Berichte der Abteilungsleiter zur Jahreshauptversammlung des Sportvereins Rot-Weiß Bonn-Röttgen e.V. am 26. Oktober 2020

Hinweis:
in allen Abteilungen werden derzeit umfangreiche Infektionsschutzmaßnahmen umgesetzt.

Basketball

Abteilungsleiter: David Dekorsi

Die Abteilung Basketball ist letztes Jahr mit einer Mannschaft gestartet. Die Mannschaft besteht aus 6/7 Spielern. Das Training findet immer freitags von 18 bis 20 Uhr statt. Das Training findet regelmäßig statt, fällt teilweise aber auch aus, meist durch zu wenige Teilnehmer. Alle Spieler, wie auch ich, stecken zur Zeit im Abitur, was voraussichtlich in den nächsten Wochen auch zu dem ein oder anderen Ausfall führen wird.

Da die Mehrheit der Spieler vorher nicht im Verein trainiert hat, sondern vom "Streetball" kommt fehlen meist Grundlagen in Defensive und Taktik. Viele der Spieler haben Potential und besitzen bereits ausgebaute Fähigkeiten im Scoring und Zweikampf. Im Training werden weiterhin Grundlagen vermittelt. Ein erstes Spielsystem haben wir eingeübt.

Da in der Mannschaft zahlenmäßig wenig Spieler sind, ist es möglich sehr individuell zu trainieren.

Basketball sucht weitere Mitspieler, der Spielbetrieb wird nach Coronalage bald wieder aufgenommen.

Crossminton

Abteilungsleiter Heinz Hüttig

Wie bekannt, wurde die Jugendgruppe 2019 aufgelöst. Den verbleibenden 5 Jugendlichen wurde angeboten bei den Erwachsenen mit zu crossen bis sich ein neuer Trainer / Übungsleiter findet. Leider ist das 2019 nicht gelungen. Bei den Erwachsenen sind ebenfalls einige aus Zeitmangel ausgetreten. Leider ist die Zahl der Spieler*innen aus Zeitmangel gesunken. Eine Mannschaft für die Bundesliga werden wir daher auch 2020 nicht stellen können. Crossen findet nur statt wenn mindestens 4 Spieler zusagen. Die Abteilungsleitung wechselte von Bernd Sodoge in 2020 zu Heinz Hüttig. Geplant ist mehr Werbung für diese spannende Sportart, um zu wachsen und wieder an Spielbetrieb teilzunehmen. Da sich einige Crossmintongruppen in anderen Vereinen aufgelöst haben besteht auch die Chance, neue Spieler aus dem Kreise ehemaliger Spieler zu gewinnen. Spielzeit ist weiterhin samstags von 16.00 – 19.30 Uhr. 2019 wurde unser Vereinsmitglied Petra Frentrop Deutsche Vize-Meisterin Ü50 im Crossminton.

Fitness

Abteilungsleiterin: Michaela Kolzem

Im Bereich Fitness wird zur Zeit Yoga, Kraft- und Ausdauer, Allgemeine Fitness sowie Fit-Mix Angeboten.

Spaß und Bewegung ab 50 wird mit der Neueröffnung der Röttgener Turnhalle wieder aufgenommen.

Alle Gruppen sind trotz Corona gut besucht.

Ein Anmeldeverfahren über die Homepage verschafft begrenzte, kontrollierte Teilnehmerzahlen.

Die Fit-Mix Gruppe wurde Corona bedingt auf die derzeitigen regelmäßigen Teilnehmer beschränkt. Ein Rotationsverfahren sorgt für eine gerechte, regelmäßige Teilnahme der Mitglieder.

max. 19 Teilnehmer trainieren in dieser Gruppe. Nach einem 10 minütigem Warm-up erfolgt ein ca. 10 -15 minütiger Ausdauerteil. Danach werden alle Muskelgruppen systematisch gekräftigt.

Anschließend werden die gekräftigten Muskelgruppen wieder in einem Cooldown aufdehnt.

Dieses dient als Verletzungsprophylaxe und vermindert Muskelkater.

Steps und Tubes können als Trainingsgeräte in der Stunde integriert werden um das im Moment eingeschränkte Training abzuwechseln.

Klassisches Aerobic ist wegen der großen Wege in der Halle im Moment nicht im Angebot.

Eine Desinfektion der Trainingsgeräte findet nach jedem Training statt.

Coronaschutzmaßnahmen sind der Homepage zu entnehmen.

Spaß und Bewegung ab 50

Übungsleiterin: Yvonne Currlin

Kurs: Donnerstag, von 18.00 – 19.00 Uhr Toni-Barg Turnhalle Ückesdorf

Es nehmen Frauen und Männer am Kurs teil.

Anzahl der anwesenden Teilnehmer: Der Kurs erfährt gleichbleibend einen regen Zuspruch. Es sind meistens zwischen 15 und 20 Teilnehmer anwesend.

Altersstruktur der Teilnehmer: Zwischen 50 und 80 Jahren, die meisten Anwesenden sind zwischen 70 und 75 Jahren.

Inhalte: Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase, meist durch „Walken“ in der Halle oder verschiedenen Aufwärm- und Koordinationsübungen. Gelegentlich auch durch koordinative Ballspiele.

Der Stundenschwerpunkt ist die Gymnastik, wobei hier auf die Gruppe flexibel eingegangen wird (manchmal kommen Sonderwünsche, die berücksichtigt werden können). In jeder Stunde sind verschiedene Übungen für die Kräftigung der Bauch- und der Rückenmuskulatur eingebunden, jedoch wird über mehrere Stunden hinweg die gesamte zu kräftigende Muskulatur berücksichtigt. Es wird im Aufbau der Stunde und in den einzelnen Übungsabläufen variiert, so dass jede Stunde verschieden ist, auch wenn bekannte Übungen wiederholt werden. Gelegentlich wird auch ein Gymnastikzirkel durchgeführt.

Zum Abschluss der Stunde werden verschiedene Dehnübungen angeboten, oftmals auch ein koordinatives Ballspiel oder eine Entspannungsübung.

Stimmung: Die Teilnehmer haben große Freude an den Bewegungsangeboten. Es herrscht eine freundliche, offene Atmosphäre in der Gruppe. Man redet, lacht und turnt gemeinsam. Der persönliche Kontakt untereinander und auch die persönliche Ansprache durch die ÜL sind den Teilnehmern sehr wichtig. Die Stimmung ist gut, neue Teilnehmer werden aufgeschlossen aufgenommen und schnell in die Gruppe integriert. Sie fühlen sich bereits nach kurzer Zeit in der Gruppe wohl.

Montagsstunde 20-21Uhr Kraft-Ausdauer Übungsleiterin Patricia Büchner

Ich gebe die Stunde am Montag abend seit nunmehr 9 Jahren und bin ausgebildete Trainerin mit B-Group-Fitness-Lizenz. Die Teilnehmer waren zunächst fast ausschließlich Männer, jetzt teilt sich das auf ca. 70%Männer, 30% Frauen, Alter zwischen 20 und 65 Jahren. Anzahl ca 50-60- aber in die große Halle passen immer noch nette motivierte Sportler dazu.

Ich mache quartalsmäßig einen Plan für alle TN : wir machen wöchentlich abwechselnd Kraft/Ausdauer, Functional Training, DeepWork und Zirkeltraining. Mittlerweile machen wir auch mit den Steps Ausdauer-Übngen. Seit mehreren Monaten gibt es bei mir kein Tabata und kein Kick-Boxen mehr. Die Stunden sind anstrengend, aber so gestaltet, dass jeder mitmachen kann. Wir machen ca. 1/3 der Übungen auf der Matte- bei individuellen körperlichen Einschränkungen kann ich alternative Übungen anbieten.

Seit November hänge ich für alle, die noch ein paar Minuten Zeit und Energie haben, ein viertelstündiges intensives Dehnprogramm mit Yogaelementen an. Dies wird von den Teilnehmern gerne angenommen.

Grundsätzlich ist bei uns jeder willkommen! Immer wieder haben wir Interessierte, die zum Probetraining kommen- und sich dann in aller Regel später im Verein anmelden. Die breit aufgestellten Fitness-Stunden von Michaela Kolzem sowie die zweite wöchentlich stattfindende Kraft-Ausdauer-Stunde mittwochs 20-21Uhr mit Markus Weber ergänzen sich prima zu einem rundum gut aufgestellten Sportangebot. Mitzubringen sind Turnschuhe, Handtuch und Trinken.

Seit März fanden die Stunden Coronabedingt nicht mehr statt. Auch im Frühsommer, als der Kursbetrieb wieder aufgenommen wurde im Verein, habe ich keine Stunden mehr gegeben. Zur Zeit wird das von Markus Weber übernommen.

Fußball

Abteilungsleiter u. Jugendleiter Helmut Czerwinski

In der Abteilung Fußball gibt es eine Seniorenmannschaft, die in der Kreisliga C spielt. Ziel der Senioren ist der Aufstieg in die Kreisliga B.

Die Jugendabteilung Fußball des SV Rot-Weiss Röttgen besteht aus zehn Jugendmannschaften. Zwei Bambini-Mannschaften werden im Training auf den Spielbetrieb vorbereitet. Im Spielbetrieb befinden sich eine B-, eine C-, zwei D-, drei E- und eine F-Junioren-Mannschaft. Die acht Mannschaften spielen in der Normalgruppe und entwickeln sich dort hervorragend weiter.

Ziel der Jugendabteilung ist es, dass die Spieler in der Mannschaft ihrer Altersklasse nicht nur am Training sondern möglichst auch vollzählig an den Spielen teilnehmen, um auch in Zukunft genügend Spieler für alle im Spielbetrieb gemeldeten Mannschaften zu haben.

Die rund 200 Spieler der Abteilung Fußball würden sich freuen, wenn sich mehr Zuschauer zu den Spielen am schönen Kunstrasenplatz in Bonn-Röttgen einfinden würden.

Lauftreff

Marathonvorbereitung und schnelles Laufen mit Lorenc Hecker

Tanzen

Abteilungsleiter: Frank Baumgarten,

Die Tanzabteilung ist sehr gefragt. Es fragen immer wieder Paare an, aber leider haben wir keinen nennswerten Zuwachs.

Die Abteilung erlebte vergangenes Jahr fast die Auflösung, weil durch Umzug, Erkrankung und Alter kaum noch einer erschien und Werbemaßnahmen lange Zeit keinen Erfolg brachten – so glaubten wir. Wir üben unter Anleitung uns in allen klassischen Standard und Lateintänzen. Die Trainer verstehen es hervorragend alle Leistungsunterschiede an den Abenden unter einen Hut zu bringen. Dies ist besonders wichtig, weil nicht alle Teilnehmer jeden Montagabend kommen können.

Wenn die Zahl der Paare so bleibt, können wir in der augenblicklichen Situation zufrieden sein. Durch den Umbau der Röttgener Grundschule tanzen wir aktuell in der Toni-Barg-Halle von 20.40 bis etwa 22:00 Uhr.

Turnen

Abteilungsleiterin Verena Schardt

Mädchen und Jungen im Alter 4 – 6 Jahren erfahren in unseren Kinderturngruppen Spaß und Freude an Bewegung. Durch Spiel- und Bewegungslandschaften, mit hohem Aufforderungscharakter, wird die Bewegungslust der Kinder angeregt. Der Umgang mit Turngeräten wird spielerisch vermittelt und die Kinder werden an erste turnerische Grundlagen herangeführt. Sie haben die Möglichkeit sich auszuprobieren, wodurch sie selbstsicherer und mutiger werden.

Sobald die Kinder in die Schule kommen bieten wir separat für Jungen und Mädchen klassenweise breitensportlich orientierte Turnstunden an. Auch hier werden mit Spiel und Spaß die Grundlagen des Turnens an den Turngeräten vermittelt. Dabei darf die Schulung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, neben den turnerischen Elementen, natürlich nicht fehlen. Das Ziel ist, den Mädchen und Jungen gemäß ihrer körperlichen und koordinativen Voraussetzungen, die Grundelemente beizubringen. Wir versuchen möglichst individuell auf die Kinder einzugehen und sie nach ihren Möglichkeiten zu fördern.

Neben den breitensportlich orientierten Gruppen, verfügt der Verein auch über Leistungsturngruppen für Jungen und Mädchen. In dieser Gruppe steht das leistungs- und wettkampforientierte Gerätturnen im Vordergrund. Die Turnerinnen und Turner erlernen im Training die wichtigen Leistungsvoraussetzungen und trainieren an den verschiedenen Geräten. Gerätturnen ist sehr komplex und erfordert sehr viel Selbstdisziplin, Fleiß, Mut und Ausdauer im Training. Es stärkt außerdem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Heranwachsenden. Unser Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme an Einzel- und Mannschaftswettkämpfen.

Die Leistungsturngruppe der Jungen ist in der Landesliga aktiv und hat 2019 ein gute Wettkampfsaison absolviert. "In einem spannenden letzten Wettkampf beim großen Finale der Rheinlandliga hat unsere Mannschaft vom SV Rot-Weiß Bonn-Röttgen den TuS Porselen knapp mit 176,10 zu 174,90 Punkten geschlagen und damit den 4. Platz in der Landesliga 2019 erreicht. Beim Finale turnen alle Mannschaften der Liga ihren jeweils letzten Wettkampf gegen den noch fehlenden letzten Verein gemeinsam aus. Nach einer Führung am Reck und Boden gingen Pauschenpferd und Ringe knapp an den TuS. Am Sprung konnten wir wieder aufholen und holten das Gerät. Dann war es knapp, wir lagen vor dem Barren, unserem letzten Gerät noch vorne, aber

der TuS holte den Barren... aber uns nicht mehr ein. Danke Jungs, ihr habt die Nerven bewahrt. Und ein Dank an die mitgereisten Fans !!!!!"

Wir sind stets auf der Suche nach „Nachwuchs“ für die Leistungsgruppen und schauen in regelmäßigen Abständen in unseren breitensportlich orientierten Gruppen nach talentierten Kindern und führen jährlich Sichtungstrainings durch.

Durch die Coronamaßnahmen mit Desinfektion, kleineren Gruppengrößen, Einbahnstraßensystemen und so weiter findet der Betrieb teilweise in eingeschränkter Form statt.

Aufgrund der großen Nachfrage, waren wir in vielen Gruppen gezwungen, Wartelisten zu führen. Gerne würden wir unsere Angebot erweitern, um der extrem hohen Nachfrage nachzukommen. Daher möchten wir im Verein nochmal einen Aufruf starten und alle an einer Trainer*innentätigkeit interessierten Personen bitten, sich bei uns zu melden. Vielleicht gibt es ja in den Familien- und Bekanntenkreisen jemanden, der Spaß an der Trainertätigkeit hat. Auch interessierte Jugendliche sind bei uns als Trainerassistenten immer herzlich willkommen. Für Aus- & Weiterbildungen im Trainer- und Trainerassistentenbereich steht der Verein immer unterstützend zur Seite.

Volleyball

Abteilungsleiter: Marc Kallenborn

Die Volleyballabteilung bietet Damen, Herren sowie Jungen und Mädchen vielfältige Angebote. Vor Corona konnten wir in in vielen Altersgruppen Mannschaften in den verschiedenen Ligen stellen. Coronabedingt haben wir nun einige Spielgemeinschaften mit anderen Vereinen durch ausgeschiedene Spieler*innen bilden müssen. Im Moment sind aber wieder einige Neuaufnahmen zu vermerken. Der Spielbetrieb hat wieder unter strengen Corona-Vorgaben begonnen. Es mussten umfangreiche Hallennutzungsregeln zur Gewährleistung von Abständen, Hygienemaßnahmen usw. aufgestellt werden. Für alle Hallen haben wir Hygienepläne aufgestellt, die an den Volleyballverband übermittelt werden mussten. Die Abteilungsleitung wurde zu Jahresbeginn von Peter Ludwig an Marc Kallenborn übergeben.

Genauere Spielklassen sowie Spielberichte werden bald wieder auf der Homepage veröffentlicht.

Walken / Nordicwalken

Abteilungsleiter Harry Knaus

nach 14 Jahren als Abteilungsleiter der Walkingabteilung hat Peter Altendorf mir den Staffelstab als Abteilungsleiter im August übergeben. Mir zur Seite stehen Sigrid Theis und bei Bedarf unterstützt uns Birgitt von Wülffing.

Im Augenblick nutzen 55 Walker und Nordic-Walker, trotz Corona, unser Angebot diesen wunderschönen Sport nachzugehen.

Die Beteiligung ist ausgesprochen hoch und besonders am Samstag liegt die Teilnahme bei über 30 Mitgliedern. Was den Stand vor Corona entspricht!

Auch 2019 wurden wieder unsere schon Traditionelle Wanderungen durchgeführt.

Im Januar fand unser Neujahrswalken, wie jedes Jahr, zum Bahnhof Kottenforst statt. Wie es die Tradition fordert, auch wieder als Höhepunkt, ein Sketch von Barbelies, Steffi und Elke.

Nach 10 Jahren stand mal wieder die Wanderung „Rund um den Laacher See“ an.

Im November wurde der Rotweinwanderweg, im schönen Ahrtal gelegen, von uns unter die Füße

und Stöcke genommen.

Beide Veranstaltungen waren mit 27 Teilnehmern sehr gut besucht. Zeigt es doch die gute und Harmonische Stimmung in unserer der Abteilung.

Auch wenn wir über eine sehr große Anzahl von aktiven Mitgliedern in der Abteilung verfügen, würden wir uns über mehr junge Walker, Northic-Walker und Trainer freuen.

Abschließend kann ich sagen, dass es uns Trainern und Teilnehmern viel Spaß und Freude bereitet, diesen sanften aber auch fordernden Ausdauersport nachzugehen.