

Tätigkeitsbericht Stretching – Sportjahr 2022

Stretching ist mittlerweile ein fester Bestandteil im TV Alltag und es finden regelmäßig 6-10 Menschen den Weg in die Turnhalle. Hin und wieder „verirrt“ sich auch mal ein Mann zu uns.

Unser Training fand von Januar bis September in der alten Sporthalle statt und ab Oktober im Foyer der Großsporthalle.

Wir üben immer noch mittwochs von 18.15 bis 19 Uhr und sind jetzt in der Anne Frank Sporthalle.

Wenn wir uns regelmäßig dehnen, kommt das unserem Körper zugute, der beweglicher wird, bzw. um unsere Beweglichkeit erhalten. Das ist nicht nur im sportlichen Bereich wichtig, sondern vor allem auch im Alltag.

Bettina Rosenfeld

