

## Jahresbericht 2019 - Wirbelsäulengymnastik

Im April 2019 übernahm ich den Kurs für Wirbelsäulengymnastik.  
Dieser findet jeden Mittwoch von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle Sillenstede statt.  
Im November 2019 absolvierte ich den Grundkurs für die erste Lizenzstufe.

Zu Beginn meiner ehrenamtlichen Tätigkeit waren wir eine Gruppe von 10-12 Personen, die sich bis zum jetzigen Zeitpunkt auf 18 Personen gesteigert hat.

Ich biete ein abwechslungsreiches Programm, welches mit oder ohne Handgeräte erfolgt.  
Bei uns stehen Kraft, Koordination und Gleichgewicht im Vordergrund.

Diese Dinge sind im Alltag sehr wichtig für uns.

Wir machen zum Beispiel Übungen mit dem Ballkissen, Redondo-Ball, Pezziball, den Togo Brazils, dem Thera-Band, den Loops und den Leichtgewichthanteln.

Einige Handgeräte wurden neu angeschafft, unter anderem die Loops.

Wir sind eine nette und fröhliche Truppe, die Spaß an Bewegung hat.

Jedes Jahr am letzten Mittwoch vor den Weihnachtsferien machen wir eine kleine Weihnachtsfeier - ein gemütliches Zusammensitzen in der Turnhalle mit Glühwein und Gebäck.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen und können gerne vorab eine Schnupperstunde mitmachen 😊

Sportliche Grüße,

Nadine Donat  
(Übungsleiterin)