

Niederschrift über die Jahreshauptversammlung  
des Friedrichstädter Turnvereins von 1865 e.V.  
am 13. März 2019 um 20:00 Uhr im Vereinsheim

**Tagesordnung:**

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung am 14.03.2018
3. Bericht der 1. Vorsitzenden ggf. mit Aussprache
4. Bericht des Sportwartes
5. Berichte der Übungsleiter/innen ,ggfls. mit Aussprache.
6. Kassenberichte
  - a) ideeller Bereich
  - b) Vereinsheim
7. Bericht der Kassenprüfer mit Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen und Ergänzungswahlen
  - 1. Vorsitzende/r
  - 3. Vorsitzende/r
  - Kassenwartin/r
  - Sportwart/in
  - Pressewart/in
  - Stellv. Schriftwart/in
  - stv. Gerätewart/in
  - Reha-Sportbeauftragte/ u. Verwalter des Vereinsheims
  - Beisitzer
  - Kassenprüfer
9. Verschiedenes
10. Ehrungen

**1.Begrüßung:**

Die Vorsitzende eröffnet um 20:05 Uhr die Jahreshauptversammlung und begrüßt die 19 erschienenen Mitglieder.

Gegen Form und Fassung der Einladung und gegen die Tagesordnung werden keine Einwände erhoben. Anträge zur Jahreshauptversammlung konnten bis zum 20.02.2019 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 2018 verstorben sind: Theo Hufenbach und Rolf Ehlers. Sie waren Mitglieder in der Koronarsportgruppe.

**2. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 14.03.2018**

Das Protokoll lag seit dem 23.02.2019 im Vereinsheim aus, und war auch auf der Internetseite des FTV einzusehen und war somit allen Mitgliedern zugänglich. Gegen das Protokoll gab es keine Einwände. Es wurde einstimmig genehmigt.

**3. Bericht der 1.Vorsitzenden**

Ergänzend zu dem Bericht über den Sportbetrieb und den Übungsleiterberichten möchte ich auf einige besondere Themen und Entwicklungen eingehen. Die Anzahl der Mitglieder ist 2018 konstant geblieben. Von den 507 Gesamtmitgliedern hatten wir erfreuliche 169 Jugendliche und 338 Erwachsene. Dazu kommen noch 58 Personen ohne Mitgliedschaft, die im Rehasport aktiv sind.

Eine besondere Herausforderung 2018 war die Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung in unserem Verein. In einer konstruktiven Arbeitsgruppe haben wir es gemeinsam geschafft, die Anforderungen auf dem Mitgliedsantrag und auf der Homepage umzusetzen.

Mein Dank geht an Petra Riemke und Hauke Widderich für ihre Mitarbeit in der Arbeitsgruppe und mein besonderer Dank geht an unsere Schriftwartin Edda Schüning für die Umsetzung.

Die Anschaffung von Sportgeräten war 2018 wieder eine Herausforderung, die wir mit finanzieller Unterstützung durch den LSV und der Stadt Friedrichstadt gemeistert haben. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken. Ein besonderer Dank geht an die die Stiftung der Nord-Ostsee Sparkasse. Sie hat mit 1.000,- Euro, die Anschaffung eines Defibrillators gefördert. Bedanken möchte ich dafür bei Klaus Hüve, der für die Koordination zuständig war. Im Rahmen einer Schulung wurde der Defibrillator dann an die Nutzer der Sporthalle der Eider-Treene-Schule übergeben.

Bei der Aktion „WLAN für Sportvereine“ des Kreissportverbands Nordfriesland haben wir gemeinsam mit dem Schützenverein ein kostenloses W-LAN Paket für 5 Jahre gewonnen. Die technische Umsetzung erfolgt in den nächsten Monaten.

Die Zusammenarbeit mit der Stadt Friedrichstadt gestaltet sich sehr positiv.

Es gibt eine Kooperations-Vereinbarung für das Projekt „Aktiv-Park an der Treene“. Der Friedrichstädter Turnverein e.V. erhält durch den Aktiv-Park die Möglichkeit seine unterschiedlichen Sportangebote attraktiver zu gestalten. Eine Folgenutzung ist durch die Kooperationsvereinbarung gewährleistet.

Die Sporthalle der Eider-Treene-Schule ist nicht mehr zu sanieren und wird durch einen Neubau ersetzt.

Die Planungen für die 400 Jahr Feier schreiten voran und der FTV wird sich mit einem sportlichen Angebot für die Friedrichstädter Kitas und Schulen daran beteiligen.

Beim Vereinsdialog, der vierteljährlich stattfindet, ist die Stadtmamagerin Kerstin Lamp zumeist anwesend, dadurch ist ein ständiger Austausch mit der Stadt gewährleistet.

Es wurde beispielsweise durch den KSV Geschäftsführer ein Sportentwicklungskonzept vorgestellt.

Der demografische Wandel und der Trend zur Unverbindlichkeit und der dadurch entstehende Mitgliederschwund ist eine große Herausforderung für die Vereine. Wir stellen uns der Herausforderung und werden beispielsweise in diesem Jahr die FTV Homepage völlig neu gestalten.

Mit der Aufnahme von Jumping Fitness, Yoga und Body Shape und einem weiteren Angebot im Reha Sport bietet der FTV zeitgemäße Sportangebote, die allesamt kostenintensiv sind.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, hat der Vorstand beschlossen den Mitgliedsbeitrag am 01.01.2020 zu erhöhen.

Letztmalig wurde der Mitgliedsbeitrag vor 12 Jahren zum 01.01.2007 erhöht.

Seitdem haben sich bei sinkenden Mitgliederzahlen die Ausgaben für die laufenden Kosten beständig erhöht. Um diesen Umständen gerecht zu werden, bedarf es nach Ansicht des Vorstands einer moderaten Anhebung des Mitgliedsbeitrags, um unsere bisherigen sportlichen Angebote bei gleichbleibender Qualität aufrechterhalten zu können.

Die Anhebung erfolgt mit Augenmaß. Auch bei einem Vergleich mit den umliegenden Vereinen liegt der FTV nach einer Beitragserhöhung weit unter deren Beitragsniveau.

Die Struktur soll weiterhin familienfreundlich gestaltet sein. Eine Anhebung des Mitgliedsbeitrages ist für den Vorstand unabdingbar, um auch zukünftig einen ausgeglichenen Haushalt aufzustellen und Rücklagen bilden zu können.

Die Beitragserhöhung wurde bereits bei der JHV am 24.02.2016 beschlossen und wird am 01.01.2020 umgesetzt.

Abschließend möchte ich mich bei allen Übungsleitern, meinen Vorstandskollegen und allen ehrenamtlichen Helferinnen für die gute Zusammenarbeit und ihr Engagement für den Friedrichstädter Turnverein bedanken.

#### **4. Bericht des Sportwartes**

##### **Hauke Widderich:**

Der Friedrichstädter Turnverein konnte im vergangenen Jahr 19 verschiedene Sportarten anbieten.

In den Sportarten Koronarsport (2), Wassergymnastik(4), Wirbelsäulengymnastik und Fitness-Jumping (2) sind es mehrere Gruppen.

Zur Zeit üben 16 Übungsleiter und Spartenleiter ihre Tätigkeit in den einzelnen Sparten aus.

In der Sparte Inklusionssport wird die Übungsleiterin von Frauke und Wilfried Rohwer sowie Annette Hansen tatkräftig bei der Durchführung unterstützt.

In der Sparte Koronar ist Wilfried Rohwer immer dabei um die Datenblätter der jeweiligen Teilnehmer zu führen.

In der Sparte Badminton Jugend /Erwachsene wird die Übungsleiterin von Uwe Runge und Stefan Hinrichsen vertreten.

Die jeweiligen Sportstätten zwecks Durchführung der Sportstunde sind z.Z. die Sporthalle der Treeneschule und der Eider-Treene -Schule. Bei Bedarf wird auch Sport in der Dänischen Schule angeboten.

Als Übungsleiter konnte der Verein drei neue Übungsleiter verpflichten: Selina Runge , Eltern-Kindturnen 4-6 Jahre; Sigrid Eichholz-Bahr, Yoga und Tatjana Beutel. Body-Shape, ehemals Fitness-Mix.

Für die jeweiligen Lehrgänge um die Lizenzverlängerung müssen sich die Übungsleiter selbst bemühen. Das Programm des Landessportverbandes lässt nur diese Möglichkeit zu. Das hat im letzten Jahr meiner Meinung nach auch gut geklappt.

Im Februar 2018 haben wieder sehr viele Kinder an der Vorrunde zur Kinderolympiade teilgenommen. In drei verschiedenen Altersgruppen konnten Jungen und Mädchen einen Parcours (Klettern, Laufen, Balancieren) bewältigen. Alle Teilnehmer der Vorrunde haben dann zum Abschluss persönlich eine Urkunde erhalten.

Die jeweiligen erst-und zweitplatzierten konnten sich dann für das Finale in Bredstedt qualifizieren.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich nochmal bei allen Helfern und Ehrenamtlern für die Durchführung des Events bedanken.

Eine große Veränderung gab es in den neuen Vordrucken zwecks Vereinseintritt. Im Mai 2018 trat die neue Datenschutzverordnung in Kraft, daher mussten die Vordrucke komplett neu überarbeitet werden. Dieses wurde im Vorstand erarbeitet und mit kompetentem Wissen auch umgesetzt.

Alle Übungs-und Spartenleiter wurden dementsprechend in den Vordruck eingewiesen. Bis heute gibt es aber leider noch sehr große Mängel beim ausfüllen. Von zehn Formularen sind acht nicht korrekt.

Bei der Rücknahme von Eintrittserklärungen müssen die Übungs-und Spartenleiter sorgsamer darauf achten dass alles korrekt ausgefüllt ist.

Im Bereich der Sportgeräte haben Gerätewart Andy Buchholzer, der stv. Gerätewart Gustel Schweigert und ich über das Jahr verteilt mehrere Stichproben an den diversen Sportgeräten und den Sportschränken durchgeführt. Hier müsste noch etwas mehr Sorgfalt zwecks Ordnung geschaffen werden.

Ich bitte auch darum, dass kein defektes Sportgerät genutzt wird. Hier ist die Unfallgefahr zu hoch.

Zum Schluss meines Berichtes möchte ich mich bei allen Übungsleitern und Spartenleitern sowie Vertretern für die sehr gute Zusammenarbeit bedanken.

Der Dank geht natürlich auch an den gesamten Vorstand, der mich in meiner Tätigkeit immer unterstützt.

#### **5. Berichte der Übungsleiter/innen**

Diese liegen bei der Jahreshauptversammlung aus, können eingesehen und von den Mitgliedern auch mitgenommen werden.

##### **Integrationssport**, Dienstag 17-18 Uhr

###### **Maike Schubert:**

Mittlerweile kommen regelmäßig etwa 25 junge Erwachsene zum Integrationssport.

Die größte Anzahl kommt zusammen mit den Betreuern von der Therapeutischen Wohngruppe Seeth und der Außenstelle Friedrichstadt.

Es handelt sich dabei um Menschen mit Autismus, Asberger- Syndrom oder anderen geistigen Behinderungen.

Tobias aus St. Annen und Malte aus Koldenbüttel sind weiterhin dabei.

Durch diese Geschlossenheit der Gruppe ist inzwischen eine feste, persönliche Bindung zwischen den Teilnehmern und den Übungsleitern Wilfried und Frauke Rohwer, Anette Hansen und der Mutter von Malte , Ines Schulz entstanden.

Bevor wir die aufgebauten Geräte und Angebote nutzen, beginnen wir die Stunde mit ein paar Aufwärmrunden unter Musikbegleitung, die jeder nach seinem Tempo laufen kann. Anschließend machen wir noch ein paar Dehnungs-oder Stabilisierungsübungen.

Dann begeben sich die Teilnehmer an die einzelnen Stationen. Wir unterstützen die Teilnehmer an jeder Station und animieren die Sportler immer wieder zum Mitmachen. Der Leistungsunterschied ist doch relativ groß. Trotzdem haben schon viele aus der Gruppe Fortschritte gemacht, sind stabiler und mutiger geworden.

Bei schönem Wetter gehen wir auf den Sportplatz. Dort bieten wir Ihnen Übungen aus der Leichtathletik( Laufen, Springen und Werfen ) und aus dem Sportabzeichenangebot (Seilspringen, Schleuderball, Standweitsprung) an.

Auch der Smaltalk mit den Teilnehmern kommt nicht zu kurz.

Nach dem gemeinsamen Abbauen, spielen wir zum Abschluss leichte Spiele oder holen den Fallschirm oder das Tau heraus.

Ganz wichtig ist die Bekanntgabe der nächsten Sportstunde oder die Mitteilung von Ferien oder besonderen Ereignissen, wie Weihnachten, Ostern oder unserer regelmäßiges Sommerfest.

### **Badminton Schüler/Jugend**, Freitag 16:30-18 Uhr

Andrea Strohmeier, im Bedarfsfall unterstützt und vertreten durch Stefan Hinrichsen und Uwe Runge:

Derzeit sind es ca.12 angemeldete Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren, momentan überwiegend Mädchen. Regelmäßig kommen etwa acht Kinder zum Training. Viele der Kinder betreiben keine weitere Sportart. Das Niveau ist breit gefächert.

Der Trainingsablauf:

16:30-17 Uhr, gemeinsames Aufwärmen durch Floorball, Ballspiele, Fangspiele, Brennball, Aufwärmen mit Schläger und Federball o.ä., kurze Trinkpause und gemeinsames Aufbauen.

17-17:30 Uhr, zunächst Warmspielen zu zweit auf einem halben Spielfeld. Danach ein paar gezielte Schlagübungen mit regelmäßigem Partnerwechsel, so dass fast jeder mit jedem einmal spielt.

Trinkpause.

17:35-17:50 Uhr, meist freies oder angeleitetes Spielen als Doppel, Einzel sowie spezielle Badmintonspiele z.B. Königsdoppel.

17:50-18 Uhr ein gemeinsames Abschlusspiel (z.B. Mattenrutschen, Rübenziehen, Abschießen mit Federbällen, Rundlauf, Koordinationsleiter etc.)

### **Badminton Erwachsene** , Freitag 18-20 Uhr

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

Derzeit ca. 20 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.

### **Volleyball**, Freitag 20-22 Uhr

Joachim Hansen:

Das abgelaufene Jahr hat gezeigt, dass es selbst bei einer so etablierten Sparte die Volleyballern ein Auf und Ab gibt. Wobei es zunächst abwärts ging. Denn nach den Sommerferien waren unsere beiden „Flüchtlingsmännern“ auf einmal nicht mehr dabei. Der Grund ist durchaus positiv zu sehen, denn nachdem sie bei uns voll intrigiert waren und sich zu wertvollen, vollwertigen Mitgliedern gemausert haben, ging der Weg für sie weiter. Der eine hatte Arbeit gefunden und konnte deshalb nicht mehr zum Training kommen, der andere hat den Wohnort gewechselt, da ihm in Itzehoe eine Ausbildungsstelle angeboten wurde.

Und wenn bei einer ohnehin kleinen Sparte auf einmal zwei gute Mitspieler wegbrechen, macht sich dies schon bemerkbar. Wenn dann noch der eine oder andere verletzt ist und sich Urlaube überschneiden, kommt es vor, dass an einem Trainingsabend nur drei oder vier Leute da sind- zu wenig, um ihn durchzuführen. In dieser Zeit habe ich begonnen, immer zu Beginn der Woche die Tendenz für den Trainingsabend am Freitag abzufragen. Und wenn zu wenig positive Antworten gekommen sind, musste der Trainingsabend leider ausfallen.

Aber-wie heißt es so schön-wenn man denkt, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her. Und zwar in Form zweier junger Frauen, die im Dezember erstmalig in der Halle waren und die auch noch

Freunde mitgebracht haben, schon waren wir einige mehr, dann kamen auch noch zwei Einzelpersonen dazu, der eine und andere Gastspieler...  
Insofern habe ich vor kurzem die Halle vollgehabt, so dass ein 2. Netz aufgebaut werden musste. So eine Beteiligung hatte ich zuletzt vor 20 Jahren. Als Nachteil kann man höchstens die Tatsache werten, dass ich erstmals vor 5 Jahren den Sportwart wegen Anschaffung einiger zusätzlicher Bälle ansprechen musste. Deshalb kann ich aktuell eine gute Beteiligung vermelden. Das spielerische Niveau ist für eine Hobby-Truppe immer noch recht hoch, auch wenn wir uns im Moment um einige Mitspieler kümmern müssen, deren spielerisches Vermögen noch nicht so hoch ist- aber dafür sind wir ja da, nicht jeder kommt als technisch ausgebildeter Volleyballer zu uns. Und auch zwei Flüchtlinge haben wir wieder bei uns- diesmal ein Ehepaar, um deren sportliche als auch menschliche Integration wir uns kümmern.

Wie immer möchte ich auch diesmal nicht vergessen, mich beim Vorstand, besonders Hauke, für die gute Zusammenarbeit zu bedanken,  
Zudem wissen wir es sehr zu schätzen, dass wir nach dem Training das Vereinsheim nutzen können und dort immer gekühlte Getränke vorfinden.

### **Ambulanten Herzsportgruppen**

Klaus Hüve:

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

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 bereit erklärt hat, die Gruppen medizinisch zu betreuen.

Weiterhin bedanken möchte ich mich bei Wilfried Rohwer, der während der Übungsabende alle medizinischen Daten schriftlich festhält.

### **Nordic Walking**

Klaus Hüve:

Die Gruppe besteht seit Mai 2003.

Zur Zeit nehmen ca. 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.

### **Wassergymnastik , Donnerstag 17-18 und 18-19 Uhr, Wirbelsäulengymnastik, Freitag 17-18 und 18 -19 Uhr Reha-Orthopädie Donnerstag 15-16 Uhr**

Jutta Bohn:

Im Training der Aquagruppen als auch der Wirbelsäulengymnastik und der Reha-Gruppe Orthopädie ist ein schwerpunktmäßiges Ziel, die Körpermitte zu stärken.

Mein Fokus liegt sehr vordergründig im Bauchmuskeltraining. Damit stärke ich den Rücken, ich Sorge für Stabilität, mein Gleichgewicht verbessert sich. Stärke ich die Körpermitte, kräftige ich Bein-, Schulter- und Armmuskulatur.

Ich versuche die Trainingseinheiten abwechslungsreich zu gestalten. Dehnübungen als auch Atemübungen gehören ins Stundenbild.

Ich vermeide Sprünge, Joggingeinheiten im Hallensport, weil oft Beeinträchtigungen im Hüft- und Kniebereich vorliegen. In jeder Stunde wird der gesamte Körper durchbewegt.

Kurze Entspannungen mit Massagen, autogenem Training und progressive Muskelentspannung bilden die Schlusspunkte.

### **Yoga**

Sigrid Eichholz-Bahr

Ablauf einer Yoga (1 ¼ Stunde)

#### **1. Teil (immer gleichbleibend):**

Singen oder Hören eines Mantras.

Das Mantra wird in jeder Stunde gewechselt. Es wird in Sanskrit gesungen, um den Teilnehmern die älteste Sprache der Welt nahe zu bringen. (ca. 5 Minuten)

Gebet (Frieden für Körper, Geist und Seele, für alle Menschen, Lebewesen und für uns selbst).

Intensive Atmung (ca. 5 Minuten).

Mit Begleitung eines Mantras atmet jeder Teilnehmer für sich im eigenen Tempo und mit der eigenen Kraft.

Sonnengruß (vorerst noch immer gleichbleibend) (ca. 5 Minuten)

ca. 2 - 3 Minuten im Liegen entspannen

#### **2. Teil**

Der zweite Teil wechselt Woche für Woche und wird aus verschiedenen Übungen zusammengestellt. (ca. 40 Minuten)

#### **3. Teil**

Entspannung.

Die Entspannung wechselt Woche für Woche.

z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Reise durch den Körper, Traum- oder Fantasiereisen, Reise durch den Körper mit Klang, Traum- oder Fantasiereisen mit Klang (ca. 20 Minuten).

Wichtig für die Ausführung meiner Yogastunde ist für mich das Zusammenspiel zwischen Entspannung und Anspannung.

Der zweite Teil dient dazu, Kraft aufzubauen, Muskeln zu trainieren und den Körper zu dehnen.

Alle Teilnehmer sollen sich fordern, sollen aber auch wissen, dass man auch mal eine Übung auslassen kann oder eine Übung abändern kann, um sie leichter zu gestalten.

Motto:

Verbiege dich nicht für Yoga, aber biege dir Yoga so zurecht, dass es für dich passt.

(ca. 5 Minuten)

### **Ladyfitness**

Regina Möller:

In der Sparte hat sich nichts weiter verändert. Es sind z.Z. 3-4 Neue dazugekommen, die gut in der Gruppe angekommen sind.

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. Gehirnjogging in Zusammenhang mit Bewegung, Rückenstärkung, Hanteltraining, sowie verschiedene Circlestationen.

Alle sind mit viel Freude und Spaß dabei und auch andere Aktivitäten finden statt.

Die Stunde endet immer mit einer wohlverdienten Entspannung.

### **Fit for Kids ab 6 Jahre**

Regina Möller:

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, dass 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.

### **Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre**

Melanie Kruse:

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 .

Am Anfang der Stunde werden unterschiedliche Geräte aufgebaut. Unter Mithilfe der Eltern können die Kinder erst einmal frei ohne Vorgabe alles selber ausprobieren. So nimmt man ihnen die Scheu oder Angst vor den Geräten.

Im Hintergrund lasse ich immer etwas Musik laufen.

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

Zum Ende der Stunde bauen Kinder Eltern gemeinsam mit mir ab.

Danach gibt es einen Abschlusskreis und verabschieden uns mit einem gemeinsamen Lied.

Danach gibt es noch ein Naschi aus der roten Zauberdose.

### **Karate**

Andy Buchholzer:

Es gehören z.Z. ca. 25 Kinder und Jugendliche zur Karatesparte.

Das Training findet immer 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.

### **Kinderturnen 3-6 Jahre**

Selina Runge:

In der Regel 15-20 Kinder, Höchstzahl waren im Januar 30 Kinder, oft viele jüngere Geschwister dabei, viele Geschwisterpaare zwischen 3 und 6 Jahre.

2/3 der Halle wird genutzt für Aufbauten mit den Geräten, 1/3 nutzen oft einige Jungs gerne zum Fußball spielen o.ä.

Viele Eltern kommen sehr rechtzeitig um beim Aufbauen zu helfen.

Beginn mit einem Begrüßungskreis, Vorstellung neuer Kinder, wichtige Aspekte zu den Aufbauten werden genannt.

Zum Abschluss einen Abschiedskreis (Lied „alle Leut“), evtl. abbauen einzelner Aufbauten, Eltern und Kinder helfen mit.

Bei den Kleineren sind besonders die Bauchschaukeln beliebt, bei den Großen die Seile.

Viele der Kinder fragen selbstständig nach Bällen, Seilen, Tüchern und erfinden damit Spiele, haben kreative Ideen.

Rollbretter finden viele Kinder gut > Rollbrettparcours.

Bei den Aufbauten sind schnell die vier dicken Matten verbraucht.

### **Body Shape**

Tatjana Beutel:

Ziel des Kurses ist die allgemeine Verbesserung von Kraft, Mobilität und Ausdauer. Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer jedes Alters und beinhaltet einen kurzen Aufwärmteil, zur Mobilisation der Muskeln und Gelenke.

Im Anschluss werden im wöchentlichen Wechsel unterschiedliche Ziele für die Stunde gesetzt und der Fokus auf eine, oder mehrere Muskelgruppen, sowie die Mobilisation des Herz-Kreislauf System gelegt und so die präventive Gesunderhaltung gefördert.

Da die Altersspanne der Teilnehmer sehr weit auseinander liegen kann, wird zu Übungen die eher für die fortgeschrittenen Teilnehmer geeignet sind, immer eine Modifikation der Übung für weniger trainierte Teilnehmer angeboten. Die Übungen können so auf den jeweiligen Trainingszustand, sowie auf mögliche gesundheitliche Einschränkungen angepasst werden.

### **Jumping Fitness**

Ricarda Beck:

Auch im Jahr 2018 mussten wir feststellen: Jumping macht einfach gute Laune!

Nach einer kleinen Flaute im Herbst/Winter 2018 sind jetzt wieder 35 Teilnehmer auf meiner Liste, wovon einige sporadisch, die meisten aber regelmäßig und mit viel Freude teilnehmen. Von der Erkältungswelle und dem überraschend schönen Wetter der letzten Wochen einmal abgesehen...

Erfreulich ist, dass einige Teilnehmerinnen in ihrem Freundeskreis gerne von Jumping Fitness berichten und wir so einige neue Jumper gewinnen konnten. Auch ein junger Mann ist nun in unserer Mitte, vielleicht wagt sich irgendwann noch ein weiteres männliches Wesen dazu?

Ansonsten hat sich am Aufbau der Stunde grundsätzlich nichts geändert:

Unsere Stunde ist wie folgt aufgebaut:

Nach dem korrekten Aufbau der Geräte / individuelle Höheneinstellung der Stange und wenn das Handtuch sicher platziert ist, geklärt ist, dass aus gesundheitlichen Gründen nichts gegen das Training spricht, wird gemeinsam die Grundposition (Knie soft/Bauch angespannt/Oberkörper in Vorneige, Schultern weg von den Ohren, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule) eingenommen.

Mit den ersten 4 Liedern grooven wir uns langsam ein, der Körper wird langsam auf Betriebstemperatur gebracht, unsere Muskeln und Gelenke erwärmt und mobilisiert.

In der Aufwärmphase werden lediglich Grundschriffe durchgeführt.

Darauf folgt die Cardiophase, die aus insgesamt ca. 10 Liedern besteht.

Gerne benutze ich hier Lieder unterschiedlicher Intensität/bpm, auch innerhalb der Lieder selbst, um einen Intervall-Trainingseffekt zu haben.

Die Schritte der Cardiophase sind nun schwieriger, der Wechsel zwischen den Schritten schneller, gepaart mit verschiedenen Armchoreographien.

In mindesten 3 Liedern wird die Stange mit eingesetzt zum sogenannten Stomping und intensiveren Ausführung der Schritte.

1 Lied wird zum gezielten Intervall-Training genutzt, ein Lied dient der kurzen Erholung zwischendurch und wird zumeist zur Armkräftigung genutzt.

Gelegentlich beziehe ich die Brasils zur intensiveren Kräftigung mit ein.

Am Ende der Cariophase gibt es ein Cooldown. Da wissen die Teilnehmer schon; jetzt wird`s noch schöner! Tabata folgt!

Im 20sec.Übung/10sec.Pause-Rhythmus werden verschieden Übungen zum intensiven Muskeltraining/ Kraftaufbau ausgeführt, das sorgt immer für Freude! Auf, am und mit dem Trampolin, gelegentlich auch mal auf der Matte.

Um die Qualen in Vergessenheit geraten zu lassen, wird anschließend noch ein Powerlied eingespielt, bei dem wir nochmal alles geben und uns auch mal zu einer kleinen Choreo auspowern.

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



## **Reha-Sport**

Wilfried Rohwer, Rehasportbeauftragter:

Der Reha-Sport wird in 5 Gruppen angeboten an denen insgesamt 108 Teilnehmer/innen teilnehmen- davon sind 58 ohne Mitgliedschaft im Verein.

93 Teilnehmer/innen haben eine ärztliche Verordnung, 16 Teilnehmer/innen zahlen Spartenbeitrag.

Die Reha-Sportgruppen im einzelnen:

2 Herzsportgruppen ( Koronarsport) z.Zt. 47 Teilnehmer

4 Wassergymnastikgruppen z.Zt. 48 Teilnehmer

1 Gymnastikgruppe z.Zt. 12 Teilnehmer

Die Dauer der genehmigten Teilnahme beträgt in der Regel:

-Koronarsport bei der Erstverordnung i.d.R. 90 Übungseinheiten/ 24 Monate, bei evtl. weiterer Verordnung i.d.R. 45 Übungseinheiten / 12 Monate.

Gymnastiksport, Wasser und trocken, bei der Erstverordnung mit Ausnahme ( Diagnose Krankheitsbild)

120 Einheiten/ 36 Monate, ansonsten auch bei weiterer Verordnung 50 Übungseinheiten / 18 Monate.

Regelmäßige Teilnahme bei einigen Teilnehmerinnen in der Wassergymnastik nicht vorhanden.

Temperatur im Schwimmbad in der Regel 30 Grad Wasser, Luft schwankend 31-33 Grad, dadurch empfinden einige Teilnehmerinnen das Wasser zu kalt.

Die vorgeschriebene Temperatur Wasser Reha-Sport ist 28 Grad.

Aufbewahrung der Geräte:

Der Raum ist sehr klein, dennoch sollte man versuchen die Geräte einigermaßen ordnungsgemäß zu lagern.

Es werden 2 Klemmstangen beschafft, um die Wassernudeln aufzuhängen.

## **6. Kassenberichte**

Das Jahr 2018 schloss mit 43550,38€ Einnahmen und 48531,61 € Ausgaben und dem Vorjahressaldo von 19393,21 € mit einem Saldo von 14411,98 € ab.

Rücklagen für den Anbau Büro-und Lagerraum 14411,98€

Größte Posten bei den Einnahmen waren die Mitgliedsbeiträge mit 27792.50 € und mit 21589,75 € Kosten für Übungsleiter bei den Ausgaben.

Die Kasse des Vereinsheimes schloss mit 2688,45 € Einnahmen und 2526.91 € Ausgaben ab.

Mit dem Vorjahressaldo ergibt sich ein Kassenbestand von 5398,33 €.

Freie Rücklagen 898,33€; Rücklagen für Erneuerung von Küchengeräten und Kauf eines Rasenmäher 2500,00 €

Rücklagen für den geplanten Anbau des Vereinsheim: 2000,00€

## **7. Bericht der Kassenprüferinnen / Entlastung des Vorstandes**

Die Kassen wurden von Karen Krüger und Annette Hansen am 27.02.2019 geprüft.

Annette Hansen 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.

## **8. 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:

1. Vorsitzende	Maike Schubert
3. Vorsitzender	unbesetzt
Kassenwartin	Ute Hüve
Sportwart	Hauke Widderich
Pressewart	unbesetzt
stv. Schriftwartin	unbesetzt
stv. Gerätewart	Gustel Schweigert
Rehasportbeauftragter	Wilfried Rohwer
Beisitzer	unbesetzt
Kassenprüferin	Dörte Jens

Der Vorstand setzt sich zusammen:

1. Vorsitzende	Maike Schubert
2. Vorsitzende	Petra Riemke
Schriftwartin	Edda Schüning
Kassenwartin	Ute Hüve
Sportwart	Hauke Widderich
Gerätewart	Andy Buchholzer
Stellv. Kassenwart	Klaus Hüve
Stellv. Gerätewart	Gustel Scheigert
Kassenprüferinnen	Annette Hansen
	Dörte Jens

Der/die Vorsitzende, Pressewart, stellv. Schriftwartin und Beisitzer konnten nicht gewählt werden, da keine Bewerber zur Verfügung standen.

### **9. Verschiedenes**

Maike Schubert schlägt einen Wandertag im Frühsommer vor. Beginn und Ende ist am Vereinsheim. Es soll in Richtung Mildterhof – Seeth -Vereinsheim gehen. Im Anschluss wird gegrillt und gemütlich beisammengesessen. Das Ordnungsamt hat hierfür das ok gegeben.

### **10. Ehrungen**

In Abwesenheit wurden für 25-jährige Mitgliedschaft Wiebke und Rolf Koop sowie Ruth Wolff durch die 1.Vorsitzende Maike Schubert ausgezeichnet.

Die 1.Vorsitzende Maike Schubert bedankt sich bei allen Anwesenden.

Weil die Einnahmen im Vereinsheim rückläufig sind, bittet der Verein um eine kleine Spende für die Getränke.

Maike Schubert schloss die Versammlung um 20:55 Uhr.

M. Schubert  
1. Vorsitzender

E.Schüning  
Schriftführerin