

Gymnastik

aufgeschrieben von Helga Sobotta

An einem Mittwoch im Jahre 1962 übernahm die Sportfreundin Helga Schalbe die Gymnastikgruppe innerhalb unseres Ortes.

Ihre Vorgängerin, Frau Waltraud Bernsdorff, Sportlehrerin an der Rangsdorfer Schule übergab aus privaten Gründen die Gymnastikgruppe in Helga's Hände.

Zusammen mit Sportfreundin Karin Schreiber (Rackwitz) leitete sie die Gruppe von sportlich interessierten Frauen jeden Mittwochabend in der Turnhalle am Rangsdorfer See bis zum Jahre 1967, als Sportfreundin Schreiber ihren Austritt erklärte.

Nur wenige Frauen waren zu der damaligen Zeit Mitglied der BSG Lok Rangsdorf. So kam es, dass von ca. 15 – 20 Frauen vielleicht die gute Hälfte nur im Sport organisiert war.

Durch die neu erstellten AWG-Wohnungen bekam Rangsdorf "Zuwachs", damit auch verbunden noch mehr sportinteressierte Mädchen und Frauen.

1968 fand auch ich Anschluss an diese tolle Gymnastikgruppe unter der Leitung von Helga und Vorsitzender der BSG war unser unvergessener Hans Gehlsdorf, der bis 1978 die Leitung der BSG behielt.

Ich übernahm damals die Kassierung und lernte Kurt Witt, den damaligen Hauptkassierer der BSG, kennen und auch schätzen.

1970 hatten wir schon einen Mitgliederstand von 38 Frauen und Mädchen. Selbst in der Turnhalle am See, wo es im Winter sehr kalt in der Halle war, turnten wir, wenn es nötig war sogar mit Mütze und Schal, manche auch mit Handschuhen. Auch der Weg war keinem von uns zu weit oder beschwerlich. So fuhren wir im Winter mit den Skiern, wenn es sein musste kam man auch zu Fuß. War es zu feucht in der Halle, denn oftmals waren die Wände vereist, bei Tauwetter lief schon mal das Wasser von den Wänden und es bildeten sich kleine Pfützen im Raum, gingen wir einfach ins Freie. Hinter der Halle war wie für uns geschaffen ein Podest, extra betonierte, genannt wurde diese Fläche "Pariser Plattform" so dass wir mit unseren Turnschuhen laufen konnten. Es wurde ein Kreis gebildet, Helga in der Mitte, so machten wir unsere Laufgymnastik und hatten noch riesigen Spaß dabei.

Die Teilnehmerzahl betrug so zwischen 18 - 25 Frauen.



Trainingsstunde

Beliebt waren auch unsere monatlichen Saunagänge in Dahlewitz, die nicht nur einen gesundheitlichen Effekt brachten sondern auch deshalb, der Weinkeller von Kalle Sauerwald hatte es uns angetan. Wir bekamen immer einen "Rosenthaler" serviert !... der nach der Sauna besonders gut schmeckte und unser geselliges Beisammensein noch verschönerte.

Ab Juli 1974 übernahm die Sportfreundin Bärbel Treptow die Kassierung unserer Abteilung und ich wurde zur stellv. Übungsleiterin benannt, damit waren auch die Aufgaben etwas verteilt.

Viele schöne Stunden haben wir in all den Jahren schon gemeinsam verlebt, um nur einiges zu nennen: die schönen Gartenfeste bei Marga Nowak oder Anneliese Schliebner oder Christa Kurtze oder auch bei John's sowie bei Lotti Rupp in Dahlewitz. Es waren immer unvergessliche Stunden.

Ab 1984 übernahm ich wieder die Kassierung, da Sportfreundin B. Treptow aus privaten Gründen ausscheiden musste.

Ab Oktober 1989 durften wir dann in die neue Sporthalle in der Fichtestraße. Die Teilnehmerzahl lag bei ca. 30 – 38 Frauen.

Die Mitgliederzahl von 1976 bis 1989 betrug 38 - 55 Frauen.

Viele gemeinsame Aktivitäten und Höhepunkte, überwiegend kultureller Natur, haben wir in all den Jahren erlebt.

Aber auch einige Arbeitseinsätze wurden von uns übernommen, so z.B. die Reinigung der Toiletten und Duschräume auf dem Sportplatz, wie auch Aufräumarbeiten und Reinigung der Aschenbahn. Dabei gab es natürlich auch viel Spaß und viel zum Lachen.

Wir unternahmen viele gemeinsame Radtouren, organisiert u.a. von unserer Sportfreundin Ingrid Schmutzler. Auch die jährlichen Fahrten - ob nach Dresden, Rostock/Warnemünde, Schwerin, Sportfest in Leipzig, zur IGA nach Erfurt, sie sind uns immer ein unvergessenes Erlebnis geblieben.

Auch nach der Wende blieben wir uns fast alle treu, jedenfalls die "Alten". Es gibt ja noch die "Eintagsfliegen", die mal paar Monate Mitglied waren und dann einfach weg blieben.

1995 veränderte sich unsere Leitung. Unsere Helga, die viele Jahre, 33 an der Zahl, diese tolle Gruppe führte und leitete, will nun aus "Altersgründen", sie wurde im Juli d.J. 70 Jahre jung, die Leitung an eine jüngere Sportfreundin abgeben. Christine erklärte sich bereit die Leitung zu übernehmen, was sie auch bis jetzt mit Bravour gemeistert hat. Wir sind alle froh und glücklich darüber, dass alles so unkompliziert weiterging.

In den Jahren seit 1991 unternahmen wir weiterhin unsere Wander- und Trainingsfahrten, die unsere Sportfreundin Christel organisierte. So fuhren wir u.a. zur Insel Femarn, Lübeck, Goslar, Lüneburger Heide, Zittauer Gebirge, nach Neuzelle in die Klosterbrauerei sogar mit Bierverkostung, zur Buga nach Magdeburg, zu den Seelower Höhen, Schlaubetal, Moritzburg und nach Lutherstadt-Wittenberg.

Nach 2003 besuchten wir u.a. die Städte Leipzig, Wernigerode, Görlitz und Bautzen, Waren an der Müritz, Naumburg und Freyburg, Schiffshebewerk in Niederfinow, Lutherstadt-Wittenberg, Tangermünde, Neuruppin, Moritzburg - um nur einige zu nennen. Besonders



Busreisende

interessant war der Besuch der Stadt Leipzig. Leipzig ist ja wegen der hohen Erlebnisdichte für Fahrten sehr beliebt. Wir besuchten im Mai 2012 das Gelände des MDR. Eine Studioführung durch das Sendezentrum des MDR zeigte uns viele interessante Details. Wir bekamen einen Einblick in die Fernsehtechnik geboten und erlebten sozusagen das Fernsehen hautnah. Jede dieser Fahrten war ein besonderes Erlebnis, das wir gemeinsam genießen durften.

Im Mai 2003 zählten wir 85 Mitglieder, davon sind 3 Sportfreundinnen doppelt, d.h. noch in anderen Abteilungen z.B. Kraftsport, Laufbewegung oder Triathlon aktiv tätig. Die Teilnehmerzahl pro Übungsstunde liegt bei 44 - 59 Frauen.

Zu erwähnen wäre noch, dass unsere Frauen sich rege an den Familiensportfesten beteiligen, so übernahmen einige Frauen das Backen von Kuchen und deren Verkauf. Auch bei der Durchführung von Spielen mit unseren "Jüngsten" waren sie eifrig dabei. Das Rangsdorfer Lindenblütenfest - ursprünglich als Vereinsfest von Lok Rangsdorf gedacht - hat sich zum Höhepunkt für den gesamten Ort entwickelt. Hier waren unsere Frauen eingeteilt, die Ordnung nach der Veranstaltung wieder herzustellen. Es ist immer wieder schön zu wissen, dass alle von uns bereit sind, mitzuhelfen.

Trotzdem wir schon vorher in der Halle bei den Trainingseinheiten unseren Spaß und auch den gewollten Trainingseffekt erzielten, steht uns seit Oktober 2002 die gesamte Halle zur Verfügung. Dies wurde möglich durch das große Interesse an unseren sportlichen Aktivitäten. In den Jahren zuvor teilten wir uns den Platz mit einer anderen Abteilung. Dabei ging es ziemlich eng und recht laut zu.

Ab Juli verlegen wir unsere Trainingsabende ins Freie, denn während der Ferien- und Urlaubszeit gibt es in unserer Abteilung keine Sommerpause. Eine Stunde flottes Gehen durch den Wald bereitet nicht nur Spaß sondern auch körperliches Wohlbefinden.

Zusätzlich zu unseren Trainingsabenden treffen sich einige Frauen aus unserer Abteilung jeden Donnerstag zum Walken und das nun schon seit 5 Jahren.

Jährliche Radtouren mit anschließendem leckerem Picknick dürfen nicht fehlen. Die Teilnahme ist hier sehr zahlreich und die Abende nehmen einen sehr angenehmen Verlauf.

In den Jahren 2002-2012 haben wir einen Stand von 81 - 86 Mitglieder zu verzeichnen. Der Stand zum 31.12.2012 beträgt 84 Mitglieder, die aktiv am Freizeitsport interessiert sind und an den wöchentlichen Übungsstunden kontinuierlich und recht zahlreich teilnehmen.

Damit sich die Mitgliederzahl nicht wesentlich erhöht, führen wir eine Warteliste, die sich sehr bewährt hat, so werden Abgänge und Zugänge immer im rechten Moment ausgeglichen.

Der Altersunterschied unserer Mitglieder ist sehr breit gefächert. Die Jüngsten unserer Gruppe sind Anfang 30 und unsere Ältesten sind 78 und 80 Jahre jung.

Daher ist es nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu

bekommen.

Damit



Training auf dem Sportplatz

aber jeder einigermaßen auf seine Kosten kommt, haben wir die Gruppe geteilt. Außer der gemeinsamen Erwärmung, diese erfolgt mit Aerobic, können dann anschließend die Jüngeren sich auf den Steppmatten auspowern und ihr Bestes geben. Sehr bewährt haben sich in all den Jahren auch die Steppbretter. Die etwas „Älteren“ oder auch die Sportfreundinnen, die schon einige Beschwerden haben, denen bieten wir eine zielgerichtete WS-Gymnastik an oder Übungen mit dem Theraband sowie dem Medizinball. Ab und zu kommen Sprossenwand, Schwebebänke und Keulen zum Einsatz. So können wir einiges für unser Wohlbefinden tun.

Zusätzlich zu den Gartenfesten, Radtouren oder Wanderfahrten werden die runden Geburtstage (ab 50 Jahre) würdig geehrt und gefeiert. Die Jahresabschlussfeiern innerhalb unserer Abteilung sind nicht mehr wegzudenken. Bei guter Stimmung, einem selbst hergestellten Buffet, lustigen Spielen und das sich Austauschen miteinander, dazu ein guter Tropfen sind immer ein gelungener Abend und ein schöner Jahresausklang.

Wir wünschen uns gemeinsam noch viele sportlich aktive Jahre.

Sportgeschichte im Überblick

- 1962 übernahm Sportfreundin Helga Schalbe die Leitung der Abt. Gymnastik mit ca. 20 Frauen, die zur damaligen Zeit nicht alle Mitglieder waren. Die Übungsstunden wurden von ca. 12-15 Frauen besucht.
Vor 1962 bestand schon eine Gruppe unter der Leitung von Frau Bernsdorf.
Bis 1967 war die Sportfreundin Karin Schreiber (Rackwitz) gemeinsam mit Helga Schalbe als Übungsleiter tätig.
- 1968/69 ca. 40 Teilnehmer, es gab in diesem Jahr ständig Ab- und Zugänge. Ab 1969 übernahm Sportfreundin Helga Sobotta (Stiller) in Abwesenheit von Helga Schalbe die Vertretung als Übungsleiterin und wurde zum Ende des Jahres Stellvertreterin und Kassiererin.
- 1970 Stand von 38 Mitglieder, altersmäßige Zusammensetzung.
18 – 29 Jahre 2 Sportfreundinnen
30 – 39 Jahre 17 Sportfreundinnen
40 – 50 Jahre 14 Sportfreundinnen
über 50 Jahre 5 Sportfreundinnen
Teilnehmerzahl an den Übungsstunden zwischen 18 – 20 Frauen. Trainiert wird in der Sporthalle am See.
- 1971- Juni 74 keine wesentlichen Veränderungen in der Leitungstätigkeit
Übungsleiter Helga Schalbe.
Stellvertreterin und Kassiererin Helga Sobotta (Stiller)
Teilnehmerzahl an Übungsstunden zwischen 15 und 20, Mitgliederzahl 30.
Ab Juli 1974 übernahm Sportfreundin Bärbel Treptow die Kassierung und Helga Sobotta (Stiller) wird stellvertretende Übungsleiterin.
- 1975 Mitgliederzahl 31, Teilnehmer in der Halle am See 15 – 20 Frauen, keine Veränderungen in der Leitungstätigkeit bis 1983.
- 1976 31 Mitglieder
1977 37 Mitglieder
1978 41 Mitglieder
1979 37 Mitglieder
1980 42 Mitglieder ab Okt. wird in der neuen Halle trainiert.
1981 40 Mitglieder
1982 48 Mitglieder
1983 55 Mitglieder Teilnehmerzahl an den Übungsstunden ca. 32 Frauen.
- 1984 – 1989 Änderung in der Leitung, da Bärbel Treptow ausschied musste die Kassiererin ersetzt werden. So wählte man wieder die Sportfreundin Helga Sobotta, da sie schon mit dem Amt vertraut war. Übungsleiterin blieb Helga Schalbe. Stellvertreterin wurde die Sportfreundin Sabine Zimmermann und Kulturobmann Sportfreundin Edith Böber.
- 1984 64 Mitglieder
1985 70 Mitglieder
1986 69 Mitglieder
1987 72 Mitglieder
1988 71 Mitglieder
1989 71 Mitglieder die Teilnehmerzahl lag bei 32 Frauen pro Abend
- 1990- Januar 1995 Übungsleiterin Helga Schalbe, Stellvertreterin und Kassiererin Helga Sobotta.
- 1990 62 Mitglieder die Teilnehmerzahl erhöhte sich bis auf 40 Frauen pro Abend
1991 60 Mitglieder
1992 61 Mitglieder
1993 65 Mitglieder

1994 70 Mitglieder

1995 64 Mitglieder

Ab Febr. 1995: Helga Schalbe schied als Abteilungsleiterin aus. Dafür wurde Christine Silvan Leiterin der Abteilung Gymnastik. Alles andere blieb.

1996 Mitgliederstand von 58 Frauen, Teilnehmer an den Übungsstunden bis 36. Der Übungsabend baute sich folgendermaßen auf: Laufgymnastik, Mattenturnen, Bänke oder Sprossenwand, Medizinbälle, Keulen, Sprungseile oder Schwebebänke.

1997 Mitgliederstand 54, bis 36 Teilnehmer an den Übungsstunden.



Ein Besuch der Lutherstadt Wittenberg

1998 Mitgliederstand 67, bis 49 Teilnehmer an den Übungsstunden.

1999 Mitgliederstand 65, bis 45 pro Übungsstunde. Ab Oktober Riegenbetrieb. Gruppe wurde aufgeteilt. Gemeinsame Erwärmung, Teil der Gruppe Steppaerobic (Ü-Leiterin Christine Silvan), die andere Gruppe Therabänder, Rückenschule oder Bänke, Sprossenwand oder Medizinbälle, Keulen, Seile. (Ü-Leiterin Helga Sobotta)

Altersmäßige Aufteilung der Gymnastikgruppe:

unter 30 Jahre 0 Sportfreundin

31 – 40 Jahre 13 Sportfreundinnen

41 – 50 Jahre 17 Sportfreundinnen

51 – 60 Jahre 22 Sportfreundinnen

61 – 70 Jahre 12 Sportfreundinnen

über 70 Jahre 1 Sportfreundin

2000 68 Mitglieder, die Teilnehmerzahl liegt bei 52 Frauen pro Übungsstunde

- 2001 73 Mitglieder, die Teilnehmerzahl liegt bei 59 Frauen pro Übungsstunde. (noch immer halbe Halle). Erstmals ohne Sommerpause, auch auf dem Sportplatz Riegenbetrieb.
- 2002 82 Mitglieder, Die Teilnehmerzahl liegt weiterhin bei 59 pro Übungsabend. Seit dem 2.Halbjahr steht uns die gesamte Halle für unser Training zur Verfügung.
- 2012 Im August fand innerhalb der Abteilung ein Leitungswechsel statt. Christine Silvan übergab nach 17 Jahren ihre Leitung an Sportfreundin Dr. Sylvia Lademann. In den vergangenen 10 Jahren haben wir einen Stand von 81 - 86 Mitglieder zu verzeichnen. Der Stand zum 31.12.2012 beträgt 84 Mitglieder. Altersaufteilung:
- unter 30 Jahre 1 Sportfreundin
 - 41 – 50 Jahre 11 Sportfreundinnen
 - 51 – 60 Jahre 24 Sportfreundinnen
 - 61 – 70 Jahre 24 Sportfreundinnen
 - 71 – 80 Jahre 23 Sportfreundinnen
 - über 80 Jahre 1 Sportfreundin

Höhepunkte bzw. Aktivitäten unserer Abteilung sind überwiegend kultureller Natur. Jedes Jahr werden Radtouren, Erlebnisfahrten und Sommerfeste sowie eine Jahresabschlussfeier durchgeführt.