

50 Jahre Gymnastik
Djk Viktoria Dieburg
1975 - 2025



Autor: Wolfgang Gondolf
Lektorat: Uschi Sattig
Renate Reinold
Orthographie: Heike Gondolf

Bild: W. Gondolf

Nachdem der Zwei-Sparten-Verein SV DJK Viktoria Dieburg im 55. Jahr seiner Gründung, 1920, angelangt war, gab es Überlegungen der Mitglieder hinsichtlich einer sportlichen aktiven Beteiligung der weiblichen Mitglieder. Die Abteilung Fußball war eindeutig männlich besetzt. Einzig die Abteilung Tischtennis gab die Möglichkeit, sich hier aktiv einzubringen. „Turnen“ war das Zauberwort! So konnten Frauen aus den Familienmitgliedschaften für ihre Fitness etwas tun.

1975 - die Abteilung Gymnastik war ins Leben gerufen.

Ein Übungsraum wurde gefunden. Es war die obere Etage der Turnhalle der Marienschule; der „Gymnastikraum“. Als notwendige Formalie wurde die Abteilung beim Landessportbund angemeldet und zwar als Abteilung „Turnen“!

Gymnastik gab es zu dieser Zeit beim Landessportbund nicht.

Erste „Gruppenleiterinnen“ wurden mit Waltraud Hennrich und Stefanie Hoffmann gefunden. Beide waren aber anderorts bereits gebunden.



1977 fand dann die Sportlehrerin Brigitte Wolf zu uns. Ein echter Glücksfall. Sie brachte als Sportlehrerin die entsprechenden Qualifikationen mit. Von 1977 bis 2009 war sie eine geschätzte, kompetente Übungsleiterin. Die Sporthalle der Goetheschule war fortan das Gymnastik-Übungsfeld.

Die erste Abteilungsleiterin war Doris Wilde, unterstützt von Maria Kolb. Von 1978 – 1988 (10 Jahre) war Hedi Spieß an der Spitze der Abteilung. 1987 schnupperte Uschi Sattig schon mal für ein Jahr in dieses Amt.

Von 1989 – 2025 war Uschi Sattig, bis heute, dauerhaft Abteilungsleiterin (37 Jahre).

Ab 2010 gab es 2 Gymnastikgruppen. Grund war der gewünschte Wochentag.

Von 2010 an übernahm Hannelore Gondolf dauerhaft die „Dienstagsgruppe“; sie übt in der Goetheschule..

Die zweite Gruppe wird bis heute von Uschi Sattig betreut; die Mi-Gruppe trainiert im Vereinsheim.

Infolge Krankheit gab Frau Wolf das Amt auf. Nachfolgerin war Rita Berz. Sie besuchte diverse Lehrgänge, um so die entsprechende Qualifikation zu erreichen.

Solche Qualifikationen werden seitens des Landessportbundes mit einer entsprechenden Lizenz bedacht. Diese Lizenzen müssen nach längstens 4 Jahren durch den erfolgreichen Besuch entsprechender Lehrgänge erneuert werden.

Rita Berz hat regelmäßig neue „Trends“ angeboten; teilweise auch im Kurssystem für externe Teilnehmer.

So zum Beispiel „Step Aerobic“, welches dann in abgewandelter Form als „Joyrobic“ großen Anklang fand. Dazu waren natürlich die „Steps“ nötig, die dann, nach Genehmigung durch den Vorstand, angeschafft wurden.

Weitere Trendsport-Angebote waren: „Drums alive“, wieder in Kursform. Ein richtiges Bewegungsangebot „rhythmisches Trommeln“ auf großen Gymnastikbälle. Auch hier mussten entsprechende Haltevorrichtungen für die Bälle, gegen das Verrutschen während der Trommelaktionen, angeschafft werden.



Bilder: W.Gondolf

Step-Aerobic --- Joyrobic



Foto: W.Gondolf

Der „Flexibar“ – für die innere Muskulatur



Foto: W.Gondolf



Bild: W.Gondolf

Auch die Aufbewahrung der aufgeblasenen Bälle war ein Problem. Dies konnte durch den Einsatz des Vereinsmitgliedes Thorsten Setzer, Gewerbelehrer an der LGS, gelöst werden. Er hat mit seiner „Schreiner-Klasse“, einen dreigeschossigen Hochschrank für die aufgeblasenen Bälle geplant und geschaffen, sodass nur die Materialkosten anfielen. Danke dafür.



Thorsten Setzer

Bild: W.Gondolf

Mobilis light (vor der Gustav-Heinemann-Schule)

Auch „systemisches Abnehmen“ durch Sport in Verbindung mit entsprechender Ernährung bot Frau Berz mit dem Kurs „Mobilis light“ an, der auch im Kurssystem angeboten wurde. Für all dieses Engagement wurde sie vom Hessischen Turnverband mit der Auszeichnung „Plus Punkt Gesundheit“ geehrt.



Bild: W.Gondolf

Frau Ursula Kohl überreicht im Namen des Turngau Odenwald Urkunde und T-shirt : „Plus-Punkt-Gesundheit“ an Rita Berz.



Bild: W.Gondolf

Ehrung durch den Turngau Odenwald; mit dem Vorsitzenden Reinhard Große

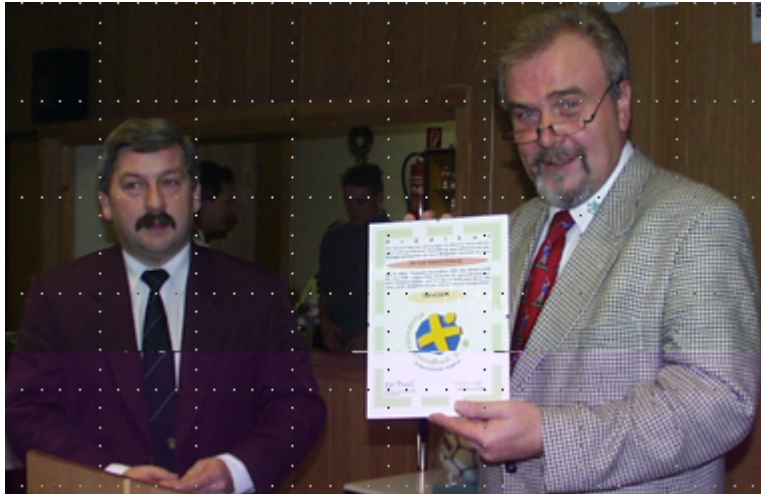


Bild: W.Gondolf

Das Programm zur „Idealfigur“ – in Kombination mit „Mobilis Light.“

So werden Sie aktiv!



M.O.B.I.L.I.S.-light-Kurse beim Deutschen Turner-Bund
Ausgewählte Turn- und Sportvereine bieten in Kooperation mit der BARMER gezielte Kurse an. Die Kurse kombinieren Bewegung und Ernährung optimal miteinander und erstrecken sich über 14 Wochen.

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

Erstattung der Kursgebühr
Im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich“ beteiligt sich die BARMER bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80% der Termine) mit max. 75 € an den Kursgebühren. Versicherte erhalten bei Kursteilnahme zusätzlich Punkte für das Bonusprogramm BARMER „aktiv pluspunkten“.

GU
Das offizielle Begleitbuch
Werden Sie Ihr eigener Schlankheitsmanager: mit dem neuen fachübergreifenden Konzept führender Wissenschaftler.



Ihr GLYX Bäcker
GLYX – das M.O.B.I.L.I.S.-light-Brot
Das GLYX-Brot schmeckt nicht nur klasse, sondern hat auch einen besonders günstigen GLYX. Ideal für alle, die sich kohlenhydratbewusst ernähren.



Die Abnehm-Offensive

M.O.B.I.L.I.S. LIGHT



Flyer: Barmer Esatzkasse

Der Trendsport „Nordic Walking“ ist bis heute fest im Programm verankert. Dazu hat der Verein ein Kontingent Walking-Stöcke angeschafft. Nahezu bei jedem Wetter sind die „Walker“ unterwegs.

Höhepunkt dieses Trendsports war der von hr4 durchgeführte Walking-Tag. Die Zeiten der teilnehmenden DJK'ler wurden elektronisch gemessen. Schnellste Teilnehmerin der DJK war Margit Prokosch. Insgesamt nahmen 12 Gymnastinnen unserer DJK an diesem Walking-Lauf teil. Interessant war einerseits die elektronische Zeitnahme, vor allem aber der Spaß an diesem Event.



Bild: W.Gondolf



Foto: hr4

URKUNDE

hr4 - Walking Tag 2008



Margit Prokosch

SV DJK Viktoria Dieburg

7km Walking/Nordic Walking

1:08:42 Stunden

43. Platz in der Gesamtwertung

Dieburg, 27.4.2008

Übungsleitende der Gymnastikgruppen der DJK



Andrea Niebur

B-Lizenz
P-Lizenz

Herz-Kreislauf
Bewegung Diabetes
Prävention Rückenschule
Fit und mobil im Alter



Rosi Breitwieser

B-Lizenz
P-Lizenz

Rettungsschwimmerin
Rückenfitness
Bewegung im Wasser
Fit und mobil im Alter



Wolfgang Gondolf

B-Lizenz
P-Lizenz

Allgemeine Gymnastik
Gleichgewicht
Tai Chi
Qi Gong

Inzwischen „trauen“ sich auch Männer in die ursprünglichen Frauengruppen. In der Dienstags-Gruppe sind es derzeit 3 männliche „Mit-Turner“, in der Mittwochs-Gruppe ist es einer.

Für Männer, die sich nicht in den gängigen, männerlastigen Sportarten betätigen, bieten unsere *Übungsleitenden* eine echte Herausforderung.

Herausragend ist unsere „**älteste, aktive Turnerin**“: mit 91 Jahren; Juliane Danz. Sie will sich nun den langsamen Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong widmen. Ihre große Leidenschaft ist noch immer das Element **Wasser**.



Juliana Danz



Bilder: W.Gondolf

2020 Corona

Die Corona Pandemie stellte auch unsere Gruppen vor große Herausforderungen.

Wir mussten ein Konzept erarbeiten, damit niemand mit anderen Teilnehmern in Kontakt kam. Das Konzept musste von der Stadtverwaltung genehmigt werden. Dabei ging es um den Abstand der Personen, um die Durchlüftung der Sporthalle, um den einzelpersonlichen Zu- und Abgang der Teilnehmer und die listenmäßige Dokumentation der Teilnehmer. Dabei mussten aber auch die persönlichen Ängste überwunden werden.

Auch die zum Einsatz kommenden Geräte mussten personalisiert – und vor allem desinfiziert werden.

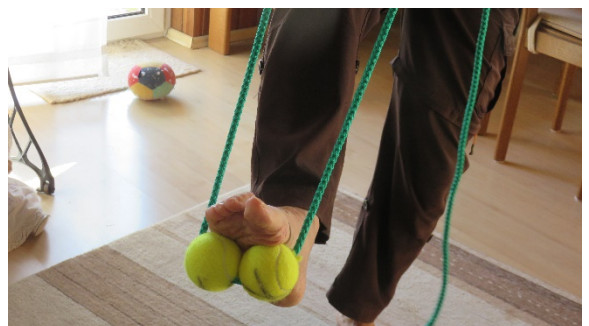
Zeitweise war die Sporthalle ganz gesperrt. Für diese Zeit wurden „Heimübungen“ ausgearbeitet und ein „Hand-out“ zur Verfügung gestellt.

Es wurden neue Übungen kreiert mit entsprechenden tools nach „zu Hause“ geliefert.

Häusliche Übungen:



Faszien –Training: *Verklebungen auflösen*



Bilder: W.Gondolf

Neben den wöchentlichen Übungsstunden im Vereinsheim, outdoor im Schloßgarten beim nordic walking, in der Sporthalle der Goetheschule, beim Schwimmen im „Ludwig-Steinmetz-Bad“, gibt es natürlich auch kulturelle Veranstaltungen.

Regelmäßig sind die Gruppen im Sommer, wenn die Temperaturen einen Aufenthalt in geschlossenen Räumen nicht möglich machen, mit dem Fahrrad unterwegs. Biergärten werden hier gerne als Ziel angenommen.



Bild: W.Gondolf



Bild: W.Gondolf

Jeweils am Dienstag vor Fasnacht-Dienstag findet eine närrische Übungsstunde statt. Die Dienstagsgruppe kann dabei „aus dem Vollen“ schöpfen. Anita Köbel, als ehemalige Fasnachts-Prinzessin und Wolfgang Gondolf; Jahrzehnte bei den „Schlappmailern“ in der Bütt, greifen hier in ihren Fundus.



Bild: W.Gondolf

Eindrücke aus dem Trainingsalltag



Wer löst den Knoten?

Aquafitness im „Ludwig-Steinmetz-Bad“



Bilder: S.Gschwendner





Bilder S. Gschwendner

Weihnachtsmarkt Dreieich



Besuch „Star-light-Express“ Bochum



Bilder: S. Gschwendner

Die Dienstags-Gruppe schaut hinter die Kulissen



Foto: W.Gondolf

Fahrradtour zur „Werlacher Hütte“



Foto: W.Gondolf



Bild: S. Gschwendner

Die Gymnastikgruppen der DJK freuen sich auf Zuwachs



Bild: W. Gondolf

Die Trainingszeiten der Gymnastikgruppen der DJK

Nordic Walking:

Montags, 18:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz „Penny Markt“

Gymnastik Dienstag Gruppe:

Turnhalle Goetheschule, 18:00 – 19:00 Uhr,
Andrea Niebur; Wolfgang Gondolf

Gymnastik Mittwoch Gruppe:

Vereinsheim DJK, 18:00 - 19:00 Uhr,
Rosemarie Breitwieser

Power-Gymnastik Mittwoch

Vereinsheim DJK 19:45 – 20:45 Uhr
Bettina Kern

Druck dieser Broschüre:



Copy-AS

Copyshop Henri-Dunant-Str.10

Lay-out: Wolfgang Gondolf