

Jahresbericht VSG

Fit und mobil bleiben das war unser Ziel auch für das Sportjahr 2011, und vor allem war es uns sehr wichtig, dass auch Spass und Freude an der Bewegung und ein nettes Miteinander nicht zu kurz kamen.

An der Wassergymnastik, immer Montags um 17.15 im Hallenbad in der Jagsttalschule, nehmen ca.30 Damen und Herren regelmäßig teil.

Dienstags ab 17.30 treffen wir uns in der Turnhalle zu unseren Gymnastikstunden. Durch Übungen mit Therabändern, Reifen, Bällen, Stäben und Seilen fördern wir unsere Beweglichkeit. Übungen auf der Matte stärken die Rückenmuskulatur. Spiele und kleine Gedächtnisübungen gehören selbstverständlich auch dazu und ab und zu beschließen wir die Turnstunden mit einem gemütlichen Vesper.

Eine starke Gruppe sind unsere Herzsportler. Gut betreut von Gudrun und Helmut Starz wird auch hier gezielt rückenbetont Sport betrieben. Diese Übungsstunden werden unter Aufsicht einer Ärztin abgehalten, da die unterschiedliche Belastbarkeit jedes Sportler besondere Aufmerksamkeit erfordert. Freude und Spass an Beweglichkeit in einer Gruppe stehen im Vordergrund. Geselliges Beisammensein nach den Übungsstunden sowie kleine Wanderungen in Ferien runden ihr Programm ab.

Zum Kegelaabend am Mittwoch treffen sich 10 Damen und 9 Herren zu zwei kurzweiligen Stunden, bei denen Sport und Spass nicht zu kurz kommen.

Unser Tagesausflug führte uns bei herrlichem Sommerwetter auf die Alb. Ein kurzer Aufenthalt in Zwiefalten ermöglichte uns einen Blick in die herrliche Wallfahrtskirche. Zum Mittagessen waren wir bei der Firma Betz in Ödenwaldstetten angemeldet und wurden sehr gut bewirtet. Durch eine kleine Modenschau wurde unsere Lust auf einen Einkaufsbummel durch die Firmenhallen geweckt. Die Firma Betz bedankte sich mit Kaffee und Kuchen für unser Kommen. Auf dem "Ernsthof" konnten wir uns in einem schattigen Garten an kühlen Getränken oder an einem guten Eis laben. Der kleine Hofladen lockte mit einigen Spezialitäten zum Einkauf.

Der absolute Höhepunkt in diesem Jahr war die Sport Gala in der neuen

“Wöllersteinhalle” . Herzsportgruppe und Gymnastikgruppe haben zusammen auf die Melodie “Marmor, Stein und Eisen bricht” eine Ganzkörperübung einstudiert. Mit den einheitlichen T-shirts und den bunten Poolnudeln als Turngerät haben wir ein wunderbares Bild abgegeben. Es war eine wunderbares Erlebnis!

Über das Jahr verteilt konnten wir 16 Mitgliedern zum runden oder halbrunden Geburtstag gratulieren.

Über das Jahr verteilt konnten wir 16 Mitglieder zu einem runden oder halbrunden Geburtstag gratulieren. Leider mußten wir uns von vier Mitgliedern für immer verabschieden, wir werden die stets in guter Erinnerung behalten.

Annemarie Hillebrand

