



Lehdorfer Turn- und Sportverein e.V.

Mit den Abteilungen Turnen-Gymnastik, Handball, Fußball, Tischtennis, Freizeit-Breitensport

Jahresbericht 2020 der Abteilung Turnen-Gymnastik

Da wir leider für 2020 keine Präsenz-Versammlung veranstalten können, wird der Bericht unserer Abteilung online für alle zur Verfügung gestellt. Die letzte Abteilungsversammlung für das Jahr 2019 fand am 10. Januar 2020 statt. Die Abteilungsleitung besteht weiterhin aus Susanne Guse als Abteilungsleiterin, Michael Guse und Katja Hüther als Stellvertreter/in. Kassenwart ist Achim Seibold. Kassenprüfer sind Anneke Dethlefsen, Stephan Lindemann und Bernd Lundius.

aktive Übungsleiter/innen und Helfer/innen 2020:

Susanne Andersson	ÜL Yoga
Carina Aulich	ÜL E-K-Turnen
Lilli Aulich	Helferin Kinderturnen und Kindertanz – nach den Sommerferien
Anneke Dethlefsen	Trainerin Wettkampfturnen
Julien Gerber	Trainer Wettkampfturnen
Susanne Guse	ÜL Senioren-Gymnastik
Ella Hofer	ÜL Kinderturnen und Kindertanz, Gerätturnen Mädchen
Marion Hofer	ÜL Bodystyling
Nine Hornig	ÜL Cardiofit
Katja Hüther	Trainerin Wettkampfturnen
Luise Jacob	Helferin Kinderturnen
Rebekka Kreutz	Trainerin Wettkampfturnen , ÜL Jungenturnen
Ricarda Kreutz	Trainerin Wettkampfturnen, ÜL E-K-, Kinderturnen
Heinz Lüllmann	ÜL Männer-Fitness und E-K-Turnen
Maya Männche	Helferin Kinderturnen und Kindertanz – bis zum Frühjahr
Nadine Råke	Zumba-Instructor
Amelie Schmid	Helferin Kinderturnen
Valerie Schrader	ÜL E-K-Turnen – bis zum Frühjahr
Selina Zedlitz	Helferin Jungenturnen, Gerätturnen Mädchen, Kinderturnen

und weitere als Vertretung

Allgemeine Infos: Zu Beginn des Jahres liefen alle Stunden normal an, keine Ausfälle bei Übungsleitern/innen und Helferinnen, keine großen Hallenprobleme, bis auf die Bauarbeiten in der Grundschule. Und dann änderte sich alles am 16. März. Corona zwang uns zu einer Pause, keine Hallennutzung, kein gemeinschaftlicher Sport. Man hielt Kontakt per Telefon, E-Mail, WhatsApp und wartete auf neue Verordnungen.

Mitte Mai wurde Sport wieder erlaubt, jedoch nur im Freien und unter besonderen Bedingungen. Dank der Überlassung des C-Platzes durch die Fußball-Abteilung konnten wir mit ein paar Angeboten wieder an den Start gehen. Teilnehmerlisten und Hygienebestimmungen wurden erstellt, Desinfektionsmittel besorgt. Da die Mitglieder gern wieder aktiv werden wollten, war die Einhaltung der Auflagen kein Problem. Privat organisierte Bluetooth- und Lautsprecher-Boxen ermöglichten Gymnastik, Choreografien und Zumba. Auch schlechteres Wetter hat uns nicht abgehalten: Walking durch den Wald mit kleinen Dehneinlagen. Für die jüngeren Kinder haben wir ein Angebot aufgenommen: Bewegung und Spielen im Freien. Die Leistungsturnerinnen trainierten ebenfalls einige Stunden auf dem Platz, Kraftübungen und Bewegung. Ende Mai haben auch unsere Seniorinnen die Gymnastik im Grünen angenommen. Der Blick in den blauen Himmel bei Übungen auf der Matte war schon etwas Besonderes. Und so blieben wir auch während der Sommerferien mit einigen dieser Angebote im Freien.

Mitte Juni war dann die Hallennutzung wieder erlaubt, unter strengsten Bestimmungen. Das hieß, bevor wir in der Halle starten konnten, mussten wir ein umfangreiches Hygienekonzept erstellen, Regeln bekannt geben, die alle einzuhalten hatten. Unser Gesundheitsfragebogen musste von allen Teilnehmern vor der ersten Hallenstunde ausgefüllt und abgegeben werden, Teilnehmerlisten wurden penibel geführt. Desinfektionsmittel und Hygienartikel gehörten zum Stundenablauf dazu. Einzelne Geräte, wie Turnkästen, konnten nicht genutzt werden, da nicht desinfizierbar. Und so ging dann die Aerobic-Gruppe wieder in die St. Ingbert-Halle, die Älteren der Leistungsturnerinnen trainierten in kleiner Gruppe, die Männer starteten wieder mit der Fitness-Gruppe, Kindertanz konnte angeboten werden. Alle anderen Angebote waren aufgrund der besonderen Maßnahmen nicht durchzuführen. Beim Turnen sind Abstand und Kontaktlosigkeit, d.h. keine Hilfestellung und kleine Kinder nicht an die Hand nehmen, nicht einzuhalten. Und so hatten wir leider über längere Zeit keine Angebote für alle Turnkinder.

Nach den Sommerferien waren wir mit dem gesamten Angebot wieder präsent. Das Hygienekonzept wurde aktualisiert, Leitlinien am Halleneingang ausgehängt, der Hallenplan verändert, d.h. die meisten Stunden verkürzt, damit ein Zusammentreffen der aufeinander folgenden Gruppen unterblieb, die Umkleideräume waren wechselweise zu nutzen. Die Gruppe Bodystyling wechselte auf Montag in die St. Ingbert-Halle, damit die Erwachsenen-Gruppen am Dienstag etwas entzerrt werden konnten. Die Leistungsturnerinnen konnten diese Halle montags auf Dauer nicht weiter nutzen, da zu wenige Wettkampfgeräte zur Hallenausstattung gehören. Desinfektionsmittel und Hygienartikel wurden aufgestockt. Nach jeder Stunde mussten sämtliche Geräte/Handgeräte von den Übungsleitern/innen desinfiziert werden. Zusätzliche Arbeiten, wie auch das Führen der Teilnehmerlisten zu Beginn jeder Stunde, die in allen Gruppen hundertprozentig durchgeführt wurden. Die Mitglieder waren dankbar, dass es wieder losging, auch, wenn die Gerätenutzung eingeschränkt und

gemeinsames Singen bei den Kleinen nicht möglich waren. Jeder hielt sich an die Bestimmungen, es gab keine Probleme. Bei den Kindergruppen war die Teilnahme anfangs teilweise noch etwas zögerlich, die Erwachsenen kamen wie bisher. Wir hatten alles nur Mögliche erfolgreich durchgeführt. Doch der zweite Lockdown kurz nach den Herbstferien zwang uns zu einer erneuten Pause. In diesem Jahr gab es keine Veranstaltungen wie „Magic Moments“ in der Stadthalle, keine Wettkämpfe für die Leistungsturnerinnen, keine Vorführungen für die Eltern in der Turnhalle. Wir warten nun auf den Neustart – irgendwann im Jahr 2021 – unter Einhaltung sämtlicher Hygiene-Maßnahmen.

Veränderungen: Eine unserer neuen Übungsleiterinnen für das Eltern-Kind-Turnen, Valerie Schrader, musste uns aus privaten Gründen im Frühjahr wieder verlassen. Leider hat sich während des Lockdowns und der eingeschränkten Sportmöglichkeiten kein Ersatz finden können, sodass Heinz Lüllmann die beiden Stunden am Montagnachmittag nach den Sommerferien wieder übernommen hat.

Stundenplanänderungen führen bei den Helferinnen immer wieder zu Veränderungen. Maya stand leider im Laufe des Jahres nicht mehr zur Verfügung, sodass wir mit Lilli Aulich und Luise Jacob zwei neue Helferinnen im Team haben. Wir freuen uns, dass unsere Helferin Selina im kommenden Jahr die Ausbildung zur Übungsleiterin machen und eine eigene Gruppe übernehmen wird.

Grundschulhalle: Aufgrund der Umgestaltung der Grundschule in einen Ganztagschulbetrieb befand sich die Umgebung der Turnhalle längere Zeit im Baustellenzustand. Staub und Dreck beim Einbau neuer Türen führten dazu, dass unsere Materialien, die in einem Raum im 1. Stock gelagert sind, nach Beendigung der Arbeiten von uns einer umfangreichen Reinigung unterzogen werden mussten. Auch wurde die elektrische Ballpumpe beschädigt, die wir jedoch komplett von der Stadt ersetzt bekommen haben. Die Schlüssel für die neuen Türen fehlen leider immer noch.

Aus den Gruppen der Turn- und Gymnastik-Abteilung haben die Übungsleiter/innen Folgendes zu berichten:

Zumba / Nadine Räke – Das Jahr 2020 fing an wie jedes Jahr, wir haben uns jeden Dienstag um 18 Uhr in der Sporthalle am Saarplatz getroffen und mit ordentlich Spaß und viel Schwitzen eine mega Zumbastunde verbracht. Es ist für jeden etwas dabei, egal wie alt oder wie fit!

Dann kam der März und es wurde alles anders. Ab Mitte März mussten wir wegen Corona alle Stunden absagen und erstmal alles auf Eis legen. So ging es die nächsten 9 Wochen weiter! Am 19.5.2020 durften wir endlich wieder starten und das ganze unter freiem Himmel auf dem Fußballplatz am Waldrand. Also alle wieder rein in die Sportklamotten, die Turnschuhe an die Füße geschnürt und los ging es. Anfangs noch mit einer kleinen Boombox, aber die Wochen darauf dann, dank Winfried Räke, mit einem Verstärker und einer Box mit ordentlich Power, wieder rein in die Stunden. Mit ordentlich Spaß und einer Portion Humor trafen wir uns wieder jede Woche dienstags, nun zum Outdoor Zumba. Außer, dass wir mit dem neuen Untergrund (Rasen) unsere Choreo's etwas modifizieren mussten, da das Drehen und Springen etwas erschwert ist, konnten wir endlich wieder wie gewohnt Sport machen. Wir genossen die frische Luft und das wöchentliche Treffen wieder sehr und konnten nach den Sommerferien unter besonderen Hygienevorschriften wieder in der Sporthalle am Saarplatz durchstarten. Ab November müssen wir leider wieder eine Corona bedingte Zwangspause einlegen. Aber wir freuen uns schon darauf, wenn es wieder heißt: Dienstag 18:00 Uhr Zumba Zeit!!

Senioren-Gymnastik / Susanne Guse – Unsere Angebote für die Seniorinnen finden am Dienstag und Donnerstag von 15.00–16.00 Uhr statt. Egal, ob 65 oder 85 Jahre alt, jede ist mit Spaß dabei. Wenn alle fit sind, besteht die Gruppe aus bis zu 20 Teilnehmerinnen. Über Zuwachs konnten wir uns ebenfalls freuen.

Die Stunden beginnen wir jeweils mit einem Aufwärmprogramm, bestehend aus einfachen Schritten bzw. Schrittfolgen. Eine kleine Choreographie folgt. Für die gymnastischen Übungen verwenden wir u.a. auch Handgeräte wie Therabänder, Hanteln, Stäbe, Säckchen. Kräftigen, stabilisieren, mobilisieren gehören zum Inhalt. Intensive Dehnübungen beenden die Stunden. Dienstags wird ein Teil der Übungen und das Dehnen auf der Matte durchgeführt, am Donnerstag entsprechend auf dem Hocker.

Leider wurde ab Mitte März alles anders. Corona bestimmte den Sport. Auch für uns hieß das „Pause“. Als es ab Mitte Mai zumindest im Freien wieder möglich war Sport zu treiben, habe ich auch die Seniorinnen mit einer Stunde am Donnerstag auf unseren Sportplatz locken können: alles ohne Musik, mit Teilnehmerlisten, Abstand und Hygienemaßnahmen, aber trotzdem mit viel Spaß und Begeisterung. Und auch die Sommerferien hindurch trieben wir Sport, soweit das Wetter es zuließ. Ab September sind wir mit beiden Stunden zurück in die Halle gegangen. Strikte Einhaltung der Hygienebestimmungen und weiterhin Führen von Teilnehmerlisten hatten oberste Priorität. Trotz allem stoppte uns der zweite Lockdown kurz nach den Herbstferien wieder. Jetzt warten wir auf einen Neustart im neuen Jahr. Für diese Gruppe zählt nicht nur die sportliche Aktivität, sondern auch das regelmäßige Beisammensein, das gemeinsame Lachen.

Yoga / Susanne Andersson – Dienstag 20.00 Uhr – Nach der langen Zwangspause waren alle wieder froh, dass es weiter geht nach dem Motto: Können wir was für den Rücken tun, die Pause war gar nicht gut! Alle waren bemüht, sämtliche Hygienevorschriften einzuhalten und ich denke, bisher haben wir das auch gut hinbekommen. Alle hatten ein sicheres und gutes Gefühl in der Halle und wir haben das Glück, das vorher und nachher keine Gruppen da waren, mit denen wir evtl. Kontakt gehabt hätten. Die Ungewissheit blieb, wie geht es mit den steigenden Infektionszahlen weiter, was ist im Winter mit der Hallenheizung und der Lüftung. Wir hatten jedenfalls gehofft, dass wir weiterhin sicher Sport machen könnten.

Cardio-Fit + Tone / Nine Hornig – Mittwoch 19.00–20.30 Uhr – Dieses Sportjahr stand - wie ja fast alles andere auch - ganz unter dem Eindruck der Corona-Pandemie: Zunächst bremste uns im März der Lockdown aus und an Sporttreiben war gar nicht zu denken. Als es dann ab Mitte Mai wieder möglich wurde, die Hallen aber noch nicht wieder betreten werden durften, machten wir aus der Not eine Tugend und absolvierten auf dem Sportplatz ein Gymnastikprogramm. Immer unter Einhaltung der Hygieneregeln mit Desinfizieren, Abstandsregeln und penibel geführter Anwesenheitsliste.

Im Juni durften wir dann auch wieder in die Halle an der St. Ingbert-Straße. Endlich wieder Aerobic! Doch die Gruppe blieb eher klein, denn viele Teilnehmerinnen waren offensichtlich noch verunsichert und beschränkten sich auf den Sport im Freien. Die Sommerferien über haben wir auf das beliebte Walking zurückgegriffen und dabei fleißig unsere Gedanken ausgetauscht. Es war wieder eine gute Gelegenheit, sich gegenseitig besser kennenzulernen und die Vorzüge des Sportvereins - die Geselligkeit - zu genießen.

Ab September haben wir dann wieder reguläre Aerobic-Stunden in der St.-Ingbert-Halle absolviert. Zwar immer noch in einer eher kleinen Gruppe, aber mit unverminderter Anstrengungsbereitschaft und viel Spaß an Musik und Bewegung. Nun ist auch das seit November wieder untersagt und wir wissen noch nicht, wann wir wieder mit dem Training starten können. Wir üben uns in Geduld, auch wenn es schwer fällt und jeden Mittwochabend das Gefühl aufkommt: Hier fehlt etwas! Gefehlt haben in diesem Jahr auch der Grillabend, das Eis essen und die Weihnachtsfeier.

Für das neue Jahr wünschen wir uns alle eine baldige, aber natürlich keine voreilige Rückkehr zum Sporttreiben in der Halle und der Möglichkeit, die verloren gegangene Fitness wieder zu erlangen, in geselliger Runde mit lieben Menschen!

Bodystyling / Marion Hofer – Die Stunde am Dienstag von 19.00–20.00 Uhr in der Halle „Am Saarplatz“ fing in diesem Jahr gut an. Mit derzeit 12-15 Teilnehmerinnen ist diese Stunde gut besucht. Neue Mitglieder sind jederzeit gerne willkommen. Unser effektives Ganzkörpertraining starten wir mit einer 20-minütigen Aufwärmphase in Form einer kleinen Choreografie mit einfachen Schrittfolgen zu aktueller Musik. Dann folgt ein intensives Fitnesstraining von den Schultern über den Rücken/Bauch bis zu den Füßen. Mit oder ohne Hilfsmittel wie z.B. Hanteln, Therabänder, Bälle, Flexibar, Aerosteps ect. stabilisieren und mobilisieren wir unsere Muskeln sowie auch die Faszien. Wir üben unser Gleichgewicht und verbessern die Beweglichkeit. Im Anschluss werden bei ruhiger Musik nochmal alle beanspruchten Muskeln gedehnt. Leider wurde die Stunde ab Mitte März wegen Corona ausgesetzt. Erst Mitte Mai starteten wir wieder mit einer Stunde auf dem Sportplatz. Die Hygieneregeln mit viel Abstand, Mundschutz und Händedesinfektion konnten hier gut eingehalten werden. Das Bodystyling fand nun immer montags von 17.00–18.00 Uhr statt.

Den Teilnehmerinnen hat die Outdoor-Stunde so gut gefallen, dass wir auch während der Sommerferien weiter trainiert haben. Bei schlechterem Wetter wurde eine Walking-Runde mit ein paar Fitnesseinheiten zwischendurch veranstaltet. Im September wechselten wir in die Sporthalle „St. Inbert-Straße“. Dort trainieren wir montags von 18.30–19.30 Uhr. Durch den zweiten Lockdown findet seit November leider kein Sport mehr statt.

Männer-Fitness / Heinz Lüllmann – Die Übungsstunden dieser Gruppe finden standesgemäß donnerstags von 20.00–22.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule statt. Die Übungseinheiten bestehen aus leichtem Konditionstraining, einer anschließend ausgiebigen Gymnastik mit Dehn- und Streckübungen statt. Auch gibt es in wechselndem Rhythmus noch Ballspiele. Doch dieses Jahr hat die Corona-Pandemie dem Hallensport einen kräftigen Rückschritt verpasst. Nach dem ersten Lockdown vom 16. März bis zum 08. Juni traf man sich am 11. Juni erstmals wieder zur üblichen Zeit zu einer Übungseinheit unter verschärften Hygienebedingungen in der Halle. Ein Corona-Verhaltenskonzept gab uns die Möglichkeit den Turn- und Gymnastikbetrieb unter Vorsichtsmaßnahmen und festen Regeln wieder aufzunehmen. Wir kamen langsam in einen sportlichen Rhythmus zurück. Leider nur bis zum Anfang November, bis uns eine zweite Pandemiewelle wieder zum sportlichen Lockdown zwang. Für das Jahr 2021 ist noch keine weitere Planung möglich. Deshalb wünsche ich Allen alles Gute und „Bleibt gesund“!

Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 3-5 Jahren / Ella Hofer – In der Turnstunde am Mittwoch von 15.45–16.45 Uhr wird ein Programm aus Singen, Spielen und Turnen angeboten. Die Kinder können eigenständig und unter Hilfestellung ihre Fähigkeiten an verschiedenen Gerätelandschaften ausbauen. Zu Beginn der Stunde begrüßen wir uns und singen zusammen. Danach werden die Kinder an Handgeräte wie Bälle, Reifen, Seile... herangeführt. Nach einem kleinen Spiel können sie frei turnen. Zum Ende singen wir wieder gemeinsam um die Stunde abzuschließen. Zurzeit liegt die Teilnehmerzahl zwischen 10 und 20 Kindern.

Aufgrund der Corona Pandemie ist die Stunde ab Mitte März bis nach den Sommerferien ausgefallen. Danach konnte die Stunde eingeschränkt wieder stattfinden. Ab November musste sie bis auf weiteres wieder eingestellt werden.

Als Helferinnen standen mir dieses Jahr zur Verfügung: Maya Männche, Selina Zedlitz, Lilli Aulich, Mona Friedrich. Anfang des Jahres wechselten sie oft, aber künftig leitet Lilli Aulich mit mir die Stunde.

Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 5-6 und 3-4 Jahren / Ricarda Kreutz – In den ersten beiden Turnstunden am Freitag werden den 5-6-jährigen (15.15–16.00 Uhr) und 3-4-jährigen (16.00–16.45 Uhr) Kindern motorische, emotionale und soziale Erfahrungen ermöglicht und nebenbei Fertigkeiten wie Springen, Balancieren, Schwingen, Klettern und dgl. geschult. Die wöchentlich wechselnden Spiel- und Bewegungslandschaften geben den Kindern Anlass und Anreiz für eigenständiges Turnen und Spielen allein und mit anderen. Die Übungsstunden werden mit Handgeräten wie Bällen, Reifen, Säckchen etc. abgerundet. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei den 5-6-Jährigen bei 12-17 Kindern und bei den 3-4-Jährigen zwischen 15 und 25 Kindern. Die erste und zweite Turngruppe wird durch Amelie Schmidt als Helferin unterstützt. Neu dabei ist Luise Jacob in der zweiten Turngruppe als Helferin.

Turnen Mädchen / Ella Hofer – In der Stunde am Donnerstag von 16.00–17.00 Uhr können Mädchen ab 5 Jahren Grundelemente des Turnens erlernen oder ihre Fähigkeiten verbessern, ohne an Wettkämpfen teilzunehmen. Am Anfang der Stunde erfolgt das gemeinsame Aufbauen von zwei Geräten aus Sprung, Reck, Balken oder Boden. Danach findet ein kleines Aufwärmprogramm und Dehnen statt. Anschließend versuchen wir den Mädchen verschiedene Übungen des Turnens an den jeweiligen Geräten näher zu bringen. Zum Schluss spielen wir meistens ein kleines Spiel. Zurzeit liegt die Teilnehmerzahl zwischen 20-30 Mädchen.

Selina Zedlitz steht mir als Helferin zu Verfügung. Weitere Helferinnen haben sich die Stunde angeschaut und werden diese, sobald wieder möglich, mit mir leiten: Mona Friedrich und Pia Fäßler.

Aufgrund der Corona Pandemie ist die Stunde ab Mitte März bis nach den Sommerferien ausgefallen. Danach konnten wir die Stunde eingeschränkt und mit begrenzter Teilnehmerzahl wieder starten (max. 20 TeilnehmerInnen). Ab November musste die Stunde bis auf weiteres wieder eingestellt werden.

Kindertanz ab ca. 4 Jahren / Ella Hofer – Mittwoch 17.00–17.45 Uhr – Zu Beginn der Stunde begrüßen wir uns in einem Sitzkreis. Danach erfolgt ein kleines Aufwärmen mit verschiedenen Teilen aus den folgenden Tänzen. Der Hauptteil der Stunde besteht aus Tänzen zu verschiedenen Liedern und spielerisches Erlernen von Gleichgewicht und Rhythmusgefühl z.B. durch Stopptanz, Balancieren über Bänke, Schwungtuch etc. Teilweise sind die Kinder auch schon bei einigen Tanzaufführungen dabei gewesen. Zum Schluss kühlen wir uns gemeinsam durch Dehnübungen ab. Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 10-25 Kindern im Alter von 3-7 Jahren. Als Helferin stand Maya Männche und jetzt Lilli Aulich zur Verfügung.

Aufgrund der Corona Pandemie musste die Stunde ab Mitte März ausfallen. Ab Mitte Juni fand sie mit Einschränkungen wieder statt. Ab November musste die Stunde bis auf weiteres wieder eingestellt werden.

Eltern-Kind-Turnen in der GS-Halle / Ricarda Kreutz – Die dritte Turnstunde am Freitag (16.45–17.30 Uhr) ist die Eltern-Kind-Gruppe. Diese ist für Kinder im Alter ab 2 ½ Jahren geeignet. Die Kinder können hier in Begleitung ihrer Eltern vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln. Hierbei wird ihnen der Übergang in die nächsthöhere Gruppe der 3-4-Jährigen ohne Eltern erleichtert, da Übungsleiterin, Umgebung und Ablauf bereits bekannt sind. Die Gruppe umfasst zwischen 20 und 30 Kindern und ist weiter steigend.

Eltern-Kind-Turnen in der GS-Halle / Heinz Lüllmann – Montag 15.00–15.45 und 15.45–16.30 – Nach einem Wechsel der Übungsleiterin (Valerie Schrader) und der Übungsstunden in die Sporthalle der Grundschule haben sich alle gut in die neue Situation eingelebt und haben viel Spaß an der neuen Umgebung und den veränderten Gerätelandschaften gefunden. Die Stunden sind mit 8 bis 12 Kindern sehr gut besucht. Nach wie vor ist es faszinierend den Spaß und die enorme körperliche Entwicklung der Kinder zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr zu beobachten. Doch dann passierte das, womit man nicht gerechnet hat. Ab Mitte März gab es die Corona-Pandemie, so dass alle sportlichen Aktivitäten in den Hallen untersagt wurden. Erst nach den Sommerferien Ende August wurden die sportlichen Angebote für die Kleinsten wieder aufgenommen. Die Eltern kamen mit ihren Kindern sehr zögerlich und verängstigt wieder zum wöchentlichen Sport. Außerdem wechselte die Übungsleiterfunktion wieder in der Obhut von Heinz Lüllmann. Wöchentlich fanden dann immer mehr zum Turnen zurück. Aber dann führte die zweite Pandemiewelle zu einem erneuten Lockdown. Statt des berühmten „Schüüü – Auf Wiiiiedersehñ“ kann man nur jedem wünschen „Bleibt gesund“!

Eltern-Kind-Turnen im Gymnastik-Raum / Carina Aulich – Dienstagvormittag 9.00–9.45 Uhr – Der Gymnastikraum war ab Anfang 2020 für uns gesperrt und Mitte März kam der Corona Lockdown, deshalb hat das E-K-Turnen dienstags leider erst nach den Sommerferien wieder stattgefunden. Vor Beginn der Stunde wurden die Turngeräte von mir alleine aufgebaut und saubergewischt/desinfiziert. Auf das Begrüßungslied mussten wir verzichten. Die Kinder haben gleich zu Beginn frei geturnt und sich bewegt. Während der Stunde habe ich Kleingeräte, z.B. Bälle, Reifen rausgegeben. Trotz der Einschränkung (z.B. keine Kästen) und der Hygienemaßnahmen haben die Kinder fleißig geturnt. Zum Abschluss habe ich "Alle Leut" alleine gesungen. Auch den Abbau und die Desinfizierung habe ich allein übernommen.

Turnen Jungen / Rebekka Kreutz – Montag von 16.30–18.00 Uhr – Diese Stunde der Jungen im Grundschulalter ist wie folgt aufgebaut: Zu Beginn wird zum Aufwärmen meist gelaufen, um die Ausdauer und allgemeine Fitness der Kinder zu fördern. Damit das Laufen aber nicht zu langweilig wird, wird es öfter in Form des „6-Tage-Rennens“ durchgeführt. Dies ist ein Wettlaufen zweier Mannschaften, welches den Kindern sehr viel Spaß macht. Abschließend folgt meist ein kurzes Ballspiel, wie z.B. „Hase und Jäger“ zur Auflockerung. Bevor es in den turnerischen Hauptteil der Stunde geht, werden noch ein paar gymnastische Übungen durchgeführt, um die wichtigsten Muskelgruppen zu dehnen. Geturnt wird dann an den Standardgeräten wie Boden, Barren, Reck, Sprung und Ringe. Hier werden die Basiselemente des jeweiligen Geräts eingeübt. Wird mal nicht geturnt, werden Übungen zur Kräftigung oder zur Förderung der Koordination durchgeführt, wie z.B. Staffellauf oder Zirkeltraining. Der Spaß an der Bewegung soll dabei immer im Vordergrund stehen, denn den Status einer Freizeitgruppe wollen wir beibehalten. Zum Ende der Stunde wird ein Spiel gespielt, damit sich alle noch einmal so richtig schön austoben können. Beliebt sind hier Völkerball, Brennball, Fußball oder „Zombie-Ball“, was nach wie vor besonders beliebt bei den Kindern ist. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei zehn Kindern. Die Stunde wird von Selina Zedlitz als Helferin unterstützt.

Leistungsturnen / Rebekka und Ricarda Kreutz, Julien Gerber, Katja Hüther, als Ersatz Anneke Dethlefsen – Wir haben Gruppen in den Übungsprogrammen Pflicht und Kür modifiziert (KM) mit Turnerinnen im Alter von 5 bis 39 Jahren. Diese werden Donnerstag und die Fortgeschrittenen zusätzlich am Samstag trainiert. Die modifizierte Kür turnen 11 Turnerinnen zwischen 14 und 39 Jahren in der LK 3. Im P-Bereich (Pflicht) haben wir ca. 15 Turnerinnen. Hier gab es einige Wechsel dieses Jahr. Geturnt werden die Übungen der Leistungsklassen P5 bis P9. Leider war eine Teilnahme an Wettkämpfen aufgrund der anhaltenden Corona-Situation nicht möglich.

Herzlichen Dank an alle Übungsleiter/innen und Helferinnen für die geleisteten Stunden, in der Halle und im Freien, was im vergangenen Jahr 2020 nicht einfach war. Die umfangreiche Umsetzung der Hygienemaßnahmen und die teilweise Umgestaltung der Turnstunden, die nötig wurden, da nicht zu desinfizierende Geräte nicht genutzt werden konnten, haben zusätzlichen Aufwand bedeutet.

Wir wünschen euch sowie allen Mitgliedern der Turnabteilung einen guten Start ins neue Jahr und bleibt gesund.

Für die Abteilungsleitung

Susanne Guse

Michael Guse

Katja Hüther