

Jahresbericht Damenturnen – Irina Grimpe

Leider musste die Gruppe aufgrund der CORONA-Pandemie im vergangenen Jahr weitgehend auf gemeinsamen Sport verzichten und zur Zeit gibt es weiterhin keine Übungen und Aktivitäten in der Halle. Aber die 20 Damen, die zu unserer Gruppe gehören, haben die Hoffnung nicht aufgegeben, dass wir uns bald wieder treffen können, um gemeinsam wieder – jeden Montagabend – Sport in der Halle zu machen.

„Gesunder Geist in einem gesunden Körper“, darum geht es auch in dieser Gruppe: altersgerechter Sport, um gesund und beweglich zu bleiben, die Muskulatur zu stärken und Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit und Ausdauer zu trainieren. Keine wird bei uns überfordert, sondern jede Teilnehmerin macht ganz nach ihren persönlichen Möglichkeiten die Übungen mit.

Die Damen in dieser Gruppe wollen auch Kontakt zu anderen haben und wo sonst wenn nicht bei einer abendlichen Sportstunde kann man so viele bekannte Menschen regelmäßig treffen, Nachrichten austauschen und Spaß zusammen haben. Kommunikation und Geselligkeit hatten in dieser Gruppe in den vergangenen Jahren ihren festen Platz. Wir hoffen das alles wieder zurück zu bekommen, sobald die CORONA-Zeiten vorbei sind.

Liebe Grüße

Irina Grimpe

SeniorenGruppe Montags – Gabi Honnecker

Seniorengruppe montags von 9-10:00 Uhr

Es zwickt und knackt an fast allen Ecken.....dann seid ihr hier richtig. In unsere Seniorengruppe gehen wir die Stunde ruhig an.

Danach kommen verschiedene Sportgeräte ,wie Theraband, Swingstick, Redondaball oder auch den „alten“ Keulen zum Einsatz. Die Stunde ist meist zwei geteilt; die erste Hälfte bewegen wir uns aktiv (im stehen / gehen) in der zweiten Hälfte arbeiten im Sitzen. Jeder so wie er / sie kann, nichts muss! Zum Abschluss hin und wieder ein bisschen Kopfarbeit, damit wir auch was zum Lachen haben =)

Wir freuen uns auf euch, sobald die Türen in der Turnhalle wieder auf gemacht werden.

Eure Gabi Honnecker

Eltern-Kind-Turnen – Sabrina Dierken

Normalerweise treffen sich Dienstag nachmittags um 15 Uhr die kleinsten Zwerge vom TUS-Sillenstede im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Turnhalle, zum turnen, toben und zum spielen. Aber leider hat uns alle der Corona-Virus ein Strich durch die Rechnung gemacht, so dass wir leider die ganz kleinen Zwerge nicht bespaßen können. Daher kann ich auch nicht viel berichten, da wir uns das letzte mal Anfang März 2020 gesehen haben.

Die kleinen fehlen uns sehr. Wir können nur hoffen, dass bald die kleinste Turngruppe wieder in die Halle dürfen.

Dennoch konnte ich den kleinen Mäusen zu Weihnachten letztes Jahr eine kleine Freude machen, als ich als Weihnachtswichtel eine kleine Überraschung vorbei bringen konnte.

Wir warten nun auf die Neueröffnung unsere Bambinigruppe.

Viele Grüße

Sabrina

Sitzgymnastik – Martina Natelberg

Für alle diejenigen. Die Gymnastik im Sitzen besser ausführen können, als im Liegen oder im Stehen ist diese Gymnastik gemacht. In lockerer Atmosphäre treffen wir uns:

Montags von 15:00 – 16:00 Uhr

im ehemaligen alten Rathaus in 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 auch einige Kleingeräte, wie Redondball, Theraband, Togobrasil, Hanteln und manchmal 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.

Eure Martina Natelberg

Kinderturnen – Nadine Siefken

Montags von 15:30 – 16:30

Auch hier ist durch das Virus nichts zu berichten und es wird auf die Eröffnung der Sporthalle gewartet.

Liebe Grüße

Nadine

Ninja-Gruppe – Hendrik Bölts

Mittwochs von 18:30 – 20:30

Auch hier ist durch das Virus nichts zu berichten und es wird auf die Eröffnung der Sporthalle gewartet.

Liebe Grüße

Hendrik

Bauch-Beine-Po-Gymnastik – Hendrik Bölts

Mittwochs von 17:30 – 18:30

Auch hier ist durch das Virus nichts zu berichten und es wird auf die Eröffnung der Sporthalle gewartet. Vereinzelt konnte der Sport während der Pandemie fortgesetzt werden.

Liebe Grüße

Hendrik