

Skigymnastik Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr Realschulturnhalle

Zur Vorbereitung auf die bevorstehende Skisaison und zur generellen Winterfitness fanden ab 19.10.2021 unter Coronabedingungen regelmäßige Übungsstunden in der Realschulturnhalle statt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden in Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf die Wintersaison vorbereitet und durch diese begleitet.

Nach dem Motto: „Seit ich regelmäßig Skigymnastik mache, fühle ich mich wie neugeboren. Ich liege hilflos herum und weine viel. Ich wollte auch noch Liegestützen machen, kam aber nur zum Liegen“ kamen für jede(n) Trainingswillige(n) verschiedene Übungen mit und ohne Hilfsmittel zum Einsatz, der Spass und die Freunde an der Bewegung kamen dabei aber nie zu kurz. Zum Abschluss blieb auch oft noch Zeit für eine kurze Ballsporeinheit.

Das Training wurde regelmäßig abgehalten und fand am 13.04.2022 mit einem geselligen Abend seinen Abschluss für die vergangene Skisaison.