

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

Meine Tätigkeiten als Diplom-Sportlehrer des TuS Stöcken-Dahlebrück verteilen sich 2015 auf 13 verschiedene Bereiche:

1. Regelmäßige Tätigkeit als Sportlehrer in festen Gruppen im Bereich Gesundheit- und 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 eingerostet?", „Startschwierigkeiten in den Wochenalltag?“, „Konditionsschwächen?“.

Kein Problem für die Teilnehmerinnen des Fitnessstrainings 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 16 Personen von insgesamt 23 Teilnehmerinnen.

Im Jahr 2015 nahmen zahlreiche Gruppenmitglieder an den Präventionskursen (begrenzte Teilnehmerzahl, zusätzliche Kurskosten, offen für Nichtmitglieder) „Rücken-Fit“ und „Cardio-Aktiv“ und „mit Haltung durch den Tag“ 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. Die Gruppe besteht aus insgesamt 26 Damen von denen durchschnittlich 18 Personen anwesend sind.

Nachdem sich der Übungsleiter meist lautstark durchsetzen muss, kann die Stunde mit verschiedenen Formen der Bewegung, Spielen und Entspannung beginnen. Nach den unterschiedlichen Bewegungsformen lassen einige Teilnehmerinnen den Vormittag bei einer guten Tasse Kaffee und kurzweiligen Gesprächen ausklingen.

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 unternehmungslustige Gesellschaft, was viele kurze Ausflugstrips zu gemeinsamen Frühstücken innerhalb der Gemeinde Schalksmühle in den Sommerferien belegen. Im Jahr 2015 plante Waltraud Langenscheid außerdem zwei Tagestouren für die Montagsseniorinnen.

Zahlreiche Damen nahmen auch am Präventionskurs „Fit und Mobil für Seniorinnen“ und „Cardio-Aktiv 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 bestand im Jahr 2015 aus insgesamt 12 Mitgliedern, so dass der durchschnittliche Besuch der Stunden bei 8 Personen liegt. Willkommen sind alle Interessentinnen, die sich in lockerer Atmosphäre bewegen und eventuell ein Kleinkind zur Übungsstunde mitbringen möchten.

Im vergangenen Jahr nahmen die Teilnehmerinnen an den 12-stündigen Präventionskursen „Cardio-Aktiv“ und „Rücken-Fit“ (zusätzliche Kurskosten, offen für Nichtmitglieder zertifiziertes Kurskonzept) teil.

Ambulante Herzsportgruppe

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Betreuende Ärzte:	Dr. R. Klement, H. Lehmkübler, Dr. K. Lüsebrink, P. Pychy	
Gruppensprecher:	Klaus Kaschner	
Diplom-Sportlehrer und Verwaltung:	Hans-Jürgen Wagner	Tel.:02353/137122 mobil: 017683050739
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.

Die Herzsportgruppe des TuS Stöcken-Dahlerbrück 1885 e.V. veranstaltete außerhalb des Übungsbetriebes wieder einen gemeinsamen Grillabend.

Unter Leitung, Organisation und nach Einladung von Bernhard Jäger und Klaus Kaschner verbrachte die Sportgruppe einen gemeinsamen Abend „Im Wippekühl“. Neben guten Gesprächen und Gegrilltem war die Besichtigung des Schalksmühler Bauernhauses unter fachkundiger Leitung von B. Jäger der Höhepunkt der gemeinsamen Veranstaltung.

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

Erheblichen und immer umfangreicheren Zeitaufwand verlangt die Verwaltung der Gruppe. Neben den Abrechnungen mit den Kranken-Versicherungsträgern (zusätzlich auch per elektronischem Datenaustausch) müssen auch die persönlichen Werte der Herzsportler dokumentiert werden und regelmäßig neue ärztliche Verordnungen und Kontrolluntersuchungen der Gruppenmitglieder angefordert werden.

Sehr wichtig für die Existenz einer ambulanten Herzsportgruppe ist die fürsorgliche Betreuung der obengenannten Ärzte. Ohne ihre Anwesenheit kann keine Übungsstunde stattfinden.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an das Gruppenmitglied Klaus Kaschner, der sich als Ansprechpartner und Organisator von Veranstaltungen verdient gemacht hat.

<h1>Kinderturnen</h1> <p>(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)</p>
<p>Diplom-Sportlehrer für alle Gruppen: Hans-Jürgen Wagner, Tel.: 02353/137122 u. 017683050739 Die Übungsinhalte und Zeiten der einzelnen Gruppen (alle Übungsstunden in der Turnhalle Dahlerbrück):</p>
<p>Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1,5 bis 3,5 Jahre mittwochs von 15:45 bis 16:45 Uhr Turnen, Spielen und Klettern mit Unterstützung der Eltern, Eltern-Kind-Gymnastik, Lauf- und Singspiele.</p>
<p>Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahre dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr (4-5 Jahre) Spielerisches Turnen und Klettern, kleine Spiele und kindgemäße Gymnastik.</p>
<p>Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahre dienstags von 16:00 bis 17:00 Uhr Einfaches Gerätturnen, Gymnastik und Spiele mit Kleingeräten, Staffelspiele, Wettspiele, Einführung in Mannschaftsspiele.</p>

Im Jahre 2015 verlief das Kinderturnen in bewährten Organisationsformen:

Auch im Jahr 2015 war die Übungsstunde des Eltern-Kind-Turnen gut besucht. Die Gruppe bestand aus durchschnittlich 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 „Weihnachtsfeierlichkeiten“ wurden im Jahr 2015 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, an den Schaukelringen und bei anderen Übungen zum Staunen brachte und einen nachhaltigen Eindruck hinterließ.

1.6

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 -11:00 Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Bei der Gruppe Ü55 hat sich im Jahr 2015 die Teilnehmerzahl aufgrund von einigen Neuzugängen weiter stabilisiert.

Von insgesamt 26 Herren waren durchschnittlich 15 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.

Traditionell finden auch außerhalb der eigentlichen Übungsstunden einige Aktivitäten statt. Der Jahresabschluss bei einem gemeinsamen Abendessen sowie ein kleines gemeinsames „Zweitfrühstück“ in der Turnhalle. Erwähnt werden muß hier noch die „Federführung“ von Peter vom Hofe, wenn es um die Organisation von besonderen Anlässen geht und die qualifizierte Übungsleiter-Vertretung von Horst Klepatsch.

1.7

Badminton

Abt. Gesundheit- u. Breitensport

Abteilungsleiter Hans-Jürgen Wagner Tel.: 02353/137122
Inhalte: Funktionelles Aufwärmen und Stretching, Badmintonspiel für
Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Sporthalle Ostendorf

In der Sporthalle Ostendorf mit den insgesamt 4 Badmintonplätzen finden bis zu 16 Spieler/innen Platz, die aufgrund der Hallengröße auch alle gleichzeitig aktiv werden können.

Im Jahr 2015 hat die Gruppe um Ralf Gensmann das etwas veränderte Konzept weiter gut angenommen. Neben den Erwachsenen sind weiterhin auch Jugendliche zum gemeinsamen Spiel willkommen. Unter 14 Jahren ist hier allerdings auch die aktive Teilnahme der Eltern an der Übungsgruppe erwünscht.

Während der Übungsstunden sind aktuell nicht immer alle Spielfelder der 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 vorbeischauen und das Angebot auf die individuelle Eignung Ort überprüfen.

Rehasport Orthopädie

(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)

Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner, Tel.: 02353/137122

Übungsinhalte: Aufwärmen, Stretching, funktionelle Gymnastik zum Aufbau einer gesunden Haltung und Verbesserung der individuellen Schwächen und Schadensbilder .

Montag 17:00 - 17:45 Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Dienstag 17:15 - 18:00 Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr Turnhalle Dahlerbrück

Im abgelaufenen Jahr 2015 hat der TSD den Rehasport Orthopädie in vier unterschiedlichen Gruppen durchgeführt. Außerdem liegen dem Verein die Zertifizierungen für weitere Gruppen vor die bei Bedarf ebenfalls zur Geltung kommen sollen. Die Übungsleiterin Kerstin Neise führt die Übungsstunden am Montag und Dienstag durch und bietet den Teilnehmer/innen als Alternative zu HJW ebenfalls ein interessantes Übungsprogramm.

Während die Gruppe am Donnerstag um 9.00 Uhr wegen Erreichen der Kapazitätsgrenze aktuell keine neuen Verordnungen mehr annehmen kann, ist zu den anderen Übungszeiten eine Teilnahme möglich.

Die Rehasportgruppe „Orthopädie“ soll all jenen wieder zu mehr Lebensqualität verhelfen, die unter Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat leiden.

Diese Beschwerden äußern sich oft in Form von Schmerzen und Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Sie entstehen oft aus Fehlfunktionen im Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken, Knorpeln, Knochen und Sehnen. Die Ursachen hierfür sind oft in Verletzungen, wie z.B. Brüche, und Erkrankungen, wie z.B. Osteoporose, zu suchen. Aber auch Verschleiß durch Fehlbelastungen und ungenügende Muskelfunktion können zu Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates führen und zählen heute zu den häufigsten Beschwerden unserer modernen Gesellschaft. Die Ursachen hierfür sind oft mangelnde Bewegung und Übergewicht. Ohne rechtzeitige Behandlung besteht dabei die Gefahr einer chronischen Erkrankung.

Die häufigsten Beschwerden sind:

- Schmerzende Gelenke
- Schmerzende Wirbelsäule/Verspannungen
- Schmerzende Muskulatur
- Entzündete Nerven

Eine wichtige Säule in der Therapie von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat ist die zielgerichtete Bewegung.

Unter Anleitung ausgebildeter Fachübungsleiter trainieren die Teilnehmer gezielt ihre Muskulatur, verbessern ihre Beweglichkeit und ihre koordinativen Fähigkeiten. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Der Rehabilitationssport ist eine gesetzlich definierte Leistung auf Basis der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining und belastet nicht das Budget Ihres Arztes. Für Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates besteht ein Rechtsanspruch auf 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten.

Der Weg zum Reha-Sport:

- Der Hausarzt oder Orthopäde verordnet mit dem Formblatt Muster 56
- Der Patient nimmt über H.-J. Wagner Kontakt mit unserer Rehasportgruppe auf
- Die Krankenkasse genehmigt die Teilnahme auf dem Formblatt 56
- Der TuS Stöcken-Dahlebrück führt den Rehasport nach den gültigen Richtlinien durch.

1.09

<h2>Fitnessstraining - Herren</h2> <p>(Abt. Gesundheit- u. Breitensport)</p>
Aufwärmen, funktionelles Muskeltraining, Gymnastik und Koordination mit und ohne Handgerät, Circuittraining
Kleine Spielformen , sowie Fußballvarianten und andere abgewandelte Sportspiele
Freitags von 18.30 bis 20.00 Uhr, Turnhalle Dahlebrück
Diplom-Sportlehrer: Hans-Jürgen Wagner

Die Fitnessgruppe am Freitagabend hat sich im Jahr 2015 weiter etabliert. Zur wöchentlichen Übungsstunde sind durchschnittlich 8-10 Herren bei einer Gruppengröße von 18 Teilnehmern anwesend. Als besondere Veranstaltungen fanden im vergangenen Jahr mehrere Wanderungen und besondere kulinarische Abende in der Turnhalle sowie eine gemeinsame Weihnachtsfeier im Gaststätte Krausebuche statt. Für das Jahr 2016 sind während der Sommermonate auch wieder einige Outdooraktivitäten wie Nordic-Walking, Radfahren und Boßeln geplant.

1.10 Leitung von Trainings- und Übungsgruppen in anderen Abteilungen des TSD

1.10.1 Leitung der Minihandballgruppe (F-Jugend 5 - 8 Jahre) innerhalb der Jugend-Handball-Gemeinschaft SGSH-Juniors

1.10.2 Leitung der Mini-Kicker-Fußballjugend (G-Junioren U7)

Siehe Bericht Jugendfußball

Im Frühsommer ging die vierte Minikicker-Saison unter meiner Leitung zu Ende. Dabei konnten die Kleinsten eine durchwachsene Bilanz verzeichnen. Wichtiger als

der sportliche Erfolg ist bei den Kleinsten allerdings der Spaß am Spiel und die Schaffung der quantitativen Grundlagen für die nächsten Altersgruppen. So wechselten wieder 12 G-Junioren in den F-Jugendbereich und bilden dort die neue F2-Jugend.

Trotz des Abganges von zahlreichen Kindern in die neue F-Jugend ist der Besuch der Kleinen weiterhin gut, so dass regelmäßig über 10 Kids (nur Mini-Kicker bis sechs Jahre) am Training teilnehmen. In der laufenden Saison 2015/16 unterstützt Torsten Jakubowski die Übungsarbeit, wodurch im Training bei Bedarf immer zwei altersdifferenzierte Gruppen gebildet werden können. Im Spielbetrieb belegen die Jüngsten TSD-Kicker nach mehreren Siegen und guten Leistungen wieder einen Mittelplatz.

2. Organisation, Betreuung, Koordination und Abrechnung eines eigenständigen Kursprogramms und dazugehörige Workshops

Insgesamt wurden im vergangenen Jahr 33 Kurse in folgenden Bereichen durchgeführt:

- 3 x Fit und Aktiv im Studio,
- 3 x Herz-Kreislauf-Prävention (Aerobic),
- 9 x Aqua-Fitness,
- 4x Rücken-Fit,
- 4 x Cardio-Aktiv,
- 2 x Fit und Mobil für Senioren/innen,
- 2x „Rücken-Fit für Senioren/innen“
- 3 x Sanftes Rückentraining,
- 3 x Zumba

3. Leitung von Kursen innerhalb des eigenständigen Kursprogramms des TSD

Im Jahr 2015 leitete ich folgende Kurse:

3 x Fit und Aktiv im Studio, je 4 x „Rücken-Fit“ und „Cardio-Aktiv“, 2 x „Fit bis ins hohe Alter“, 2 x „Cardio-Aktiv-“, und 2 x Rücken-Fit für Senioren/innen“.

4. Organisation und Leitung von besonderen Veranstaltungen und Freizeiten

4.1 26. Wangerooge-Kinderfreizeit in den Sommerferien

5. Planung und Organisation von neuen Rehasportgruppen im Bereich Orthopädie

6. Abrechnung der Herzsportgruppe und der Rehasportgruppen mit den verschiedenen Krankenversicherungsträgern

7. Verbandsmeldungen und Korrespondenz mit verschiedenen Sportorganisationen wie LSB und KSB

8. Beantragung von Fördergeldern und Durchführung von subventionierten Angeboten (1000 x 1000 des LSB und Doppelpass 2000 des DFB)

9. Teilnahme an verschiedenen Sitzungen

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

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

- WP Angebote im Ganztagsangebot der Verbundschule Schalksmühle
- Ballspiele AG's an der Grundschule Spormecke
- Ballspiele AG's an der Grundschule Löh
- Sportunterricht an der Primusschule
- Beratungs- und Planungsgespräche zur Sportentwicklung innerhalb der Gemeinde Schalksmühle
- Geschäftsführer des Gemeindegemeinschaftssportverband Schalksmühle

11. Vertreter des TuS Stöcken-Dahlerbrück als sportlicher Leiter im Vorstand der SGSH-Juniors

12. Sportwart im Vorstand des Gemeindegemeinschaftssportverbandes

13. Öffentlichkeitsarbeit: Veröffentlichung von Presseartikeln, Fertigung von Werbeplakaten und Handzetteln, Ansprechpartner für potenzielle neue Mitglieder

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