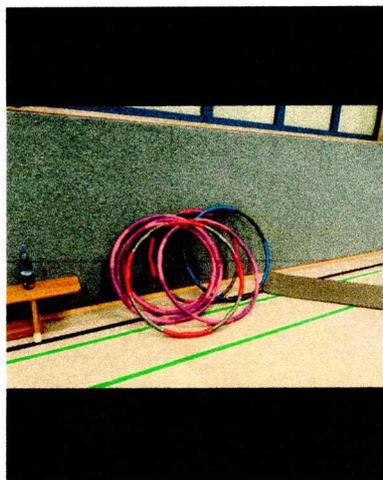


# Jahresbericht Gymnastik und Tanz

dienstags, 19 - 21.00 Uhr, Sporthalle des Forscherhauses, Bünde-Mitte

Leitung: Wendy Ottensmeier

2023



Das vergangene Sportjahr hatte einiges Neues für mich und meine Truppe zu bieten:

Wie bereits im letzten Jahresbericht erwähnt, habe ich mich mit dem Hula-Hoop-Reifen als Sportinstrument auseinandersetzt und konnte auch meine Ladies davon begeistern. Die meisten von ihnen haben bereits seit Monaten oder Jahren einen solchen Reifen auf dem Dachboden oder im Keller liegen, und da waren sie ganz happy, mit diesen nun mal gemeinsam mit kleinen Kraft- und Ausdauerübungen Sport zu machen.

Gestartet bin ich jedoch mit einem spannenden Sport-Workshop des Stadtsportbundes Bünde, den die wunderbare Bettina Beinke überaus liebevoll vorbereitet hat. Das hat uns allen sehr viel Spaß gemacht; ich bekam sehr viel neuen Input, den ich auch in meine Trainingsstunden einfließen lassen konnte - ein ganz großes Dankeschön nochmal!

Anstatt einer Lauf- oder Sprinteinheit, starteten wir mittlerweile 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.



Zwar gibt's anstelle der Gymnastik zwischendurch mal eine klitzekleine Einheit Dance-Aerobic, aber leider ließ die Begeisterung dafür in den letzten Jahren und Monaten sehr nach: an diesen Abenden kamen leider immer weniger Teilnehmerinnen als sonst in die Halle, es handelt sich um ein motivierendes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß, aber es schien so, als hätten meine Damen diesen Spaß nicht mehr. Ich habe mich also dazu entschlossen, auf das Tanzen zu verzichten und trainiere stattdessen mit den Hula-Reifen, mit dem Ergebnis, dass die Halle voll ist und ALLE

ihren Spaß haben. Dank der großzügigen Vereinsunterstützung konnte ich weitere Reifen anschaffen, die nun in unserem Schrank in der Halle liegen und recht oft zum Einsatz kommen.

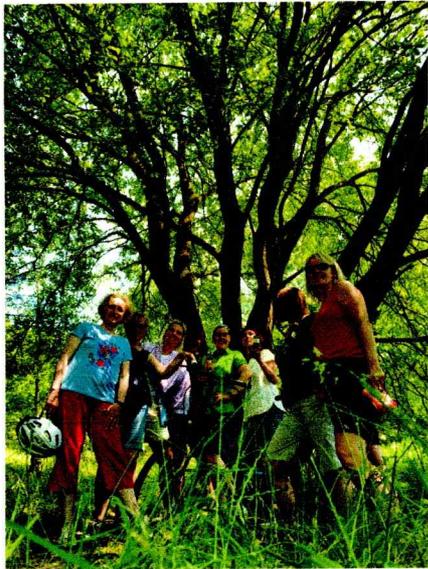
Auch haben wir es wieder total auskosten, draußen an der frischen Luft zu sporteln, wir genießen es sehr, nach einem anstrengendem (Arbeits)-Tag in der lauen Sommerluft unsere Muskeln brennen zu lassen und nach dem anspruchsvollen Training beim Dehnen und Entspannen in den blauen Himmel zu schauen und die Gedanken auf die Reise zu schicken.



Auch ausserhalb der Halle haben wir tolle Ausflüge unternommen:



Das absolute Highlight war eine Radtour in und um Paderborn herum. Da uns Niemand vom



Tourismusverband begleiten konnte, haben wir das kurzerhand selbst übernommen: Jede Teilnehmerin hatte eine kurze Info zur Entstehung der Stadt, zum Dom, zum Lippesee, zum Schloß Neuhaus, zur Freilichtbühne, zum Schlosspark, zur Sternwarte und natürlich zum Nixdorfmuseum zusammengestellt und uns Anderen dann während der Fahrt, bei kleinen Pausen, dieses vorgetragen, genauso, wie so eine Stadtführung halt abläuft: eine tolle Aktion, bei der Jede von uns viel Interessantes zu Tage brachte.



Leider hat der Widufix-Lauf nicht mehr stattgefunden. So haben wir uns also eine andere sportliche Herausforderung gesucht.

In diesem Jahr hat eine kleine Gruppe meiner Ladies am „Muddy-Angel-Run“ in Stadtoldendorf teilgenommen. Dieser Hindernislauf ist Europas einziger Schlammmlauf für Frauen.



Kraft geben, gemeinsame Erlebnisse und Prävention durch Bewegung, die Spaß macht. Das sind primäre Ziele dieses Events, das sich zum Ziel gesetzt hat, Brustkrebs zum Gesprächsthema machen, den Austausch Betroffener fördern und sich gegenseitig unterstützen! Kommunikation und Aufklärung sind die zentralen Bausteine, um die Krankheit weiter einzudämmen.

Quelle: [muddyangelrun.com](http://muddyangelrun.com)

Ein tolles Event, das sich in jedem Fall lohnt zu unterstützen.



Im Herbst war es wieder soweit, ich musste meinen Übungsleiter-Schein verlängern lassen. Ich habe in Herford an einem tollen Lehrgang für „Funktionelles Training“ teilgenommen und dort viel Neues gelernt, vorhandenes Wissen konnte ich vertiefen, viele Anregungen für meine Stunden mitnehmen und einen tollen, wertvollen Austausch mit anderen Übungsleitenden erfahren, dieser Lehrgang hat sich also gleich doppelt- und dreifach gelohnt (die Verlängerung für weitere 4 Jahre gab es als Bonus noch obendrauf).



Unsere Jahres-Abschluß- und Weihnachtsfeier hat uns wiederum nach Melle geführt. Nach Bildung von Fahrgemeinschaften wollten wir über diesen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt rund um das Meller Rathaus in der City bummeln, aber da hat uns leider der Deuerregen einen Strich durch die Rechnung gemacht. Wir haben es uns anschließend im Kartoffelhaus gut schmecken lassen.



Und was ist für 2024 geplant?

Sportlich gesehen habe ich bei den Workshops für mich entdeckt, dass ich vor dem Einsatz von Handgeräten keine Angst zu haben brauche. Ich habe zwar bisher selten mit Geräten gearbeitet, aber diese kommen doch auch in meinen Stunden immer mehr zum Einsatz: Brasils, Hula-Reifen und nun auch noch Training mit Handtüchern: vielleicht bin ich bald ganz verrückt, und setze auch noch Bälle ein; mal schauen, woran ich mich trauen werde.

Ich freue mich darauf.

*Wendy Ottensmeier*