

## **J a h r e s b e r i c h t 2022**

### **Abteilung Damen-und Herrengymnastik Donnerstag, 19.00 bis 20.20 Uhr Sporthalle Holdenstedt**

Diese Abteilung bestand bis 2021 aus 2 Gruppen in den Altersstufen von ca. 55 bis 80 Jahren. Aus gesundheitlichen bzw. Altersgründen und Corona sind einige Mitglieder ausgeschieden, so dass die Teilnehmer zu einer Gruppe zusammengelegt wurden.

Diese Gruppe besteht seit vielen Jahren und es wird eine lebhaftere, gesellige Gemeinschaft gepflegt.

Das Training bzw. die Übungen sind so gestaltet, dass sie von den Teilnehmern/innen jeden Alters und Leistungsstandes ausgeführt werden können und jeder hat die Möglichkeit sie nach seinem Leistungsstand auszuführen.

Die Übungen werden zum Teil mit kleinen Hilfsmitteln, wie Tube (Terraband) und Redondball (wird auch bei „Pilates“ verwendet), sowohl im Stand aus auch am Boden liegend durchgeführt.

Durch Selbsterfahrungen in Physiotherapie für Rückenbeschwerden, bringe ich auch gerne entsprechende Übungen in das Programm mit ein.

Ich, Barbara Schankweiler, habe die Gruppe seit 2015 trainiert und muss aus gesundheitlichen Gründen derzeit pausieren. Es stehen jedoch weiterhin 2 qualifizierte Übungsleiterinnen zur Verfügung.

Gerne sind interessierte Sportler/innen zu einer Probestunden herzlich Willkommen.

Auch dieses Jahr geht mein Dank an meine seit vielen Jahren treuen und „neu“ hinzugekommenen Turner/innen, die stets aufmerksam und aktiv an dem Training teilnehmen und ich freue mich darauf, bald wieder mit Euch zu sporten!

Ich wünsche allen Sportfreundinnen-und freunden mit ihren Familien ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2023.

Eure Barbara Schankweiler-Gibba