

Abteilung Gymwelt Gesamtbericht für 2021

Im Jahr 2021 haben alle Gruppen der Abteilung Gymwelt ihren Trainingsbetrieb so gut wie möglich aufrecht erhalten. Trotz Einschränkungen, strengen Auflagen und Hygieneregeln, wurde wenn es erlaubt war trainiert. Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben ihre Stunden mit viel Kreativität und Ideen durchgeführt, um sie den aktuellen Regelungen anzupassen. Nicht nur Corona war für uns eine Herausforderung, sondern auch die Flutkatastrophe an der Ahr.

Bei der Montags Riege wurden fleißig Draußen gymnastische Übungen mit und ohne Handgerät durchgeführt. Ob auf dem Schulhof oder im Stadtpark und auch mal mit außergewöhnlichem Handgerät wie Regenschirm, wurde unter reger Beteiligung geturnt. Im Herbst konnten die Frauen zu ihrer Herbstwanderung auf die andere Rheinseite nach Unkel aufbrechen, nach dem die Frühjahrswanderung ausfiel. Dafür konnte die Jahrestour in die Lüneburger Heide stattfinden, sowie die Weihnachtsfeier zum Jahresende. Die Gruppe konnte neue jüngere Mitglieder begrüßen.

Bei der Aerobicgruppe Montags wurde sich auch im Freien mit Musik bewegt, bis uns sowohl die Temperaturen als auch die Lichtverhältnisse geboten, wieder unter Einhaltung der Auflagen in die Innenräume zu wechseln. Gefreut haben wir uns darüber, daß trotz den Gegebenheiten neue Mitglieder in die Gruppe aufgenommen werden konnten.

Bei den Senioren Dienstags unter der Leitung von Marlene wurde ab Juni im Innenbereich wieder gerne Körper und Geist trainiert. Die Gruppe verabschiedete sich von einigen ausscheidenden Turnerinnen und Turnern und würde sich über neue Mitglieder Dienstags von 16.00-17.00 Uhr sehr freuen.

Bei der Gymnastikgruppe von Vera Mey starteten die Stunden ebenfalls erst im Laufe des Jahres, dafür wurde jedoch fleißig in den Sommerferien weiter ein Ganzkörper Training durchgeführt, sowohl mit als auch ohne Handgerät. Highlight im Sommer war ein Ausflug der Gruppe nach Koblenz mit Seilbahnfahrt und Besuch der Festung Ehrenbreitstein. Zum Abschluss des Jahres konnte eine Feier stattfinden.

Bei der Dienstagsriege wurden die Gymnastikstunden sowohl Draußen als auch in den Innenräumen abgehalten und zu so mancher Stunde wurde Handwerkszeug von zu Hause mitgebracht, wie Gymnastikmatte, kleine Wasserflaschen oder Handtücher. Auch hier konnten wir zu unsere Freude neue Gruppenmitglieder begrüßen.

Yoga Kurse wurden keine in 2021 angeboten.

Die Mittwochsriege trainiert von Brigitte Hussong findet nach einem Wechsel nun von 17.00-18.00 Uhr Mittwochs statt. Auch hier wurden die Stunden ins Freie verlegt

und in den Sommerferien wieder geradelt, natürlich mit geselliger Einkehr, für alle Gruppen Mitglieder. Im Herbst wurde sich in den Innenräumen mit Hockergymnastik fit gehalten.

Auch die Herzgruppe hat unter den Richtlinien weiter im Bereich des Möglichen ihren Betrieb aufrecht erhalten. Die Gruppe wurde von Dr. Grzeska aus dem Krankenhaus Maria Stern weitgehend betreut. Für die Vertretung standen Dr. Maske und Dr. Freese zur Verfügung. In der Herzgruppe fielen einige Mitglieder aus, diese waren und sind von der Flut an der Ahr besonders betroffen.

Die Kooperation zwischen der Curanum Seniorenresidenz und dem Turnverein wurde von Heike Strang Donnerstag Vormittags weiter durchgeführt. Mit Stuhlgymnastik und Sitztanz wurden die Bewohner der Seniorenresidenz weiter fit gehalten.

Die Donnerstags Seniorengruppe fand im Schützenhaus in Remagen von 15.00-16.00 Uhr statt. Hier wurden neben Gymnastik auch gymnastische Tänze angeboten. Auch in dieser Gruppe konnte eine Weihnachtsfeier das Jahr abrunden.

Das Freilufttraining im Park geleitet von Else Ulsamer fand jeden Donnerstag statt, da Donnerstags der Regen erst nach 11.00 Uhr einsetzt laut Übungsleiterin. Bisher traf dies immer zu. Die Übenden hielten sich im Zirkeltraining an 14 verschiedenen Stationen fit, auch hier unter Einhaltung der geltenden Regelungen, wie z.B. das Tragen von Handschuhen beim Anfassen der Geräte. Die Männergruppe würde sich über weitere Mitglieder sehr freuen.

Eine weitere Freiluft Gruppe ist die Nordic Walking Gruppe unter der Leitung von Bärbel Löffler. Diese trafen sich im ab dem zweiten Halbjahr unter hoher Beteiligung wieder Donnerstags zu ihren Walking Einheiten mit Gymnastik und auch Geschicklichkeitsübungen. Zum Jahresausklang gab es ein Specialwalking mit romantischer Rast und anschließendem geselligem Beisammensein mit Besuch des Nikolauses. Die Gruppe freut sich auf Neugierige Einsteiger, die sich gerne vorab telefonisch an Bärbel Löffler wenden möchten.

Unsere Männerriege mit ihren 25 aktiven Kameraden trainierte mit guter Beteiligung ebenfalls im zweiten Halbjahr. Die Herbstwanderung konnte glücklicherweise stattfinden und führte durchs Kasbachtal und über die Erpeler Ley nach Erpel. Auch zum Jahresausklang führte eine Abendwanderung zur Straußenfarm, wo mit Besuch des Nikolauses ein geselliger Abend stattfinden konnte. Die Männerriege freut sich in 2022 auf ihr 70 Jähriges Bestehen. Die Allererste Stunde fand am 21. März 1952 statt. Dazu gratulieren wir ganz herzlich.

Abteilung Gymwelt
Heike Klein