

Jahresbericht 2017 der Abteilung „Frauen I“ des TuS Hilchenbach

Um sich fit zu halten, Spaß zu haben und die sozialen Kontakte zu pflegen, treffen sich die „Frauen I“ jeden Donnerstag von 20 – 21.30h in der Grundschulturnhalle. Unsere Abteilung ist übrigens eine der ältesten Abteilungen des TuS Hilchenbach und wir führen momentan 23 Frauen im Riegenbuch, von denen im Durchschnitt 12 aktiv sind.

Unsere Stunden sind sehr unterschiedlich gestaltet:

So trainieren wir unter anderem die Koordination, Reaktionsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Balancefähigkeit und das Gleichgewicht.

Wir benutzen für unser Training Handgeräte wie Hanteln, Stäbe, Reifen, Bälle, Sandsäckchen, Keulen und Seile oder aber auch Schwebebalken, Pezzibälle, Steps und Balance Pads. Zusätzlich halten wir uns gerne mit unterschiedlichen Spielen und Gedächtnistraining fit.

Nach unserer Turnstunde kommt traditionell der gesellige Teil:

Es gibt ja irgendwie immer einen Grund zu feiern. Mal ist es ein Geburtstag, mal das Sportabzeichen und ansonsten findet sich ein Etwas ;-)

Etwas zu Knabbern und Getränke gibt es immer und nicht selten wird zu Geburtstagen so richtig aufgetischt.

Sehr beliebt sind unsere Osterferien- und Sommerferien-Ausflüge:

Gründonnerstag: Hotel Haus am Sonnenhang

Sommerferien: 1. Gasthof Nies, Helberhausen (letztes Mal)

2. Hütte von Hiltrud Weiß

(2 Geburtstage wurden gefeiert)

3. Tagesausflug Kloster Eberbach –

mit Besichtigung und anschließendem

Mittagessen und Weinprobe

4. Hotel Haus am Sonnenhang

5. Hotel Stahlberg, Müsen

6. Biergartenbesuch bei Ningeln

Herbstferien: 1. Altes Wärterhäuschen, Allenbach

2. Pizzeria „Da Vella“

Unser Jahresausklang fand dieses Jahr im Restaurant Dionysos statt.

Im Herbst diesen Jahres hat Brigitte Saßmannshausen das Amt der Organisatorin an Hiltrud Weiß abgegeben. Brigitte hat die Gruppe als Organisatorin immer zusammen gehalten und in der Zeit, als es keine Übungsleiterin gab, auch diese Aufgabe

übernommen. Auch heute noch übernimmt sie gerne die Übungsstunden, wenn es notwendig ist.

Dafür ganz herzlichen Dank an Brigitte!

Sportliche Erfolge konnten wir im Herbst bei unserem neuen Sportabzeichen „Senioren-Joline“ verzeichnen:

wir nutzten einige Übungsstunden, um für folgende Disziplinen zu üben

1. Balancieren auf dem Schwebebalken
2. Weitwurf
3. Zielwurf (Leitergolf)
4. Weitsprung
5. Langes Laufen in einem Hindernisparcour

Die Verleihung der Urkunden und der Anstecknadeln – überreicht von Nicole Müller – fand feierlich in unserer Umkleidekabine statt.



Auf viele gemeinsame Turnstunden im kommenden Jahr freuen sich

Hiltrud Weiß & Petra Trapp