

Abteilungsbericht Gymnastik

Seit 2022 haben wir nur montags ein Gymnastikangebot, das von ÜL Hildegard Gavaller professionell geleitet wird. Mittwochs und freitags fallen die Stunden wegen fehlender Übungsleiter z. Zt. aus.

Die Montags-Gruppe trifft sich in der Jakob-Muth-Halle um 17.30 Uhr; die Stunde endet um 18.30 Uhr. Wir zählen hier 23 Frauen.

Wöchentlich wechselnd trainieren wir einmal mit, einmal ohne Handgeräte. Als Handgeräte nehmen wir z.B. Bälle, Reifen, Keulen, Thera-Bänder u. ä., alles natürlich mit Musik-Untermalung. ÜL Hildegard führt die Übungen vor und überwacht mit geübtem Blick, ob die Teilnehmerinnen auch alles richtig ausführen.

Ebenfalls ca. wöchentlich wechselnd nehmen wir die Matten dazu.

Da unser Durchschnittsalter mittlerweile bei ca. 75 Jahren liegt, beanspruchen wir aufgrund unserer Fitness keine Alten- oder Seniorengymnastik, sondern eine fordernde Gesundheitsgymnastik, wobei Hildegard auch auf persönliche individuelle Besonderheiten eingeht.

Was die Corona-Infektionen angeht, hatten wir während der letzten 3 Monate einen Fall mit leichtem Krankheitsverlauf zu registrieren.

Christel Pelzer

Abteilungsleitung Gymnastik