

Jahresbericht Gymnastik und Tanz

dienstags, 19 - 21.00 Uhr, Sporthalle der Heideschule, Bünde-Mitte
Leitung: Wendy Ottensmeier

2020

Okey, ich weiß, über das vergangene Jahr werden wir noch lange reden, es war ungewöhnlich und irgendwie auch anstrengend, da wir jede Woche aufs Neue überlegen mussten, wie genau, wer genau sich wann mit wem treffen durfte.

Trotz allem sportete ich mit meinen Ladies unglaublich gern, auch wenn sich auch im letzten Jahr nicht viel am Ablauf der Trainingsabende geändert hat.

Nach dem Ankommen und Einrichten in der Halle gibt's die musikalische Einstimmung im Low-Impact-Bereich, bei dem wir mit kleinen Schrittkombinationen unseren Körper auf Betriebstemperatur bringen. Hier gehts dann auch an die Koordination, um meine Damen auch kopftechnisch mal vom Alltagstrott abzulenken.

Nach und nach wird das Tempo gesteigert und wir kommen in den Ausdauer-Bereich, von dem aus ich dann zum Kräftigungsteil überleite. Bereits im Stand nehmen wir uns die großen Muskelgruppen der Beine vor und begeben uns danach meistens auf die Matten, um uns dort den übrigen Muskeln im Bauch, Rücken, Armen zu widmen. Mal wird mit der klassischen Gymnastik gestärkt, mal durch weiche fließende Bewegungen, bei denen wir durch das eigene Gewicht die Muskeln kräftigen.

Zwar versuche ich, einmal im Monat das Tanzen in den Vordergrund zu stellen, dann gibts normalerweise eine Stunde „DanceAerobic“. Hier werden kleine Schrittsequenzen eingeübt, die am Ende der Stunde ein Großes Ganzes ergeben. So haben wir alle am Ende ein tolles Erfolgserlebnis und ein gutes Gefühl. Aber in diesem Jahr war es Nichts mit „Durch-die-Halle-Tanzen“. Wir blieben brav auf unserer Matte und vermieden jeglichen Kontakt untereinander. Das Hygienekonzept haben wir nach kurzer Zeit gut in den Ablauf der Stunde umgesetzt.

Den ersten Lockdown habe ich noch als sehr entspannend empfunden: Jeden Abend auf dem Sofa, vor dem Fernseher, mit nem Buch im Lesesessel, aber dann.... puh, sobald die Zahlen es zuließen, haben wir uns draußen zu Zweit zum Laufen im Bruch verabredet und unsere Runden gedreht.

Aber unseren Radel-Nachmittag, den haben wir uns im August nicht nehmen lassen. Es ging wieder „Don-Einer-Zur-Anderen“ meiner Ladies und wie in den vergangenen Jahren hatten wir einen fröhlichen Tag.

Im Juni stand eigentlich unsere inzwischen alljährliche Fahrt auf dem Programm, aber nach Utrecht sind wir nun doch nicht gefahren. Da wir aber die Bahnfahrkarten bereits im Februar gekauft haben, und diese nicht zurück gegeben werden konnten, haben wir

uns mit einem kleinen Kreis im September auf den Weg ins Ruhrgebiet gemacht. Dort machten wir eine Corona-konforme Radtour rund um die Zeche Zollverein und hatten den Spaß unseres Lebens.

Tja, und dann kam der zweite Lockdown – der uns seit November total ausbremst.

Unser Ausblick auf 2021?

Hoffentlich dürfen wir nach den Osterferien wieder in die Halle und gemeinsam wieder etwas für uns und unseren Körper tun!

Mehr Wünsche habe ich nicht.