

Jahresbericht von Diplom-Sportlehrer und Abteilungsleiter Gesundheit- und Breitensport Hans-Jürgen Wagner

Meine Tätigkeiten als Diplom-Sportlehrer des TuS Stöcken-Dahlebrück verteilten sich 2009 auf 10 verschiedenen Bereiche:

1. Regelmäßige Tätigkeit als Sportlehrer in festen Gruppen im Bereich Freizeit-Breitensport und in anderen Abteilungen des Vereins.

1.1

Fitnessstraining - Frauen

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Aufwärmen, Stretching, funktionelles Muskeltraining, Gymnastik mit und ohne Handgerät, kleine Spiele, Circuittraining, Musikeinsatz.

Montags von 9:00 bis 10:00 Uhr, Turnhalle Dahlebrück

Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner

Über's Wochenende eingeroestet?“, „Startschwierigkeiten in den Wochenalltag?“, „Konditionsschwächen?“.

Kein Problem für die Teilnehmerinnen des Fitnessstraining am frühen Montagmorgen.

Unter dem Aspekt einer gesundheitsorientierten Verbesserung der allgemeinen Konstitution werden mit Ausnahme der Schnelligkeit alle motorischen Hauptbeanspruchungsformen wie Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft (Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur) trainiert. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen. Im Herbst/Winter nahmen zahlreiche Gruppenmitglieder am Präventionskurs (begrenzte Teilnehmerzahl, zusätzliche Kurskosten, offen für Nichtmitglieder) „Rücken-Fit“ teil.

Da viele Mitglieder diese Übungsstunde als zusätzliche Trainingseinheit neben anderen sportlichen Betätigungen im Verein nutzen, finden außersportliche Aktivitäten in dieser Gruppe nur bei besonderen Anlässen statt.

1.2

Seniorinnen-Gymnastik

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Altersgemäßes Aufwärmen, Gymnastik, Aerobic und andere Bewegungsübungen nach den Prinzipien des Seniorensports.
Montags von 10:00 bis 11:00 Uhr, Turnhalle Dahlerbrück

Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner

Die „etwas älteren Semester“ treffen sich ebenfalls am Montagmorgen, um die Woche zunächst einmal mit dem Austausch der Neuigkeiten der vergangenen Woche zu beginnen. Nachdem sich der Übungsleiter meist lautstark durchsetzen muss, kann die Stunde mit verschiedenen Formen der Bewegung, Spielen und Entspannung beginnen. Auch außerhalb der Turnhalle ist die Gruppe unter der Federführung von Ria Jahns und Waltraud Langenscheid vielfältig aktiv. So trifft man sich während der Ferienzeit regelmäßig zu kleinen Wanderungen und veranstaltet nicht nur zur Weihnachtsfeier gemütliche Zusammenkünfte.

Weiterhin sind die Damen eine recht reiselustige Gesellschaft, was viele kurze Ausflugstrips belegen. Im Jahr 2009 führte eine Fahrt im Frühjahr an die Weser zur Rattenfängerstadt Hameln und in der Vorweihnachtszeit nach Monschau in die Eifel. Zahlreiche Damen nahmen auch am Präventionskurs „Fit und Mobil für Seniorinnen“ (u. a. zusätzliche Kurskosten, begrenzte Teilnehmerzahl) teil.

1.3

Fitnessstraining für Frauen

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Aufwärmen, Stretching, funktionelles Muskeltraining, Gymnastik mit und ohne Handgerät, Aerobic, Kleine Spiele, Circuittraining, Musikeinsatz

Dienstags von 9:00 bis 10:00 Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner

Der Übungsgruppe schlossen sich im Jahr 2009 einige neue Mitglieder an, so dass der durchschnittliche Besuch der Stunden bei mittlerweile 12 Personen (teilweise in Begleitung) liegt. Willkommen sind alle Interessentinnen, die sich in lockerer Atmosphäre bewegen und eventuell ein Kleinkind zur Übungsstunde mitbringen möchten.

Im Herbst/Winter nahmen die Teilnehmerinnen am 12-stündigen Präventionskurs „Cardio-Aktiv“ (zusätzliche Kurskosten, offen für Nichtmitglieder zertifiziertes Kurskonzept) teil.

Ambulante Herzsportgruppe

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Betreuende Ärzte:	Dr. R. Klement, H. Lehmkühler, Dr. K. Lüsebrink, P. Pychy	
Gruppensprecher:	Klaus Kaschner	
Diplom-Sportlehrer und Verwaltung:	Hans-Jürgen Wagner	Tel.:02353/137122
Inhalte:	nach den Richtlinien der Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation	
Montags	17:30 –19:00 Uhr in der Turnhalle Dahlerbrück	

Im abgelaufenen Jahr betrug die Teilnehmerzahl 20 aktive Teilnehmer/innen. Die Zusammensetzung der Gruppe ist auch weiterhin gemischt. Diese Aussage gilt sowohl in Bezug auf die Verteilung der Geschlechter, als auch im Hinblick auf die Belastbarkeit der Teilnehmer/innen. Durch entsprechende Differenzierung in der Übungsauswahl wird jedoch jeder Herzsportler so belastet, wie es sein Leistungszustand zulässt, bzw. dass sein Trainingszustand verbessert wird.

Im Spätsommer fand wieder einmal ein gemütliches Beisammensein im Sportlerheim unseres Vereins am Mühlenweg statt.

Schlusspunkt des Jahres war ein gemeinsames Abendessen, das in der letzten Übungsstunde stattfand.

Erheblichen Zeitaufwand verlangt die Verwaltung der Gruppe. Neben den Abrechnungen mit den Krankenkassen müssen auch die persönlichen Werte der Herzsportler dokumentiert werden und regelmäßig neue ärztliche Verordnungen und Kontrolluntersuchungen der Gruppenmitglieder angefordert werden.

Erwähnt werden soll an dieser Stelle die 2. Übungsleiterin der Gruppe. Die ausgebildete Herzgruppenleiterin Heike Zilles wird als qualifizierte Fachkraft in Vertretungsfällen immer sehr herzlich von der Gruppe empfangen. Außerdem möchte ich mich auch an dieser Stelle für die fürsorgliche Betreuung der obengenannten Ärzte bedanken.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an das Gruppenmitglied Klaus Kaschner, der sich als Ansprechpartner und Organisator von Veranstaltungen verdient gemacht hat. Wichtigste Personen waren jedoch auch im vergangenen Jahr die betreuende Ärzte. Ohne ihre Anwesenheit kann keine Übungsstunde stattfinden. Allen Beteiligten danken für die nicht selbstverständliche Einsatzbereitschaft recht herzlich.

Kinderturnen (Abt. Gesundheit- u. Breitensport)
Diplom-Sportlehrer für alle Gruppen: Hans-Jürgen Wagner, Tel.: 02353/137122 Die Übungsinhalte und Zeiten der einzelnen Gruppen (alle Übungsstunden in der Turnhalle Dahlerbrück):
Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1,5 bis 3,5 Jahre mittwochs von 15:30 bis 16:30 Uhr Turnen, Spielen und Klettern mit Unterstützung der Eltern, Eltern-Kind-Gymnastik, Lauf- und Singspiele.
Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahre dienstags von 14:00 bis 15:00 Uhr (4 Jahre) dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr (5 – 6 Jahre) Spielerisches Turnen und Klettern, kleine Spiele und kindgemäße Gymnastik.
Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahre dienstags von 16:00 bis 17:00 Uhr Einfaches Gerätturnen, Gymnastik und Spiele mit Kleingeräten, Staffelspiele, Wettspiele, Einführung in Mannschaftsspiele.

Im Jahre 2009 verlief das Kinderturnen in bewährten Organisationsformen:

Auch im Jahr 2009 war die Übungsstunde des Eltern-Kind-Turnen sehr gut besucht. Die Gruppe bestand aus 10-15 anwesenden Paaren .

Nach den Sommerferien wechselten wie jedes Jahr die „Großen“ als vierjährige in die Dienstagsgruppe. Aufgrund der zahlreichen Bekanntschaften und des gleichen Übungsleiters verlief der Wechsel wieder problemlos, so dass die Minis nun ohne Begleitung in der Turnhalle aktiv sind.

Die Gruppen des Kinderturnen sind durch die altersgemäße Differenzierung alle gleichermaßen gut besucht. Die Gruppengrößen liegen zwischen 15 und 25 Kindern, von denen in den Turnstunden durchschnittlich zwischen 12 und 18 Kids anwesend sind. Auch wenn mittlerweile der Geburtenrückgang in Bezug auf Kindergarten und Schulbesuch in aller Munde ist, hat sich die sinkende Anzahl von potentiellen Mitgliedern bisher kaum auf die Gruppenstärken beim Kinderturnen ausgewirkt.

Die „Weihnachtsfeierlichkeiten“ wurden im Jahr 2009 wieder in den einzelnen Gruppen durch weihnachtlich gestaltete Bewegungsstunden geprägt.

Höhepunkt dieser Stunden war wieder der **Besuch des Diplom-Nikolauses**, der sich prächtig in Form zeigte und die Kleinen auf dem Trampolin, an den Schaukelringen und anderen Übungen zum Staunen brachte

Bewegung und Spiel „Ü 55“

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner, Tel.: 02353/137122
Altersgemäßes Aufwärmen, Stretching, funktionelle Gymnastik,
Kleine Spiele, Volleyball mit Zeitlupenbällen
anschließende Geselligkeit und Plausch im Vorraum der Turnhalle

Dienstags 10:00 -11:00Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Bei der Gruppe Ü55 hat sich im Jahr 2009 die Teilnehmerzahl stabilisiert. Von insgesamt 22 Herren sind durchschnittlich 14 Senioren regelmäßig anwesend. Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen, auch wenn es sich z.B. aus gesundheitlichen Gründen nur um eine Bereicherung für die „3. Halbzeit“ oder den geselligen Teil nach Übungsschluss handelt. Erwähnt werden soll hier noch die ungewöhnlich große Anzahl von qualifizierten „Witze- und Anekdotenerzählern“, was häufig dazu führt, dass der Muskelkater nicht vom Muskeltraining, sondern durch ausuferndes Lachen entsteht.

Traditionell finden auch außerhalb der eigentlichen Übungsstunden zahlreiche Aktivitäten statt. Im Jahr 2009 waren dies einige Wanderungen, zum Teil in Begleitung der Ehefrauen, die Besichtigung der Königs-Brauerei, sowie eine Tagesfahrt an die Weser und in die Potts-Brauerei nach Oelde.

Der Jahresabschluss wurde im vergangenen Jahr im Restaurant International und einem kleinen gemeinsamen „Zweitfrühstück“ in der Turnhalle begangen.

1.7

<h2>Badminton</h2> <p>Abt. Gesundheit- u. Breitensport</p>
Abteilungsleiter Hans-Jürgen Wagner Tel.: 02353/137122 Inhalte: Funktionelles Aufwärmen und Stretching, Badmintonspiel für Anfänger und Fortgeschrittene
Dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Sporthalle Ostendorf

Die Badmintongruppe besteht als feste Vereinsgruppe bereits im neunten Jahr. In der Sporthalle mit den insgesamt 4 Badmintonplätzen finden regelmäßig bis zu 16 Spieler/innen Platz, die aufgrund der Hallengröße auch alle gleichzeitig aktiv werden können.

Im Jahr 2009 konnte die Gruppe um Ralf Gensmann einige Neuzugänge verzeichnen, so dass wieder mehrere unterschiedliche Spieler/innen zum wöchentlichen „Kräftemessen“ antreten.

Trotz der Verstärkungen sind noch nicht alle Plätze in Halle belegt, weshalb neue Gesichter immer herzlich willkommen sind.

Dabei ist es völlig unerheblich, ob es sich um „Anfänger“ oder Fortgeschrittene Spieler/innen handelt.

In Zweifelsfällen sollten Interessent/innen auf jeden Fall einmal vor Ort vorbeischaun und das Angebot auf die individuelle Eignung Ort überprüfen.

1.8

<h2>Herz-Kreislauf-Prävention</h2> <h3>TSD-Winter-Fit-Mix (Kurs)</h3> <p>(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)</p>
Aufwärmen, Stretching, funktionelles Muskeltraining, Gymnastik mit und ohne Handgerät, kleine Spiele, Circuittraining, Musikeinsatz.
Montags von 19:30 bis 21:00 Uhr, Turnhalle Klagebach
Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner

Das Angebot "TSD-Winter-Fit-Mix" richtet sich u. a. an Wintersportler, die sich vor dem jährlichen Skivergnügen eine geeignete körperliche Fitness verschaffen möchten.

Außerdem ist der Kurs mit seinen Inhalten auch zum sportlichen Ausgleich für die Fans der sogenannten Freiluft- oder Sommersportarten wie Tennis oder Radfahren bestens geeignet.

Weiterhin wurde das Angebot in den Wintermonaten im vergangenen Jahr häufig von gesundheitsbewussten und fitnessinteressierten FreizeitsportlerInnen genutzt. Die Inhalte des Kurses liegen schwerpunktmäßig in der Verbesserung der allgemeinen Kondition, wobei hier eindeutig die Schulung der Ausdauer (durch variantenreiche Übungen und

Spiele) und der Flexibilität (durch abwechslungsreiche Gymnastik und Stretchingübungen) im Vordergrund steht. Eine Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden (z.B. Rückenmuskulatur) ist ein wichtiger Nebeneffekt der Übungsstunden.

1.09 Leitung der Minihandballgruppe (F-Jugend 5 - 8 Jahre) innerhalb der Jugend-Handball-Gemeinschaft Mark-Süd

Siehe Bericht Handball

2. Organisation, Betreuung und Koordination eines eigenständigen Kursprogramms

Im vergangenen Jahr wurden insgesamt 15 Kurse in folgenden Bereichen durchgeführt:

Herz-Kreislauf-Prävention TSD-Winter-Fit-Mix, Fit und Aktiv im Studio 3 Herz-Kreislauf-Prävention (Aerobic)2, Aqua-Fitness 4, Rücken-Fit 1, Cardio-Aktiv 1, Fit und Mobil für Senioren/innen 2

3. Leitung von Kursen innerhalb des eigenständigen Kursprogramms des TSD

Im Jahr 2009 leitete ich folgende Kurse:

2 x "Fit durch den Winter", 3 x „Fit und Aktiv im Studio“, je einmal „Rücken-Fit“ und „Cardio-Aktiv“, 2 x „Fit und Mobil für Senioren/innen“

4. Organisation und Leitung von besonderen Veranstaltungen und Freizeiten

4.1 20. Wangerooge-Kinderfreizeit in den Sommerferien

5. Aktualisierung und Betreuung der vereinseigenen Internetseite (www.tsd-sport.de)

6. Teilnahme an verschiedenen Sitzungen

6.1 Mitwirken als sportlicher Berater und Leiter der Freizeit-Breitensportabteilung an allen Sitzungen des geschäftsführenden Vorstandes, des Turnrates sowie einzelner Abteilungen.

6.2 Sportwart im Vorstand des Gemeindegemeinschaftssportverbandes

Neben dem Besuch der turnusmäßigen Sitzungen des Gremiums stand im vergangenen Jahr ein Seminar „Kurz und Gut“ unter Leitung des LSB auf dem Programm. Thema war ein Sportstättenbedarfsplan für die Gemeinde Schalksmühle. Als Veranstaltung des GSV stand nur die Sportlerehrung der Gemeinde Schalksmühle auf dem Jahresplan.

7. Leistung von 13 Wochenstunden auf Honorarbasis in Diensten der Gemeinde Schalksmühle

- Sport- und Schwimmunterricht an der Grundschule Löh
- Ballspiele AG an der Förderschule in Oeckinghausen
- Ballspiele AG's im Ganztagsangebot der Grundschule Löh
- Ballspiele AG's an der Grundschule Spormecke

- 8. Vertreter des TuS Stöcken-Dahlebrück in der LG Halver- Schalksmühle**
- 9. Öffentlichkeitsarbeit: Veröffentlichung von Presseartikeln, Fertigung von Werbeplakaten und Handzetteln, Ansprechpartner für potenzielle neue Mitglieder**
- 10. Besuch von Fortbildungsveranstaltungen zur Erweiterung des Kursprogramms und Verlängerung von Sonderlizenzen des LSB**
- 10.1 Balance im Herzsport mit Reanimation (16LE) Lizenzverlängerung Sport in Herzgruppen**
- 10.2 Sanfte Gymnastik mit Reanimation (16LE), Lizenzverlängerung Sport in Herzgruppen und Sport bei Diabetes**
- 10.3 Qualitätszirkeltag Reha-Herz-Diabetessport (8LE)**
- 10.4 DTB-Spezial Pluspunkt Gesundheit und Zertifikat: „Rücken-Fit“ (8LE), Lizenzverlängerung Prävention im Sport**
- 10.5 DTB-Spezial Pluspunkt Gesundheit und Zertifikat: „Fit und Mobil bis ins höchste Alter“ (8LE) Lizenzverlängerung Prävention im Sport**
- 10.6 DTB-Spezial Pluspunkt Gesundheit und Zertifikat: „Cardio-Aktiv“ (8LE) Lizenzverlängerung Prävention im Sport**

Abschließend möchte ich mich bei allen engagierten Eltern, ehrenamtlichen Helfern und Übungsleitern für die tatkräftige Unterstützung bei Veranstaltungen sowie die gute Zusammenarbeit im Sportbereich bedanken. Weiterhin gilt mein Dank allen Mitgliedern, welche durch ihre rege Teilnahme an den von mir geleiteten Gruppen, Kursen und Veranstaltungen ihr Vertrauen zum Ausdruck gebracht haben.

Mit sportlichem Gruß

Hans-Jürgen Wagner