



TuS Sillenstede von 1865 e.V.

Jahresbericht 2024 - „Gymnastik 60+“

Viele Höhen und leider ein paar Tiefen

In 2024 ging es munter weiter mit unserer Gymnastikgruppe. Es hatte sich inzwischen ein fester Stamm von Teilnehmerinnen ergeben; jeden Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr wurde fleißig trainiert.

Es stellte sich heraus, dass ein Wechsel von Übungen im Stehen und Gehen mit Übungen im Sitzen die idealste Trainingsform für unsere Altersgruppe wurde.

Groß war die Freude, als wir vom TuS Klappstühle für das Training erhielten; damit erübrigte sich die Sorge, von den kleinen runden Hockern abzurutschen und zu fallen. Auch ansonsten zeigte sich der TuS spendabel und wir durften uns einige Handgeräte (Seile, Tücher, Gymnastikbänder und ein Schwungtuch) als Bereicherung unserer Übungsstunden zulegen!

Eine Bereicherung ganz anderer Art ergab sich durch ein Gasttraining der Übungsleiterin, Musikerin und Theaterpädagogin Claudia Mehrrens, welche uns während einer Übungsstunde in die Geheimnisse des „Poischwingers“ einweihte.

Leider musste einige Male das Training u.a. aufgrund meiner OP's ausfallen. Und auch manche Teilnehmerin musste auf die eine oder andere Übungsstunde verzichten. Wir sind nun mal nicht mehr die Jüngsten! Umso größer die Freude, wenn alle wieder zusammen in der Halle waren. Über den Zustand derselben wollen wir nicht sprechen!

Das Kiebitznüst erwies sich als willkommener Ort für ein Frühstück und eine Weihnachtsfeier. Mit einem guten, fröhlichen Gefühl konnten wir so das Trainingsjahr 2024 beschließen.

Elke Petrowski