



Annette Bümlein-Burggraf

09.09 2020

Abteilung Rückensport

Jahresbericht 2020 für die Hauptversammlung am 12.09.2020

Regelmäßige Trainingsabende

Die Abteilung Rückensport übt ihre Trainingsaktivitäten immer donnerstags in der Turnhalle des Jahnvolks - im Sommer auch auf der Wiese - aus. Teilnehmer sind weibliche und männliche Erwachsene.

Die Übungszeit des Rückensports findet stündlich von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr statt. Die Übungsleiter dieser Sportgruppe sind

- Elke Schmidt,
- Daniela Knoth,
- Ralf Zehnle.

Viele Teilnehmer haben eine Stammgruppe, die sich im Lauf der Zeit zum Beispiel durch persönliche Beziehungen oder zeitliche Möglichkeiten ergeben hat. An eine Übungsstunde festgelegt ist kein Teilnehmer. Es kann auch vorkommen, dass Teilnehmer so viel Spaß und Energie haben, und an zwei Übungsstunden teilnehmen. Für jede Gruppe gilt dabei gleichermaßen, dass alle Muskeln und Dehnübungen von bestens ausgebildeten Übungsleitern hervorragend vorbereitet und durchgeführt werden.

Wir erfreuen uns an den abwechslungsreichen Angeboten der Übungsleiter. Insbesondere genießen wir ihre gut vorbereiteten Übungsstunden. Immer wieder gelingt es ihnen auch, drohende ausfallende Stunden wegen Krankheit etc. durch gegenseitige und kurzfristige Absprachen zu verhindern.

Ein besonderer Dank geht an Veronika Stempel. Auch im Jahr 2020 war Sie immer bereit die Vertretung für verhinderte Übungsleiter zu übernehmen.

Ablauf einer Trainingseinheit

Wie bei den meisten Sportarten wird mit einem leichten Aufwärmtraining begonnen. Das bedeutet lockeres Warmlaufen verbunden mit leichten Dehnübungen. Eine andere Möglichkeit die Muskeln zu wärmen, ist den Tanzschritten von Zumba zu folgen.

Danach werden, mit wöchentlich wechselnden Schwerpunkten, Übungen für Bauch, Beine, Po sowie insbesondere für die Rückenmuskulatur durchgeführt ... hier darf die Unterarmstütze (auch Gesundheitsbrücke oder Tisch genannt) nicht fehlen.

Die Trainingseinheit wird mit körperlichen Entspannungsübungen beendet.



Zu meiner Freude nahmen viele Teilnehmer des Rückensports an der jährlichen Weihnachtsfeier teil. Am 21. 12.2019 um 20.00 Uhr trafen wir uns dazu in der Vereins-Gaststätte Jahnavolk. Verwöhnt wurden wir mit Apfelwein, Traubenwein, Bier sowie Köstlichkeiten aus der griechischen Küche unseres Wirtes Alex.

Günter Tatara bereichert unsere Feier durch das Spielen weihnachtlicher Lieder auf seinem Saxofon.

Es war ein sehr schöner Abend.

An den freudigen Geldspenden der Mitglieder für die Weihnachts- geschenke der Übungsleiter, ist eine große Zufriedenheit mit dem Übungsangebot zu erkennen

Das Jahr 2020 begann mit einer sehr gelungen Fastnachtsfeier.

Die vielen Darbietungen verschiedener Tanzgruppen bereicherten den Abend.

Annette Bümlein-Burggraf



Doch nach diesem schönen Fest veränderte sich die Welt.
Covid 19 brachte alles zum Erliegen. Unser geliebter Sport durfte nicht mehr stattfinden.
Vielen Sportteilnehmern vermissten die Übungsstunden und das gemütliche
Zusammensitzen in der Vereinsgaststätte.

Nach dem Lockdowns im Mai 2020 trafen sich der Vorstand mit Übungsleitern und
Abteilungsleitern in der Halle. Alle Teilnehmer hielten sich an die Abstandsregeln und
trugen einen Mundschutz. Gemeinsam wurde ein Hygienekonzept entwickelt. Ziel war
schnellstmöglich wieder ein Sportangebot für die Mitglieder zu ermöglichen.
Die Zusammenarbeit war für alle - den Vorstand und die Teilnehmer - spannend und ein
ganz neues Ereignis. Für den Verein ist es ein Glück die große Wiese zu besitzen. Auf
diesem Gelände kann der Sportbetrieb mit vielen Teilnehmern mit Vogelgesang und
Grillenzirben stattfinden.

Ralf Zehnle konnte seine Übungsstunde von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr aus gesundheitlichen
Gründen zu unserem Bedauern nicht wieder aufnehmen.
Dieser Ausfall des Übungsleiters wurde von Veronika Stempel und Elke Schmidt
übernommen. Herzlichen Dank dafür.

Vielen Dank für diese tolle Zusammenarbeit mit dem Vorstand sowie den Übungsleitern
und den Vereinsmitgliedern

Annette Bümlein-Burggraf
(Abteilungsleiterin)