

## Jahresbericht 2020 - Wirbelsäulengymnastik

Diese Gruppe trifft sich mittwochs (außer in den Ferien) von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle Sillenstede statt.

Zu Beginn des Jahres 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, um unseren Körper aufrecht und stabil zu halten.

Diese Dinge sind im Alltag sehr wichtig für jeden von 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: Das holen wir nach.

Nachdem es Lockerungen gab, sind wir umgehend mit unseren Aktivitäten gestartet.

Vorm 2. Lockdown konnte ich zudem die C-Lizenz für Fitness und Gesundheitssport erfolgreich bestehen.

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

Sportliche Grüße,

Nadine Donat  
(Übungsleiterin)