

## Jahresbericht 2021 der Sparte Gymnastik

Baden-Baden, den 24.02.2022

Vier bis fünf Aktive, haben sich jeden Donnerstag, außer in den Schulferien, um 20 Uhr in der Sporthalle des Sinzheimer Turnerbundes an der B3 getroffen.

Durch konsequentes Einhalten der Coronaregeln und erarbeiten eines, mit der Sinzheimer Ortsverwaltung abgestimmten Hygienekonzeptes, konnten wir unsere Trainingsabende wie gewohnt in der Sporthalle abhalten.

Zum Ablauf der Übungsstunden:

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

Danach arbeiten wir je nach Schwerpunkt des Abends mit Handgeräten wie Ball, Seil, Kurzhanteln, dem Theraband, dem Pilatesball, dem Pilatesreifen oder auch ganz ohne Geräte – nur mit unserem Körper!

Besonderen Wert wird auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt. Dazu werden entsprechende Übungen im Stehen oder auch im Liegen auf der Gymnastikmatte ausgeführt.

Zum Ausklang des Trainings wird das Indiacanetz aufgespannt und der Abend spielerisch beendet.

Anschließend geht es noch unter die warme Dusche und abschließend in die Turnerstube gleich nebenan, um die Flüssigkeits- und Mineralverluste auszugleichen!

(Helmut Schoch)