

Bericht der Gymnastikabteilung 2019

Unser wöchentliches Training, unter der Führung von Übungsleiterin Else Erkert und ersatzweise

Erika Jäger, erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Dies zeigt sich im regelmäßigen Trainingsbesuch unserer Mitglieder. Wir sind ein Team, bei dem Freundschaft und Zusammenhalt

gelebt wird.

Das Training findet dienstags von 20-22 Uhr in der kleinen Halle der Westendgrundschule statt.

Von Aufwärmspielen, wie Basketball oder anderen Koordinations- u. Reaktionsspielen, über gezielte

Gymnastische Übungen zum kräftigen und dehnen aller Muskelgruppen, bis hin zur Entspannung

bei sanfter Musik am Ende der Übungsstunde, wird dem Teilnehmer ein rundes und abwechslungs-

reiches Programm geboten.

Nicht zu vergessen sind die zahlreichen Übungsabende zur Schulung des Gleichgewichts, bzw. zur

Sturzprophylaxe.

Im Herbst besuchte unsere Abteilung das Hambacher Schloss, mit vorheriger Besichtigung von

Neustadt an der Weinstraße., unter fachkundiger Führung.

Unseren Jahresabschluss feierten wir in der Gaststätte Rimini in Form einer Weihnachtsfeier.