

TSV Bisingen- Jahresbericht 2015 von Sylvia Buckenmaier

Frauen- fit- Gymnastik

Hier gibt es auch in diesem Jahr nichts wirklich Neues zu berichten- was aber nicht bedeutet, dass dies eine schlechte Nachricht ist, oder dass in der Gruppe nichts läuft : Die Gruppe besteht weiterhin aus sehr aktiven 23 Frauen (im Vorjahr 24).

Im Jahr 2015 fand insgesamt 33 mal unsere Fitgymnastik statt. „Fleißigste“ Teilnehmerin mit 32 Trainingsabende war Regina Heim, dicht gefolgt von Ursula Keilbach (30 mal).

Durch die große Teilnehmerzahl und auch durch die unterschiedlichen Voraussetzungen, die die Teilnehmerinnen mit sich bringen, lege ich weiterhin sehr Wert darauf, dass jede Teilnehmerin selbst bestimmen kann, wie intensiv sie Ihre Übung trainiert. Erreicht wird dies dadurch, dass versch. Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeiten angeboten werden.

Unsere Übungsauswahl ist weiterhin sehr breit gefächert: vom Redondo-Ball über Schwerpunkte im Bereich Rücken, Rumpf, Stabilitätstraining, Brainfitness, Koordinationsübungen bis hin zum Flexi-bar – immer verbunden mit entsprechenden Dehnung- und Entspannungsübungen – wird fleißig trainiert.

Die Fitgymnastik findet montags von 19:15- 20:15 Uhr statt.

Die Gruppe ist auch außerhalb der Turnhalle mit Grillabende, Wanderungen oder sonst. Aktiv; die Aktivitäten werden meist von Christine Wildner organisiert.