

Jahresbericht für 2022

Fit in die Woche

Übungsleiterin: Danièle Romanet-Tschakert

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

Gruppenstärke: 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Gruppe hat sich seit einigen Jahren auf 18 Personen stabilisiert.

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.

Trotz der Pandemie ist die Zahl der TeilnehmerInnen stabil geblieben. Während der Sommerferien wurden regelmäßig am Thüringer Platz „boule“ und andere Wurfspiele angeboten.

Die Weihnachtsfeier konnte stattfinden.

März 2023