

**JHV Turnen am 15.02.2024 für das Jahr 2023
Berichte aus den Gruppen (Zusammenfassung)**

Wassergymnastik

Jeden Montag 9:00 - 10:00 Uhr (1.Gruppe) und 10:00 - 11:00 Uhr (2.Gruppe) in der Moortherme Bederkesa.

Die Wassergymnastik besteht aus 2 Gruppen à 16 + 18 Frauen. Alter der Teilnehmenden zwischen 70 und 88 Jahren.

Rita Kroeschell

Qi Gong

Halle Am Wilden Moor, montags 18:30 – 19:30 Uhr

Nach zunächst 7-8 Teilnehmenden hat sich die Gruppenszahl – auch durch das Sport-Event im Juni 2023 – auf 12/13 Personen erweitert.

Die in den Übungsstunden vollzogene Hinwendung zu mehr „Tiefe“ bei der Ausführung der Übungen und eine Abkehr von immer mehr und neuen Übungen wurde von allen Teilnehmenden begrüßt und führte zu einer deutlichen Verbesserung der Körperwahrnehmung und mehr innerer Achtsamkeit. Auch zeigten sich Erfolge bei der Stärkung und/oder Stabilisierung des körperlichen Zustandes aller Teilnehmenden und einer verbesserten Fähigkeit zu Konzentration und Aufmerksamkeit.

Das „Qi Gong der fünf Prozesse“ wurde in der letzten Ausgabe der Vereinszeitung vorgestellt.

Walter Runge (Übungsleiter und Qi Gong Lehrer)

Wirbelsäulengymnastik (2 Gruppen = moderat + intensiv)

Rückentraining für Männer und Frauen

dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr

Allgemeine Fitness soll den Rücken stärken und wird mit vielen Kleingeräten unter Begleitung von Musik erarbeitet. In der ersten Gruppe wird nicht mehr auf den Boden gearbeitet, in der zweiten Gruppe wird etwas intensiver trainiert. Im Durchschnitt sind ca. 18 Teilnehmer pro Gruppe anwesend.

Birgit Saretzki

Qi Gong mit Manfred Schramm

Jeden 1. Dienstag im Monat von 18:30 bis 19:30 Uhr

Kleine Halle Lankenweg

Yoga am Dienstag/Mittwoch

Dienstag-Gruppe (19:15 - 20:45 Uhr) in der kleinen Halle Lankenweg

Mittwoch-Gruppe (19:45 - 21:15 Uhr) in der großen Halle Lankenweg

Die Dienstag-Gruppe ist sehr gut besucht, bei der Mittwoch-Gruppe sind inzwischen neue Teilnehmerinnen hinzugekommen.

Für beide Yogastunden wird die Halle durch zwei kleine Stehlampen und Teelichter beleuchtet.

Nach dem gemeinsamen Ankommen werden verschiedene Asanas geübt. Die Stunden werden beendet durch eine gemeinsame Meditation und Entspannung.

Friederike Zierenberg

Gymnastik

mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr in der großen Halle Lankenweg
Mit einer kleinen Schrittfolge nach Musik werden Körper und Geist aufgewärmt. Danach erfolgen verschiedene Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination (mit und ohne Handgeräte).

Friederike Zierenberg

Senioren sport

Walking:

Gruppengröße ist ausbaufähig, je nach Wetter und Gesundheitszustand der TN variiert die TN-Zahl. Gelaufen werden wöchentlich unterschiedliche Strecken zwischen 3-5 km.

Senioren gymnastik:

TN Zahl konstant zwischen 10-14 Personen. Aufgrund der Raumgröße ist diese Größe angemessen.

Sitzgymnastik und Gedächtnistraining im Vitalis Lankenweg:

Mitglieder des Vereins die dort wohnen nehmen so teil, alle anderen zahlen pro Einheit 3 €. Die Abrechnung erfolgt vierteljährlich über eine TN Liste

Planungen 2024: Tagesausflug mit dem Reisebus, wenn möglich ein Aktionstag für Senioren mit Sitzgymnastik, „normaler“ Gymnastik und Rollator-Gymnastik. Vielleicht in Kooperation mit der Polizei zum Thema Sicherheit.

Anmerkung aus der Jahreshauptversammlung = evtl. die Verkehrswacht einbinden.

Daniela Goiny

Step und Aerobic

mittwochs um 19 Uhr in der kleinen Halle Lankenweg
TN-Zahl zwischen 4 und 16.

Neue Teilnehmer/innen sind regelmäßige willkommen.

Nadine Behme

Walking

freitags um 10:00 Uhr ab Treffpunkt „Rechtsanwalt Kohrs“ (Ohldorpsweg)
TN-Zahl zwischen 10 und 14.

Ab 2024 können hoffentlich wieder eine Fahrradtour und eine Weihnachtsfeier stattfinden.

Bernd Müller

Schweigender Spaziergang und Meditation am ersten Samstag im Monat

An jedem 1. Samstag im Monat um 8:00 Uhr wird zunächst schweigend in der Sporthalle Lankenweg der Platz für die Meditation hergerichtet.

Anschließend folgt schweigenden Spaziergang (ca. 30 Min.) im Wald Friedrichsruh oder in der Sporthalle, unterbrochen von einigen Qi Gong-Übungen. Danach wird in der Sporthalle für ca. 30 Minuten gemeinsam – angeleitet – meditiert.

Das Angebot wird nach wie vor von einer kleinen Gruppe genutzt.
Es dürfen auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Friederike Zierenberg

Eltern-Kind-Turnen 2023 (1-3 Jahre)

Name Übungsleiterinnen: Freia Götting / Pia Lutz / Alja Kopatz / Imke Krispin
Gruppe/Gruppenzeit: Eltern-Kind-Turnen, Donnerstag 15.45 bis 17:00 Uhr
Größe der Gruppe: ca. 20-25 Teilnehmer (plus Warteliste mit 16)

Aufnahmestopp

Es wird/werden dringend eine oder mehrere Personen gesucht, die als Übungsleiterin/nen und/oder Übungsleiter eine zweite Gruppe betreuen würden,.

Freia Götting

Trampolin

mittwochs, 15:30 bis 17:00 Uhr Sporthalle Nordeschweg Anfängergruppe (ab 6 Jahren)
mittwochs, 17:00 bis 19:00 Uhr Sporthalle Nordeschweg Leistungsgruppe
beide Gruppen nur mit Anmeldung (s. aktuelles Turnangebot)

Sabine Schmidt

Kinderturnen 3-4 / 5-6 Jahre

Mittwoch 15:30 – 16:25 Uhr / 17:00 – 18:00 Uhr

Aufnahmestopp

Es wird/werden dringend eine oder mehrere Personen gesucht, die als Übungsleiterin/nen und/oder Übungsleiter eine weitere Gruppe betreuen würden,.

Agneta Goldenbogen

Kinder-Yoga

Gruppenzeit: Dienstag, 15:30 - 16:30 Uhr
Gruppengröße: 6 Kinder

Die Kinder haben Spaß und die Gruppengröße ist genau richtig, um sich nach dem Aufwärmen den Asanas spielerisch zu widmen. Es sind fast alle Kinder von Anfang dabei. Es besteht eine Warteliste.

Die Stunde wird mit Bewegungseinheiten nach Temperament und Bewegungsdrang, einem Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung aufgebaut.

Gesa Marie Meinardus

Sonstige Information

Sportevent am 24./25.06.2023

Wir waren dabei!

Auf dem Sportevent war die Turnabteilung mit mehreren Gruppen vertreten: Qi Gong mit Walter Runge, „Spiele für Jedermann zum Mitmachen mit Musikbegleitung“ mit Birgit Saretzki, Kinder-Glitzer mit Agneta Goldenbogen, Kinder- Mittturn-Angebot mit Pia Lutz, Gymnastik mit Friederike Zierenberg.

Die Sportangebote wurden unterschiedlich gut besucht, was einerseits dem wirklich sommerlichen Tag (24.06.2023) zuzuschreiben war, andererseits daran lag, dass der Platz, an dem das Angebot stattfand, für manche Besucher schwer bis nicht zu finden war. So wurden die auch zum „Schnuppern“ gedachten Angebote überwiegend von den Mitgliedern der Turnabteilung genutzt, die bereits in diesen Gruppen aktiv sind.

Der schöne Tag wurde aber auch genutzt, um sich die Angebote der anderen Abteilungen anzusehen, etwas zu trinken und sich mit Bekannten und Sportkameradinnen und -kameraden auszutauschen.

Herzlichen Dank an alle, die sich auf die eine oder andere Art in die Veranstaltung eingebracht haben.

Motorradtour

Eine „Saisoneröffnungs“-Tour fand am 15.04.2023 statt, eine „Saisonabschluss“-Tour am 24.09.2023. Eine kleine, feine Gruppe von Motorradfahrerinnen und -fahrern, zum Teil mit Sozia freut sich immer auf eine interessante kurzweilige Tagestour. Die Teilnehmer/innen an diesen Ausfahrten kennen sich inzwischen untereinander und so werden die Kaffee- und Mittagspausen gerne für nette Gespräche genutzt, bei denen es nicht nur um das Motorrad geht. Selbstverständlich dürfen gerne weitere Motorradfahrer/innen bei den Ausfahrten dabei sein. Wenn du Interesse hast, melde dich gerne unter Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de

Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde vom 21.-23.04.2023

Im Jahr 2023 haben sich 8 Teilnehmerinnen ein Entspannungswochenende (Freitag-Nachmittag bis Sonntag-Mittag) im Kloster Neuenwalde gegönnt. Sie haben getanzt (Meditationstänze), Yoga und Qi Gong gemacht, sind spazieren gegangen und haben meditiert, gemalt oder sich einfach nur ausgetauscht.

Die ganz besondere Atmosphäre im Kloster, das freundliche Beisammensein und besonders die sehr gute Vollwert-Verpflegung tragen zu einem schönen Wochenende bei.

Das nächste Entspannungswochenende findet statt vom 19.-21.04.2024.

Laternelaufen

Das Laternelaufen fand statt am Mittwoch, 15.11.2023 um 17:30 Uhr
Start Laternelaufen war am Schützenhaus im Narbensweg.

1. Hilfe Lehrgang

Am **Samstag, den 04.03.2023** hat von 10:30 bis 16:45 Uhr ein 1. Hilfe-Lehrgang stattgefunden, an dem neben den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Helferinnen und Helfern aus allen Abteilungen des TV Langen auch unsere Vereinsmitglieder teilnehmen konnten. Es haben insgesamt 12 Personen an dem Lehrgang teilgenommen = schwach für unseren großen Verein.