



TuS Sillenstede von 1865 e.V.

Jahresbericht 2023 - Gymnastik 60+

Jahresbericht 2023 „Gymnastik 60+“

Aus „Turnen für Ältere“ wurde „Gymnastik 60+“

Im Frühjahr 2023 erfolgte der Übungsleiterinnen-Wechsel in der Sportgruppe „Turnen für Ältere“. Verbunden damit war auch eine Umbenennung der Gruppe in „Gymnastik 60+“.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Nadine Donat für ihre großartigen Trainingseinheiten!

Auf Wunsch der Teilnehmerinnen wurden die Übungsstunden schon bald vom Mehrzweckraum des Alten Rathauses wieder auf den Montag-Vormittag in die Sporthalle verlegt. Damit stand das gesamte (Hand)Geräteequipment zur Verfügung und wurde gerne für vielfältige bekannte und neue Bewegungsformen genutzt.

Zu altersgerechter sportlicher – auch geistiger – Forderung kam sanfte Achtsamkeit mit dem eigenen Körper, so dass jede Übungseinheit fröhlich und mit einem guten Gefühl für alle endete. Dabei ließen wir uns von Widrigkeiten wie Heizungsausfall oder in der Halle verteilte Regenauffang-Eimer nicht beirren.

Auch außerhalb des Trainings trafen wir uns zu geselligen Runden. Und den Jahresabschluss gestalteten wir mit einer kleinen „Weihnachtsfeier“ in der Sporthalle. Nach einer kleinen Gymnastikeinheit verwöhnten wir uns mit Keksen, Tee und Kaffee – selbstverständlich ohne Kleckern und Krümeln. Eine große Überraschung und Freude bereiteten mir „meine“ Damen mit einem wunderschönen Winter-Blumenstrauß und einem großen Lob für die gemeinsam verbrachten Stunden

Nur eines fehlt nun noch in unserer Gruppe: männliche Verstärkung! Denn die Gruppe steht nicht nur Seniorinnen, sondern auch Senioren offen... Wir freuen uns auf genau dich!

Es hofft auf zahlreichen Zugang, weiblich wie männlich,

Eure

Elke Petrowski