

Bericht Eltern - Kind Turnen und Kinderturnen

Rückblickend schaue ich auf ein erfolgreiches Jahr 2014 zurück.

Zurzeit treffen sich 47 Kinder im Alter von 1 bis 8 Jahren regelmäßig am Mittwoch in der Turnhalle, aufgeteilt in alters – und leistungsgerechte Gruppen.

Von 15.30 – 16.15 Uhr treffen sich Kinder bis 4 Jahren mit Begleitperson. Hauptbestandteil dieser Gruppe sind Bewegungslandschaften, die gemeinsam mit den Eltern erturnt werden. Durch Bewegungslandschaften wird versucht, Herausforderungen aus der Natur als Impuls für Bewegungsangebote in Innenräumen zu nutzen.

Um 16.15 – 17.15 Uhr wird es dann turbulent. Dann sind die „Kleinen Großen“ an der Reihe. Diese Gruppe trifft sich ohne Begleitung und erturnt wiederum Bewegungslandschaften. Mit dem Unterschied, das sie genaue Anleitungen zu den Bewegungsabläufen erhalten. Unter anderem wird das Einhalten von Regeln, Vorsichtsmaßnahmen und Rücksichtnahme gegenüber anderen vermittelt und kleine Wettspiele finden statt.

Von 17.15 – 18.15 Uhr wird es Actionreich! Die „Großen“ finden sich zusammen und lassen die Halle unter Beat – Musik erbeben. Diese Gruppe führt Zirkeltraining durch in Partner – oder Kleingruppen. Vorher findet ein Ausgedehntes Aufwärmprogramm statt. Einzelne Kinder turnen auch vor und bringen eigene Ideen mit ein. Außerdem werden kleinere Wettkämpfe und Mannschaftsspiele durchgeführt.

Als nächstes steht die Faschingsturnstunde an, und wir werden uns in kleine Gespenster verwandeln, die die Halle in der Dunkelheit nutzen.

Ich freue mich auf die kommenden Monate mit euch.

Daniela Engelhardt

Männersport 50 +

Die Abteilung Männersport 50+ wünscht allen Sportkameraden und Sportkameradinnen ein gesegnetes und gesundes 2015.

Das Jahr 2014 wurde überschattet vom Tod unseres Sportkameraden Franz-Josef Schalcher. Wir wünschen seiner Familie und allen Angehörigen viel Kraft für die Zukunft.

Das Ziel dieser Sparte ist es auch weiterhin allen „Sportwilligen“ die Möglichkeit zu geben, auch nach Beendigung ihrer aktiven Zeit z. B. in einer der Fußballmannschaften des FC Lindau, sich weiterhin kostenlos sportlich zu betätigen. Die Palette der Aktivitäten erstreckt sich über Laufeinheiten, Gymnastik, Übungen mit dem Thera-Band, Übungen auf der Matte sowie Koordinationsübungen mit und ohne Ball.

Außerhalb der Hallenöffnungszeiten unternehmen wir in den Sommerferien Fahrradtouren in die nähere Umgebung.

Unsere Trainings-/ Übungszeiten sind immer Dienstags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr.

Die Gruppe würde sich freuen, wenn auch mal wieder „frisches“ Blut in die Gruppe kommt. Also Männer rafft euch auf und kommt einfach mal vorbei. Und wenn Ihr noch keine 50 seid, ist das auch kein Problem.

Mit sportlichen Grüßen

Dierk Iben

Pilates

Wieder geht ein Jahr zu Ende. Die Gruppe hat sich mittlerweile im FC-Angebot fest etabliert und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Es ist für mich immer wieder eine Freude ca. 15 Damen „bewegen“ zu dürfen. Obwohl das Alter der Teilnehmerinnen zwischen 40 und 80 Jahren liegt, geben alle ihr Bestes und ermöglichen so einen hohen Trainingsstandard!

Nach den Prinzipien von Pilates ökonomisieren wir die Muskelarbeit des Körpers. Mit viel Enthusiasmus dehnen und kräftigen wir unseren Körper und sind immer wieder erstaunt an welchen Körperstellen wir über Muskeln verfügen! Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Bereichen Schultern und Wirbelsäule, deren Beweglichkeit uns im Alltag ständig von Nutzen sind.

Trainingszeiten sind Donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr in der Mehrzweckhalle.

Mit sportlichem Gruß

Inge Mascher

Halbjahresbericht Tischtennis

Die Hinserie 2014/2015 verlief für die TT-Sparte relativ erfreulich:

2 Mannschaften im Pokal unter den letzten 8, ein Herbstmeister sowie ein Kreisklassenmeister kann man zur Halbzeit aufbieten. Lediglich die I. Herren sowie die Damen stehen auf einen Abstiegsplatz.

Jugend II

In der 2.Kreisklasse B errang die II. Jugendmannschaft mit ausgeglichenem Punktekonto von 7:7 einen guten vierten Platz. Dieses machte sich dadurch bemerkbar, dass die Mannschaft relativ ausgeglichen ist. So wurden im Verlauf der Hinserie alle Spieler eingesetzt.

Einzelbilanz: 22:34

Doppelbilanz: 9:5

Zum weiteren steht die Mannschaft im Kreisklassenpokal unter den letzten 8 Mannschaften und kann mit einem weiteren Sieg (bei hoffentlich guter Auslosung) den Sprung in die Pokalendrunde perfekt machen!

Es spielten: Fabian Mönnich, Darius-Joel Engelhardt, Ruwen Albrecht, Fabian Monecke, Joel Hesse, Colin Krüger, Luca Koch

Jugend I

In der 1.Kreisklasse A wurde die I. Jugend ungeschlagen Herbstmeister mit 12:0 Punkten und 52:8 Spielen. Im Doppel blieb man sogar ungeschlagen, im Einzel mußte jeder mindestens eine Niederlage hinnehmen. **Herzlichen Glückwunsch zur Meisterschaft und viel Glück in der Kreisliga!**

Dieser kam sehr kurzfristig zu stande, da aus der Kreisliga der Überflieger TSV Brunen, gegen den man im Kreispokal mit 0:5 verlor, in den Bezirk aufsteigen wollte und durch Rückziehungen einiger Mannschaften in den Kreisklassen zur Rückserie die Klasseneinteilung nach telefonischer Rücksprache mit den Betroffenen neu aufgestellt wurden.

Es spielten: Julian Monecke, Niko Piepenbrink, Erik Meinshausen, Simon Oppermann

Damen

Als Aufsteiger in die Bezirksliga Süd konnten die Damen nur bedingt ihr Können unter Beweis stellen, was an einigen knappen Niederlagen und am längeren krankheitsbedingten Ausfall der Spitzenspielerin Susanne Oppermann liegen könnte. Bei 11 Mannschaften liegt man momentan auf dem 9.Rang und kann aber bereits mit zwei Heimsiegen am 07.01. und 16.01.2015 gegen die direkte Konkurrenz die Weichen auf Klassenerhalt stellen.

Es spielten: Susanne Oppermann, Ricarda Wächter, Steffi Jünemann, Susanne Iben, Johanna Monecke

Herren IV

Die jungen Wilden um Kapitän Jonas Mönnich hatten in der Hinserie mit Aufstellungsproblemen zu kämpfen (Arbeit, Gesundheitliche sowie Private). So sprang trotz guter Leistungen nur der 8.Platz in der 4.Kreisklasse Ost B heraus. Sollte man gegen die direkten Kontrahenten endlich mal in Bestbesetzung antreten können, so könnte es im Endklassement noch die eine oder andere Verbesserung geben. Also ran Jungens!

Es spielten: Laurin Bierbaum, Alex Schalcher, Jonas Mönnich, Jan Wagener, Andre Bierbaum, Markus Macke

Herren III

Die "Oldies" um Routinier Karl "Kalle Kalaschnikow" Wandt spielten in der 4.Kreisklasse Ost A eine sensationelle Hinrunde und landeten bei 6 Siegen und 3 Niederlagen auf den 3.Tabellenplatz. Großer Kampf, toller Spielwitz und gutes Auge, so in etwa könnte man das Auftreten der III. beschreiben (Daren könnte sich die I.Herren mal ein Beispiel nehmen!). Und natürlich kommt auch das Gesellige in dieser Truppe nicht zu kurz. Super. Weiter so! Es spielten: Frank Zoike, Bruno Fahlbusch, Volker Mönnich, Karl Wandt

Herren II

Der Absteiger aus der 3.Kreisklasse wurde in der 4.Kreisklasse Ost B seinen Ansprüchen als Titelanwärter gerecht. Verstärkt durch den Zugang durch die Zugänge von Vater und Sohn Andreas + Steffen Raschke wurde man ungeschlagen Herbstmeister und steht zu dem unter den letzten 8 im Pokal. Bei 3 Punkten Vorsprung in der Meisterschaft auf die direkten Konkurrenten aus Wachenhausen und Langenholten sollte sich die Truppe um Oldie Ulrich Engelhardt den Traum vom direkten Wiederaufstieg nicht mehr nehmen lassen. Vielleicht springt ja sogar die Pokalendrunde raus. Am Ende steht womöglich noch das "Double": Träumen darf man ja!!! Also gebt alles, wir glauben an Euch.

Es spielten: Andreas Raschke, Markus Engelhardt, Ulrich Engelhardt, Stefan Blume, Steffen Raschke

Herren I

Nach dem Abgang von Andreas Raschke wußte man in der 1.Mannschaft, dass man gegen den Abstieg spielen würde. Der eine oder andere Punkt mehr waren schon eingeplant, aber die mannschaftliche Konstanz fehlte. So mußte man sich an heimischen Tischen Elvershausen II geschlagen geben, wobei man der 1.Mannschaft von Elvershausen ein Unentschieden abtrotzen konnte. So steht man zurecht auf den 9.Rang in der 2.Kreisklasse Ost A! Und die nächste Hiobsbotschaft ließ nicht lange auf sich warten: Unsere Nummer 3 Ramon Bierbaum hat sich zum Jahreswechsel so schwer verletzt, dass er für die Rückrunde definitiv ausfällt. Auf diesen Wege dir, lieber Ramon, die besten Genesungswünsche. Wir werden für dich alles geben, um doch noch wenigstens den Relegationsplatz 8 zu erklimmen! Es spielten: Olaf Mönnich, Patrick März, Ramon Bierbaum, Lutz Meinshausen

Allen Mannschaften für die Rückrunde viel Glück und "Gut Schlag"!

Olaf Mönnich
TT-Spartenleiter

Yogilates

Eine Mischung aus Yoga und Pilates verbirgt sich hinter diesem doch etwas seltsam anmutenden Namen. Yogilates ist geeignet für alle, die „zur Ruhe“ kommen, ihren Körper bewusst wahrnehmen und trotzdem Kraft, Stabilität und Beweglichkeit trainieren möchten.

Das Stundenbild sieht wie folgt aus:

In einer kurzen mentalen Einstimmung nehmen wir uns bewusst Zeit zum Ankommen, den Alltag abzustreifen, sich selbst wahrzunehmen. Anschließend stimmen wir unsere Gelenke, Sehnen und Bänder durch leichte Übungen auf die folgende Übungseinheit ein. In der eigentlichen Übungsstunde erarbeiten wir in kleinen Schritten einen sogenannten „Flow“. In diesem werden verschiedene Übungen so aneinandergereiht und durch Übergänge verbunden, dass man am Ende tatsächlich das Gefühl hat durch die Übungen zu fließen. In Verbindung mit der Atmung „fließen“ wir von einem „Asana“ (so nennt man die einzelnen Übungen im Yoga) in das nächste. Dabei verinnerlichen wir die Übungsfolge und der Körper wird mit jeder Wiederholung geschmeidiger. Wenn wir dabei mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei unserem Körper und seinem Tun sind wird daraus ein anmutiger Tanz. Wir beenden die Stunde mit einer Entspannung z.B. in Form einer Körperreise.

Wer mit uns Stabilität, Beweglichkeit und Kraft trainieren möchte ist herzlich eingeladen an unseren Übungsstunden Dienstags von 19.30 bis 21.00 Uhr teilzunehmen.

Eure Übungsleiterin
Inge Mascher