

Bericht der Abteilung Damen-und Herren-Gymnastik zur Jahreshauptversammlung 25. März 2022

Unsere Abteilung Gymnastik bietet folgende Stunden:

Montags morgens von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr:
Männer 50plus (Übungsleiterin Ulla Doff-Sotta)

Montags abends von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr
Seit 7. März leitet Jana Lisa Geisen die Gymnastikgruppe unter dem Motto „Body and Soul“, und die Stunde wird von vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr gut angenommen.

Mittwochs morgens von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr:
Unter neuem Motto „Fit in den Tag“ leitet Birgrid Röser diese Gymnastikstunde.

Mittwochs abends von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Die Gymnastikstunde „Im Alter fit“ leitet Ulla Doff-Sotta

Donnerstags morgens von 9.00 Uhr bis 10.00Uhr :
Der Donnerstagmorgen beginnt mit der „Guten-Morgen-Gymnastik“ unter der Leitung von Ulla Doff-Sotta für 50plus-Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und anschließend von

1015 Uhr bis 11.15 Uhr gibt es dieHOCKERGYMNASTIK für Menschen, die nicht mehr ganz so beweglich sind.

Donnerstags abends von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr:
„Body-Fitnes-Mix – Aerobic & more“ heißt die Stunde, die von Andrea Michels geleitet wird.

Freitags 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr :
Diese Stunde unter dem Motto „Body Power“, zuletzt unter der Leitung von Andrea Michels, gibt es nicht mehr.

Kleine Anmerkung: Die Abteilung „Kinderturnen“ sollte dafür sorgen, dass der Geräteraum ordentlich verlassen wird und nicht einfach kreuz und quer alles hingeworfen wird, und auch die Zugänge zur Küche und zum Grillplatz mit Sportgeräten nicht zugestellt werden.

Ulla Doff-Sotta, Übungsleiterin Abteilung Gymnastik