



## Jahresbericht der Gesundheitssportgruppen 2016

Übungsleiterin : Cornelia Ibbeken

Montags 9:30-10:30

Montags 17:30-18:30

Teilnehmerzahl jeweils 16-18

- Stundenaufbau:
- 1) Erwärmung und kommunikativer Teil
  - 2) Hanteltraining mit 5 Verschiedenen Übungen
  - 3) Funktionsgymnastik auf der Gymnastikmatte mit Schwerpunkt Rücken- und Beckenbodengymnastik
  - 4) Übungen auf dem Pezziball und Abschlusspiel

Unternehmungen: 2 x Frühstück bzw. gemütlicher Abend im Vereinsheim und eine Fahrradtour.

Die Teilnehmer legen den Schwerpunkt auf die Entwicklung und Ausgestaltung des Trainings am eigenen Körper. Die im Sport wichtige soziale Bindung an die Gruppe ist noch entwicklungsfähig.

Die ältesten Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen sind 83 Jahre.

**Cornelia Ibbeken**