

Niederschrift über die Jahreshauptversammlung
des Friedrichstädter Turnvereins von 1865 e.V.
am 14. März 2018 um 20:00 Uhr im Vereinsheim

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung am 01.03.2017
3. Bericht der 1. Vorsitzenden ggf. mit Aussprache
4. Bericht des Sportwartes
Berichte der Übungsleiter/innen liegen bei der Jahreshauptversammlung aus,
ggfls. mit Aussprache.
5. Kassenberichte
 - a) ideeller Bereich
 - b) Vereinsheim
6. Bericht der Kassenprüfer mit Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen und Ergänzungswahlen
 - 2. Vorsitzender/in
 - 3. Vorsitzender/in
 - Schriftwart/in
 - Gerätewart/in
 - stv. Kassenwart/in
 - stv. Gerätewart/in
 - Beisitzer
 - Kassenprüfer
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

1. Begrüßung:

Die Vorsitzende eröffnet um 20:05 Uhr die Jahreshauptversammlung und begrüßt die 23 erschienenen Mitglieder.

Gegen Form und Fassung der Einladung und gegen die Tagesordnung werden keine Einwände erhoben.

Anträge zur Jahreshauptversammlung konnten bis zum 28.02.2018 gestellt werden, dies war nicht der Fall.

Vor Eintritt in die Tagesordnung bittet die Vorsitzende die Versammelten sich zum Gedenken der verstorbenen Mitglieder zu erheben. Wir gedenken unseren Mitgliedern, die 2017 verstorben sind: Christian Hansen, Manfred Tenckhoff und Hans-Werner Buchholz waren Mitglieder in der Koronarsportgruppe, Oliver Schneider, er war Mitglied beim Integrationssport. Kurt Kaiser und Rosemarie Dinkhauser waren zuletzt passive Mitglieder.

2. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 01.03.2017

Das Protokoll liegt seit dem 26.02.2018 im Vereinsheim aus und war somit allen Mitgliedern zugänglich. Gegen das Protokoll gab es keine Einwände. Es wurde einstimmig genehmigt. Kurt Reeh merkt aber an, dass das Protokoll im Aushang erscheinen sollte, was aber bei der Anzahl der Seiten schwer möglich ist. Es wird nach einer Lösung gesucht, evtl. wird es auf der Homepage des FTV eingestellt.

3. Bericht der 1. Vorsitzenden

Mein erstes Jahr als 1. Vorsitzende war geprägt durch viele Veränderungen im Übungsleiterbereich. Zum 30.03. kündigte unsere langjährige Übungsleiterin Kinderturnen 3-6 Jahre Anka Juling.

Zum 31.07. hörte Britta Holst, Leiterin von zwei Wassergymnastikgruppen auf und zum 31.12.2017 verließ Ute Gröne, langjährige Übungsleiterin in der Wassergymnastik, in der Wirbelsäulengymnastik und im Line Dance den Friedrichstädter Turnverein.

Durch großes, gemeinsames Engagement des gesamten Vorstandes ist es uns gelungen, alle Positionen neu zu besetzen.

Wir wünschen unseren neuen Übungsleiterinnen Sara Rupel, Susanne Alberts, Vera Nietsche, Jutta Bohn und Kirstin Eckert viel Spaß und Erfolg in den jeweiligen Gruppen und in unserem Verein.

Die ausgeschiedenen Übungsleiterinnen wurden von uns verabschiedet. Wir wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute.

Die Übungsleiter sind das Fundament unseres Sportangebotes, wir unterstützen sie bei Aus- und Fortbildungen und bei Anschaffungswünschen.

So konnte Jutta Bohn im letzten Jahr ihre Ausbildung zur Reha- Übungsleiterin im Bereich Orthopädie abschließen und der FTV auf Wunsch von Ricarda Beck 15 Trampoline zur Gründung der Sparte „Jumping Fitness“ anschaffen.

Alle Entscheidungen werden im Vorstand sorgsam durchgesprochen und gefällt.

Der Bereich Reha und Gesundheitssport ist auch weiterhin ein großes Standbein des FTV.

Die Nachfrage ist nach wie vor groß, so dass es weiterhin Wartelisten gibt.

Mein Dank geht dabei an Wilfried Rohwer, der die Reha-Sparten mit viel Einsatz leitet.

Die Mitgliederzahl ist von 525 auf 507 gesunken, wobei mittlerweile 52 Personen am Reha-Sport teilnehmen, die nicht Mitglied im FTV sind. Der Rückgang der Mitglieder ist durch Veränderungen bei den Übungsleitern und dem Sportlichen Angebot zu verzeichnen.

2017 kam es zu einer Umstellung der Bildungsgutscheine in Bildungskarten, z.Zt. haben wir 15 Kinder, die mit Bildungskarten abgerechnet werden.

Auf die finanzielle Situation des FTV wird unsere Kassenwartin noch eingehen.

Wir freuen uns, dass Ute Hüve nach längerer Krankheit vollständig wieder im Vorstand mitarbeitet.

Wir sind kreisweit immer noch ein Verein mit den niedrigsten Mitgliedsbeiträgen.

Das letzte Jahr hat gezeigt, dass es nicht leicht ist, qualifizierte Übungsleiter ohne die entsprechende Vergütung zu finden. Um weiterhin ein qualifiziertes Sportangebot anzubieten, ist es möglich, dass in Zukunft die Mitgliedsbeiträge angehoben werden müssen.

Das letzte Jahr hat auch gezeigt, dass es so etwas wie Vereinstreue und Solidarität vielfach nicht mehr gibt. Es wird bei Wechsel des Übungsleiters und des Wochentages vorsichtshalber gekündigt und abgewartet, wie es weitergeht. Wenn das Sportangebot und der Übungsleiter gefällt, wird wieder eingetreten.

Das ist mit sehr viel Aufwand verbunden, den unsere Schriftwartin Edda Schünning immer gewissenhaft verrichtet. Dafür danke ich ihr ganz herzlich.

Ich möchte hierbei auf die Einhaltung der dreimonatigen Kündigungsfrist zum Ende eines Kalenderjahres und die Form der Kündigung, die in schriftlicher Form zu erfolgen hat (§4 Satzung) verweisen(z.B.30.09.Kündigung; Austritt 01.01.; 30.10.Kündigung; Austritt 01.01. des darauffolgenden Jahres).

Es ist auch ein Anliegen von mir, darauf hinzuweisen, dass jede Änderung des Sportlichen Angebots, der Übungsleiter und der Zeiten auf unserer Homepage, in „Der Woche „und in mehreren Aushängen veröffentlicht werden. Dafür möchte ich mich nochmal ganz herzlich bei unserem Pressewart Klaus Hüve und unserem Sportwart Hauke Widderich bedanken, die 2017 in dieser Hinsicht übermäßig viel zu tun hatten.

Außerdem hat jedes Mitglied die Möglichkeit sich telefonisch oder per Email bei mir oder dem Sportwart zu informieren.

2017 haben wir das Training und die Abnahme zum Deutschen Sportabzeichen wieder eingeführt, leider wurde dieses Angebot nicht gut angenommen.

Auch das in Kooperation mit Diane Kocour angebotene Stand up Paddeln wurde nur von 6 Mitglieder genutzt. Es wird aber Beides in diesem Jahr wiederholt.

Andy Buchholzer und ich haben auf Anfrage der IUVO einen Nachmittag in den Sommerferien für 6-10 jährige Kinder in der Turnhalle gestaltet, dies war allerdings ein toller Erfolg.

Auch der vierteljährlich stattfindende Vereinsdialog mit den Friedrichstädter Sportvereinen, der Stadtmanagerin und dem Spielmannszug wurde in 2017 weitergeführt und hat zu einer engen Verbundenheit geführt. Es besteht ein harmonisches Miteinander. Man spricht Probleme an und erarbeitet Lösungen und gibt Tipps.

Leider mussten wir die Teilnahme an den Friedrichstädter Lampiontagen absagen, da das bisherige Team ein Weitermachen ausgeschlossen hatte.

Vielen Dank nochmal an viele schöne Jahre bei den Friedrichstädter Festtagen.

Den Antrag der Friedrichstädter Sportschützen auf Aufnahme als Sparte in den Friedrichstädter Turnverein hat der Vorstand nach sorgfältiger Überlegung abgelehnt. Es wurde allerdings ein Angebot auf Übernahme eines Teils der Räumlichkeiten gemacht, um unsere geplante Erweiterung des Vereinsheims durchzuführen. Eine Entscheidung der Schützen steht noch aus.

Die 3.Vorsitzende und ich haben bei einem Informationsabend zur 400-Jahr-Feier der Stadt Friedrichstadt im Jahr 2021 teilgenommen und unsere Bereitschaft der Mithilfe zugesagt .

Ich möchte mich abschließend bei Allen, die den Verein mit Ihrem persönlichen Einsatz unterstützen, bedanken.

4. Bericht des Sportwartes

Hauke Widderich:

Der Friedrichstädter Turnverein hatte im vergangenen Jahr 15 aktive Sparten.

In den einzelnen Sparten gibt es mehrere Gruppen.

Es gibt zwei Koronar-, vier Wassergymnastik-, zwei Line-Dance- und zwei Wirbelsäulengymnastikgruppen.

Änderungen im sportlichem Bereich:

Die Sparte Wassergymnastik Mittwoch(2 Gruppen) hat Susanne Alberts übernommen. Vera Niesche macht die Vertretung. Wassergymnastik Donnerstag (2 Gruppen) leitet nun Jutta Bohn.

Die Sparte Aerobic unter der Leitung von Ricarda Beck wurde geändert als neue Sparte Jumping-Fitness (1Person-Trampolin).

Ebenfalls neu ist die Spartenleiterin für Kinderturnen 3-6 Jahre Sara Ruppel.

Besondere sportliche Aktivitäten 2017:

am 26.01.2017 fand die Vorrunde der 6. Nordfriesischen Kinderolympiade statt. Es nahmen ca. dreißig Kinder , aufgeteilt nach Jungen und Mädchen in jeweils drei Altersklassen teil. Die jeweils 1. und 2. Platzierten jeder Altersklasse haben dann am Finale am 4.02.2017 in Bredstedt teilgenommen.

An allen Finals der Kinderolympiade haben bisher Andy Buchholzer und ich als Aufbauhelfer bzw. als Zeitnehmer fungiert.

Die Übungsleiter haben auch 2017 an verschiedenen Weiterbildungen und Schulungen zwecks Verlängerungen der jeweiligen Lizenzen teilgenommen.

Die Anmeldung für die Weiterbildungen können nur noch die Übungsleiter selbst über das Programm SAMS vornehmen. Das gilt gleichermaßen für den Landessportverband und Kreissportverband.

Anmerkungen: ich bitte alle Übungsleiter die jeweiligen Hallenbücher sorgfältig auszufüllen.

Das gilt für beide Sporthallen.

Die Spartenlisten, verteile ich im Januar und Juli jeden Jahres zur Überprüfung an die Übungsleiter.

Da die Listen zur Überprüfung ca. vier Wochen beim Übungsleiter verbleiben, müsste die Bearbeitung eigentlich kein Problem sein. Leider ist es auch vorgekommen, dass ich Listen überhaupt nicht zurückbekommen habe.

Bei Kindern mit Bildungskarten(bei Vereinseintritt) muss auf der Eintrittserklärung die 12.stellige Zahl unbedingt eingetragen werden!

Bei den Eintrittserklärungen muss natürlich auch die Rückseite ausgefüllt sein und die Unterschrift vorhanden sein.

Zum Abschluss meines Berichts bedanke ich mich bei dem gesamten Vorstand des FTV allen Übungsleitern, den Helfern für die Vorrunde zur Kinderolympiade für die gute Zusammenarbeit.

Berichte der Übungsleiter / innen

Andrea Strohmeier: teilweise unterstützt und vertreten durch Stefan Hinrichsen und Uwe Runge

Badminton Schüler/Jugend,

Derzeit sind es rund 12 aktive Hobbyspieler gemischten Alters zwischen 8 und 18 Jahren. Sechs Kinder kommen regelmäßig, andere sporadisch. Das Niveau ist sehr unterschiedlich. Viele der Kinder betreiben keine weitere Sportart.

Der Trainingsablauf: gemeinsames Aufwärmen durch Floorball, Ballspiele, Rundlauf etc.; gezielte Schlagübungen mit regelmäßigem Partnerwechsel, so dass fast jeder mit jedem einmal spielt, eher selten Übungen zur Lauftechnik. Freies oder angeleitetes Spielen als Doppel, Einzel oder Mixed. Ein gemeinsames Abschlussspiel. Einige der älteren und spielstärkeren Jugendlichen sind dazu eingeladen, abends bei den Erwachsenen mit zu trainieren und haben dies auch zum Teil bereits wahrgenommen.

Andrea Strohmeier : teilweise unterstützt und vertreten durch Stefan Hinrichsen und Uwe Runge

Badminton Erwachsene

Derzeit ca. 17 aktive Erwachsene gemischten Alters und unterschiedlichster Spielstärke. Reine Hobbygruppe.

Der Trainingsablauf: aufwärmen durch gemeinsames Warmlaufen, Dehnübungen und warmschlagen zu zweit z.T. mit wechselnden Partner, gezielte Schlag-und Laufübungen, freies Spielen meist Doppel oder Mixed, selten Einzel.

Zum Abschluss eine Cool-Down Runde mit diversen Anti-Muskelkater-Übungen zum Entspannen und Dehnen, anschließend gemeinsames Abbauen.

Joachim Hansen:

Volleyball

Aus meiner Sparte gibt es aktuell nichts Besonderes zu berichten. Der Mitgliederbestand blieb ziemlich konstant. Unser spielerisches Niveau ist für eine Hobby-Truppe immer noch recht hoch, was auch dazu führt, dass von anderen Vereinen Gastspieler gerne zu Besuch kommen, was für unseren Trainingsabend auch belebend ist.

Die Integration unserer „Flüchtlingsmänner“ ist weiter fortgeschritten. Sie sind nun seit gut zwei Jahren dabei und haben sich zu wertvollen, vollwertigen Mitgliedern gemausert, die nicht nur mit großer Freude mitmachen, sondern auch gut spielen können. Beide wohnen inzwischen in Husum, möchten aber weiter in unserer Gruppe mitmachen-also nehme ich sie Freitags mit zum Sport. Dass sie sich wohlfühlen, hat sich auch darin gezeigt, dass Amin, einer der beiden, einen afghanischen Kochabend bei sich zu Hause organisiert hat, zu dem er uns eingeladen und bekocht hat.

Die Volleyball Sparte gilt wohl im Verein als recht pflegeleicht- um uns braucht sich der Vorstand, im positiven Sinne, keine besonderen Gedanken machen. Dieses Lob kann ich aber nur zurück geben, wenn doch mal was ist, habe ich immer kompetente Ansprechpartner, mit dem man reden kann. Zudem wissen wir es sehr zu schätzen, dass wir das Vereinsheim nutzen können und dort immer gekühlte Getränke vorfinden.

Klaus Hüve:

ambulanten Herzsportgruppen

Der ambulante Herzsport im Friedrichstädter Turnverein wird nunmehr seit 26 Jahren unter meiner Leitung angeboten.

Den ambulanten Herzsportgruppen gehören z.Zt. 47 Frauen und Männer an. Die Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen auf. Die Übungsstunden finden montags in der Zeit von 19-20 Uhr und von 20-21 Uhr statt.

Aufgrund der großen Teilnehmerzahl, sowie ständiger Nachfragen, besteht z.Z. ein Aufnahmestopp, da eine Gruppe gemäß Bestimmungen nicht stärker als 20 Patienten sein darf.

Aufgabe dieser Gruppen ist es, den Patienten nach der Entlassung aus der Reha- Klinik in der ambulanten Herzsportgruppe am oder in der Nähe zum Wohnort eine ambulante Rehabilitations-Maßnahme anzubieten, die unter Leitung eines Fachübungsleiters und ärztlicher Aufsicht regelmäßig durchgeführt wird.

Der Aufbau und die Durchführung der Übungs-und Trainingsstunde im Rahmen der Rehabilitation hängt vom Schweregrad der Schädigung bzw. der Belastbarkeit der Teilnehmer ab.

Der Inhalt der Übungsstunden besteht aus den Übungselementen: Aufwärmen, Koordinationsübungen, Lockerungsübungen, Dehn-und Kräftigungsübungen, Ausdauertraining, Übungs- und Spielformen, Spiele, Entspannungsübungen mit u. ohne Musik, Standardbelastungen und Gesprächen.

Vor, während und nach einer Stunde wird die Herzfrequenz und der Blutdruck der Teilnehmer überwacht.

Alle Teilnehmer sind mit Elan bei der Sache, zumal jeder für sich nach einer bestimmten Zeit wieder eine allgemeine Leistungssteigerung erfährt. In den Gruppen herrscht ein gutes Klima und ein freundlicher Umgang miteinander.

Bedanken möchte ich mich besonders bei Herrn Dipl. med. Kowalczyk, der mir jetzt schon 26 Jahre zur Seite steht. Ebenso gilt mein Dank Dr. Brüning, der, sich dankenswerterweise für den ausgeschiedenen Dr. Wacker bereit erklärt hat, die Gruppen zu betreuen.

Ein weiterer Dank geht an Wilfried Rohwer, der während der Übungsabende alle medizinischen Daten schriftlich festhält.

Klaus Hüve:

Nordic Walking

Die Gruppe besteht seit Mai 2003.

Zur Zeit nehmen bis zu 12 Teilnehmer an den regelmäßigen Trainingsstunden mit großer Begeisterung teil.

Wir haben einen Neuzugang in dieser Gruppe zu verzeichnen.

Die Trainingsstunden sind immer Mittwoch von 18 -19 Uhr. Treffpunkt ist das Vereinsheim des Friedrichstädter Turnvereins am Parkplatz hinter der Realschule. Jeder der Lust hat kann natürlich mitmachen! Eine qualifizierte Einweisung in die Technik und Ausrüstung erfolgt vor Ort.

Diese Sportart bedeutet Bewegung in der freien Natur. Nach dem Motto, es gibt kein schlechtes Wetter sondern nur die falsche Kleidung, sind doch alle Teilnehmer mit großen Elan und Freude dabei.

Ziel dieser Sportart ist die Schulung der Kraft und Ausdauer.

Auch die Kommunikation untereinander kommt während des Walkings nicht zu kurz.

Die positiven Effekte dieser Sportart sind neben Kraft- u. Ausdauertraining:

- der Einsatz von ca. 85 % der Körpermuskulatur
- der günstige Stoffwechsel (Gewichtsreduzierung)
- gelenkschonender Sport
- alle Altersgruppen
- ohne großen materiellen und zeitlichen Aufwand
- Für Interessierte werden für den Anfang Stöcke seitens des Vereins zur Verfügung gestellt.

Jutta Bohn:

Wassergymnastik , Donnerstag 17-18 und 18-19 Uhr

Es handelt sich um ein rhythmisches - koordinatives Training für alle Muskelpartien im Wasser.

Es ist gelenkschonend mit einer Wassertemperatur über 30 Grad, begünstigt für arthrotische Erkrankungen.

Poolnudeln, Disc, Bälle oder Gymnastikstäbe tragen zur abwechslungsreichen Trainingseinheit bei. Jeder Teilnehmer trainiert in seiner Individualität.

Die Stunde baut sich mit Erwärmung, Hauptteil und Schluss auf, kleine Spiele sorgen für Belebung.

Jutta Bohn:

Wirbelsäulengymnastik, Freitag 17-18 und 18 -19 Uhr

Es handelt sich um ein Training, zur Stärkung des Rückens, der Wirbelsäule.

Die Körperstabilität, durch tiefensensibles Training, durch Körperhaltung bildet den Schwerpunkt. Es gilt den gesamten Körper zu mobilisieren, für eine stabile Wirbelsäule.

Die Teilnehmerzahl variiert in beiden Gruppen. Verschiedene Sportgeräte geben Abwechslung, am letzten Freitag des Monats findet das Training mit dem Pezziball statt.

Es wird im Gehen, Laufen, Stehen und auf der Matte trainiert.

Der Stundenanfang ist durch dynamisches Mobilisieren gekennzeichnet, der Ausklang durch Dehnübungen, kleine Spiele, Entspannung bestimmt.

Jutta Bohn:

Rehabilitationssport seit Mitte Februar 2018

Es handelt sich um eine Reha-Sportgruppe für 15 Personen im Maximum, für orthopädische Problematiken z.B. Schulter, Hüfte, Knie.

Es wird im Stehen, im Gehen, auf dem Hocker, auf der Matte trainiert. Es gilt die Knochen und Muskeln zu stärken, die umgebende Muskulatur der betroffenen Gelenke zu kräftigen.

Die Gangschule wird einen Schwerpunkt bilden, für stabile Körperhaltung, um Fehlhaltungen auszugleichen.

Dynamisches Training, Dehnübungen, Be- und Entlasten sind erstrebte Trainingsmethoden.

Da es sich um Teilnehmer handelt, die regelmäßig die Gruppe besuchen, kann ich intensiver auf den einzelnen eingehen.

Maike Schubert:

Integrationssport

Die Sparte Integrationssport besteht aus einer wechselnden Anzahl von jungen Erwachsenen der Therapeutischen Wohngruppe Seeth und der Außenstelle Friedrichstadt.

Meistens sind etwa 20 Sportler mit zwei bis drei Betreuern anwesend. Es handelt sich dabei um Menschen mit Autismus, Asberger- Syndrom oder geistigen Behinderungen.

Neu dazugekommen sind Tobias aus St. Annen und Malte aus Koldenbüttel.

Mit der Unterstützung von Wilfried und Frauke Rohwer, Anette Hansen und der Mutter von Malte , Ines Schulz beginnen wir die Stunde immer mit ein paar Aufwärmrunden unter Musikbegleitung, die jeder nach seinem Tempo laufen kann.

Anschließend machen wir noch ein paar Dehnungs - oder Stabilisierungsübungen. Manchmal spielen wir auch ein einfaches Aufwärmspiel.

Dann begeben sich die Teilnehmer an die einzelnen Stationen. Es hat ein bisschen Ähnlichkeit mit Kinderturnen, weil an jeder Station Hilfestellung gegeben werden muss und die Sportler immer wieder zum Mitmachen animiert werden müssen. Der Leistungsunterschied ist doch relativ groß.

Umso mehr freuen wir uns darüber, dass Einige beim gleichzeitig stattfindenden Tischtennis mitmachen dürfen.

Andere freuen sich darüber mal aus der Betreuung herauszukommen, um mit uns zu schnacken. Wird das große Trampolin aufgebaut, ist die Freude sehr groß. Auch wenn zum Abschluss der Fallschirm oder das Tau herausgeholt werden sind die Teilnehmer begeistert.

Im Abschlusskreis wird der nächste Termin bekannt gegeben oder auf besondere Ereignisse, wie Weihnachten, Ostern oder Ferien und Feiertage aufmerksam gemacht, das ist immer sehr wichtig.

Regina Möller:

Ladyfitness

In der Sparte hat sich nichts weiter verändert. Es kommt immer mal wieder jemand dazu und schnuppert mal rein.

Es sind z.Z. ca. 20 Ladys, die Spaß an der Fitness haben. Das Aufwärmen findet immer mit Musik und viel Bewegung statt.

Danach hat die Gymnastikstunde immer unterschiedliche Schwerpunkte wie z.B. Rücken, Sturzprofilaxe, Handgymnastik, Rückenstärkung, Hanteltraining sowie verschiedene Circlestationen.

Alle sind mit viel Freude und Spaß dabei und auch das Schnacken kommt nicht zu kurz.

Die Stunde endet immer mit einer Entspannung.

Regina Möller:

Fit for Kids ab 6 Jahre

In dieser Sparte teilen Melanie Kruse und ich uns im Wechsel die Übungsstunden.

Zur Zeit sind ca. 15 Kinder, die alle unterschiedliche Bewegungsstrukturen aufweisen und brauchen daher verschiedene Angebote.

Am Anfang der Stunde steht ein spielerisches, gemeinsames Aufwärmen, das je nach Wunsch der Kinder ausgewählt wird.

Danach biete ich den Kindern psychomotorische Spiel- und Turnangebote an, wobei die eigene Wahrnehmung angeregt und geschult werden soll.

Die älteren Kinder benötigen zudem gezielte turnerische Angebote wie z.B. ausprobieren und üben von gezielten Elementen für die Bundesjugendspiele.

Melanie Kruse:

Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre

Die Gruppe unserer kleinsten besteht aus ca. 15 bis 20 Mädchen und Jungen.

Schwerpunkt in dieser Gruppe ist die motorische Schulung in spielerischer Form. Hier geht es nicht um formales Üben, sondern mit bestimmten Geräten, um das Entdecken der eigenen Körper und motorischen Fähigkeiten auszuprobieren. Unter Mithilfe der Eltern werden unterschiedliche Geräte aufgebaut, die die Kinder erst einmal frei ohne Vorgabe ausprobieren können. So nimmt man ihnen die Scheu oder Angst vor den Geräten. Im Hintergrund lasse ich immer Musik laufen.

Ich arbeite hauptsächlich mit den Aufbauten von Constance Krüger, da der Schwerpunkt spielerisch auf Fein- und Grobmotorik abgestimmt ist.

Kurz vor Ende der Stunde bauen wir mit den Eltern gemeinsam ab.

Danach gibt es einen Abschlusskreis und verabschieden uns mit einem Abschlusslied.

Danach gibt es noch ein Naschi aus der roten Zauberdose.

Andy Buchholzer:

Karate

Es gehören z.Z. ca. 25 Kinder und Jugendliche zur Karatesparte. Das Training findet montags statt. Die Anfänger trainieren von 17-18 Uhr und die Fortgeschrittenen von 18-19 Uhr.

Beim Aufwärmtraining wird gelaufen, Dehnübungen für den ganzen Körper, sowie Kräftigungsübungen (Liegestütz) durchgeführt.

Bei den Anfängern kommt es in erster Linie darauf an, die Grundtechniken kennen zu lernen und diese durch häufiges Wiederholen zu verinnerlichen und sich die verschiedensten japanischen Ausdrücke zu merken und diese dann richtig umzusetzen.

Bei den Fortgeschrittenen werden diese ganzen Grundtechniken schneller und härter ausgeführt und alle miteinander kombiniert. Dazu kommen Partnerübungen verschiedenster Angriffs- und Abwehrabläufe, auch gegen Messer, Waffen und Festhalte- und Umklammerungsgriffe.

Zum Schluss des Unterrichts wird zusammen hingekniet und sich noch einmal konzentriert um die Unterrichtsstunde noch einmal zu verinnerlichen.

Ricarda Beck:

Jumping Fitness

Seit September 2017 wird jeweils Dienstag und Donnerstag munter gejumpt.

Wir haben z.Z. 15 super tolle Trampoline der Firma Bellicon zur Verfügung.

Danke an dieser Stelle noch einmal an alle, die dies ermöglicht haben!

Die Anzahl der Teilnehmerinnen, Stammspringerinnen und sog. „Springer“, beträgt z.Z. 33., vier Teilnehmerinnen pausieren wegen Schwangerschaft bzw. krankheitsbedingt.

Altersmäßig sind die Damen zwischen Jahrgang 1994 und 1950. Das Teilnehmerfeld hat sich durch Jumping Fitness wesentlich verjüngt. Wir konnten erfreulicherweise viel junge Damen für den Sport begeistern.

Jumping Fitness, die neue Trendsportart, ist ein intensives Kraftdauertraining.

Zu fetziger Musik, überwiegend top aktuelle Hits, bei 128-140 bmp, wird speziell dafür entwickelten Trampolinen das Herz-Kreislauf-System trainiert, ebenso der Gleichgewichtssinn und die Koordination. Jumping ist muskelstimulierend, gelenkschonend und das, aufgrund des fehlenden Widerstands, ganz ohne Muskelkater!

Die erforderlichen Jumping-Schritte sind schnell und leicht erlernbar, das Workout effektiver als joggen.

Jumping macht einfach gute Laune.

Unsere Stunde ist wie folgt aufgebaut:

Nachdem jede Teilnehmerin ihre Stange auf die für sie richtige Höhe gebracht hat, Handtuch und Getränk in sicherer, aber greifbarer Nähe platziert sind, grooven wir uns langsam ein.

Wir nutzen ca. 4 Lieder, um unsere Muskeln und Gelenke zu erwärmen, langsam zu dehnen, beweglich zu machen, die Grundschriffe einzuführen und auf „Betriebstemperatur“ zu kommen.

Der Hauptteil besteht aus 4-5 Liedern unterschiedlicher Intensität.

Die Schritte werden komplexer, der Wechsel zwischen den Schritten schneller, das Stomping(nutzen der Stange) wird eingesetzt.

Mindestens ein Lied ist ein Intervall-Training, eines wird speziell zur Armkräftigung genutzt.

Nach dem letzten Powerlied gibt es ein Cool-Down, auf den unsere geliebten Tabata-Übungen (3 Übungen im Wechsel zum intensiven Muskeltraining) folgen.

Höhepunkt ist dann ein Special: ein Hit-Lied, zu dem wir uns noch einmal mit Spaß und teils kleiner Choreo auspowern.

Beendet wird die Stunde mit einem Stretching, auf, an und/oder neben dem Trampolin.

Nun, da die meisten nach den vielen Grippe-Ausfällen wieder gesund und fit sind, freue ich mich auf dieses neue Jumping-Jahr.

Susanne Alberts

Wassergymnastik, Mittwoch, 15:30-16:30 u. 16:30 -17:30 Uhr

In beiden Gruppen sind neue Teilnehmer dazugekommen.

Die Teilnehmer generell sind sehr nett und es macht Spaß mit ihnen zu arbeiten.

Das Sportprogramm, das ich anbiete, ist allumfassend, dass heißt ich biete ein Ganzkörperprogramm an. Hier werden die Körperbereiche Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur gleichmäßig mobilisiert und gekräftigt, Kondition aufgebaut und die Organleistung verbessert.

Zum Abschluss dehnen wir die beanspruchten Muskelgruppen.

Es gibt eine kleine Dame in der ersten Gruppe, die nicht schwimmen kann. Diese verhält sich sicher im Wasser. Sie berührt den Boden gerade mit den Zehenspitzen. Zu bestimmten Übungen stabilisiert sie sich am Beckenrand oder auf der Treppe. Eine andere kleine Dame in der zweiten Gruppe, die schwimmen kann, benutzt den Jogginggurt und stabilisiert sich wie die o.g. Dame.

Der Jogginggurt ist für Nichtschwimmer nicht geeignet, da er die Tendenz hat, den Körper nach vorne zu kippen. Es bedarf einiger Übung, wer einmal nach vorne gekippt ist, wieder hoch zu kommen. Der Nichtschwimmer gerät dabei in Panik.

Manche Teilnehmer sind in ihrer Bewegung eingeschränkt, diese weise ich darauf hin, achsengerecht zu bleiben und nur bis zur Schmerzgrenze die Übung durchzuführen. Diesen Abläufen stehe ich kontrollierend bei, motiviere und lobe die Teilnehmer.

In der ersten Gruppe gibt es bestimmte Meuterer, die sich darüber beschweren ich würde immer die gleichen Übungen machen. Es sind auch die gleichen Muskelgruppen, die angesprochen werden sollen, das ändern die verschiedenen Geräte auch nicht. Nur die Herausforderung an Koordination, Gleichgewicht und Wasserwiderstand, wegen Auftriebskraft der Geräte ändert sich.

Ich sehe meine Aufgabe in erster Linie im Funktionellen und nicht im Spielen.

An der Tür des Gerätekammerchen wurde oben und unten ein Lüftungsgitter angebracht.

Ich habe gerade meine Rettungsschwimmerlizenz in Silber erneuert.

Sara Ruppel

Kinderturnen 3-6 Jahre

Ich habe im November diese Gruppe übernommen. Ein Elternteil ist immer anwesend und unterstützt mich. Wir beginnen mit einem Lied und einem Spiel zum Aufwärmen. Danach wird geturnt und getobt. Mit einem Abschlusslied beenden wir die Stunde. Müde und zufrieden gehen die Kinder nach Hause.

5. Kassenberichte

Das Jahr 2017 schloss mit 47134,20 € Einnahmen und 48759,86 € Ausgaben und dem Vorjahressaldo von 21018,87 € mit einem Saldo von 19393,21 € ab.
Rücklagen für den Anbau Büro-und Lagerraum 19393,21 €

Größte Posten bei den Einnahmen waren die Mitgliedsbeiträge mit 29765,50 € und mit 15544,45 € Kosten für Übungsleiter bei den Ausgaben.

Die Kasse des Vereinsheimes schloss mit 3109,66 € Einnahmen und 3333,58 € Ausgaben ab. Mit dem Vorjahressaldo ergibt sich ein Kassenbestand von 5236,79 €. Freie Rücklagen 836,79€; Rücklagen für Erneuerung von Küchengeräten : 2000,00 € Rücklagen für den geplanten Anbau des Vereinsheim: 2000,00€

6. Bericht der Kassenprüferinnen / Entlastung des Vorstandes

Die Kassen wurden von Frauke Vollstedt und Karen Krüger am 07.02.2018 geprüft. Frauke Vollstedt berichtete, dass die Kassen sauber und übersichtlich geführt wurden und stichprobenartige Prüfungen, der Belege mit den Eintragungen im Kassenbuch, keine Beanstandungen ergaben.

Dies gilt für das Vereinskonto wie auch für das gesonderte Konto des Vereinsheimes. Es wurde Entlastung des Vorstandes beantragt.

Die Abstimmung erfolgte einstimmig mit Stimmenthaltung des Vorstandes.

7. Wahlen und Ergänzungswahlen

Alle Wahlen fanden einzeln und offen statt. Es lag für jeden Posten nur jeweils ein Vorschlag vor. Alle Wahlgänge wurden einstimmig bei eigener Stimmenthaltung durchgeführt. Das Ergebnis lautete:

2. Vorsitzende	Petra Riemke
3. Vorsitzender	unbesetzt
Schriftwartin	Edda Schüning
Gerätewart	Andy Buchholzer
Stv. Kassenwart	Klaus Hüve
stv.Gerätewart	Gustel Schweigert
Beisitzer	Sara Ruppel
Kassenprüferin	Annette Hansen

Der Vorstand setzt sich zusammen:

1. Vorsitzende	Maika Schubert
2. Vorsitzende	Petra Riemke
Schriftwartin	Edda Schüning
Kassenwartin	Ute Hüve
Sportwart	Hauke Widderich
Gerätewart	Andy Buchholzer
Pressewart	Klaus Hüve
Stv. Kassenwart	Klaus Hüve
Stv. Schriftwartin	Heidi Schulze
Stv. Gerätewart	Gustel Scheigert
Beisitzer	Sara Ruppel
Kassenprüferinnen	Karen Krüger Annette Hansen

Der 3. Vorsitzende konnten nicht gewählt werden, da keine Bewerber zur Verfügung standen.

8. Ehrungen

Für 40-jährige Mitgliedschaft wurden Erika und Kurt Reeh, sowie für 25-jährige Mitgliedschaft Frauke Rohwer durch die 1.Vorsitzende Maike Schubert ausgezeichnet.
Birgit Prinz wurde in Abwesenheit für 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt.
Hans-Jörg Peyk wurde in Abwesenheit für 40 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

9. Verschiedenes

Maike Schubert sagt es sei für sie, das erste Jahr als 1.Vorsitzende, anstrengend aber nicht langweilig gewesen. Es hat ihr sehr viel Spaß gemacht, ca. 500 Mitglieder in die Sporthallen zu bekommen.

Die 1.Vorsitzende Maike Schubert bedankt sich bei allen Anwesenden. Weil die Einnahmen im Vereinsheim rückläufig sind, bittet sie um eine kleine Spende für die Getränke.

Maike Schubert schloss die Versammlung um 21:00 Uhr.

M. Schubert
1. Vorsitzender

E.Schüning
Schriftführerin