

Tätigkeitsbericht Oktober 2008 – Oktober 2009

Seniorengymnastikgruppe A. Roth

- Wir sind eine Frauengruppe mit 46 Teilnehmerinnen.
- Ich habe eine Montags- und Dienstagsgruppe.

Für mich ist es sehr wichtig, dass eine große 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:

1. Jede Woche Gymnastik (Montags und Dienstags jeweils von 14.30 – 15.30 Uhr). Im Berichtsjahr habe ich 76 Übungsstunden geleitet, bei einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von 15, ergibt das 1140 Teilnehmerstunden.
2. Adventsfeier, beide Gruppen zusammen
3. Sommerfest, beide Gruppen zusammen
4. Im vergangenen Jahr gab es sechs 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.

Gez.
Anni Roth
Leiterin Gymnastikgruppe