

Jahresbericht 2020 der Sparte Gymnastik

Baden-Baden, den 28.02.2021

Wir, das sind 4-5 Aktive, die sich jeden Donnerstag, außer in den Schulferien um 20 Uhr in der Sporthalle des Sinzheimer Turnerbundes an der B3 treffen.

Coronabedingt war die Halle im Laufe des Jahres mehrere Wochen geschlossen.

Zum Ablauf der Übungsstunden:

Am Anfang steht das Aufwärmen, danach folgen Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Anschließend arbeiten wir mit Handgeräten wie Ball, Seil, Kurzhanteln dem TRX-Band, dem Pilatesball, Pilatesreifen oder auch ganz ohne Geräte – nur mit unserem Körper!

Besonderen Wert wird auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt.

Zum Abschluss wird das Indiacanetz aufgespannt und der Abend spielerisch beendet.

Anschließend geht es noch unter die warme Dusche und abschließend in die Turnerstube gleich nebenan!

(Helmut Schoch)