

Jahresbericht der Montagsturnerinnen 2023

In diesem Jahr war unser Training endlich wieder uneingeschränkt möglich. Wegen der immer noch hohen Corona-Ansteckungsgefahr verzichteten wir jedoch nach wie vor darauf, uns zum Aufwärmen in der Halle warmzulaufen oder Bewegungsspiele zu machen, zur Kräftigung Partnerübungen durchzuführen oder uns am Ende der Stunde mit gegenseitigen Massagen und Partner-Lockerungsübungen zu entspannen. Stattdessen bleibt während des Trainings nach wie vor jede auf ihrem Platz. Zum Aufwärmen gibt es zu flotter Musik Aerobic (ohne Choreografie), dann Beweglichkeits- und Dehnungsübungen, danach Übungen zur Kräftigung mit oder ohne Kleingeräte mit verschiedenen Schwerpunkten wie Rücken, Beckenboden, Bauch-Beine-Po oder Arme, Gleichgewichts- oder Koordinationsschulung. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen wie zum Beispiel das bewusste Atmen und das Entspannen von Muskeln in Gliedmaßen, Rumpf und Gesicht, Fantasiereisen oder Übungen nach Feldenkrais.

Hin und wieder musste Vroni Dörflinger das Training leiten, was sie mit großer Freude und viel Elan tat. Vielen Dank dafür!

Da zwei „Ehemalige“ wieder zu uns stießen und wir auch ein neues Mitglied willkommen heißen durften, ist unsere Gruppe auf 24 Teilnehmerinnen angewachsen, worüber wir uns sehr freuen.

Dieses Jahr konnten endlich wieder Feste stattfinden, deshalb war unsere Hilfe bei der Jahresfeier der Vereine, beim Jubiläum des Turnvereins, beim Britzinger Weinfest und beim Silvesterlauf gefragt.

Nach zweijähriger Coronapause konnte dieses Jahr unser Turnerinnenausflug stattfinden, auch wenn wir ihn vorsichtshalber auf einen Tag begrenzt und auf ein gemeinsames Abendessen und eine Übernachtung verzichtet haben. Am 7. Mai, dem Tag vor Muttertag, fuhren wir bei perfektem Wetter mit dem Zug nach Herbolzheim, wo wir uns zunächst mit Sekt und Häppchen (vielen Dank den Spenderinnen) stärkten. Dann ging es mit dem Bus nach Rheinhausen, wo nach einem kurzen Fußmarsch im Taubergießen auch schon zwei Kähne auf uns warteten. In ruhiger, wegen der Stromschnellen unter den Brücken aber auch abenteuerlicher Fahrt glitten wir durch das Naturschutzgebiet und lernten von unseren Kahnführern viele interessante Dinge über die Tier- und Pflanzenwelt, aber auch über die Entstehung des Schutzgebietes und Probleme bei dessen Erhalt. An Tieren sahen wir hauptsächlich Schwäne, Kanadagänse und verschiedene Enten, auch ein Eisvogel kreuzte unseren Weg. Nach dem Anlegen wanderten wir nach Rust, wo wir uns im

Europapark vor dem Hotel Colosseo mit Kaffee, Kuchen oder Eis verwöhnten. Einige von uns schlenderten danach unter der kundigen Führung von An Derveaux durch die sehr sehenswerten verschiedenen Hotelanlagen. Insgesamt war es wieder ein sehr gelungener Ausflug, für dessen hervorragende Organisation wir uns ganz herzlich bedanken.

Weitere gemeinsame Aktivitäten waren Geburtstagsfeiern in der Halle oder in privaten Gärten, unser traditionelles Spargelessen zum Ende der Spargelsaison, die kurze Wanderung zum Serenadenkonzert des Musikvereins auf der Schwärze, ein Fest mit Fingerfood im Neuenfelsgarten vor den Sommerferien, im November ein Besuch des Musicals „Tanz der Vampire“ in Stuttgart und der Jahresabschluss bei einem hervorragenden Menü im Hirschen. Es gab auch die Geburt einiger Enkelkinder zu feiern, immer wieder ein willkommener Anlass für ein Gläschen Sekt.

Jahresbericht der Montagsturnerinnen 2023

In diesem Jahr wuchs die Zahl der Montagsturnerinnen auf 25 an. Dadurch wurde es manchmal sogar in der oberen Halle eng und Geräte wie zum Beispiel Bälle, Hanteln oder Elastibänder wurden knapp.

Seit Corona hat sich das Aufwärmen am Platz mit Aerobic-Elementen zu flotter Musik fest etabliert. Danach folgen Beweglichkeits- und Dehnungsübungen, gefolgt von Übungen zur Kräftigung mit verschiedenen Schwerpunkten wie Rücken, Beckenboden, Bauch-Beine-Po oder Arme, Gleichgewichts- oder Koordinationsschulung, aber auch Tabata oder Functional Fitness zur Leistungssteigerung. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Übungen nach Feldenkrais.

Karin Wagner belegte im Frühjahr auf der Sportschule Steinbach einen Lehrgang mit dem Schwerpunkt Feldenkrais, um mit diesen langsamen, aber durchaus anspruchsvollen Übungen hin und wieder eine Sportstunde ausklingen lassen zu können.

Ab und zu musste Vroni Dörflinger das Training leiten, was sie mit großer Freude und viel Elan tat. Vielen Dank dafür!

Wir freuen uns über die Anschaffung von Balance-pads. Sie werden von uns in jeder Stunde eingesetzt, um das Gleichgewicht zu schulen und die dafür benötigte Muskulatur zu stärken.

Auch dieses Jahr halfen wir bei Veranstaltungen des Vereins, sei es beim Backen von Kuchen, beim Reinigen und Schmücken von Tischen oder der Halle für die Jahresfeier der Vereine, bei der Essensausgabe auf der Schwärze, beim Verkauf von Kaffee und Kuchen oder dem Ausschank von Glühwein beim Silvesterlauf.

Wie schon letztes Jahr beschränkten wir unseren Turnerinnenausflug auf einen Tag. Wir fuhren mit Zug und Straßenbahn nach Straßburg, wo wir uns nach einer informativen Bootsfahrt und einer Besichtigung des Münsters mit einem wunderbaren Coq au vin im zweiten Stock eines urigen Restaurants in der Altstadt stärkten. Danach machten wir unter der Führung unserer orts- und sprachkundigen An Derveaux-Lauterbach bei bestem Wetter einen Stadtrundgang. Zurück in Britzingen, kehrten wir in der Krone ein, wo wir bei einem leckeren Abendessen unsere Erlebnisse austauschten. Herzlichen Dank, liebe An, für die hervorragende Organisation des Ausflugs.



Beim 1250-jährigen Dorfjubiläum führten einige von uns in passenden Kostümen den mittelalterlichen Traubentritt-Tanz an, wobei wir bei 30 Grad im Schatten ordentlich ins Schwitzen gerieten.



Weitere gemeinsame Aktivitäten waren Geburtstagsfeiern in der Halle, in privaten Gärten oder im Dorfladen, ein Spargelessen zum Ende der Spargelsaison im Hof von Karin Schäfer, eine kleine Wanderung zum Serenadenkonzert des Musikvereins auf der Schwärze, in der ersten Sommerferienwoche Fingerfood im Neuenfelsgarten bei Sonnenuntergang und der Jahresabschluss bei einem leckeren Menü im Hirschen.