



TuS Sillenstede von 1865 e.V.

Jahresbericht 2023 - Frauengymnastik

Die Frauengymnastik-Gruppe ist eine Gruppe für Damen, die mit zunehmendem Alter mehr auf ihre Gesundheit achten wollen. 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 es 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. Leider war wegen der Pandemie Kommunikation und Geselligkeit nur eingeschränkt möglich, aber ansonsten gehören diese Begriffe auch zu dieser Gruppe. Die Frauengymnastik Gruppe trifft sich jeden Montag-Abend (18:45) außer in den Schulferien in der Sporthalle.

Neue Sportkameradinnen sind bei uns immer herzlich Willkommen.

Iryna Grimpe
Übungsleiterin