

Jahresbericht Gymnastik und Tanz

dienstags, 19 - 21.00 Uhr, Sporthalle des Forscherhauses, Bünde-Mitte
Leitung: Wendy Ottensmeier

2022



Und wieder liegt ein tolles Sportjahr hinter mir und meiner lustigen Truppe:

Eines, dass ich so tatkräftig angegangen bin, um dann gleich zu Beginn im Februar vom Virus ausgebremst zu werden. Da habe ich schon einige Monate gebraucht, bis ich wieder soweit fit war, dass ich das Training wieder voll durchziehen konnte. Aber auch das hat die Gruppe gut mitgetragen, da haben wir es halt ruhiger angehen lassen:

Anstatt einer Lauf- oder Sprinteinheit, starten wir mit einer langen Einheit Mobilisation, danach gibt's die musikalische Einstimmung im Low-Impact-Bereich, bei dem wir mit kleinen Schrittkombinationen unseren Körper auf Betriebstemperatur bringen. 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.

Manchmal arbeite ich auch mit „Brasils“, da sie super in der Hand liegen und mit jew. 270 gr. nicht so schwer, wie Hanteln sind. Mit diesen Schätzchen geht die Erwärmung genauso gut, wie auch die Kräftigung und die Balance-Schulung.

Weiterhin gibt's anstelle der Gymnastik zwischendurch mal eine Stunde Dance-Aerobic. In dieser Stunde werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen aus Jazz, HipHop und Latin kombiniert. Es handelt sich um ein motivierendes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß.

Auch haben wir es wieder total genossen, draußen an der frischen Luft zu sporteln. Das ist Etwas, das wir in der Corona-Zeit gelernt haben, und was wir auch immer noch sehr gerne tun.



Auch ausserhalb der Halle haben wir immer jede Menge vor:

Das absolute Highlight war wieder einmal der Aufenthalt im Bündler Schullandheim auf Wangerooge, bei dem wir es uns im Mai haben gut gehen lassen.



Zudem haben wir wieder am Hybrid-Widufix-Lauf teilgenommen. Einige hatten an dem Tag im August keine Zeit, in Löhne dabei zu sein. Da kam es für unsere Gruppe sehr passend, das man Laufen/Walken konnte, wann man wollte - zumindest in der vorgegebenen Woche haben wir das an einem Dienstagabend ganz gut hinbekommen.

Im Oktober dann haben wir ein Radtour durch Duisburg gemacht. Wir reisten mit dem Zug an, um uns dann von einem erfahrenen Guide begleiten lassen. Wir konnten einen der schönsten Ausflüge die wir bislang gemacht haben, geniessen und hatten eine wirklich gelungenes Stück Auszeit.



Zum Jahresabschluss haben wir uns dann ein wunderbares Abendessen in der „Herforder Wirtschaft“ gegönnt.

Und was ist für 2023 geplant?

Sportlich gesehen habe ich in den Weihnachtsferien das Hüllern für mich entdeckt und werde mich weiter mit dem Training mit HulaHoopReifen auseinandersetzen. Meine Damen sind schon sehr gespannt, was wir alles damit anstellen werden. Einige von ihnen haben schon seit Monaten einen Reifen zuhause liegen, der auf dem Dachboden oder im Keller ein vergessenes Dasein fristet - es wird Zeit, diese wieder mit Leben zu füllen.

Ich freue mich darauf.

Wendy Ottensmeier