

Halbjahresbericht der Nordic-Walking Sparte

Zur Zeit sind wir leider nur 6 Nordic-Walker beim FC-Lindau die diese Sportart ausüben.

Man muss mit Bedauern immer mehr zusehen, das die Mitglieder keine Interesse mehr an dem Angebot haben, was von ehrenamtlichen Sportkameradinnen und Sportkameraden angeboten wird.

Es wird immer nur Kritik ausgeübt, aber kaum einer unterstützt die Übungsleiter bei den einzelnen Sparten, sodass alle wieder Spaß bei den Aktivitäten haben. Ich hoffe nur, dass wir wieder bessere Zeiten erleben werden.

Hiermit noch mal ein Aufruf an alle, die sich in Ihrer Freizeit ein bisschen bewegen möchten.

Gelaufen wird immer noch sonntags ab Uhr 10. Treffen ist am Vereinsheim am Hopfenberg.

Es ist jeder herzlich Willkommen, auch nicht Aktive.

Mit sportlichen Gruß
Peter Dreymann



Halbjahresbericht der Power-Gym

Wir trainieren weiterhin mittwochs von 18:45-20:00 Uhr in der Schulturnhalle der Rhumetalschule Lindau. Die Übungsabende verlaufen unter dem Motto "Fitnessgymnastik" bestehend aus einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm mit leichter Schrittfolgekombinationen und gehen über in ein effektives Ganzkörpertraining, das Beine, Arme, Po und Bauch strafft; Rumpfmuskulatur, insbesondere Bauch und Rücken stärkt; Muskeln aufbaut, Ausdauer, Fettverbrennung und Beweglichkeit verbessert. Die Übungen werden durch flotte Musik und fachkundiger Anleitung mit viel Spaß und Elan ausgeübt. Hierbei kommen die vorhandenen Geräte wie Kurz- und Langarmhantel, Tube's, Therabänder, Steppbretter, Redondo- und Pezzibälle zum Einsatz. Zum Ausklang enden wir mit einem Cool-Down-Stretching, wobei hier die Muskulatur gedehnt und gelockert wird.

Neben den bisherigen Teilnehmerinnen sind auch in diesem Jahr "Neuzugänge" herzlich willkommen.

Mit sportlichen Grüßen

Kirsten Del Ciano, Übungsleiterin

Jahresbericht der Gruppe Herz-Kreislauftraining für Ältere

Einmal wöchentlich treffen wir uns zum „Schwitzen, Schnaufen und Durchbewegen. Immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft werden Koordination und Durchhaltevermögen trainiert. Mit oder ohne Handgeräte, auf Matten, Stühlen oder ganz ohne Hilfsmittel. Mit vielen Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic oder AROHA gestalten sich die verschiedenen Stundenbilder mit viel Musik sehr abwechslungsreich. Auch Dehnung und Entspannung am Stundenende helfen mit, stolz auf die vollbrachte Leistung und trotzdem, fit und gut gelaunt die kommende Woche zu begrüßen. Mit Spaß und Freude sind alle dabei.

Herz-Kreislauftraining findet jeden Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr in der Schulsporthalle statt. Neue Teilnehmer/innen werden herzlich aufgenommen und auch Schnuppern ist jederzeit möglich.

Mit sportlichen Grüßen, Eure Übungsleiterin

Inge Mascher

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

Yoga

Nachdem ich nun das Ende meines nächsten Yoga-Ausbildungsmoduls von 200 Stunden fast erreicht habe, möchte ich nun auch den Namen unserer Gruppe anpassen und die Stunde von Yogilates auf Yoga umbenennen.

Yoga ist das „zur Ruhe kommen des Geistes“. Um dies erleben zu dürfen bereiten wir den Körper über verschiedene Körperhaltungen darauf vor. Die Aufmerksamkeit des Geistes lenken wir bewusst auf den Körper. Diese Wahrnehmungsschulung hilft sensibel mit seinem Körper umzugehen, fehlerhafte Bewegungsmuster aufzuspüren und nachhaltig zu verändern. Die körperlichen Übungen helfen beweglicher und dehnfähiger zu werden und dabei gleichzeitig den Geist auf sich selbst zu fokussieren.

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. Es ist immer wieder ein schönes Erlebnis zu fühlen, wie gut uns die jeweilige Übungseinheit getan. Gerne teilen wir dieses Erlebnis mit dir!

Eure Übungsleiterin
Inge Mascher