

Jedermänner

Abteilungsleiter: Edmund Matt

Die Jedermänner sind eine aktive und gesellige Gruppe, alles gestandene Männer zwischen ca. 50 und 75 Jahren und sind seit der 1. Minute beim GFO dabei.

In den Wintermonaten wird in der Thimoshalle Volleyball nach den Jedermann-Regeln gespielt. Gelegentlich gehen wir auch Kegeln oder zum Schwimmen.

In den Sommermonaten sind wir größtenteils mit dem Fahrrad unterwegs. Da werden am Freitagabend die Standardtouren im Umkreis von 50 km gefahren, z.B. Oberhof (CH), Hornussen (CH) die Slow up Runde, Zurzach, Klingnauer See nach Schwörstadt usw.

Ein Boxenstopp gehört bei uns selbstverständlich dazu.

Da der größte Teil Rentner sind, machen wir auch 2 - 3 mal im Jahr eine ganztägige Radtour. Eine 2-tägige pro Jahr wie rund um den Bodensee oder der Südschwarzwald Radweg gehören ebenfalls zu unserem Repertoire.

Damit unsere Nichtradfahrer nicht zu kurz kommen gehen wir zwischendurch auch mal wandern.

Unser Übungsleiter Edmund organisiert sehr schöne Besichtigungen z.B. Kraftwerke Rheinfelden und Bad Säckingen, Abwasseranlage Murg, die Sägewerke in Hänner, Papierfabrik usw..

Zu diesen Besichtigungen werden meistens auch Nichtmitglieder angesprochen.

Springkraut Bekämpfung, Suserwanderung im Herbst, die Winterwanderung mit Hüttenabend usw. runden unser vielseitiges Jahresprogramm ab.

Beim Abschluss unserer Aktivitäten im "Vereinslokal" oder im "Pavillon" geht es immer sehr lustig und heiter zu.

Unsere Neumitglieder die unseren Dialekt kaum verstehen, bekommen Nachhilfe in Alemannisch.

Wer Lust und Laune und am Freitagabend Langeweile hat kann sich gerne zu uns gesellen, wir treffen uns in den Wintermonaten um 18.00 Uhr und im Sommer um 17.00 Uhr.

Mutter-Kind Turnen

Übungsleiterinnen: Heike Speck, Gudrun Tritschler, Andrea Maier, Gudrun Römer

Im Oktober 2007 wurde die Mutter-Kind Gruppe von Katja Tonne-Grieshaber und Heike Speck ins Leben gerufen.

Mit gerade mal 5 Kindern und ihren Mama`s wurde die Gruppe gegründet.

So ist sie bis heute auf 2 Gruppen mit je 12 Kindern und einer langen Warteliste herangewachsen.

Das Turnen findet jeden Dienstag in der Thimoshalle statt. In den Schulferien machen wir ebenfalls Pause.

Ab einem Alter von 2 Jahren kommen die Kinder mit ihren Mama`s, Papa`s oder Grosseltern zum Turnen.

Nach anfänglicher Ängstlichkeit hört man bald von den Kindern: " ich kann das schon alleine!".

Jede Stunde beginnt mit dem Begrüßungslied " 1,2,3 im Sauseschritt".

Gemeinsam wird mit Musik, z.B. dem Musik-Stopp-Spiel, einer Mattenbahn, mit Bällen oder vielen anderen Gegenständen, aufgewärmt.

Danach baut die I. Gruppe einen Parcours aus mehreren Stationen mit Grossgeräten auf.

Hier können die Kinder je nach Wunsch und Station rutschen, klettern, schaukeln, kriechen, hüpfen oder balancieren. Hier sammeln sie vielfältige Bewegungserfahrungen.

Den Abbau übernimmt dann die II. Gruppe.

Mit unserem traditionellen Abschlußlied "Alle Leut" werden unsere Turnstunden beendet.

Die Kinder freuen sich besonders auf den Besuch vom Nikolaus, das Abschlussturnen vor den Sommerferien, das Fasnachtsturnen usw., den dort geht es immer sehr lustig zu und es werden diverse Kleinigkeiten verteilt.

Trotz der momentanen Warteliste sind neue Mutter-Kind Turner bei uns gern gesehen, denn der Wechsel in der Gruppe durch das "rauswachsen" der Kinder geht schnell voran.

Oldie Fitness

Übungsleiter: Werner Speck

Oldie Fit ist eine gemischte Gruppe von Damen und Herren zwischen ca. 60 und 80 Jahren, bei der seniorenrechte Gymnastik oben auf dem Programm steht.

Wir trainieren immer am Montag, von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr.

Die Übungsstunden beginnen immer sehr pünktlich, sobald die Musikanlage einschaltet wird, geht es los.

Unser Ziel ist es, dynamisch, aktiv und geistig frisch zu bleiben sowie unsere Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten

Mit dem Warmlaufen/gehen starten wir normalerweise in unsere Übungsstunden.

Anschließend geht es mit einem abwechslungsreichen Hauptteil weiter.

Unser Übungsleiter Werner findet fast immer das richtige Trainingsprogramm, das zu unseren jeweiligen körperlichen Fähigkeiten passt.

Während der Trainingseinheiten geht es sehr locker zu und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

Jeder der Teilnehmer trägt seinen Teil dazu bei und hat mal einen Spruch auf den Lippen.

Zur Halbzeit werden bei uns auch öfters mal die Gehirnzellen trainiert, d.h. kleine Gedächtnis- und Geschicklichkeitsspiele stehen auf dem Programm.

Ob bei "Familienspiel, Pfeilschnell, Zopfflechten, dem schwingenden Seil " usw., diese Spiele tragen regelmäßig zur Erheiterung der Gruppe bei.

Nach dem zweiten Teil der Übungsstunde, meistens leichtere Kraftelemente geht es auch schon wieder in die Schlussphase, die mit Entspannungsübungen beendet wird.

Unsere Abteilung Oldie Fit sind eine nette charmante Gruppe, wer Lust zum mitmachen hat soll ganz ungezwungen am Montag mal reinschauen. Jedes neue Mitglied ist eine Bereicherung für uns und wird sich sicher schnell in der Gemeinschaft aufgenommen.

Unser Einzugsgebiet reicht derzeit von Binzgen über Niederhof, Oberhof bis in den Sood.

Auch der gesellige Teil kommt bei uns nicht zu kurz, ab und zu gibt es ein Geburtstags-Apero.

Vor den Sommerferien und im Dezember zum Jahresabschluss, treffen wir uns zu einem gemütlichen Abschlusscocktail.

Die Abteilung Oldie Fit besteht seit 29. Oktober 2007. Von damals 11 engagierten Personen die mit dem Training begannen, ist die Abteilung auf derzeit 21 Mitglieder angewachsen.

Unser Übungsleiter Werner hat die Gruppe ins Leben gerufen und betreut uns von Anfang an.

Kinderturnen für Mädchen und Jungs im Altern von 4 – 6 Jahren

Wir sind die Turngruppe für Mädels und Jungs, die gleich nach dem Mutter-Kind-Turnen folgt. In der Regel erfolgt hier ein nahtloser Uebergang für die jungen Turner in die nächste Stufe des Turnens , aber zum ersten Mal ohne einen Elternteil.

Wir sind im Moment eine kleine Schar von 12 Kindern , die von Birgit Brutsche, Eveline Stoll, Thea Gerspach und Stefanie Daubner betreut werden.

Mit Gründung des GFOs, konnte gleich eine Turngruppe für die kleinen Turner zwischen 4 und 6 Jahren gegründet werden. Damals stand diese unter der Leitung von Astrid Jehle und Ursula Zwigart.

Wir führen die Kinder spielerisch an verschiedene Turngeräte heran, machen Spiele ,kleine Tänze und haben dabei jede Menge Spass.

Turnen - Toben und Spielen ist unsere Devise – somit , so hoffen wir, ist für jedes Kind etwas dabei.

Mädchenturnen

Übungsleiterin: Brigitta Schäuble

Betreuerinnen: Petra Lüttin und Birgit Huber

Hallo liebe Festbesucher

Unsere Mädchenturngruppe besteht derzeit aus ca. 16 Mädchen im Alter von 6-10 Jahren. Wir sind eine tolle Gruppe die sich im Breitensport betätigt, das heißt wir machen Geräteturnen, Bodenturnen und haben an Völkerball und lustigen Spielen sehr viel Spaß.

Unser Motto ist 1 Übungsstunde in der Halle ist 1 Stunde weniger vor dem Fernseher.

Für uns Übungsleiter ist es schön und interessant wie sich die Kinder entwickeln, Fortschritte machen und auch eigene Grenzen erfahren.

TT-Gruppe

Abteilungsleiter: Frank Zeiser

Als in der Gründungsversammlung 2001 Untergruppen für den GFO gegründet wurden, stand gleich fest, dass es auch eine Ballsportgruppe geben muss.

Anfänglich einigte man sich auf die Sportarten Badminton und Volleyball. Die Nachfrage war sehr groß und so kamen zu Beginn der Übungsabende viele Interessierte. Da es jedoch nur ein Badmintonfeld in der Halle gibt und dadurch max. vier Spieler gleichzeitig spielen konnten gab es lange Wartezeiten und noch längere Gesichter.

Manch einem verging dadurch die Lust am Spiel und so blieb der eine oder andere den Sportstunden fern. So kam es, dass irgendwann nur noch eine Hand voll Spieler nach Absprache an dem für den GFO reservierten Freitagabend in der Halle verbrachte.

Im September 2005 hat sich dann eine neue Gruppe „junger“ motivierter Menschen getroffen um der Ballsportgruppe neues Leben einzuhauchen und am Freitagabend ungezwungen Tischtennis zu spielen.

Die TT-Gruppe wuchs von den anfänglich sieben „Gründungsmitglieder“ auf zeitweise beachtliche 16 Personen. Dies hatte zur Folge, dass die einzige, vorhandene TT-Platte zu wenig war und die Ballsportabteilung noch eine Platte dazu bekamen. Eine dritte, privat organisierte TT-Platte machte uns dann ganz sorgenfrei.

Im Schnitt spielen wir mit ca. 8-10 Personen Tischtennis. Bevorzugt wird vor allem das Doppelspiel, wobei immer versucht wird etwa gleich starke Teams zu bilden. Zwischendurch werden auch wieder mal Einzel gespielt, je nach Lust und Laune. Im Anschluss an die schweißtreibenden Spiele – lassen wir noch in gemütlicher Runde bei netten Gesprächen und dem notwendigen Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes den Abend ausklingen. Oftmals hört man in der Runde auch unseren „Migranten“ aus Niederbayern das Lied anstimmen „Wochenend und Sonnenschein“

Nach einiger Zeit und unseres Erachtens sehr guten und hochwertigen Spielen haben wir uns immer öfters gefragt wie wir wohl gegen einen richtigen TT-Verein abschneiden würden. Wir haben dann einmal allen Mut zusammengefasst und bei der TT-Abteilung von BW Murg nach einem Trainingsspiel angefragt. Die Zusage kam dann auch ziemlich schnell zurück.

Wir trafen uns dann in der Sporthalle in Niederhof. Nach einer herzlichen Begrüßung wurden wir in den Turniermodus eingewiesen. An diesem Abend geschah es dann auch, dass wir ab sofort nach den „neuen“ Regeln spielten. Das hieß, ein Spiel geht bis 12 Punkte und man spielt auf drei Gewinnspiele (max. 5 Spiele pro Match). Denn bis zu diesem Zeitpunkt spielten wir noch nach den alten Regeln bis auf 21 Punkte pro Spiel und auf zwei Gewinnspiele pro Match. So wie wir es als Kinder gelernt hatten. Auch der Lernprozess beim Turnier war sehr groß, denn wir verloren alle Spiele bis auf eins. Jedoch konnten wir, trotz des klaren Schlussergebnisses, die Spielverläufe einige Male recht spannend halten und so gingen einige Matches über fünf Spiele. Wir wurden zwar auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt was unsere Fähigkeiten im Tischtennis angingen aber die Lust verloren wir dadurch nicht.

Das Rückspiel steht bis heute noch aus..... Wer weiß, vielleicht hat der Gegner zu viel Respekt..???

Da es durch diverse Veranstaltungen das Jahr durch unmöglich ist an jedem Freitag zu trainieren haben wir uns auch schon mal auf fremdes Terrain getraut und uns in anderen Sportarten –wie Bowling, Volleyball – versucht. Leider nicht mit so viel Erfolg wie im Tischtennis

Aber mit mindestens genau so viel Spaß...

Legendär sind mittlerweile auch unsere Sommerfeste und Weihnachtsfeiern, die immer von jemand anderem organisiert und somit jedes Mal einzigartig, lustig und feuchtfröhlich sind.

Das Alter unserer Mitglieder liegt so zwischen gerade volljährig und kurz vor der Rente. Gerne willkommen sind auch Neumitglieder und Gastspieler anderer Alterskategorien. Unser allgemeiner Fitnessstand liegt unserer Ansicht nach knapp über dem Durchschnitt. In gute Laune und Geselligkeit sind wir mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auf olympischem Niveau.

GFO-Bubenturnen (Altersgruppe von 6-10 Jahre)

Ein Jahr nach der Gründung des GFO wurde das Bubenturnen ins Leben gerufen. Zielgruppe dabei waren Jungs im Alter von 6 bis 10 Jahren. Schon damals war die Zielsetzung, auf spielerische Weise die Körperbeherrschung, Ausdauer, Geschicklichkeit, Selbstvertrauen und Gruppenverhalten bei den Kindern zu fördern.

Durch die stetige Anschaffung von Sportgeräten und durch die fachkundige Ausbildung von den Übungsleitern konnte der GFO dies schon bald umsetzen.

Die ersten Übungsleiter(innen) beim Bubenturnen waren Brigitta Schäuble und Petra Lüttin.

Mit Christian Bartsch und Tim Neuhaus folgten die ersten männlichen Übungsleiter.

Im Jahr 2008 stand das Bubenturnen auf der Kippe, da es zu dieser Zeit an Übungsleitern fehlte.

Nur durch den freiwilligen Einsatz von Brigitta Schäuble, Petra Lüttin und Sonja Eckert konnten die Übungsstunden aufrecht erhalten werden.

Mit neuen Ideen und viel Engagement übernahmen ab dem Jahr 2009 Steffen Wurster und Markus Brenner die Leitung des Bubenturnens.

Das Bubenturnen findet momentan immer Dienstags, außer in den Schulferien, von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr statt.

Die Gruppenstärke variiert zwischen 14 - 18 Kindern.

Alle Jungs, die Spaß an der Bewegung haben oder diesen noch entdecken möchten, sind auf das herzlichste eingeladen bei uns reinzuznuppern.

Damenfreizeit

Übungsleiterinnen: Brigitta Schäuble und Sonja Eckert

Die Damenfreizeit hört sich harmloser an als sie ist. Die Turnerinnen im Alter von 35-52 kommen teilweise sehr ins Schwitzen und ihre Kräfte werden herausgefordert. Da immer noch ein hoher Spassfaktor dabei ist spornt dies jede Einzelne wieder zum Durchhalten an. Am Ende jeder Stunde steht die Entspannung / Dehnung und das lässt die ganze Arbeit von vorher wieder vergessen.

Trainiert wird hauptsächlich die Kraftausdauer. Der Körper wird dadurch straffer und die weiblichen Konturen kommen besser zur Geltung. Dies wird unterstützt durch Hanteln, Terra und Maxibändern, Aerost Tepp und Pezzibällen. Teilweise wird dies auch als Zirkeltraining durchgeführt. Das Ganze ist an die Funktionsgymnastik gekoppelt damit das Training auch wirklich gesund hält. Zwischendurch powern wir uns auch mit Kampfsportelementen oder hüfteschwingend zu Latinomusik aus. Neu im Programm ist das lizenzierte Ganzkörpertraining AROHA®.

Ist das Wetter schön werden Stunden auch gerne im Freien abgehalten. Sei es auf dem Waldsportpfad der noch mit selbstkreierten Stationen erweitert wird oder auf der frisch gemähten Wiese am Bach unter Bäumen. So wird die ganze Anstrengung verdrängt und jeder ist froh dass er seinen inneren Schweinehund überwunden hat und zur Stunde kam.

Wassergymnastik wurde auch schon mehrfach angestrebt, allerdings musste dies dann wegen schlechtem Wetter bereits mehrfach kurzfristig abgesagt werden.

Jede Frau deren Interesse nun (wieder) geweckt wurde ist herzlich eingeladen zur Probestunde reinzuschauen und mit zu machen. Wir treffen uns in der Schulzeit immer donnerstags von 19 - 20.30h an oder in der Thimoshalle in Oberhof. Komm vorbei und mach mit! Auch untrainierte können neu starten. Die Übungen lassen genug Spielraum sich den Schwierigkeitsgrad selbst zu bestimmen.

In den Ferienzeiten wird gelegentlich ein Alternativprogramm gestaltet. Dies beinhaltet bisher Wanderungen, Schmuck basteln, Besichtigungen, Ausflug zur Salzgrotte etc.

Damengymnastikgruppe Oberhof

Übungsleiterin: Myrta Grimm

Die Damengymnastikgruppe wurde am 4. März 1969 von 32 Mitgliedern gegründet.

Helga Ritzenthaler war u.a. die Gründerin des Vereins. Ein Mitglied der ersten Stunde war auch Irmgard Jehle, die bis heute aktiv dem Verein angehört.

Der Verein stand am Anfang unter keinem guten Stern, da die Ehemänner ihn geringschätzig als "Krampfadergeschwader" abstempelten.

Als Gymnastikleiterin konnte damals Frau Vera Besser aus Laufenburg gewonnen werden.

Da von Anfang an keine Turnhalle zur Verfügung stand, mußte in den beengten Räumen der Schule (Untergeschoss) in Oberhof trainiert werden.

Ab 1974 dann haben wir uns dem Sportverein Niederhof angeschlossen und bis 2002 in der dortigen Schulsporthalle geturnt.

Ab Herbst 2002 ging es wieder zurück nach Oberhof in die neu gebaute Thimoshalle.

Gleichzeitig haben wir uns dem neugegründeten Verein GFO angeschlossen.

Im Jahre 2009 feierten wir im kleinen Rahmen unser 40-jähriges Bestehen.

Es wurde aber nicht nur geturnt, sondern von 1978 bis 1993 gab es am 1. Mai Kaffee- und Kuchenverkauf in der Thimoshütte, der von den Wanderern aus Nah und Fern sehr gut angenommen wurde.

Ein Teil des Erlöses wurde gespendet, z.B. für neue Kirchenfenster in der Kapelle Oberhof und unseren Kindergarten im Ort.

Fester Bestandteil unseres Vereins sind bis heute unsere 1- oder 2-Tages Ausflüge.

Der Mitgliederstand besteht momentan aus 15 Personen.

Wir sind eine nette und gesellige Gruppe und freuen uns immer auf Neuzugänge.

Die Gymnastikleiterinnen der Vereinsgeschichte:

1969 - 1971 - Vera Besser
1971 - 1977 - Waltraud Kupferschmid
1977 - 1980 - Angela Fuchs
1980 - 1993 - Hanni Gerteis
1993 - heute - Myrta Grimm

Die Vereinsvorstände :

1969 - 1980 - Helga Ritzenthaler
1980 - 1990 - Elsa Geng
1990 - heute - Myrta Grimm