeld.

FC Eiche erhält Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Sportverein (10/2016).“

Teilnahme beim „Lebendigen Adventskalender“.

Seit März 2020 starke Einschränkungen des Sportbetriebs durch die Corona-Pandemie.

Letzte Gymnastikstunde am 27.10.2020. Seitdem wöchentlich schriftliche Bewegungstipps und Wochenpläne per App an die Teilnehmer zur Durchführung eines selbständigen Trainings zu Hause mit Haushaltsgeräten, Atem- und Dehnübungen. Die Teilnahme an einer wandsitz-Challenge motivierte und somit konnten von der Gruppe mit 21 Teilnehmern eine Gesamtzeit von 57 Minuten und 14 Sekunden erzielt werden.

Bewegung sollte immer im Vordergrund stehen. Sport fördert unsere seelische und körperliche Gesundheit. Dadurch haben wir eine bessere Ausdauer, mehr Muskeln und weniger Fett sowie ein stärkeres Immunsystem. Bleibt in Bewegung und vor allem gesund!





Sibylle Höning (Übungsleiterin)

Zur Person:

Seit 07.06.1988 C-Lizenz für Freizeit- und Breitensport
Seit 18.01.2005 B-Lizenz für Breitensport Erwachsene mit Sonderausbildung
Funktionsgymnastik und Rückenschule. Regelmäßige Teilnahme an aktuellen
Fortbildungen beim Sportbund Kaiserslautern

Auszeichnungen:

11.05.12 Ehrennadel in Bronze Sportbund-Pfalz
10.07.20 Ehrennadel in Silber Sportbund-Pfalz

Tätigkeiten im Verein:

1988 - 1996 Leiterin für Kinderturnen (drei Altersgruppen)
Leiterin für Kindervolleyball
Leiterin für Jugend-Joyrobik
seit 1995 Leiterin der Gymnastikgruppe für Erwachsene