

## Tätigkeitsbericht der Gymnastikgruppe „fit und gesund +/- 75“ - Sportjahr 2021

Die Gymnastikgruppe trifft sich jeden Dienstag von 18.00 - 19.00 Uhr in der alten Stadthalle Engen.

Es ist mir wichtig, dass jede Frau, egal welchen Alters, mitmachen kann. Die Übungen sind leicht, bzw. so differenziert, dass jede ihre Möglichkeiten und Herausforderungen finden kann. Hauptsache sie hat Spaß an der Bewegung und Freude an der Begegnung mit anderen Menschen.

Die Stunden läuft in der Regel wie nachfolgend beschrieben ab:

Wir beginnen die Gruppenstunde mit einer allgemeinen Erwärmung, die den Kreislauf in Schwung bringen soll. Dann folgen Gymnastikübungen, die der allgemeinen Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung dienen. Durch Verwendung von Kleingeräten wie z.B. Stab, Ball, Seil, Brazils usw. erhalten die Übungen immer einen etwas anderen Charakter.

Die Übungen werden vorwiegend auf Stühlen oder im Stand ausgeführt, so dass auch die Frauen mitmachen können, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Der spielerische Aspekt wird bei uns ebenso bedacht wie Aufgaben, wo es um Koordination und „Denkgymnastik“ geht.

Die Gymnastik wird begleitet von angenehmer und schwungvoller Musik. Zum Abschluss der Stunde werden einfache Stuhltänze oder Kreistänze eingeübt. Hier wird besonders Koordination und Raumorientierung gefordert und gefördert. Die Tänze sind bei den Teilnehmerinnen besonders beliebt.



Ursula Maier  
Übungsleiterin

Engen, den 28. Februar 2022