

Jahresbericht für 2019

Fit in die Woche

Übungsleiterin: Danièle Romanet-Tschakert

Übungszeit: Montags 9:00 h – 10:00 h in der Halle

Gruppenstärke: 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Gruppe hat sich seit zwei Jahren auf 18 Personen erhöht.

In lockerer und spaßiger Atmosphäre wird die Stunde in drei Einheiten geteilt: verschiedene Ballspiele werden zu Anfang angeboten, es folgen Dehnübungen mit Fokussierung auf bestimmte Muskeln sowie Trainingssequenzen mit unterschiedlichen Handgeräten wie Redondo Bälle, Schwingstäbe, Brasils oder elastische Bänder, um Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern.

Im Sommer wird auch auf dem Bolzplatz im Freien trainiert.

Eine Weihnachtsfeier ist jedes Jahr fest eingeplant.

August 2020