

Tätigkeitsbericht Oktober 2009 – November 2010 der DRK-Seniorengymnastikgruppe

Wir sind eine Frauengruppe mit 34 Teilnehmerinnen. Ich habe eine Montags- und Diensttagsgruppe. Für mich ist es sehr wichtig, dass eine Abwechslung in den Bewegungen ist, so dass alle Gelenke und Muskeln in Anspruch genommen werden. Wir arbeiten mit: Reifen, Ball, Tuch, Klöppel, Söckchen usw. Unsere Gymnastik ist auf Schritt-, Dehn-, Beuge- und Geschicklichkeitsübungen aufgebaut.

Ganz besonders achte ich auf die Rückenmuskulatur. Die Übungsstunden beschließen wir mit einem Tänzchen, so dass sich der Körper total entspannen kann.

Aktivitäten:

Jede Woche Gymnastik, Montag und Dienstag jeweils von 14.30 – 15.30 Uhr
Im Berichtsjahr habe ich 76 Übungsstunden geleitet, bei einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von 12, ergeben das 1140 Teilnehmerstunden.

Adventsfeier, beide Gruppen zusammen

Sommerfest, beide Gruppen zusammen

Im vergangenen Jahr gab es 8 runde Geburtstage zu feiern.

Mein zeitlicher Aufwand zur Leitung der Übungsstunden und deren Vorbereitung, zur Vorbereitung des Sommerfestes und der Adventsfeier belief sich im Berichtsjahr auf ca. 300 Stunden.

Mit freundlichen Grüßen

Gez. Anne Roth

Leiterin DRK-Gymnastikgruppen