

# Bericht Hauptversammlung 17.7.2020

---

## Fitness



Sportlich lief es in der Abteilung bestens. Die 4 Übungsleiter, die sich durch regelmäßige Weiterbildung informieren, garantieren mit ihren Übungsstunden eine hohe gleichbleibende Qualität.

**Frauen Aktiv, montags, 19.15 Uhr in der Festhalle**

**Fit ab 50, dienstags 18.30 Uhr in der Festhalle**

Wieder haben wir ein sportliches Jahr hinter uns gebracht und blicken auf viele Übungsstunden zurück.

Bei der Frauengruppe „Aktiv“ und bei „Fit ab 50“ wurde ein neues Bewegungskonzept, **Antara©**, eingeführt.

**Antara©** stellt die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Sie ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, die Kraft des Beckenboden und für eine funktionelle Atmung verantwortlich. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert **Antara©** zuerst die tiefste Muskelschicht, um darauf gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

**Antara©** ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsfähigen und belastbaren Körper.

Die Übungsleiterin Brigitte Leibfritz ist ausgebildete **Diplom Antara© Instructor** und **Diplom Antara© Rückentrainer**

## **Qi Gong, mittwochs, 18.30 Uhr in der Festhalle**

Qi Gong (wörtlich: Energieübung) ist eine ganzheitliche Übungsmethode des alten China. Es beruht auf dem alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat einen großen gesundheitlichen Nutzen, was auch von modernen Wissenschaftlern allmählich anerkannt wird.

Durch ruhige oder bewegte Übungen kommt der Übende zur inneren Ruhe. Konzentration, Atmung, Beweglichkeit und Entspannung werden gefördert.

Die Qi Gong Gruppe trifft sich wöchentlich um mit Atemübungen, Meditation oder sanften Übungen einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag zu finden.

Neue Teilnehmer die sich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen sind herzlich willkommen.

## **„Fit und Gesund“ Freitag 19:30 Uhr in der Sporthalle**

### **ÜL Manfred Spiller**

Fit und Gesund ist eine gemischte Gruppe, Frauen und Männer, die am Freitagabend in der Sporthalle unter der Leitung von Manfred Spiller trainieren. Im Vordergrund steht der Aufbau und Erhalt der Kraft, Haltung und Beweglichkeit. Sehr wichtig für die ältere Generation ist das Üben von Balance und Gleichgewicht. Damit es mehr Spaß macht, alles mit flotter Musik. Auch die Freude und die Geselligkeit sollen dabei nicht zu kurz kommen. Viele Wanderungen wurden zu den Sehenswürdigkeiten unserer schönen Umgebung gemacht und traditionell der Jahresabschluss gefeiert.

## **Frauen „TOP-FIT“ Montag 20:15 Uhr in der Sporthalle**

### **ÜL Manfred Spiller**

In der Gruppe Frauen „TOP-FIT“ wurden im vergangenen Jahr über 40 Übungsstunden abgehalten und die Übungsstunden waren immer gut besucht. Bei dem Bewegungsangebot in dieser Gruppe steht die Erhaltung und Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Vordergrund. Gerne werden diese Übungen

mit Geräten wie Theraband, Gymball oder Pezzyball gemacht. Zum Stundenabschluss gibt's immer noch eine Entspannungs- und Atemübung.

## **„Die Fünf Esslinger“ Dienstag 10:00 Uhr Festhalle**

### **ÜL Manfred Spiller**



Ein Leben lang fit bleiben: Wer wünscht sich das nicht? Mit dem Bewegungsprogramm "Fünf Esslinger" ist man auf einem guten Weg dahin. Die "Fünf Esslinger" - abgeleitet von den Fünf Tibetern - sind ganz auf den Erhalt von Muskeln und Knochen ausgerichtet, um Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen im Alter vorzubeugen. Sie zielen auf die Schwachstellen ab, die die Altersmedizin erforscht hat und beinhalten im Wesentlichen den Erhalt und Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Kraft in den Beinen und Armen. Es geht beim Üben also nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um möglichst lange Gesunderhaltung. "Und es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen".



„Ein bisschen Spass muß sein“