

# Jahresbericht 2023

## Turnabteilung

### Frauenturnen

Das **Montagsturnen** findet in der Turnhalle der HBS statt. Beide Turnstunden bei Renate Frölich sind gut besucht. In der heißen Jahreszeit fanden einige Stunden auf der Wiese statt.

Fast 20 Teilnehmerinnen fuhren mit der Bahn zum Wellnesswochenende nach Fulda am 28. Juli. Der Spaßfaktor war groß!

Die Übungszeiten am Montag: Von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr **Fitness**  
Von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr **Rückenyo**

Die **Yogastunde** am Montag von 20 - 21.30 Uhr in der Regenbogenschulturnhalle erfreut sich großer Beliebtheit. Bis zu 20 Teilnehmer nehmen an dem kostenpflichtigen Kurs teil. Mit Tina Pflerger dürfen wir unsere dritte Yogalehrerin begrüßen.

Die Gruppe **Aktiv-älter-werden** wollen wir auf **Fit ab 60** umbenennen, weil uns der alte Name unzeitgemäß erscheint. Das Angebot findet am **Dienstag** in der Robinson Turnhalle von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr statt. Heike Schumann und Maria Langhammer wechseln sich als Übungsleiter ab. Als Vertretung steht Carolin Roos bereit.

Das **Walking** als **Walking Treff** am **Mittwochabend** fand das ganze Jahr statt. Im Winterhalbjahr trifft sich die Gruppe um 18.30 Uhr am Schwimmbad und im Sommerhalbjahr ist der Treffpunkt zur gleichen Zeit am Parkplatz der HBS. Maria Langhammer leitet diese Gruppe. Neu ist, dass der **Walking Treff** auch am **Montag** stattfindet, gleiche Zeit - gleicher Ort.

Die **Wirbelsäulengymnastik** mit Alexandra Rückert-Flettner findet am **Donnerstag** von 18.45 - 19.45 in der Regenbogen Turnhalle statt.

**Energy Dance** bieten wir weiterhin an 2 Abenden an. Am **Dienstag** von 19.45 Uhr bis 21 Uhr mit Susanne Nicolaus in der Turnhalle der Robinson Schule und am **Donnerstag** von 20 Uhr bis 21.30 Uhr mit Gilda Albrecht in der Regenbogen Turnhalle. In den Sommermonaten fanden diese Stunden oft auf der Wiese neben der Regenbogenschule statt. Abends im Freien zu tanzen haben wir der Pandemie zu verdanken. Die Natur tut der Seele gut.

**Jumping** war am Dienstag ein neues Angebot des Turnvereins. Susanne Nicolaus bot im 1. Halbjahr einen kostenpflichtigen Kurs an, der im Wechsel mit Energy Dance stattfand. Alle 11 vereinseigenen Trampoline waren besetzt. Leider musste Susanne bei ihrem Kurs eine verletzungsbedingte Pause einlegen. Das hatte auch Auswirkungen auf die Energy Dance Stunde, die sie im 2. Halbjahr mit anderen Inhalten füllte.

Ein Dank an alle Helfer, die mitwirkten, dass unsere Turnstunden reibungslos ablaufen konnten.

Maria Langhammer  
Gerlinde Goldhausen