

## **Jahresbericht 2022 der Sparte Gymnastik**

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.

Zum Ablauf der Übungsstunden:

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

Als spielerisches Element schließt sich Hallenfußball an, wobei beide Mannschaften in getrennten Spielfeldern agieren.

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. Spezielle Übungen unterstützen uns dabei.

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.

(Helmut Schoch)