

Hallen-Volleyball

Die **weibliche Jugend** trainiert 2 x in der Woche und nimmt nicht am Ligabetrieb teil, hat sich lediglich an Jugend(Anfänger)turnieren beteiligt. Leider fanden diese Turniere wegen der schwierigen Durchführbarkeit in der der Coronazeit nicht statt.

In der Gruppe sind ca. 10 Mädchen und derzeit auch 2 Jungs im Alter von 10 bis 15 Jahren aktiv.

Der Trainingsabend im Winterhalbjahr wird von **Hobbyspielern** mit stark schwankenden Teilnehmerzahlen besucht. Die Teilnehmer sind zwischen 20 und 75 Jahre alt. Es kommen regelmäßig einige neue Spieler/innen dazu. Auch spielen in dieser Gruppe manchmal einige Flüchtlinge mit.

Beach-Volleyball

Das Beach-Volleyball Camp für Jugendliche konnte 2020 und 2021 leider nicht stattfinden.

Die Beach-Volleyballfelder wurden -außer in der „Lockdown-Zeit“- intensiv genutzt, sowohl von der Jugend, als auch von den Erwachsenen. Andere MTV-Abteilungen (z. B. Leichtathletik) spielen auch häufig auf den Sandfeldern.

Turniere wurden in der vergangenen Saison nicht durchgeführt.

Wir haben am Rande der Beach-Volleyballfelder leider mit Müll und Scherben zu kämpfen. Es muss an zahlreichen Nächten dort Treffen von trinkenden und rauchenden Gruppen gegeben haben. Ich habe mehrfach Scherben am Rand und auch im Sand gefunden. Auch wurde die Blockhütte aufgebrochen durch herausreißen des Türschlosses.

Trainingszeiten:

Winterhalbjahr:

<u>Mannschaft</u>	<u>Wochentag</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Trainer</u>
Jugend 10-16	Montag	18:00 - 19:30	Schulturnhalle	Peter Schröder + Torsten Ludwig
	Donnerstag	16:00 - 17:30	MTV Sporthalle	Peter Schröder
Hobby / Mixed	Freitag	19:00 - 21:30	MTV Sporthalle	Peter Schröder

Zurzeit trainieren die folgenden Gruppen:

Winterhalbjahr:

Sommerhalbjahr:

<u>Mannschaft</u>	<u>Wochentag</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Trainer/Betreuer</u>
Jugend 10-16	Montag	16:30 - 18:00	MTV Beachplätze	Peter Schröder
	Donnerstag	16:00 - 17:30		
Hobby / Mixed Jedermann	Montag	18:00 - 20:30	MTV Beachplätze	Peter Schröder
	Dienstag	18:00 - 20:30	MTV Beachplätze	Peter Schröder
	Freitag	18:00 - 20:30	MTV Beachplätze	Peter Schröder

Die Sportabzeichen-Gruppe des MTV besteht aus 3 Sportlern, die die Organisation des Trainings und die Abnahmen für den Erwerb des Abzeichens vornehmen. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit für die Jahre 2020 und 2021 war

- Organisation und Durchführung der Abnahmen für Jedermann (auch Nichtvereinsmitglieder)
- Unterstützung der hiesigen Schulen bei der Durchführung der Bundesjugendspielen und den Abnahmen für das Sportabzeichen

Insgesamt hat die Sportabzeichen Gruppe 2020 ca. 210 **Sportler** betreut.

Im August 2020 und 2021 wurde der MTV für seine Tätigkeit für das Sportabzeichen von der Sparkasse Dieburg geehrt. Die Auszeichnung ist mit einer Geldspende verbunden.

Eine weitere Ehrung wird durch den Landrat des Kreises Offenbach im September 2021 für einen der erfolgreichsten Vereine im Kreis erfolgen. Die Auszeichnung ist ebenfalls mit einer Geldspende verbunden.

Im Einzelnen:

A) Sportabzeichen Schulen

Die Sportabzeichen-Gruppe des MTV betreute 2020, wie in den vergangenen Jahren, die Bundesjugendspiele der Schule an den Linden. An der Nell Breuning Schule fielen Corona bedingt die BU-Spiele bisher aus. Der MTV unterstützt diese mit Personal und Bereitstellung von Sportanlagen und Schwimmzeiten tatkräftig. Die Ergebnisse der Bundesjugendspiele waren Basis für den Erwerb des Sportabzeichens. Bis November 2020 konnten die fehlenden Leistungen erbracht werden.

Schule an den Linden	87
Nell Breuning Schule	0
Summe	87

Da der Wettbewerb für 2021 noch nicht abgeschlossen ist, hoffen wir, dass sich bei den Nachprüfungen die Anzahl deutlich erhöhen wird. Die NBS führt 2021 wieder Übungen für die BUJU-Spiele durch. Es zeichnet sich ab, dass wir die Zahlen des Jahres 2020 deutlich überschreiten werden, jedoch die Zahlen aus der Vorcoronazeit in diesem Jahr nicht erreichen werden.

B) Sportabzeichen im MTV 2020

Im Zeitraum vom 29.04. bis 28.10. konnten die Teilnehmer an jedem Montag ab 17.00 Uhr auf dem Sportgelände des MTV unter Anleitung trainieren und sich ihre Leistungen abnehmen lassen. Einmal im Monat fanden zusätzliche Trainings- und Abnahmetermine samstags bzw. sonntags (für Ausdauer Rad + Lauf) statt.

In Jahr 2020 haben 127 Sportler das Sportabzeichen erworben. Erstmals seit Jahren absolvierten wieder mehr MTV Sportler das Sportabzeichen. Dies ist der höchste Stand seit 10 Jahren. Zudem scheint sich der Erwerb des Sportabzeichens bei den Damen mit 60 % der Teilnehmer einer steigenden Beliebtheit zu erfreuen.

Das Angebot des MTV nutzte die jüngste Teilnehmerin im Alter von 6 Jahren, ebenso wie der älteste mit 86 Jahren. Sechs Sportler haben nach überwundener Herzerkrankung wieder erfolgreich teilgenommen.

Ein erfreulicher Schritt ist, dass 51 Personen erstmals einen erfolgreichen Versuch unternahmen.

Etwa 30 % der Absolventen waren nicht Mitglieder des MTV, da für den Erwerb des Sportabzeichens keine MTV-Mitgliedschaft erforderlich ist.

Zur Jahresstatistik gehört es zu berichten, dass 108 Sportler das goldene, 16 Sportler das silberne und 3 Sportler das bronzene Abzeichen erhalten haben. Die Anzahl der teilnehmenden Familien (Eltern, Opa und Enkel) erhöhte sich von 13 auf 15.

Das Ergebnis stellt sich wie folgt dar

MTV	91
Nicht Vereinsmitglieder	36
Summe	127

C) Ausblick 2021

Coranabedingt wurden an den Schulen die Bundesjugendspiele für 2021 bisher nicht durchgeführt.

Für den MTV streben wir an, dass die Anzahl der Teilnehmer - insbesondere aus den Reihen des MTV - die 100 Sportlermarke erreichen wird. Stand Ende August haben wir derzeit den Vorjahresstand bereits erreicht und sind daher zuversichtlich, dass mit ein wenig Akquisition bei den anderen Sportabteilungen des MTV, die diesem Unterfangen bisher ein bisschen fernstanden, dieses Ziel erreicht werden kann.

Rödermark 15.09.2021

Klaus-Peter Schorr

Jahres-Bericht für 2020 von Sigrid Breslein

Übungsleiterin für die 2 nachstehenden Kurs-Angebote

„Fit für Golf über 60“

Beide Kurse sind schon seit einigen Jahren mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ bzw. „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet.

Ein Kurs findet immer Dienstags statt und einer Freitags, jeweils im Zeitraum von Oktober bis März des Folgejahres. Für jeden der beiden Kurse sind jeweils 16 – 17 Trainingstage geplant. Die TeilnehmerInnen sind fast alles „Wiederholungstäter“ ... will heißen: schon viele Jahre dabei.

Aufgrund CORONA wurden die von Oktober – März geplanten Kurse vorsorglich in jeweils 2 Kurse von Oktober – Dezember aufgeteilt. Damit sollte vermieden werden, dass - wenn Trainingseinheiten nicht stattfinden können - zu viel bezahlte Kursgebühr vom Verein zurücküberwiesen werden muss.

Durch den Lockdown konnte dann tatsächlich pro Kurs auch nur 1 Training stattfinden. Angemeldet hatten sich insgesamt 35 TeilnehmerInnen.

Durch die vorab von den Teilnehmern überwiesene Kursgebühr gab es für unseren Verein eine Einnahme von rund 1.300 Euro.

Ausdrücklich erwähnen möchte ich, dass keiner der TeilnehmerInnen eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühr gefordert hat, obwohl nur ein einziges Training stattgefunden hat. Dafür nochmals ein herzliches DANKE!

Als Ausgleich habe ich im Sommer diesen Jahres ein paar Trainingseinheiten angeboten, was auch von einigen TeilnehmerInnen genutzt wurde.

Sehr erfreulich: ein Teil der Freitags-Trainingsgruppe trifft sich auch im Sommer einmal im Monat in der Pizzeria CIAO zu einem Mittags-Stammtisch, so dass der Kontakt nicht ganz verloren geht.

Rödermark, den 13. September 2021

Sigríd Brestein



MTV Urberach, Abteilung Fitness

Jahresbericht 2020

Die Abteilung Fitness bietet ihren Mitgliedern 2 unterschiedliche Fitnessstunden an fast durchgängig im Jahr, Ausnahme 2-3 Wochen in den Sommerferien.

Bodyfit, dienstags 18-19 Uhr, MTV Halle

Schweißtreibendes Ausdauertraining unter Einsatz von verschiedenen Geräten wie Stepbrettern und Hanteln zu energiegeladener Musik. Die Kraftausdauer wird gestärkt und die Fettverbrennung gesteigert.

Diese Stunde wurde von der jungen Group Fitness Trainerin Jessica Lang geleitet. Zur Abwechslung bietet Jessica ca. jede 2. Stunde Tabata (HerzKreislauftraining) an. Als Vertretung standen uns die Trainerinnen Jennifer Keck und Stefanie Gleitsmann zur Seite.

Die Teilnehmerzahlen liegen bei 16-22 Mitgliedern.

Body-Power, donnerstags 19-20 Uhr, MTV Halle

Kräftigendes Ganzkörpertraining unter Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Tubes und Schwingstäben. Die Kraftausdauer wird trainiert und die Fettverbrennung wird gesteigert. Diese Stunde hat im Januar die sehr beliebte und qualifizierte Trainerin Alexandra Schmitt übernommen.

Die ca. 20 Teilnehmer erfreuten sich jede Woche an einem sehr abwechslungsreichen Trainingsprogramm.

Leider musste Alexandra aus persönlichen Gründen die Donnerstagsstunde Anfang März abgeben, dann folgte leider auch schon der Lockdown.

Wieder mit viel Engagement habe ich eine neue sehr vielseitig ausgebildete Trainerin gefunden, und zwar Sandra Schwerber.

Nach dem Lockdown hat sie auch Mitte Mai das Training übernommen. Coronabedingt waren ihre Teilnehmerzahlen sehr unterschiedlich von 12-16 Teilnehmern.

Kurse sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder

Deep Work, mittwochs 17.45-18.45 Uhr, MTV Halle

DeepWork ist ein schweißtreibendes und auspowerndes Cardiotraining basierend auf dem eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. Es folgt dem Prinzip YIN und YANG, der Balance zwischen entgegengesetzten Energiekräften. Gezielte An- und Entspannung der Bewegungen in eigener Dynamik bringen Kräftigung und Schwingungen in den Körper. Musik unterstützt das Training, um sich im eigenen Tempo und Dynamik selbst zu finden.

Die sehr qualifizierte Trainerin Renate Lang leitet den Kurs.

Mit ihren dynamischen Anweisungen und Vorführungen motivierte und begeisterte Renate, so dass 3 Deep Work Kurse mit ca. 18 Teilnehmer stattgefunden haben.

Pilates, mittwochs 17.45-18.45 Uhr, MTV Halle

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches durch systematische Übungen die gesamte Muskulatur und Haltung kräftigt und dehnt. Ganz besonders wird die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Dieser Kurs wird auch von der sehr erfahrenen Pilatestrainerin Renate Lang durchgeführt. Bei den 2 **Kursen**, die jeweils im Juni und August stattfanden nahmen ca. 13 Mitglieder und Nichtmitglieder teil.

Sehr professionell gestaltete Renate jede einzelne Pilatesstunde unterschiedlich.

Aroha, freitags 17.45-18.45 Uhr, MTV Turnhalle

Aroha ist ein Herz-Kreislauftraining der besonderen Art. Aroha ist eine Mischung aus dem Haka der Maoris mit seinen kraftvollen Bewegungen, dem Kung Fu mit Kontrolle in An- und Entspannung.

Die beliebten Trainerinnen Stefanie Gleitsmann und Alexandra Schmitt bringen die vielen Mitglieder und Nichtmitglieder mit immer veränderten Choreografien ins Schwitzen.

Es fanden insgesamt 3 Kurse statt. Der 4.geplante Kurs ab November konnte leider wegen Lockdown nicht stattfinden. In den Sommermonaten konnten wir dank einer mobilen Musikanlage draußen trainieren. Je Kurs nahmen ca. 20-24 Arohafans teil.

Neues Angebot CoreDrumming

CoreDrumming ist ein mitreißendes Power Core Workout, das mit Hilfe der für CoreDrumming® eigens speziell entwickelten Trommelsticks, den wechselnden Trommelschlägen auf dem Boden oder in der Luft im Rhythmus der dynamischen Musik, ein wirklich intensives Training in der Gruppe verspricht. Durch das pulsierende Trommeln zur dynamischen Musik, unter Anleitung eines motivierenden Instructors wie Stefanie Gleitsmann, wird die tiefliegende Muskulatur unserer Körpermitte aktiviert/ trainiert und überschüssige Pfunde einfach "weggetrommelt."

Termine: 23. und 30.10.2020, 17.45-18.45 Uhr, MTV Turnhalle

Dieses Angebot fand sofort viele begeisterte Teilnehmer (ca.20) von Mitgliedern und Nichtmitgliedern.

Leider fanden nach diesem Kurs keine Sportkurse wegen der Coronaeinschränkungen mehr statt bis Ende des Jahres und noch viele Monate im neuen Jahr 2021.

Claudia Mertz

(Abteilungsleiterin der Abt. Fitness)

April 2021

Jahresbericht 2020/21 Abteilung Tai Chi und Qi Gong

Die beiden letzten Jahre sind geprägt durch das Corona-virus. So ist dies eine kurze Beschreibung unseres Trainings in Zeiten von Pandemie und Lockdowns.

Der erste Lockdown im März 2020 kam überraschend schnell und dauerte „nur“ 9 Wochen. Es war schön zu sehen, dass nach diesen Wochen alle Teilnehmer*innen wieder kamen. Jede und jeder war froh, wieder raus zu können und weiter Tai Chi und Qi Gong zu machen. Die Hygienemaßnahmen wurden gerne in Kauf genommen und da wir, bis auf wenige Regentage immer draußen waren, fielen sie kaum auf. Manche Stunden haben wir nach den Sommerferien extra vorverlegt, damit wir auch im Herbst und bei mittlerweile kühlem Wetter noch draußen im Hellen trainieren konnten.

Der zweite Lockdown ab November 2020 war, sicher auch durch die dunkle Jahreszeit bedingt, härter und vor allem war er länger. Da im Tai Chi und auch im Qi Gong eine direkte Korrektur wichtig ist, habe ich lange gezögert, den Unterricht online zu halten. Im März habe ich in einer Mail nachgefragt, ob Interesse an einem Zoom-Kurs besteht. Innerhalb von zwei Tagen hatten sich genügend Teilnehmer*innen für einen Morgen- und einen Abendkurs gemeldet. Auch wenn das online-Unterrichten den direkten Unterricht nicht ersetzen kann, war der Zoom Kurs gut und wichtig. Soziale Kontakte waren – wenn auch eingeschränkt – wieder da. Wir konnten einander sehen, uns austauschen und auch das Unterrichten ging, wenn man sich mit dem neuen Medium erst einmal angefreundet hatte, erstaunlich problemlos.

Trotzdem waren die sieben Monate ohne Training einschneidend. So waren die „alten Hasen“ alle wieder da, als wir endlich Ende Mai im MTV weitermachen durften. Für die meisten Anfänger dagegen war die Lücke wohl doch zu lang. Nur ein paar kamen zurück.

Umso erfreulicher ist es, dass nach der Werbung in der Presse seit September 8 neue Teilnehmer*innen zu uns stießen. Es geht weiter... Erfreulich ist auch, dass bis auf ganz wenige Ausnahmen alle den vollen Impfschutz haben. Wir können also auch bei schlechtem Wetter mit gutem Gefühl in die Räume gehen.

Wettkämpfe wurden 2020 und bisher auch in 2021 keine ausgetragen. Aber auch die wird es im nächsten Jahr wieder geben. Anfang Oktober haben wir unseren ersten Wochenendlehrgang in Bonn. Tony Swanson, der Technische Direktor der TAO (Taoist Arts Organisation, der Dachorganisation des Li-Stils) kommt aus London zum ersten Mal seit Corona wieder nach Deutschland. Auch das geht weiter.

Und nicht zu vergessen: ich werde weiterhin die Abteilungsleitung übernehmen

Liebe Grüße

Annette

Bericht zur Jahreshauptversammlung 2021

Abteilung Tischtennis

Nach zwei Spielzeiten, die auf Grund der Corona-Maßnahmen nicht zu Ende gespielt werden konnten, sind wir voller Hoffnung in die neue Saison 2021/22 gestartet. Erstes Ziel von allen ist selbstverständlich, dass wir endlich mal wieder eine Saison bis zum Ende spielen können.

Am ersten Spieltag konnte die zweite Mannschaft einen Derbysieg gegen Ober-Roden feiern. Damit ist der erste Schritt beim Kampf um den Aufstieg in die Kreisliga getan.

Die Dritte und Vierte trennte sich in ihrem ersten Spiel jeweils unentschieden. Leider müssen wir in diesen Mannschaften wegen der Coronaregeln auf einige Spieler verzichten, so dass als Saisonziel hier nur ein Platz im Mittelfeld der Tabelle angestrebt werden kann.

Unsere Erste, die den Klassenerhalt in der Bezirksoberliga anstrebt, beginnt ihre Saison erst später, dann aber hoffentlich mit dem gleichen Erfolg.

Im Schüler- und Jugendbereich haben wir leider einen starken Rücklauf zu verzeichnen. So sind nach dem Lockdown nur drei Jugendliche wieder ins Training gekommen und wir müssen mit dem Aufbau der Schüler wieder von vorne beginnen.

Auch abseits des Trainingsbetriebes hatten wir im letzten Jahr keine Veranstaltungen, planen aber natürlich, auch beim Feiern alles Verpasste nachzuholen

Wer mal bei uns beim Training vorbeischauchen möchte, ist jederzeit gerne willkommen. Trainingszeiten für die Schüler/Jugend sind dienstags von 17:00 – 19:00 Uhr. Das Herrentraining findet dienstags und freitags (sofern keine Heimspiele anstehen) ab 19:00 Uhr statt. Ende ist jeweils gegen 22 Uhr.

MTV Urberach Abteilung Turnen

Jahresbericht 2021

MTV – Jahresbericht Turnen 2021 (Michele Vercellini)

Corona bedingt ist in diesem Jahr und im letztem Jahr nicht viel gelaufen!

Eltern-Kind-Turnen MTV-Halle

Dienstag 15:00-16:00 und 16:00-17:00 Uhr, Donnerstag 10:15 -11:15 Uhr

An beiden Tagen ist Spiel und Spaß für die Eltern-Kind Turngruppe in der MTV-Halle angesagt. Die Gruppe mit Kindern von 1,5 bis 3 und 3 bis 5 Jahren kommen meistens mit ihren Müttern, ab und zu ist auch mal mit dem Vater. Wir begrüßen es, wenn die Väter mit dabei sind, vor allem freuen sich die Kinder, wenn sie der Papa zum Turnen begleitet.

Die Stunden sollen den Kindern Spaß an der Bewegung ermöglichen, auch mit Kontakt zu den anderen Kindern. Wir beginnen unsere Stunde immer mit Kindermusik, indem wir uns zu den Liedern bewegen. **Bewegungslieder** schulen die Körperwahrnehmung, Orientierung sowie das Rhythmusgefühl.

Im **zweiten Teil** erforschen die Kinder neue Materialien, wie z.B. Reifen, Seile, Pezzibälle und haben Zeit diese mit ihrer Begleitperson kennenzulernen. Dabei nutzen wir den ganzen Platz in der Halle zum Rennen und Toben.

Im **dritten Teil** wird immer ein schöner Bewegungsparcour aufgebaut. Hier können Kinder wie Erwachsene klettern, balancieren, hangeln, schwingen, rollen, rutschen. Immer viel zu schnell heißt es dann zusammenräumen. Wir beenden die Stunde mit einem gemeinsamen Abschlusslied und einen Endsprint der Kleinsten und freuen uns auf die nächste Stunde.

Das Eltern-Kind Turnen bietet allen Teilnehmern gleichermaßen Spaß und die Entwicklung, die die Kindern in diesen eineinhalb bis fünf Jahren machen, ist beachtlich und für mich Motivation diese Stunden noch lange zu unterrichten.

Kooperationsgruppe Pestalozzi-Kindergarden

Der Hessische Landesportbund hat seit 2001 unsere Kooperation „Verein-Kindergarten“ ermöglicht und seit dem besteht sie und wird inzwischen gefördert vom Kindergarten-Förderverein.

Es finden immer wieder zweimal in der Woche, in vier Gruppen aufgeteilt - vier Sportstunden für die Kindergarten-Pestalozzigruppe statt, die Montags von der Abteilung Turnen organisiert und von Michele Vercellini geleitet wird. Freitags werden die Turnstunden von den Erzieherinnen selbständig durchgeführt. Jede Stunde wird mit verschiedenen Bewegungsspielen begonnen, um die Kinder aufzuwärmen. Danach

werden Kleingeräte wie Bälle, Luftballons, Reifen, Zeitungen zum spielerischen Sport eingesetzt.

Die Gerätelandschaften wird in jeder Stunde Themenbezogen aufgebaut wie z. B.: Urwald, Feuerwehr, Weltraum, Tiere usw.

Im Sommer, bei gutem Wetter, verlegen wir unsere Sportstunden auch in den Außenbereich. Hier versuchen die Kinder Federball zu spielen oder auch sich bei Wettlaufspielen zu messen.

Kinderturnen-Mädchen ab 4 Jahre, MTV-Halle

Dienstag 14:00 – 15:00 Uhr

Um den Neustart für alle Neuzugänge zu erleichtern wurden die Sportstunden mit einem Vorstellungslied begonnen. Die Kinder konnten sich so leichter die Namen merken und sich kennenlernen. Nach einigen Wochen starteten wir mit lustigen Bewegungsspielen.

Und beim anschließenden Aufwärmen ging es mit Geräteparcours weiter. Unsere kleinen Sportlerinnen hüpfen, balancierten, kletterten usw. teilweise schon alleine, durch den aufgebauten Parcours. Fangspiele wie Obstsalat, Fischer, Fischer wie tief Wasser, waren bei allen Kindern sehr beliebt. Die Stunden gingen rasend schnell vorbei und wir verabschiedeten uns jedes Mal kopfüber an der Wand, über den Handstand.

Kinderturnen Mädchen ab 6 Jahre, MTV Halle

Montag 14:30 – 16:00 Uhr

Die Aufwärmphase wurde meistens mit einem Spiel wie z. B.: Fang mit der Kunststoffnudel usw. begonnen. Weiter ging es mit verschiedenen Kleingeräten, Schwungtuch, Säckchen, Kissen, Reifen. Bei den Kleingeräten sind bei den Vorschulkindern Bälle, Reifen, Seile, Pezzibälle und das Schwungtuch sehr beliebt. Die Bewegungslandschaften waren oft auf die Jahreszeit bezogen z. B. hatten wir eine Frühlingsstunde, Osterstunde, Sommerstunde und natürlich durfte die Winterstunde nicht fehlen. Hier konnten sich die Kinder beim Hüpfen, Balancieren, Springen, Kriechen ausprobieren

Turnen Mädchen ab 9 Jahren, Schulturnhalle an den Linden

Dienstag 17:00 – 18:30 Uhr

Mit verschiedenen Spielen starteten wir in unsere Sportstunde. Körperübungen oder Bewegungsspiele oder das Fangen nutzten wir zum Aufwärmen. Bei den Geräten sind bei den Mädchen Ringe, Trapez und das Trampolin sehr beliebt.

Verschiedene Abschluss- Spiele wie Brennball, Kettenfangen usw. rundeten die Sportstunden ab.

Jungenturnen, MTV-Halle und Halle Urberach

Ab 1 bis 3. Klasse Mittwoch und Freitag , 15:00 – 16:30 Uhr

Jungenturnen, MTV-Halle

Ab 4 – 6 Jahren

Allgemeines Turnen und Parcoure,

Donnerstags in der Halle Urberach von 15.30 – 17.00 Uhr

Turnen der Älteren / Jungen

MTV Kindergarten- Kinderlauf mit Turn- und Spielangeboten.

Im Juni fand der MTV Kindergarten- Kinderlauf auf dem MTV Gelände statt.

Neben den 2 offiziellen Runden auf dem Rasen hinter den Hallen, konnten die Kinder an verschiedenen Stationen Geschicklichkeitsübungen, (Balancieren, Gleichgewichtsübungen, Hindernisse überwinden, Hangeln und Klettern) absolvieren.

Das Angebot wurde mit großer Freude wahrgenommen.

Frauen Spiel und Gymnastik, Sporthalle an den Linden

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

Die Gruppe Spiel und Gymnastik ist eine lustige Truppe Frauen im mittleren Alter. Nach oben sind dem keine Grenzen gesetzt.

Die Zahl der Aktiven ist bei ca. 6 bis 8 Frauen geblieben.

Nach einem Aufwärmtraining mit Schwerpunkt auf das Laufen und einer leichten Gymnastik macht die Gruppe verschiedene Spiele:

Badminton, Prellball, Volleyball, usw. Auch die Aktivitäten außerhalb des Sports kommen nicht zu kurz. Eine Fahrradtour war mit nur 6 Personen eine überschaubare Gruppe, die auch aus Partnern bestand. In den Sommerferien und meistens auch schon in den Pfingstferien wird die sportlose Zeit (wenn die Sporthallen geschlossen sind) durch das Radfahren ersetzt. Die Gruppe radelt dann ca. 30 km bzw. 2 Stunden in der näheren Umgebung ohne große Anstrengung, so dass auch noch ein kleiner Plausch nebenher gestattet ist.

Basisgymnastik Frauen, MTV-Sporthalle

Donnerstag 9:00 – 10:00 Uhr

Wie jedes Jahr – nichts Neues!!

Regelmäßig jeden Donnerstagmorgen treffen sich 12-15 Frauen zur körperlichen Ertüchtigung in der MTV-Sporthalle. Mit flotter Gymnastik und Rückenschule versucht Michele die Damen in Schwung zu halten. Die Idee, seine Fitness-Pflicht schon in den ersten Stunden des Tages zu absolvieren, ist jedoch alles andere als überholt, sondern in der Hektik des modernen Alltags ziemlich zeitgemäß. Regelmäßig treffen sich Donnerstagmorgen um 9:00-10:00 Uhr Frauen jeder Altersklasse, um mit verschiedenen Übungen zu motivierender Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Alle großen Muskelgruppen werden gestärkt und gedehnt und somit das gesamte Wohlbefinden zu stärken. Im Sommer machten wir unsere Gymnastik auch auf unserem MTV-Außengelände zur Stärkung der Atemwege. Die Gruppe ist inzwischen sehr konstant.

Fit 60plus, MTV-Halle

Mittwochs 10:30 – 12:00 Uhr

Wir treffen uns immer mittwochs zwischen 10:30 – 12:00 Uhr zum gemeinsamen Work-Out in der MTV-Halle. Wir beginnen unser Work-Out in dem wir unsere Muskeln zu fetziger Musik und einfachen Aerobic-Schritten aufwärmen.

Danach folgt ein kleiner Ausdaueranteil um unseren Puls zu steigern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Im Anschluss kräftigen wir unsere Muskeln um unsere körperliche Fitness zu erhalten und zu steigern. Mal benutzen wir Hilfsmittel wie Hanteln oder Terrabänder oder wir nehmen nichts dazu. Zum Schluss folgt eine kleine Entspannungseinheit und wir dehnen die beanspruchte Muskulatur. Wir sind eine lustige gemischte Gruppe mit durchschnittlich 15 Aktiven.

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder.

Rückengymnastik

Fit am Abend

Montags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

In diesem Kurs geht es nicht nur darum den Rücken und die Halswirbelsäule zu stärken, sondern vielmehr darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen. Ziel dieser Übungen ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen. In der Stunde geht es darum, die Bauch und Rückenmuskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern, das Rückenleiden zu verringern und die Haltung zu verbessern.

Die Stunde am Montagabend in der MTV-Halle richtet sich an unterschiedlicher Altersstufen, die gerne eine von Musik begleitete Rückengymnastikstunde mögen und für den ganzen gesamten Körper eine abwechslungsreiche Gymnastik anstreben - Kraft, Beweglichkeit und die Koordination zu verbessern. Alle großen Muskelgruppen werden gestärkt und gedehnt, um somit das gesamte Wohlbefinden zu stärken. Mit guter Laune starten wir das Aufwärmprogramm um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren, je nach Übungsplan folgt dann auch mal ein schweißtreibendes Training, um zum Beispiel Bauch-Beine -Po in Form zu bringen. Abschluss jeder Stunde ist ein umfangreiches Dehnprogramm und die passende Entspannung.

Es kann nur noch alles besser werden 😊))

Ist die See auch dunkel und weit,
sind die Muskeln auch müde und zerrissen,
will die Seele auch schlafen und vergessen;

solange die Mannschaft gemeinsam singt-
ist der Hafen im Herzen.

Ferne Zukunft nahe.

Von:tdauner