

## Die Bauch-Beine-Po-Gruppe des TV 1924 Gammelsbach e.V.



V.l.n.r. – hintere Reihe: Sandra Denniger, Siglinde Heckmann, Marianne Schäfer, Lydia Engbrecht, Hanne Autz, Marita Helm

Mittlere Reihe: Gabi Thomas, Jutta Zuckrigl, Doris Bartel, Gudrun Schäfer, Marion Trumpfheller, Elke Jäschke

Vordere Reihe: Ruth Frey, Petra Seeh-Hörr, Ruth Echtenacher, Heidrun Rischer

Nicht dabei: Sabine Wettig

### Die allgemeine Gymnastik

Die Gymnastik ist ein ganzheitliches Körpertraining. Durch die unterschiedlichen Übungen werden die Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert, sowie die Kraft und Ausdauer gesteigert. Mit entsprechenden Dehnübungen hilft man dem Körper zu entspannen.

Durch regelmäßige Gymnastik wird die Körperwahrnehmung und Körperhaltung verbessert, die Muskulatur gestärkt und somit auch das Sturzrisiko reduziert. Auch kann die kontinuierliche Bewegung vielen Krankheiten vorbeugen.

Um das Training noch zu intensivieren können diverse Hilfsmittel, wie Gymnastikbälle, Hanteln, unterschiedliche Tubes oder Balancekissen zum Einsatz gebracht werden.

### **Frauen-Gymnastik (Bauch-Beine-Po)**

Ende der 1980er Jahre übernahm Ursula Zulauf als Übungsleiterin eine Gruppe der Frauen-Gymnastik, die bisher beide von Christel Uhrig geleitet wurden.

Im Laufe der Jahre haben sich die Gruppenleiter zwischen Ursula Zulauf, Cornelia Körber, Gabi Thomas und später Christiane Eidmann abgewechselt.

Seit 2015 bis heute wird die Frauen-Gymnastikgruppe, die aus 16 Teilnehmern besteht, unter der Leitung von Petra Seeh-Hörr, trainiert.

Die Übungsstunde gestaltet sich vom warm up mit einfachen Aerobic Elementen über Ausdauertraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, sowie Kräftigung sämtlicher Muskelpartien bis hin zur Entspannung mit Dehnübungen.

Bis heute unternimmt die Gruppe jedes Jahr Ausflüge oder Wanderungen im heimischen Wald, die zur mittmenschlichen Gemeinschaft im Vereinsleben beitragen.

## Die Step Aerobic-Gruppe des TV 1924 Gammelsbach e. V.



V.l.n.r. – hintere Reihe: Doris Volk, Carola Schneider, Sabrina Dick, Corinna Frey

Vordere Reihe: Sandra Klein, Petra Sehh-Hörr, Annika Weiss, Mira Ebinger

Nicht dabei: Petra Kastne, Sabine Ondruch, Marion Sauer, Melanie Kiermayer, Kim Kiermayer, Uli Plaugner, Julia Müller, Ulrike Jahn

Im Jahr 2004 erhält die rhythmische Gymnastik, in Form von Step Aerobic, unter der Leitung von Anja Riedinger, ihren Einzug.

Step-Aerobic ist eine Mischung aus Tanz und allgemeiner Fitness. Mithilfe von Choreografien, Workouts und viel Spaß trainiert man den ganzen Körper sowie die Ausdauer und Koordination. Man nutzt dabei hauptsächlich die vereinseigenen Steppbretter und seine Erhöhungen.

Das Training auf den Steppern beansprucht die Muskulatur an Beinen, Gesäß, Rücken, Bauch und Waden, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und zählt als Ganzkörperworkout.

Nach Anja Riedinger übernahm Petra Seeh-Hörr 2009 die Step-Gruppe, die mittlerweile aus 15 Teilnehmern besteht. Noch heute wird die Gruppe von Petra Seeh-Hörr trainiert.

An der Vereins-Weihnachtsfeier wird jedes Jahr ein Step-Beitrag der Gruppe präsentiert und auch bei einem Osterkonzert der Blaskapelle Gammelsbach durfte man diese tänzerisch unterstützen.

Die Gruppe harmoniert trotz des großen Altersunterschiedes der Teilnehmerinnen sehr gut. Sei es auf Ausflügen zu Weinfesten, Städtetouren oder auch das Wandern im nahegelegenen Wald, die Teilnehmerinnen haben immer großen Spaß zusammen. Solche Aktivitäten sind wichtig, da Sie die Gemeinschaft im Verein fördern.