



*TuS Sillenstede von 1865 e.V.*

## **Jahresbericht 2024 - „Ganzheitliche Entspannung“**

*Ein neues Angebot im TuS ganz anderer Art*

Jeden ersten Donnerstag im Monat traf sich von 17:00 bis 18:30 Uhr eine Gruppe Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder im Gemeinschaftsraum im Alten Rathaus zu einem in der Region einzigartigen Angebot unseres TuS: eine Kombination aus leichten sportlichen Elementen und einem großen Anteil kreativen Gestaltens.

Nachdem der Körper über einige Minuten gelockert wurde, richtete sich die Aufmerksamkeit auf ein kleines Stück Papier. In Anlehnung an die Zentangle-Methode, eine Verbindung zwischen Kunst und geistiger Entspannung, entstanden durch immer wiederkehrende Muster aus Punkten, Linien und einfachen Kurven sich ganz von allein entwickelnde wunderschöne Bilder.

Zum Abschluss jeder Kurseinheit konnten alle ein kleines persönliches Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

Für Vereinsmitglieder war die Kursteilnahme kostenlos, Nichtmitglieder zahlten 2,- € Materialkosten pro Kurseinheit.

Zum Ende des Jahres waren sich die Teilnehmenden einig: wir möchten auch in 2025 weitermachen! Wer sich anschließen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Bitte bei mir anmelden.

Elke Petrowski  
Tel.: 0151-3753470