

## Jahresbericht Seniorensport 2022

Die körperliche Ertüchtigung ist nach wie vor unser Antrieb.

Frei nach Vater Jahn, F F F F!

Turnten wir In kleiner überschaubarer Gruppe:

:

Funktionelles Training

Rund-um- Programm für den ganzen Körper einschließlich  
Gleichgewichts- und Stabilisationstraining

Training mit den Handgeräten: Handtrampolin, Theraband,  
Togu-Brasil, Hanteln, Flexibar, Redondobällen (verschiedene  
Größen), Stäbe, Pilatesringe, Noppenbällen und Facienrollen.

Kleine Spiele für Spaß und Kampfgeist gehören auch zum  
Programm.

**WEITER SO!!!!!!**

Mit freundlichen Grüßen

Brigitte Rothenberg