

Tätigkeitsbericht Stretching – Sportjahr 2025

Stretching gibt es jetzt schon einige Jahre im TV Engen und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Unser Training findet mittwochs von 18:00 bis 18:55 Uhr in der Anne-Frank-Halle statt

Wir sind mittlerweile eine gemischte Gruppe mit knapp 20 Teilnehmern.

Regelmäßiges Dehnen hilft, verkürzte Muskeln wieder zu verlängern, was vor allem bei Menschen, die viel sitzen oder Fahrrad fahren sehr wichtig ist.

Insgesamt ist es grundsätzlich wichtig, unsere Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten.

Das ist nicht nur im sportlichen Bereich wichtig, sondern vor allem auch im Alltag und mit zunehmendem Alter umso mehr.

Unsere Weihnachtsfeier – wie üblich mit Schrottwichteln – fand, wie immer, im Januar statt. Wir hatten einen schönen und lustigen Abend im Regionale in Engen.

Bettina Rosenfeld

Im Februar 2026

