

Niederschrift über die Jahreshauptversammlung
des Friedrichstädter Turnvereins von 1865 e.V.
am 30.09.2020 um 20:00 Uhr in der
Mensa der Eider-Treene-Schule

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung am 13.03.2019
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
 - Beisitzer
 - Kassenprüfer
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

1. Begrüßung:

Die Vorsitzende eröffnet um 20:00 Uhr die Jahreshauptversammlung und begrüßt die 21 erschienenen Mitglieder, Helmuth Möller von den Husumer Nachrichten und Bernd Güldenpenning als Vertreter der Stadt Friedrichstadt.

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

Anträge zur Jahreshauptversammlung konnten bis zum 09.09.2020 gestellt werden, dies war nicht der Fall.

Vor Eintritt in die Tagesordnung bittet die Vorsitzende die Versammelten sich zum Gedenken verstorbenen Mitglieder sich zu erheben. Wir gedenken unserer Mitgliedern, die 2019 verstorben sind:

Ehrenmitglied Günther Koch und Hans-Jürgen Ziemann . Sie waren zuletzt passive Mitglieder.

2. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 13.03.2019

Das Protokoll lag seit dem 09.09.2020 im Vereinsheim aus, sowie auf unserer Homepage und war somit allen Mitgliedern zugänglich.

Gegen das Protokoll gab es keine Einwände. Es wurde einstimmig genehmigt.

3. Bericht der 1. Vorsitzenden:

Bevor die Berichte der Übungsleiter/innen, des Sportwartes und des Reha-Sportbeauftragten vorgelesen werden, möchte ich auf einige besondere Themen und Entwicklungen eingehen. Die Anzahl der Mitglieder ist 2019 konstant geblieben. Von den 516 Gesamtmitgliedern hatten wir erfreuliche 168 Jugendliche und 348 Erwachsene. Dazu kommen noch 68 Personen ohne Mitgliedschaft, die im Reha-Sport aktiv sind.

Gleich zu Beginn des Jahres 2019 begann die Arbeit der AG Homepage des FTV. In dieser konstruktiven Arbeitsgruppe, unterstützt durch Webconsult Stefan Schüning, konnten wir unsere neue Homepage im August online stellen.

Mein Dank geht an Edda Schüning, Klaus Hüve und Hauke Widderich für ihre Mitarbeit in der Arbeitsgruppe und mein besonderer Dank geht an Stefan Schüning für die Umsetzung.

Ein fester Termin zum Jahresbeginn ist seit Jahren der Vorlauf zur Kinderolympiade der Sportjugend Nordfriesland. Es haben wieder 40 Kinder mitgemacht und die sechs Finalisten haben in Bredstedt beim Finale gute Plätze erreicht.

Über 50 Kinder haben bei uns das Sportabzeichen ausprobiert.

Bei der Aktion „Ferien ohne Koffer“, haben Wilfried Rohwer und ich einen Vormittag den Kindern auf dem Sportplatz die Übungen des Sportabzeichens gezeigt. Einige haben ihre Leistungen an dem Tag geschafft und andere kamen im Laufe des Jahres dazu.

Durch die Unterstützung der Stadt Friedrichstadt konnten auch in diesem Jahr wieder Sportgeräte angeschafft werden. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

Die Zusammenarbeit mit der Stadt Friedrichstadt ist sehr positiv.

Beim Vereinsdialog, der vierteljährlich stattfindet, sind die Stadtmanagerin Kerstin Lamp, die Chefin des Tourismusvereins Anja Andersen und manchmal auch die Bürgermeisterin Christiane Möller v. Lübcke anwesend, dadurch ist ein ständiger Austausch mit der Stadt gewährleistet.

Die Ausschreibung für einen Neubau der Sporthalle der Eider-Treene-Schule beginnt im Herbst.

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

Mit der Aufnahme von Jumping Fitness, Yoga, Cross Fit und Body Shape und einem weiteren Angebot im Reha Sport bietet der FTV zeitgemäße Sportangebote an.

Am 31.08.2019 veranstalteten wir einen „Aktiv Tag“. Es gab Drinnen und Draußen verschiedene Sportangebote. Die Übungsleiter haben in der Sporthalle ihre Sparten in einem Parcours dargestellt, draußen waren die Eisstockschießer aus St. Annen, Klaus Hüve mit einem Lauf/Walkingangebot und Wilfried Rohwer mit dem Sportabzeichen aktiv.

Die Feuerwehr Schwabstedt war für den Erste Hilfe Fall anwesend.

Leider kamen durch das warme Wetter nicht so viele Teilnehmer und Zuschauer, wie erhofft.

Die Menschen, die zu uns kamen und die verschiedenen Angebote genutzt haben, waren von dem Tag begeistert.

Bedanken möchte ich mich daher bei meinen Vorstandskollegen und den Übungsleitern, die sich über ihr normales Maß hinaus engagiert haben. Auch beim Catering Team rund um Frauke Rohwer möchte ich mich für die Bewirtung bedanken.

Ohne die Unterstützung der vielen freiwilligen Helfer, könnte unser Verein sich nicht nach außen präsentieren.

Dies haben wir dann auch beim 1. Inklusionsdialog, der Anfang November in Hattstedt vom KSV NF veranstaltet wurde, gemacht. Die Inklusionssportgruppe nahm mit 10 Teilnehmern und 5 Übungsleitern daran teil. Wir zeigten dort einen kurzen Ausschnitt einer Übungsstunde und konnten dabei viele Kontakte knüpfen und bekamen viel Zustimmung für unsere Arbeit im Bereich der Inklusion. Dieses werden wir gemeinsam mit den TWG Seeth und TWG Friedrichstadt 2020 fortführen.

Unterstützung benötigen wir auch im Juni 2021, wenn sich der FTV bei der 400- Jahr- Feier der Stadt Friedrichstadt mit der Fit und Fun Tour der Sportjugend SH gemeinsam mit den Kitas und der Schule präsentieren möchte.

Eine Möglichkeit ehrenamtliches Engagement in einem Verein zu ehren ist die silberne Nadel des LSV für herausragende Verdienste im Verein. Diese Ehrung haben wir 2019 für Klaus Hüve beantragt. Bei der Weihnachtsfeier des Koronarsports überreichte die stellvertretene Vorsitzende des KSV NF Petra Ehrlich, Klaus Hüve die Nadel.

Abschließend möchte ich mich bei meinen Vorstandskollegen, den Übungsleitern und den vielen Unterstützern für die gute Zusammenarbeit und ihr Engagement für den FTV bedanken.

Kurzer Überblick Auswirkungen auf den Sportbetrieb durch das Coronavirus.

Im März mussten wir, wie alle Vereine und Institutionen, aufgrund der Corona Pandemie reagieren und den Sportbetrieb einstellen. Die für den 18. März geplante JHV wurde abgesagt. Die Friedrichstädter Vereine haben während des Lockdowns, mit Unterstützung der Husumer Nachrichten, ein Zeichen gesetzt und allen Mitgliedern mitgeteilt, dass trotz Allem an sie gedacht wird.

Ab 11. Mai war Sport draußen möglich, das wurde auch von einigen Sparten umgesetzt. Es mussten Hygienekonzepte geschrieben werden und Desinfektionsmaterial besorgt werden.

Ein Yoga-Onlineangebot wurde zusätzlich von der Übungsleiterin entwickelt und angeboten. Ab 18. Mai war wieder Sport drinnen unter den geltenden Hygienebestimmungen möglich. Bis auf Kinderturnen, Volleyball und Badminton haben wir unter großem organisatorischen Aufwand den Sportbetrieb wieder hochgefahren. Keine einzige Kündigung hat uns bis dahin erreicht. DANKE.

Nach den Sommerferien haben wir dann alle Sparten wieder angeboten, bis auf Wassergymnastik, die Schwimmhalle ist leider immer noch gesperrt. Leider wurde auch die große Sporthalle zwischendurch immer wieder für Veranstaltungen der Stadt und der Schule für den Sportbetrieb gesperrt, so dass wir das gute Wetter genutzt haben und so viel, wie möglich draußen Sport gemacht. Ladyfitness ist z.B. erst letzte Woche wieder in die Sporthalle gegangen.

Wir planen immer noch unter den derzeit geltenden Hygienebestimmungen und füllen für jede Übungsstunde Anwesenheitslisten aus. Dies ist ein großer Mehraufwand für die Übungsleiter gewesen und wird es auch leider zukünftig bleiben. Dafür haben wir uns Anfang der Sommerferien bei den Übungsleitern mit einem Gutschein bedankt.

Ich kann aber abschließend feststellen, dass die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge Anfang des Jahres und die Corona Pandemie keine Auswirkungen auf die Anzahl der Mitglieder hat. Es sind sogar 28 Mitglieder mehr geworden (544)!

Für 2020/2021 planen wir im Vereinsheim einen Büroraum und werden es gleichzeitig renovieren. W-Lan wird es ab Herbst 2020 auch beim FTV geben, wir müssen uns den Herausforderungen der Digitalisierung stellen.

Gespannt sind wir auf den Baubeginn der neuen Sporthalle, da hoffen wir, dass die Friedrichstädter Vereine in die Planung mit einbezogen werden.

4. Bericht des Sportwartes

Hauke Widderich:

Der Friedrichstädter Turnverein zeichnet sich durch seine Vielfalt an Sparten und Altersstruktur aus.

Der Verein bietet z. Z. in 18 verschiedenen Sparten Sport an. Jeweils in 2 Sparten wird Sport für Jugend und Senioren Sport angeboten.

Die Altersstruktur beginnt beim Eltern/Kindturnen 1-3 Jahre und geht bis hin zum Seniorensport 55+.

Ein großer Teil des Vereinssport befasst sich mit Reha-Sport. Zum einen ist es Koronarsport, Reha-Wassergymnastik, Reha-Orthopädie, sowie das gesundheitsorientierte Gerätetraining im Fitnesscenter von Herrn Brodersen.

Ein weiterer Punkt in unserem Vereinssport ist der Bereich Inklusion. Unter der Leitung von Maike Schubert wird mit Behinderten Sport gemacht.

Mit tatkräftiger Unterstützung von Wilfried, Frauke und Anette wird eine aufwendige Sportstunde vorbereitet. Da die Gruppe personell stark vertreten ist, werden somit sehr viele Sportgeräte benötigt.

In der Sparte Koronar die durch Klaus geleitet wird, ist auch immer Wilfried dabei. Er führt die Kontrollblätter der einzelnen Teilnehmer. Während der Sportstunden ist auch ein Arzt in der Halle.

Als neue Übungsleiterin für die Sparte Eltern/ Kind-Turnen 4-6 Jahre konnten wir Stefanie Clausen begrüßen. Mit großem Einsatz hat sie die Sparte geleitet, obwohl sie keine Ausbildung zur Übungsleiterin hat.

Aus gesundheitlichen Gründen musste Sigrid Eichholz- Bahr als Übungsleiterin Yoga aufhören. Die Sparte konnte aber von Daniela Lafrentz fortgeführt werden. In der Sparte Jumping Fitness kam zusätzlich Julia Grieße dazu.

Im Bereich des Reha-Sportes müssen die Übungsleiter besondere Lizenzen vorweisen. Die Gültigkeit dieser Lizenzen ist nur auf zwei Jahre begrenzt. Das bedeutet dass die Übungsleiter jährlich zu Fortbildungen müssen um die Gültigkeit zu erhalten. Es wäre wünschenswert dass auch andere Übungsleiter die " C-Lizenz " machen würden. Dieser Lehrgang zieht sich über ein Jahr hin, ist aber nur an drei Wochenenden.

Im Februar 2019 haben wieder viele Kinder an der Vorrunde zur Kinderolympiade in der Sporthalle teilgenommen. Unter der Leitung von Maïke und vielen Helfern konnte wieder ein Parcours (Klettern, Laufen, Balancieren), aufgebaut werden. In jeweils drei Altersklassen konnten sich Mädchen und Jungen jeweils als Erster und Zweitplatzierte für das Finale in Bredstedt qualifizieren.

Ein Thema sind auch die Spartenlisten. Hier müssen die Spartenleiter bitte noch sorgfältiger mitarbeiten.

Bei den Eintrittserklärungen muss noch mehr auf Korrektheit geprüft werden.

Zum Abschluss meines Berichts möchte ich mich bei allen Übungsleiter/innen für ihren Einsatz und auch zur Unterstützung meines Amtes bedanken.

Der gleiche Dank geht natürlich auch an den gesamten Vorstand des FTV für das entgegengebrachte Vertrauen. Ich sage vielen Dank.

Berichte der Übungsleiter / innen

Badminton Kinder / Jugend :

Übungsleiterin: Andrea Strohmeier; unterstützt und vertreten durch: Uwe Runge.

Training: 1 Mal pro Woche 1 ½ Stunden, Freitag 16:30 – 18:00 Uhr; 2/3 Halle = 3 Felder

Teilnehmer: Derzeit rund 10 Spieler/innen (vorwiegend Mädchen) im Alter zwischen 8 und 18 Jahren; nach wie vor kommen einige Kinder regelmäßig, andere nur sporadisch. Das Niveau ist weiterhin sehr unterschiedlich.

Trainingsablauf:16:30 – 17:00 Uhr Gemeinsame Aufwärmspiele (Floorball, Brennball, Aufwärmen mit Schläger und Federball, Fangspiele oder andere Ballspiele). Kurze Trinkpause.

17:00 – 17:30 Uhr Warm schlagen zu zweit im halben Feld mit wechselndem Partner, dazu dann gezielte Schlagübungen. Ziel dabei: Alle haben einmal miteinander gespielt. Kurze Trinkpause.

17:30 – 17: 55 Uhr Meist freies oder angeleitetes Spielen als Doppel oder Einzel.

17:55 – 18:00 Uhr Ein gemeinsames Abschlusspiel (z.B. Mattenrutschen, Abschießen mit Federbällen, Rundlauf, Koordinationsleiter, Karottenziehen etc.).

Besonderes zu berichten: Leider weisen immer mehr Kinder motorische Defizite und vor allem Probleme mit der Augen-Hand Koordination auf.

Badminton Erwachsene:

Übungsleiterin: Andrea Strohmeier; unterstützt und vertreten durch: Uwe Runge.

Training: 1 Mal pro Woche Freitags 2 Stunden ,Freitag 18:00 - 20:00 Uhr; 2/3 Halle = 3 Felder

Teilnehmer: Derzeit etwa 17 aktive Erwachsene unterschiedlichster Spielstärke. Die Altersstruktur ist gemischt. Momentan sehr rege Teilnahme, so dass wir versuchen häufig durch zu tauschen. **Trainingsablauf:18:00 – 18:30** Uhr Zunächst Aufwärmen mit gemeinsamem

Warmlaufen, gefolgt von Dehnungsübungen. Danach Warm schlagen zu zweit auf dem halben Feld, z.T. mit wechselnden Partnern und dazu Schlag- und Laufübungen .

19:00 – 19: 45 Freies Spielen: meist Doppel oder Mixed; wir wechseln dabei durch.

19:45 – 18:00 Wenn gewünscht, gibt es zum Abschluss eine Cool-Down Runde mit diversen Anti-Muskelkater-Übungen zum Entspannen und Dehnen; anschließend gemeinsames Abbauen

Bodyshape :

Übungsleiterin : Tatjana Beutel

Der Kurs Bodyshape konnte im vergangenen Jahr einige neue Mitglieder für sich gewinnen.

Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 25 und 30. Die Rückmeldung der Teilnehmer ist sehr positiv.

Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters und aller Leistungsstufen. Trainiert werden Kraft , Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Eltern/Kindturnen 1-3 Jahre

Übungsleiterin Melanie Kruse

Zur Zeit turnen ca. 20 - 25 Jungen und Mädchen in der Gruppe. Wir befassen uns gerade mit dem Thema Höhen und Tiefen. Ich baue sehr viel nach dem Prinzip von Constanze Krüger auf. Es macht riesig Spaß mit dem Kleinen neue Sachen auszuprobieren. Kurz vor Ende der Sportstunde bauen die Eltern und Kinder gemeinsam mit ab. Dann zum Schluss bilden wir nochmal einen Kreis und besprechen die Sportstunde. Danach singen wir noch unser Abschlusslied und beenden die Sportstunde.

Inklusionssport dienstags 17:00 - 18:00 Uhr

Übungsleiterin : Maike Schubert

Aus Integrationssport wurde Inklusionssport. Da der Begriff Integration im Zusammenhang mit Geflüchteten gebraucht wird und da in unserer Sportgruppe Menschen mit und ohne Behinderung teilnehmen, haben wir den Namen in Inklusionssport geändert.

Mittlerweile kommen fast 30 junge Erwachsene zur Sportstunde, davon auch vier Personen, die nicht aus den TWG Seeth und TWG Friedrichstadt kommen. Deshalb sind wir bereits auch vier Übungsleiter (Maike, Wilfried, Frauke und Anette). Wir beginnen die Stunde immer mit ein paar Laufrunden um die Halle, anschließendes Dehnen gehört auch dazu. Dann dürfen die Teilnehmer die aufgebauten Stationen durchgehen. Da gibt es etwas zum Klettern, Hüpfen, Stemmen, Rollen, Springen und Hoch- und Runtergehen. Das Motto der Turnstunde ist „Jeder so wie er kann“. Wir bemerken mittlerweile starke Verbesserungen bei den Teilnehmern. Sie sind mutiger geworden, können sich besser abstützen, schneller laufen u.a. Das Gespräch darf natürlich nicht fehlen. Wir haben immer ein offenes Ohr für das, was die TN beschäftigt. Die Weihnachtsfeier, das Ostereiersuchen und das Abschlussfest vor den Sommerferien gehören inzwischen selbstverständlich zum Inklusionssport dazu.

Ein Highlight war die Teilnahme am Inklusionsdialog im November in Hattstedt, bei dem wir einen Auszug aus einer Übungsstunde zeigen durften. Dafür bekamen wir viel positive Resonanz.

Auch beim Aktivtag haben einige Teilnehmer mitgemacht. Die Stunde ist offen und jeder der Lust hat, darf daran teilnehmen oder uns gerne unterstützen.

Volleyball

Übungsleiter: Joachim Hansen:

Der Trend des letzten Jahres zu einem leichten Plus an Mitgliedern in der Sparte hat sich fortgesetzt. Besonders positiv ist auch, dass es überwiegend jüngere Neuzugänge sind, die den Weg zu uns gefunden haben – für die Zukunft der Sparte ist es gut, wenn wir uns ein wenig verjüngen und der Altersdurchschnitt sinkt. Außerdem habe ich bei der Einteilung der Mannschaften jetzt eine weitere Option, denn wenn es von der Spielstärke her passt, können wir jetzt auch „Alt“ gegen „Jung“ spielen – alle sind dabei hoch motiviert, wobei die Tagesform entscheidet, wer die Nase vorne hat, denn wir Alten können immer noch gut dagegen halten.

Unser Flüchtlingspaar des letzten Jahres hat uns nach einigen Monaten wieder verlassen. Wobei ich leider keine Rückmeldung erhalten habe, was aus ihnen geworden ist, sie sind irgendwann einfach nicht mehr am Trainingsabend erschienen. Ich hoffe, wir haben ihnen durch den Sport und ein offenes Miteinander die Integration ein wenig erleichtern können.

Bewährt hat es sich, zu Beginn der Woche die Tendenz der Beteiligung für den Trainingsabend am Freitag abzufragen. Denn wir haben ja teilweise Mitspielerinnen dabei, die eine recht weite Anfahrt haben (Itzehoe, St. Peter Ording) und wenn ich tatsächlich einmal zu wenig Zusagen für den Freitag habe, ist es besser, den Trainingsabend abzusagen.

Wie immer möchte ich auch diesmal nicht vergessen, mich beim Vorstand (besonders Hauke) für die gute Zusammenarbeit zu bedanken, ich hoffe, wir können unseren Ruf als pflegeleichte Sparte weiter aufrecht erhalten. Zudem wissen wir es sehr zu schätzen, dass wir nach dem Training das Vereinsheim nutzen können und dort immer gekühlte Getränke vorfinden.

Ambulante Herzsportgruppen

Übungsleiter Klaus Hüve

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

Den ambulanten Herzsportgruppen gehören z.Zt. 50 Frauen und Männer an.

Die Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen auf. Die Übungsstunden finden montags in der Zeit von 19.00 – 20.00 Uhr und von 20.00 – 21.00 Uhr statt. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl sowie ständiger Nachfrage besteht zur Zeit 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- u. Trainingsstunde im Rahmen der Rehabilitation hängt vom Schweregrad der Schädigung bzw. der Belastbarkeit der Teilnehmer ab. Der Inhalt der Übungsstunden besteht aus folgenden Übungselementen:

- Aufwärmen
- Koordinationsübungen
- Lockerungsübungen
- Dehn-u. Kräftigungsübungen
- Ausdauertraining
- Übungs-u. Spielformen
- Spiele
- Entspannungsübungen mit u. ohne Musik
- Standardbelastungen u. Gespräche

Vor, während und nach einer Stunde wird die Herzfrequenz und der Blutdruck der Teilnehmer überwacht. Alle Teilnehmer sind mit viel Elan bei der Sache, zumal jeder für sich nach einer bestimmten Zeit wieder eine allgemeine Leistungssteigerung erfährt. In diesen Gruppen herrscht ein gutes Klima und ein freundlicher Umgang miteinander. Bedanken möchte ich mich besonders bei Dr. Kowalczyk der mir jetzt schon 26 Jahre zur Seite steht. Ebenso gilt mein Dank Dr. Brüning, der sich ebenfalls bereit erklärt hat die Gruppen medizinisch zu betreuen. Weiterhin bedanken möchte ich mich bei Wilfried Rohwer, der während der Stunden alle medizinischen Daten schriftlich festhält.

Nordic Walking

Übungsleiter: Klaus Hüve

Die Nordic- Walking Gruppe des Friedrichstädter Turnverein 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 finden jeden Mittwoch in der Zeit von 18.00 – 19.00 Uhr statt. 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 immer noch mit 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 v. 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 zu Verfügung gestellt.

Wassergymnastik

Übungsleiterin Susanne Alberts

Der Reha Sport im Wasser erfreut die Teilnehmer auf besondere Art.

Im Wasser wiegt der Körper nur 10% von dem Gewicht des Menschen, als wie es an Land wäre.

Dies erleichtert das körperliche Bewegen um ein Vielfaches.

Die Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien werden durch den Wasserwiderstand gedehnt und gekräftigt.

Die Venentätigkeit und der Kreislauf kommen auf sanfte Weise in Gang.

Jeder findet für sich dabei das richtige Maß an Bewegung.

Die Bewegungen werden von mir vorgestellt und korrigiert.

Hier übersehe ich niemanden.

Viel Freude macht es, wenn das Wasser richtig spritzt und in Wallung gerät.

Da wird die Massagewirkung des Wassers deutlich spürbar.

Neue Übungsgeräte haben wir an Weihnachten bekommen.

Beco Wasserbälle und leichte Spielbälle für das Wasser.

Die Beco Wasserbälle passen in jede Hand und haben sogar Auftrieb.

Nein, wir werfen nicht damit...

Letzten Sommer waren es Aquabänder mit Schlaufen.

Diese verhelfen zu zielgenauen Bewegungen und zur besonderen Kräftigung, ähnlich wie die Therabänder.

Bewegungsbildung und Funktionsgymnastik sollen durch den Reha Sport auch für den Alltag nachhaltig werden.

Das Schöne daran ist, dass das Bad des Aquariums eine gleichmäßige Wassertiefe von 130 cm hat. Die meisten Teilnehmer haben Bodenkontakt. Für kleinere Nichtschwimmer gibt es Auftriebshilfen.

Nichtschwimmer aus meiner Erfahrung, werden durch das Training in verschiedenen Lageänderungen und Erfahrungen mit dem Wasserwiderstand sehr sicher im Wasser.

Das Aquarium hat keine getrennten Umkleidekabinen für Männer und Frauen, da auch ein Saunabereich dabei ist. Wer sich dabei unsicher ist, sollte einen Bademantel zum Umziehen mitnehmen.

Sonst liegt die Wassertemperatur bei 30 Grad und die Außentemperatur meist bei 32 Grad.

Die Teilnehmer in den Gruppen sind sehr nett. Es herrscht eine freudige Gruppengemeinschaft. Anfänger sind herzlich willkommen.

Senioren sport 55+

Übungsleiterin Daniela Lafrentz

Seit August 2015 gibt es die Sparte Seniorensport 55 +.

Als Übungsleiterin weise ich die Teilnehmer immer wieder darauf hin, dass jeder seinem eigenen Körper entsprechend trainiert. Bewegung sollte nicht überfordern und wichtig ist es zudem, auch gut gelaunt wieder aus der Halle zu kommen. Das Ziel ist es, Beweglichkeit zu fördern, Gleichgewicht zu verbessern, Mobilität zu steigern und vor allem Spaß an der Bewegung und am Beisammensein zu haben.

Oft wird in den Stunden gelacht, denn auch das ist natürlich sehr wichtig!

Wir nutzen in den Stunden unterschiedliche Bewegungselemente aus:

- Qi Gong
- YOGA
- Rückenschule
- Beckenbodentraining
- Mobilitätstraining (z.B. bzgl der Füße)
- Elemente aus der Sturzprophylaxe (Gleichgewichtsübungen)
- Koordinationstraining.

Wir schöpfen dabei aus einem reichen Pool von Materialien, die der FTV in der Halle bereithält und verwenden dabei für das Training u.a.:

- Therabänder
- Redondobälle
- Hocker
- Matten
- kleine Gewichte
- Massagebälle

Der Stundenaufbau unterteilt sich in eine Aufwärmphase und gliedert sich dann in unterschiedliche Schwerpunkte aus den o.g. Bewegungselementen, sowie einem Abschluss aus Dehnen und Entspannen.

Die Motivation der Teilnehmer ist sicherlich zum einen der Gesundheitsaspekt hinsichtlich der Bewegung und Beweglichkeit, aber vermutlich auch die Gruppendynamik, bei der alle zumeist mit Spaß bei der Sache sind und sich auch mitunter gegenseitig anspornen.

Festzustellen ist, dass die Gruppe sich untereinander gut hilft, wenn es z.B. um Auf- und Abbau der Trainingsmaterialien geht.

Yoga

Übungsleiterin Daniela Lafrentz

Ende 2019 habe ich die Yoga-Gruppe des FTV übernommen und obwohl ich zunächst Bedenken bzgl. des Unterrichts in einer Sporthalle hatte, hat sich eine sehr schöne Gruppendynamik ergeben. Derzeit sind es mal 18 und mal sogar 20 Teilnehmer.

Ich habe die „goldene Stille“ zu Beginn der Stunde eingeführt, d.h. das Eintreffen der Teilnehmer in Stille auf ihrer Matte. Dies wurde sehr schnell angenommen.

Die erste Einheit hatten wir mit den Hockern als Hilfsmitteln, um darzustellen, dass jeder Teilnehmer im Rahmen der eigentlichen Möglichkeiten praktizieren kann, auch wenn der Weg auf die Matte mitunter vielleicht schwer ist. Ebenso ist auch eine Ausrichtung im Sitzen nicht zwingend im Schneidersitz notwendig. Yoga bedeutet grundsätzlich, den eigenen Körper mit seinen ganz eigenen Möglichkeiten wahrzunehmen, sich an Grenzen heran zu testen, aber immer auch wieder zu reduzieren, wenn Bewegungen oder Haltungen zu intensiv sind. Oftmals ist dabei der eigene Ehrgeiz ein Antreiber, der besänftigt werden darf.

Wir praktizieren Atemtechniken aus dem Yoga, Asanas /Körperhaltungen im Sitzen, Liegen und Stehen, dynamisch und statisch. Wir beginnen die Elemente des Sonnengrußes zu üben und zu verbinden. Mudras/Handhaltungen werden in die Stunden eingeführt und erläutert sowie deren Bedeutungen auf physischer und psychischer Ebene. Korrekturen der Körperausrichtungen erfolgen verbal und per hands on.

Mein eigener Anspruch liegt bei der sauberen Ausrichtung der Haltungen und bei dem Verständnis der Teilnehmer für die Körperausrichtung.

Ich freue mich sehr über die Entwicklung der Gruppe und vermute, dass die Teilnehmer zufrieden sind, aber das können diese natürlich viel besser beurteilen

Ladyfitness

Übungsleiterin Regina Möller:

In dieser Sparte hat es großen Zuwachs gegeben, so dass ich erst mal einen Aufnahmestopp gemacht habe und Ende März gucke, wie regelmäßig die Damen dabei sind und ob weitere Teilnehmer aufgenommen werden können. Wir sind z.Z. ca. 31 Mitglieder in dieser Gruppe.

Das Aufwärmen findet immer mit Musik und viel Bewegung statt. Danach hat die Gymnastikstunde immer unterschiedliche Schwerpunkte wie z.B. Übungen mit den Brasils oder mit Thera Bändern, manchmal auch zwei verschiedene Kleingeräte in Kombination wie z.B. Aero Steps mit Hanteln. Alle sind immer mit sehr 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

Übungsleiterin Regina Möller

Z.Z. sind ca. 20 Kinder in der Gruppe, die alle unterschiedliche Bewegungsstrukturen aufweisen und daher verschieden Angebote brauchen. Am Anfang der Stunde steht ein spielerisches gemeinsames Aufwärmen, dass je nach Wunsch der Kinder ausgewählt wird. Die Altersstruktur liegt z.Z. überwiegend bei 8-12 Jahre, so dass hier auch andere Angebote gefordert werden und die Geräte in den Hintergrund geraten. Die älteren Kinder wollen sich gerne spielerisch auspowern, trotzdem gibt es immer auch gezielte turnerische Angebote wie z.B. Stufenbarren, Ringe usw.

Die 6-jährigen Kinder nutzen gerne die Geräte und werden gut im gesamten Gruppengeschehen aufgenommen.

Jumping Fitness

Übungsleiterin Ricarda Beck2019: ein schwieriges Sportjahr im Bereich Jumping-Fitness.

Einige Stunden mussten im letzten Halbjahr mangels Teilnehmerzahl ausfallen: Krankheit, anderweitige Verpflichtungen oder Vergnügungen, fehlende Motivation, häufige Absagen in letzter Minute.

Dies betraf überwiegend die neue Donnerstag-Gruppe. Gänzlich vom Kurs abmelden wollten sich wenige, zum Sport kommen fiel dann jedoch oftmals schwer.

Das Feedback auf die Kurse selbst war jedoch immer positiv. Diejenigen, die teilnahmen, hatten Freude an der Musikauswahl, den Schrittfolgen und kleinen Choreographien, den Tabata-Übungen und Intervall-Sessions, den Stretching-Einheiten.

Zu den Osterferien höre ich gänzlich als Übungsleiterin für Jumping Fitness auf. Es ist Zeit für ein neues Gesicht und eine Verjüngung.

Ich möchte mich auf diesem Wege beim FTV bedanken für das Vertrauen, die Unterstützung und das angenehme Miteinander.

Ich freue mich sehr, dass in Friedrichstadt nun an beiden Abenden weiter gejumpt wird. Vom Konzept, dem ganzheitlichen Körpertraining, dessen Wirkung und dem folgenden Glücksgefühl bin ich nach wie vor überzeugt.

Nun werde ich als Teilnehmerin die Kurse mit Freude besuchen.

Ich wünsche meiner ehemaligen Teilnehmerin Julis Grieße weiterhin hüpfbegeisterte Teilnehmer und fröhliche Jump-Abende.

Karate

Übungsleiter Andy Buchholzer

Es gehören z.Z. ca. 25 Kinder und Jugendliche zur Karatesparte. 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 sehr 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 und alle miteinander kombiniert. Dazu kommen Partnerübungen verschiedenster Angriffs- und Abwehrabläufe, auch gegen Messer, Waffen und Festhalte- und Umklammerungsgriffe.

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

5. Kassenberichte

Das Jahr 2018 schloss mit 43550,38 € Einnahmen und 48521,61 € 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€

6. Bericht der Kassenprüferinnen / Entlastung des Vorstandes

Die Kassen wurden von Annette Hansen und Dörte Jens am 19.02.2020 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.

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	Gustel Schweigert
Stv. Kassenwart	Klaus Hüve
stv.Gerätewart	unbesetzt
Beisitzer	Andy Buchholzer
Kassenprüferin	Marion Johannsen

Der Vorstand setzt sich zusammen:

1. Vorsitzende	Maike Schubert
2. Vorsitzende	Petra Riemke
Schriftwartin	Edda Schüning
Kassenwartin	Ute Hüve
Sportwart	Hauke Widderich
Gerätewart	Gustel Schweigert
Reha-Sportbeauftragter	Wilfried Rohwer
Stellv. Kassenwart	Klaus Hüve
Beisitzer	Andy Buchholzer
Kassenprüferinnen	Dörte Jens
	Marion Johannsen

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

8. Ehrungen

Für besondere Verdienste wurden Melanie Kruse, Ricarda Beck und Andy Buchholzer ausgezeichnet.

Für 25-jährige Mitgliedschaft wurden Edith Paysen und Joachim Hansen in Abwesenheit geehrt. Hauke Widderich wurde zum Ehrenmitglied ernannt.

9. Verschiedenes

Bernd Güldenpenning, Stadtvertreter, fand lobende Worte und Anerkennung für den FTV in der schweren Corona Zeit. Anträge zur finanziellen Unterstützung bei der Anschaffung von Übungsgeräten wird von Seiten der Stadt gerne wohlwollend nachgekommen.

B. Güldenpenning spendet dem FTV 50,-- € von seinen Sitzungsgeldern.

Isabella Witt fragt an, ob sie evtl. T-Shirt für ihre Gruppe bekommen könnte. Die Teilnehmer würden auch einen Anteil davon selbst bezahlen. Wir versuchen dafür evtl. einen Sponsor zu finden.

Maike Schubert bedankt sich bei den Anwesenden und schließt die Versammlung um 21:00 Uhr.

M. Schubert
1. Vorsitzender

E.Schüning
Schriftführerin