**Rückblende`2023**

**Konditionsgruppe**

**Krafttrainingsgruppe**

DART

**TV 1907 Kleingemünd e.V.**

**TV 1907 Kleingemünd e.V.**

***„Die größte Motivation, nicht nur im Sport, kommt aus dir selbst„***

Erstellt: Arno SCHOLZ 🕿 06223-3344 / Hdy. 0178 8165 429

**Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2023**

**60 Jahre „****Konditionsgruppe“**

***Zur Entstehung der Gruppe.***

Im Jahr 1964 wurde die Konditionsgruppe des Vereins gegründet.

Sie wurde gegründet mit dem Gedanken durch sportliche Betätigung die Freude an körperlicher Leistungsfähigkeit zu wecken.

Dass der Verein mit diesem Breitensportangebot den richtigen Weg beschritt, zeigte sich recht bald durch die stets wachsende Zahl der Teilnehmer.

Der Sport ist heute wie damals eine der faszinierendsten Phänomene.  Sport ist aber auch ein Spiegelbild der Gesellschaft und das mit sich immer schneller werdenden  Veränderungen.  Er ist heute im großen Maße der funktionalisierte körperliche Ausgleich zu einer durch hohe psychische Belastung gekennzeichneten modernen Arbeitswelt.

**Deshalb lautet unser Motto heute:**

**„Fit zu sein ist kein Ziel, es ist eine Lebenshaltung“**

**Fitness für Alle durch individuell angepasstes Training.**

Was sind die Schwerpunkte des Trainings?

Das Ziel der Gruppe war und ist es noch immer, wie aus ihrem Name abgeleitet werden kann, Kondition „tanken“ und dadurch die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

Die konditionellen  Grundfaktoren hierfür sind Ausdauer – Schnelligkeit – Kraft -Beweglichkeit und Koordination. Alle diese Faktoren werden in die Trainingseinheiten eingebaut und berücksichtigt.

Seit Bestehen der Abteilung wurde das Sportangebot in vielfältiger Weise ergänzt. Neben der Möglichkeit das Sportabzeichen des Deutschen-Olympischen-Sport-Bundes (DOSB) zu erwerben, bieten wir zusätzlich die Abnahme der Bedingungen für die DLV- Mehrkampfnadel, das Lauf- Walking und NordicWalking Abzeichen in verschiedenen Leistungsstufen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) an.

Unsere Trainingszeiten:

Das zweistündige Training der Gruppe findet in den Monaten Oktober bis April wöchentlich montags von 20 – 22.00 Uhr in der Banngartenhalle der Grundschule statt. Die Freiluftsaison im Stadion im Ortsteil Kleingemünd (Schwimmbadstraße) beginnt im April und endet Ende September.

Die Trainingszeit ist jeweils Montag von **19 –bis 21.00 Uhr**.

Sie sind herzlich willkommen.

Arno Scholz

Arno Scholz telef. 06223-3344 / Hdy. 0178 8165 429

**Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2023**

***Liebe Mitglieder und Freunde unseres TV 1907,***

In diesem Jahr feierte unser ***KonditionsGruppe*** ihr 60jähriges Bestehen.

Ihr Gründer, sportliche Leiter, Trainer und Motivator gab zum Jahresende, nach vorheriger Absprache, die Leitung der Gruppe an Waltraud und Stefan Ehret ab.

Nun leitet das Trainerduo, **Waltraud** und **Stefan** abwechselnd ihr eigenständiges Training mit unterschiedlichem „Touch“ das bei der Gruppe gut ankommt.

***Entwicklung der Gruppe:***

Die Konditionsgruppe hat eine stabile Gruppengröße von 14-18 Teilnehmer\*innen.

Ihr Durchschnittsalter liegt derzeit bei 63,6 Jahre. Ziel ist es durch Aufnahme neuer Mitglieder die Gruppe zu „verjüngen“ und potentiell auf 25 Teilnehmer auszubauen.

Seit Anfang des Jahres sind bereits 5 Neuanmeldungen eingegangen.

***Sportliche Erfolge:***

Auf eine sportlich erfolgreiche Saison blicken die Mitglieder unserer Konditionsgruppe zurück. Beendet wurde die Saison 2023 mit dem traditionellen Abschlussabend Ende Dezember in unserem Vereinshaus. Im Laufe dieses Abends ließ man die sportlichen Leistungen nochmals Revue passieren.

Die sportlichen Erfolge wurden mit Urkunden und Sportehrennadeln des „**D**eutsche **O**lympische **S**port**B**und“ (**DOSB**) und „**D**eutsche-**L**eichtathletik **V**erband (**DLV**) ausgezeichnet. Ausgezeichnet wurden 14 Mitglieder der Gruppe mit dem **Sportabzeichen** in **Gold** (11), **Silber** (2) und **Bronze** (1).

Das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verband für 1 Stunde Laufen erhielten

**fünf** Teilnehmer und für 1 Stunde **Nordic Walking drei** die „Bestätigungsurkunde“**.**

***Jahresabschluss:***

Der ***„Stimmungsbarometer“*** (dem Rückblick beigefügt) gibt alljährlich Auskunft über die fleißigsten Besucher der Trainingsstunden. Die drei „fleißigsten“ Trainingsbesucher der Damen und Herren erhielten kleine Präsente. Schon traditionell erhalten alle Mitglieder der Gruppe als kleinen Motivationsanschub für die kommende Saison zum Abschluss des Abends eine Geschenktüte überreicht.

Blicken wir auf den „Barometer“ so ist ihm zu entnehmen, dass an **37** (Vj.39) offiziellen Trainingsabenden im Jahr 2023 durchschnittlich **10,8** Teilnehmer (Vj.12) das Training besuchten. Die Stagnation erklärt sich aus dem Fehlen mehrerer Gruppenmitglieder die aus gesundheitlichen Gründen nicht bzw. nicht mehr regelmäßig am Training teilnehmen können.

***Fazit:***

Die Trainingsbedingungen in der Banngartenhalle sind nach der Installation neuer Deckenlampen verbessert. Bedauerlich ist, dass die Sauberkeit der Halle sehr zu wünschen übrig lässt. Etwas gebessert hat sich „das Ordnung halten“ in den Geräteräumen.

***Abschied:*** Meine jahrzehntelange schöne Zeit als Trainer, Motivator der ***KondiGruppe*** ist nun beendet. Ich sage **DANKE** für die gemeinsamen Sportstunden, **DANKE** für jeden Moment, den ich mit Euch genießen durfte. **DANKE** liebe Waltraud lieber Stefan, dass Ihr die Konditionsgruppe weiterführt.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **„Stimmungsbarometer 2023“ KondiGruppe TV 1907 Kleingemünde.V.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Halle ab Okt. bis Ende März: Mo 20 - 22.00 Uhr / ab April bis Ende Sept Mo 19 - 21.00 Uhr Training im Stadion | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Trainer: Waltraud & Stefan Ehret 06223 971979** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monat /Jahr 2023 | 2022 | Dz | Ja | Ja | Ja | Ja | Fb | Fb | Fb | Mz | Mz | Mz | Mz | Ap | Ap | Ap | Ma | Ma | Ma | Jn | Jn | Jn | Jl | Jl | Jl | Jl | Sp | Sp | Sp | Ok | Ok | Ok | Ok | Nv | Nv | Nv | Nv | Dz | Ges |
| *Trainingstage* | **39** | 19 | 09 | 16 | 23 | 30 | 06 | 13 | 27 | 06 | 13 | 20 | 27 | 03. | 17 | 24 | 08 | 15 | 22 | 05 | 12 | 26 | 03 | 10 | 17 | 24 | 11 | 18 | 25 | 02 | 09 | 16 | 23 | 06 | 13 | 20 | 27 | 04 | 37 |
| B. W. | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **23** |
| D.-B.R | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***22*** |
| E. U | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| E St | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **32** |
| E W | **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***31*** |
| F H. | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| G.St. | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |
| H.Ka | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***22*** |
| H,K. | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| L.A. | 0 | neu aktiviert | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | 3 |
| P.U. | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 26 |
| K.F. | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| R.M. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| S.Th. | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| Sch. I. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Sch.D | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Sch.A | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 26 |
| St.A. | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | Gruppe verlassen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| St. O. | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | Gruppe verlassen | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| St.E. | **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **37** |
| Z. M. | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Gäste | 19 | 3 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |
| Teilnahme -Jahr/Tag | 397 | 21 | 12 | 15 | 9 | 16 | 13 | 12 | 13 | 8 | 7 | 13 | 11 | 8 | 7 | 10 | 11 | 13 | 11 | 6 | 10 | 9 | 13 | 8 | 15 | 12 | 10 | 9 | 9 | 4 | 11 | 9 | 10 | 10 | 13 | 12 | 10 | 10 | **400** |

**Jahresrückblick – Krafttrainingsgruppe - 2023**



**Mittwoch:19.45-21:15 -Freitag: 18.00 – 19.15 Uhr**

**Trainer und Information: Arno Scholz Tel. 06223 3344**

**Wusstet Ihr schon………..**

**dass man durch Muskeltraining, „40 –Jahre lang 30 bleiben kann“**

**Regelmäßiges Muskeltraining kann vielen Krankheiten vorbeugen und die Lebensqualität deutlich verbessern. Dies fand der Sportwissenschaftler Klaus Zimmermann von der Technischen Universität Chemnitz heraus.**

**Nach seinen Untersuchungen verliert der untrainierte Mensch im Laufe seines Lebens mehr als ein Drittel seiner Muskulatur und Kraft. Mit entsprechendem Training könne man, zumindest was die Muskulatur angehe, gewissermaßen „viele-Jahre 30 bleiben“.**

**Er stellte fest, dass Menschen, die regelmäßig Muskeltraining betrieben, im Alter von 70 Jahren über annähernd die gleiche Muskelmasse und Muskelleistungsfähigkeit verfügten wie Untrainierte mit 30 Jahren. Die Trainierbarkeit der Muskulatur bleibe so bis ins Seniorenalter erhalten.**

**Der Erhalt der Muskelmasse fördere zugleich die Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit. Dadurch werde die Sturzgefahr und das damit verbundene Verletzungsrisiko wesentlich vermindert. Training der Muskulatur wirke sich auch haltungsfördernd aus. Zudem hätten Untersuchungen nachgewiesen, dass eine kräftige Muskulatur die Belastungen der Gelenke und der Wirbelsäule ab puffert und um 50-Prozent reduzieren könne.**

**„Die Muskulatur ist neben der Leber das größte und wichtigste Stoffwechselorgan. Sie ist der Ofen, in dem die Kalorien verbrannt werden“, erläuterte der Wissenschaftler. Komme es im Laufe des Lebens zur Abnahme der Muskulatur und Muskelaktivität, würden täglich weniger Kalorien verbraucht, was dem Übergewicht Vorschub leiste.**

**Das Training kann auch helfen, den mit dem Übergewicht verbundenen Folgekrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, hohem Blutdruck, Arteriosklerose oder Herzinfarkt zu begegnen. Eine vollfunktionsfähige Muskulatur entlastet das Herz.**

**Muskeltraining hat unter anderem auch positiven Einfluss auf das psychische Befinden. Danach fühle man sich in der Regel ausgeglichener, ruhiger, gelöster, entspannter und zufriedener als zuvor. Das liegt vor allem an der verstärkten Ausschüttung von den sogenannten Glückshormonen.**

**Fazit des Sportwissenschaftlers: „Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die eine vergleichbare Wirkungsbreite besitzt wie das Muskeltraining“.**

**Arno Scholz**



*Mein Dank gilt,*

***der Vorstandschaft***

***für das den Mitgliedern, der***

***Abteilungen und mir entgegengebrachte***

***Vertrauen. Allen unseren Sportlern gratuliere ich zu ihren in der***

***Saison 2023 erzielten Leistungen***

***recht herzlich!***

***Euer***

***Arno Scholz***

