

# Jahresbericht für 2023

## Fit in die Woche

Übungsleiterin: Danièle Romanet-Tschakert

Übungszeit: Montag 9:00 h – 10:00 h in der Halle

Gruppenstärke: 15 aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Gruppe hat sich seit einigen Jahren auf 15 Personen stabilisiert. Einige Teilnehmer/innen sind hinzu gekommen. Andere sind wegen Krankheit leider weggefallen.

In lockerer und spaßiger Atmosphäre wird die Stunde in drei Einheiten geteilt: verschiedene Ballspiele werden zu Anfang angeboten, es folgen Dehnübungen mit Fokussierung auf bestimmte Muskeln sowie Trainingssequenzen und Zirkeltraining mit unterschiedlichen Handgeräten wie Redondo Bälle, Schwingstäbe, Brasils oder elastische Bänder, um Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern.

Während der Sommerferien wurden regelmäßig am Thüringer Platz „boule“ und andere Wurfspiele angeboten.

Die Weihnachtsfeier konnte stattfinden.

März 2024