

DJK Concordia Wimmelbach e.V.

Mitteilung der DJK Wimmelbach e. V.

Aus aktuellem Anlass Inzidenzwert über 50 (Corona-Ampel auf ROT) sind wir leider dazu gezwungen sämtliche sportlichen Aktivitäten einzustellen und den Fußball-, Turn- und Kursbetrieb zurück zu fahren. Wir tun dies ausschließlich um unsere Mitglieder zu schützen da der Gesundheitsschutz über allem steht und wir unserer Verantwortung unseren Mitgliedern gegenüber bewusst sind.

Leider können wir aktuell noch nicht sagen, wie es im Fußball-Punktspielbetrieb weiter geht, da seitens des BFV noch keine aktuellen Nachrichten vorliegen, Stand: 26.10.2020. Wir bitten Sie hier, dies aus den tagesaktuellen Medien zu entnehmen.

Wenn es wieder Änderungen bzw. Lockerungen gibt, halten wir Sie über die Medien bzw. unseren Übungsleitern am Laufenden.

In diesen aktuell schweren Zeiten bitten wir Sie um Verständnis für diese Entscheidung.

Bleiben Sie gesund!

Im Namen der Vorstandschaft
Sebastian Müller

Denn es ist unser Dorf, unsere Heimat, unser Verein !!

Fußball – Herren I + II Mannschaft

1.Mannschaft

So., 25.10.2020

15:00 Uhr TSV Kirchehrenbach - DJK Wimmelbach **abgesagt**

2.Mannschaft

So., 25.10.2020

13:00 Uhr SV Buckenhofen III – SG Wimmelbach/Burk II **abgesagt**

Nutzen Sie unsere Fitnessprogramme.

Sollte alles wieder normal anlaufen, bieten wir Ihnen und Ihrer Familie eine Vielzahl an Möglichkeiten:

Gymnastikabteilung:

Kinderturnen:

Jeden **Mittwoch** (außer in den Ferien und an Feiertagen) wird zu folgenden Zeiten in der Turnhalle in Hausen geturnt:

15:10 Uhr - 16:05 Uhr **Kinderturnen 4-6 Jahre** (ÜL Margot Kneuer)

16:05 Uhr - 16:45 Uhr **Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre** (ÜL Margot Kneuer)

17:40 Uhr - 18:45 Uhr **Kinderturnen 6-12 Jahre** (ÜL Cosima Gundermann)

Gerne dürft Ihr auch mal zum schnuppern kommen, wir freuen uns auf Euch!

Gymnastik:

Jeden Mittwoch (außer in den Ferien und an Feiertagen):

Im Sportheim der DJK Wimmelbach

18:00 Uhr - 18:45 Uhr **Männer Seniorengymnastik** (ÜL Andrea Langner)

In der Turnhalle Hausen

18:45 Uhr – 19:45 Uhr **Bodyfit/Damengymnastik** (ÜL Erika Pischel)

Bodyfit:

Präventive (vorbeugende) Ziele

- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates
- Verringerung der Verletzungsgefahr im Sport und Alltag
- Stabilisation des passiven Bewegungsapparates (z.B. Wirbelsäule)
- Kräftige Muskeln sind eine Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung
- Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten wie z.B. Haltungsschwächen, muskuläres Ungleichgewicht, Rückenbeschwerden oder auch Krankheiten wie Osteoporose
- Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts
- Stabilisierung der Gelenke durch eine gut ausgebildete Muskulatur, Vermeidung der Entwicklung von Arthrosen
- Verlangsamung der Kraftabnahme im Alterungsprozess
- Stabilisation/Gleichgewicht
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination

Körperformung

- Aufbau von Muskelmasse
- Profilierung der Muskulatur
- Verringerung des Körperfettanteils
- Bei Untergewicht Steigerung des Körpergewichts durch eine Zunahme von Muskelmasse
- Bei Übergewicht in Kombination mit einer Ernährungsumstellung und Ausdauertraining eine Gewichtsreduktion

Unsere Fitnessstunde beinhaltet ein gesundheitsförderndes Trainingsprogramm mit unterstützenden Geräten, Physiobändern, Tubes, Pezzibällen, Redondoball uvm.

Ein qualitativ hochwertiges Angebot entsteht dadurch in allen Gymnastikgruppen unserer Abteilung natürlich auch in Verbindung mit unseren ausgezeichneten Trainern und adäquaten Räumlichkeiten.

Die sportbegeisterten Damen finden sich wöchentlich mit einer erfreulichen Zahl von etwa 25-30 Teilnehmerinnen zusammen. Und dies in einer konsequenten Regelmäßigkeit. Dadurch kann in der Gruppe auch eine Leistungssteigerung festgestellt werden, die kontinuierlich noch verbessert werden kann.

Für Neueinsteiger stellt dies nie ein Problem dar, denn jeder bestimmt seine Intensität der Übungen selbst und jeder ist willkommen.

Gerne dürft Ihr auch mal zum schnuppern kommen, wir freuen uns auf Euch!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: theresa.noppenberger@gmx.de

Öffnungszeiten der Sportgaststätte:

Das Sportheim hat jeden Donnerstag ab 19:30 Uhr unter den aktuellen Hygienevorschriften geöffnet und lädt alle Bürgerinnen und Bürger zum gemütlichen Beisammensein ein.

Schauen Sie auch auf unserer Homepage www.djk-wimmelbach.de vorbei.