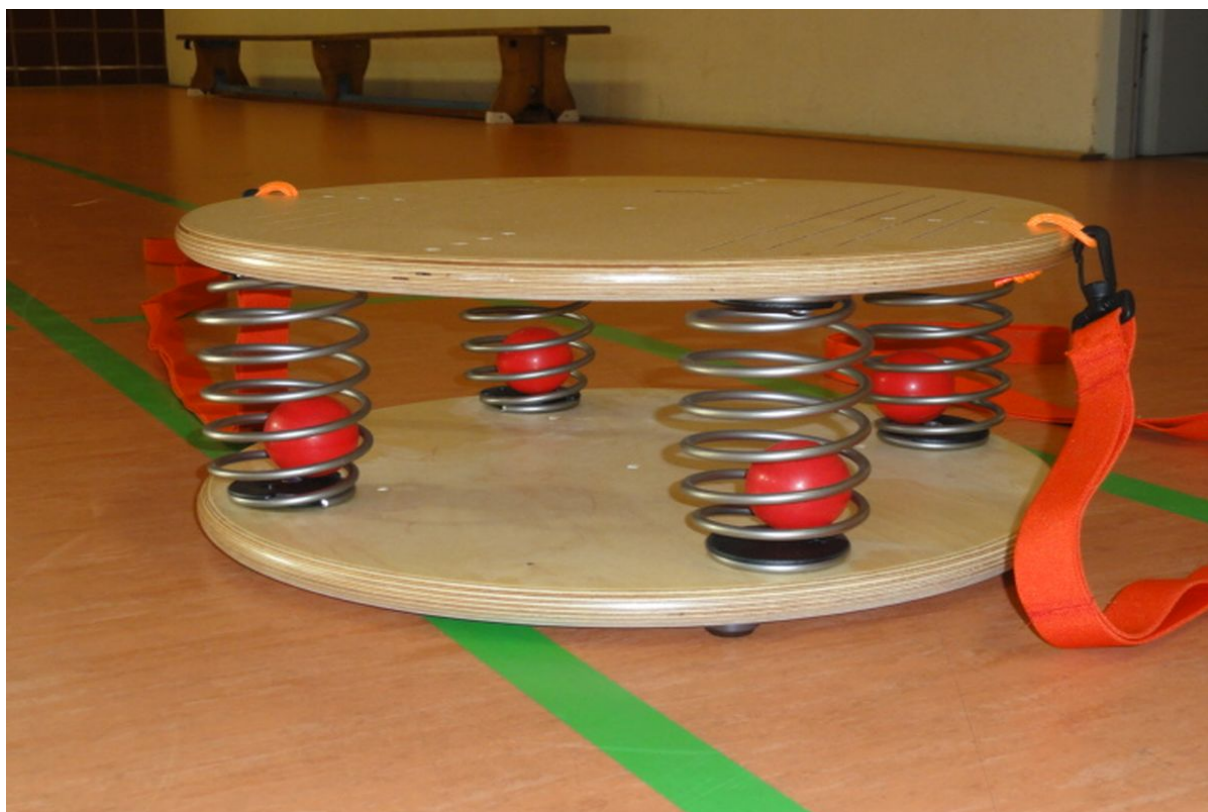


**Bericht der Abteilung Gymnastik zur Mitgliederversammlung am 29.03.2019**

Unsere Abteilung ist seit 55 Jahren ein fester Bestandteil der Turngemeinde Heddesheim. In mehreren Kursen in der Woche können sich, die zurzeit 136 Mitglieder, entweder beim Dance- und Stepp-Aerobic auspowern oder beim funktionellen Training mitmachen. Unsere Übungsleiterinnen sind sehr ambitioniert, ihre Stunden motivierend zu gestalten. Und da der Verein mit vielen verschiedenen Übungsgeräten und Hilfsmitteln ausgestattet ist, können die Kurse auch sehr kurzweilig durchgeführt werden.

Besonderes Augenmerk wird auf Muskelerhalt und Muskelaufbau gelegt. Ebenso wird den sportbegeisterten Teilnehmern vermittelt, wie sie es schaffen, durch kleine Drehbewegungen und Vibrationen, sowie Koordinationsübungen Nacken- und Rückenverspannungen entgegenzuwirken oder sogar verhindern können. Dies ist unseren geschulten Übungsleiterinnen zu verdanken. Sie haben im letzten Jahr wieder an der BTB GYMWELT Convention „Fitness & Aerobic“ teilgenommen, um neue Trainingsmethoden zu erlernen und in ihren Kursen umzusetzen. Hier sei noch zu erwähnen, dass unsere Übungsleiterin Katrin Filsinger Anfang März ihre DOSB-Lizenz C Breitensport in Fitness und Gesundheit erworben hat.

Desweiteren steht die Gelenkstabilisation im Vordergrund. Hierzu werden sehr gerne die PEDALO-Vestimed-Federbretter benutzt. Immer mehr interessierte Teilnehmer finden Gefallen an diesem Allround-Trainingsgerät. Es hat sich bereits im Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport bewährt. Ebenso in der Sturzprävention und Rehabilitation. Wir bieten das Training auf diesem Balancebrett sowohl für Frauen, als auch für Männer an. Leider hat sich bis jetzt noch kein Mann getraut, bei uns mitzumachen.



**TG Heddesheim**

**29. März 2019**

# **GYMNASTIK**



Ich möchte erwähnen, dass die Damen der Gymnastik-Abteilung immer gerne als Helfer oder Bäcker bei Veranstaltungen zur Verfügung stehen. So haben wir unseren Verein wieder beim IGSH-Feriencamp, an Vatertag, bei der TG-Weihnachtsfeier und anderen Festlichkeiten aktiv unterstützt.

Neben den Sportstunden werden aber auch Ausflüge und Restaurantbesuche organisiert. Dadurch haben die Mitglieder Gelegenheit, sich besser kennenzulernen, und es fördert den Zusammenhalt im Vereinsleben.

Vielen Dank an all diejenigen, die immer gerne mithelfen, und ich freue mich auch weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit mit den Mitgliedern des Gesamtvorstandes.