

## TuS Sillenstede „Turnen“

### Montags:

- Seniorengruppe mit Gabi Honnecker
- Kinderturnen für Kinder von 3-6 Jahren mit Nadine Siefken
- Sitzgymnastik mit Martina Natelberg
- Yoga mit Sigrid Deil
- Frauengymnastik mit Irina Grimpe



### Dienstags:

- Eltern-Kindturnen mit Sabrina Dierken
- Geräteturnen in Glarum mit Heike Eichstaedt

### Mittwoch:

- Cross Training mit Hendrik Bölts
- Ninjas Sillenstede mit Hendrik Bölts
- Wirbelsäulengymnastik mit Nadine Donat



## **Eltern-Kindturnen**

Dienstags von 15-16 Uhr toben die kleinsten Mitbewohner (1-3 Jahren) aus Sillenstede und Umgebung in der Turnhalle mit Ihren Eltern und Großeltern.

Dort werden Bewegungsspiele aller Art angeboten, so dass groß und klein ins Schwitzen kommen.

Am liebsten mögen die kleinen Turnzwerge die große Rutsche, gebaut aus Kästen, Matten und Bänken.

Zusätzlich werden viele

Bewegungsspiele/Bewegungsinseln aufgebaut und mit einer großer Fantasie von den Kindern bespielt. Zum Ende wird das heißgeliebte Schneckenspiel gespielt und ein schönes Abschlußlied (Alle Leut) gesungen.

Zur Zeit besteht die Gruppe aus 15 Turnzwerge, ihren Müttern und Großeltern.

Leitung: Sabrina Dierken

# Sitzgymnastik

Für all diejenigen, die Gymnastik im Sitzen besser ausführen können als im Liegen oder Stehen, ist diese Gymnastik gedacht. In lockerer Atmosphäre treffen wir uns

*Montags von 15.00 bis 16.00 Uhr*

---

im Mehrzweckraum der Grundschule Sillenstede.

Die Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und der Kräfte ist unser Ziel. Aber Gymnastik ist auch Freude an der Bewegung. Wir üben mit Musik und es kommen dabei auch einige Kleingeräte wie Redondoball, Theraband, Togo Brasil, Hanteln und manchmal auch der Stab zum Einsatz. Jeder bewegt seinen Körper wie er kann, auch Pausen sind erlaubt. Kleine Spiele, beliebt als fröhlicher Abschluss einer Übungsstunde, ergänzen das Bewegungsprogramm. Im Mittelpunkt steht natürlich die sportliche Aktivität, aber auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Unser Grünkohlessen, Frühstück und unsere Weihnachtsfeier haben ihren festen Platz in der Gruppe.

Alle, die im Alter fit und beweglich bleiben wollen, sind herzlich willkommen.

Leitung Martina Natelberg

Die Frauengymnastik Gruppe trifft sich jeden Montag-Abend (18:30) außer in den Schulferien in der Sporthalle, um eine gute Stunde lang mit oder ohne Hilfsmitteln zu turnen, um gesund und fit zu bleiben.

Es geht nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, oder besonders viele Kalorien zu verbrennen. Es geht darum, gesund und beweglich zu bleiben, die Muskulatur zu stärken, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer zu trainieren. Keine wird bei uns überfordert, sondern jede Teilnehmerin macht nach ihren persönlichen Möglichkeiten die Übungen mit.

Bei schönem Wetter, wenn in der Halle oft zu warm für Sport ist, macht unsere Gruppe gerne Fahrradausflüge mit kleinen Pausen, um Kaffee zu trinken oder auch ein Eis zu essen. Die sportliche Betätigung steht natürlich im Mittelpunkt, aber auch Spaß, Kommunikation und Geselligkeit haben in der Gruppe ihren festen Platz. Außerdem machen wir gemeinsam weiteres, wie Kohlessen, Theaterbesuche und auch beim Sillensteder "Dörpfest" sind wir mit unserem Kuchenstand schon lange dabei.

Wir sind derzeit 23 Frauen, mal mehr mal weniger und freuen uns über jeden Neuzugang zu unserer Gruppe

„ Leitung Jryna Grimpe

## 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 Leichtgewichtshanteln.

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)