

Aerobic und Fitness

Donnerstags von 19:15 – 20:15 Uhr in der Turnhalle der Luitpoldschule

Unsere kleine Gruppe ist sehr motiviert dabei, wenn wir 60 Minuten am Stück zur passenden Musik mit und ohne Handgeräte, mit und ohne Stepper unser Fitness- und Aerobic Programm absolvieren.

Zu dem treuen, weiblichen Stamm sind neue Sportler und Sportlerinnen hinzugekommen. Durch die Neuzugänge sind wir nun eine gemischte und verjüngte Sportgruppe von 10-12 Personen.

Wir haben Spaß an rhythmischer Bewegung und steigern unsere Fitness von Woche zu Woche. Weitere Interessenten sind willkommen.

Jahresbericht der Ballsport-Gruppe 2024

Leider müssen wir 2 Abgänge verkraften. Einen aus beruflichem und einen aus familiärem Grund. Dafür durften wir uns Anfang des Jahres über einen Neuzugang freuen. Somit zählt unsere Gruppe zurzeit 10 Spielerinnen und Spieler.

Da unsere angestammte Sporthalle (ehemalige Rupprechtschule) auf unbestimmte Zeit gesperrt ist, mal wieder, nutzen wir die vereinseigene Halle. Hier sind leider die Trainingsmöglichkeiten für Ballsportler begrenzt. Auf Antrag wurden uns von der Vorstandschaft Basketball-Körbe, trotz der knappen Kasse, genehmigt. Damit die Körbe auch von anderen Sportgruppen genutzt werden können, bei Vermietung der Sporthalle nicht stören, auch im Freien nutzbar sind und das verfügbare Budget nicht gesprengt, suchen Swen und ich gerade das Passende. Um Kosten zu sparen versucht Swen über die Sportförderung Zuschüsse zu erhalten.

Aktivitäten außerhalb der Sportstunde:

„Wintergrillen“

Wandern von Neidenfels nach Lambertskreuz

Wandern von Deidesheim zum Eckkopf

Die Übungsstunde findet zurzeit donnerstags, von 19:00 – 21:00 Uhr, in der Teichgasse 31, in 67063 Ludwigshafen statt.

Mehr Infos gibt es auf der SVF-Homepage unter Ball-Sport-Gruppe.

Uns aller Dank gilt der Vorstandschaft und den fleißigen ehrenamtlichen Helfern im Hintergrund wie z.B.:

Elektriker, Schlosser, Gärtner, Webmaster,..... usw.

Beckenboden

Wir, 10 Damen, treffen uns jeden Dienstag von 9-10 Uhr. Ziel der Gymnastik ist es den Beckenboden zu festigen bzw. zu kräftigen. Zweimal jährlich gehen wir gemeinsam frühstücken und verbringen dabei eine gemütliche Zeit.

Ich freue mich über neue Interessierte!!

Eltern – Kind - Sport

Jeden Montag treffen sich in der Sporthalle der Luitpoldschule Kinder (1,5 Jahre bis 5 Jahre) mit ihren Eltern, oder Großeltern zum Eltern – Kind – Sport.

Aufgeteilt in 2 Gruppen (2 mal 45 Minuten) sind insgesamt 35 Familien angemeldet. Im Schnitt begrüße ich jede Woche ca. 10 – 15 Familien pro Gruppe.

Mit Hilfe von 1 -2 Familien bauen wir vor Beginn der Sportstunde eine Bewegungsbaustelle mit ca. 8 Stationen auf. Nach einer Begrüßungsrunde im Kreis übt jede Familie individuell an den jeweiligen Stationen.

Am Ende sammelt sich die gesamte Gruppe wieder in der Mitte der Sporthalle zum Abschiedsritual.

In der Weihnachtszeit erfreuten sich die Kinder wieder an unserer Bewegungsbaustelle zum Thema: Weihnachtsbäckerei. Das anschließende Zusammensitzen bei Kerzenlicht im Kreis in der Sporthalle, das Singen von Weihnachtsliedern und die Übergabe eines kleinen Präsents für die Kinder vom Verein ist immer wieder ein schöner Jahresabschluss.

In der Woche vor Fasching durften die Kinder/die Erwachsenen verkleidet zum Sport kommen. Neben unseren klassischen Geräteaufbauten spielten Wettspiele und das ein oder andere Faschingstänzchen eine Rolle.

Weitere Informationen bezüglich unserer Eltern – Kind – Sportstunde sind auf der Homepage des Vereines nachzulesen.

Ju-Jutsu

Die Abteilungsstärke ist im Bereich der Kinder und Jugendlichen stabil. Bei den Erwachsenen konnten wir etwas „zulegen“.

Lars Wendler hat im Jahr 2023 den Trainer-B DOSB mit Fachbereich Ju-Jutsu Breitensport im Schwerpunkt Selbstverteidigung erworben. Swen Harz hat sich ebenfalls den Trainer-B erarbeitet, allerdings mit einem anderen Schwerpunkt. Er ist Inhaber der Trainer-B DOSB Lizenz mit Fachbereich Ju-Jutsu Breitensport mit Schwerpunkt Gewaltprävention. Lars Wendler hat zudem seinen 2. Dan (2. Schwarzgurt) im Ju-Jutsu via Prüfung in Rastatt erworben und ist als einer der besten Prüflinge hervorgehoben worden.

Sowohl bei den Kindern und Jugendlichen, als auch bei den Erwachsenen haben Ju-Jutsu Prüfungen stattgefunden. Diese wurden auch schon nach dem neuen Prüfungsprogramm des DJJV durchgeführt.

Auch waren wir vom SVF Ausrichter eines Jugendlehrgangs als auch vom überregionalen Kampfsportevent "Out in the Green" im September, zu dem wieder sehr bekannte Trainer erschienen sind. Dazu zählte unter anderem Ivan Nastenکو welcher unter schon Weltmeister JJIF als auch World Games Sieger war.

Im Ju Jutsu Verband Baden e.V. haben wir zudem weitere Events tatkräftig mit Materialien und Personal unterstützt und sind somit über die Vereinsgrenzen hinaus aktiv. Auch im SVF waren wir bei Aufräumaktionen oder bei der Umsetzung des Gewaltschutzkonzeptes beteiligt.

Die Trainingszeiten sind unverändert. Wir haben generell noch Kapazitäten neue, interessierte Sportler und Sportlerinnen aufzunehmen.

Full Body Workout (FBW)

Im FBW freuen wir uns über gut besuchte Einheiten mit motivierten Leuten. Jeden Mittwoch 18:30 Uhr sporteln wir gemeinsam für eine Stunde in der SVF Halle oder auf dem SVF Gelände.

Auch hier haben wir Kapazitäten für weitere, sportbegeisterte Leute die sich einmal die Woche schön verausgaben wollen um etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Bericht Kinderturnen 6-10 Jahre:

Nachdem ich nach den Sommerferien mit einer Anzahl von 12 Kindern gestartet bin, bei denen regelmäßig immer 6 Kinder da waren, habe ich nun einen Stamm von 20 Kindern. Dazu kamen noch einige Kinder die schnupperten und anschließend ebenfalls der Gruppe beitraten, sodass aktuell alle Plätze belegt sind. Daher können voraussichtlich erst ab Januar 2025 wieder Kinder der Warteliste aufgenommen werden.

Die sportlichen Schwerpunkte variierten dabei wöchentlich. So beschäftigten wir uns beispielsweise mit dem Thema Kraft und Ausdauer, den motorischen Grundfähigkeiten mit dem Ball, der Vertiefung konkreter Sportarten wie Basketball, Hockey usw. oder das Thema Bodenturnen. So konnten die Kinder sich in den verschiedenen Bereichen ausprobieren und ihre eigenen Fähigkeiten individuell fördern.

Leichtathletik:

Ich leite eine Leichtathletik Gruppe für Kinder ab 6 Jahren. Trainiert wird im Sommer auf dem Gelände des SVF Ludwigshafen, wo man auch das Sportabzeichen erwerben kann. Trainiert wird von 17-18 Uhr.

Im Winter sind wir in der kleinen Halle der ehemaligen Kopernikus Realschule in der Platenstrasse.