

Tätigkeitsbericht Okt. 2007 - Okt. 2008
Senioren-gymnastik-Gruppe A. Roth

EINGETRAGEN Z. B. 1. 10. 2008

AR

- Wir sind eine eine Frauengruppe mit 46 Teilnehmerinnen.
- Ich habe eine Montags- und Dienstagsgruppe.
- Für mich ist sehr wichtig das eine große Abwechslung in den Bewegungen ist, sodass 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 sodass sich der Körper total entspannen kann.

Aktivitäten:

1. Jede Woche Gymnastik (Montags und Dienstags jeweils von 14.30-15.30 Uhr). Im Berichtsjahr habe ich 75 Übungsstunden geleitet, bei einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von 17 Teilnehmern ergibt das 1275 Teilnehmerstunden
2. Adventsfeier, beide Gruppen zusammen
3. Sommerfest, beide Gruppen zusammen
4. Im vergangenen Jahr gab es 9 runde Geburtstage zu feiern und leider eine Beerdigung eines unserer Mitglieder

Mein zeitlicher Aufwand zur: Leitung der Übungsstunden und deren Vorbereitung, zur Vorbereitung des Sommerfestes und der Adventsfeier sowie meine Mithilfe beim Tag der offenen Tür beim DRK belief sich im Berichtsjahr auf ca. ~~200~~ Stunden

BEI TRÄGERSPENDEN

300

mit freundlichem Grusse

Anni Roth