

Jahresbericht 2024 der Sparte Gymnastik

Wie in den letzten Jahren haben wir uns jeden Donnerstag, auch in den Schulferien, um 20 Uhr in der Sporthalle des Sinzheimer Turnerbundes an der B3 alt getroffen.

Zu Beginn des Jahres waren wir fünf Aktive, am Ende des Jahres leider nur noch zwei.

Gesundheitliche Einschränkungen haben zu dieser Situation geführt.

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.

Nach der warmen Dusche ging es abschließend in die Turnerstube gleich nebenan.

Spartenleiter
Helmut Schoch