

Senioren-Gymnastik

Leiterin: Barbara Dubberke

Training: Dienstags 15.00 – 16.00 Uhr in der DGH

Bericht-

Bevor es zur Gründung der Abteilung „Senioren-Gymnastik“ kam, wurde ich mehrfach von Otto Schlarp angesprochen, ob ich nicht bereit wäre, den Seniorensport zu übernehmen. Einige Senioren im Ort hatten ihn immer wieder gefragt, ob es nicht möglich wäre, für die Altersgruppe ein Sportangebot zu machen.

Im Jahr 2003 kam es dann zur Gründung dieser Abteilung mit zunächst 10 Teilnehmern, Alle waren interessiert und bereit, etwas für die Gesundheit zu tun. Nachdem es sich herumgesprochen hatte, kamen nach und nach weitere Mitglieder hinzu, so dass die Gruppe bis zum heutigen Tage 23 Mitglieder zählt – 5 Männer und 18 Frauen kommen regelmäßig dienstags von 15.00 – 16.00 Uhr in die Dorfgemeinschaftshalle zur Gymnastik. Wir hatten im Laufe der Zeit auch Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen dabei, die im Rahmen ihrer Möglichkeiten gerne mitgemacht haben. Es stellte sich schnell heraus, dass wir keine Übungen am Boden machen konnten, weil die meisten nicht mehr so gut vom Boden hochkommen würden. Wir setzen verschiedene Handgeräte wie Gymnastikbälle, Seile, Gummibänder, kleine Hanteln, Reifen und Stäbe ein und legen Wert auf die Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht sowie auch der Sturzprofilaxe.

Im Laufe der Jahre sind auch einige Mitglieder verstorben, aber es sind auch immer wieder neue Teilnehmer dazu gekommen.

Verstorben sind: Herbert Krauß, Liselotte Kolb, Norma Kolb, Hedwig Kolb, Hedwig Armbrüster, Manfred Krauß, Hilde Appel, Ilse Klingenschmitt, Anna Lebkücher. Wir erinnern uns noch häufig und halten ihr Andenken in Ehren!



Der Hauptteil der Gymnastik findet auf Stühlen statt. Zur Aufwärmung werden vorab Übungen im Laufen und Stehen absolviert. Es wird großen Wert darauf gelegt, alle Gelenke und Muskel einzubeziehen, vom Kopf bis zu den Füßen.

Auch gesellschaftliche Aspekte werden berücksichtigt, so feiern wir jeden „runden“ Geburtstag bei Kaffee und Kuchen in der DGH und vor Weihnachten findet ein Treffen bei Heeger statt, beim dem wir bekannte Weihnachtslieder singen unter Begleitung von Ludwig Bareiß auf dem Akkordeon. Außerdem werden zu diesem Jahresabschluss Bilder und Videos aus dem vergangenen Jahr gezeigt und da wir regelmäßig einen Jahresausflug unternehmen, kommen dann viele schöne Erinnerungen zurück, zum Beispiel:

- zur Bundesgartenschau nach Heilbronn 2019
 - nach Lahr im Schwarzwald zur Chrysanthema 2017
 - nach Bad Dürkheim mit Salzgrotte 2016
 - zur Landegartenschau nach Landau 2015
 - nach Bad Kreuznach mit Stadtrundfahrt in der Minibahn 2014
 - nach Freinsheim und Bad Dürkheim - Rundfahrt durch die Weinberge mit Musik + Weinprobe 2012
 - nach Bingen und Rüdesheim mit Schifffahrt und Minibahn 2010
 - nach Zweibrücken in den Rosengarten 2009
- um nur einige unserer schönsten Touren zu nennen.

Falls jemand Interesse an unseren Übungsstunden hat, kann er sich gerne unter Tel. 06357-5001 bei mir melden, um Einzelheiten zu erfragen. Aber er kann auch jederzeit an einer Probestunde teilnehmen. Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer!

Mit Frau Erika Scholl habe ich eine kompetente Vertreterin gefunden, die meine Übungsstunde übernimmt, wenn ich ausfalle. Sie hat mit mir gemeinsam an einem Fortbildungslehrgang vom Landessportbund an der Sportschule in Edenkoben erfolgreich teilgenommen.

Barbara Dubberke
(Übungsleiterin)

