

## Spartenbericht 2020

Aus der Sparte Damen Gymnastik gibt es folgendes zu berichten:

Bianca Gerstner trainiert weiterhin die drei Gruppen. Sie macht ihre Sache super und versucht immer mit Spaß und Neuerungen die Stunden zu bereichern.

Die Fitness Gruppe trainiert wöchentlich 1 Stunde am Mittwoch um 19.30. Mit dabei sind ca. 14 Damen die versuchen regelmäßig zu kommen, im Schnitt sind rund 6 anwesend.

Die Seniorinnen trainieren am Donnerstag ab 18 Uhr. Die Teilnehmerinnen bekommen gezeigt wie man sich auch im Alter fit halten kann. Die Senioren sind mit viel Spaß dabei.

Von ca. 10 Teilnehmerinnen besuchen im Schnitt 8 Senioren die Übungsstunde.

Im Anschluss an die Senioren beginnt von 19 bis 20 Uhr die Wirbelsäulengymnastik.

Im Focus steht hier Rücken- und Beckenbodenstärkung und Muskelaufbau. Von 12 regelmäßigen Teilnehmern kommen im Schnitt 8 zur Übungsstunde.

Das Jahr 2019 haben alle drei Sportgruppen mit einer gemeinsamen Weihnachtsfeier und einem guten Essen im Sportheim ausklingen lassen.

Leider ging durch Corona ab Mitte März nichts mehr. Ab 18.6. wurde bei schönem Wetter wieder draußen am Sportplatz trainiert.

Lisa Grätz und Karin Wutzer