

## **TVW Jahreshauptversammlung 2025**

Sparte: Gymnastik 60+ für Frauen und Männer – Bettina Eckstein

Gymnastik 60+ für Frauen und Männer wurde von Irma Gerl ins Leben gerufen und geleitet.

Ich führe die Turnstunde seit Juli 2024, nach längerer Pause, weiter.

Diese findet jetzt immer Donnerstags von 17 bis 18 Uhr in der Stadthalle statt.

Die dafür nötige Übungleiterlizenz B, Sport für Ältere, habe ich bereits 2019 an der Sportschule Oberhaching erworben und 2023 mit diversen Lehrgängen verlängert.

Ziel der Übungsstunden ist es die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern.

Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Gelenke gehören genauso dazu wie Kräftigungsübungen und Aufgaben die das Gehirn trainieren.

Koordinations-, Geh-, und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik.

Es nehmen zur Zeit regelmäßig 15-20 Frauen und Männer, im Alter zwischen 60 und 85 Jahren, an der Übungsstunde teil.

Die früheren Teilnehmer sind sehr dankbar das die Stunde weitergeführt wird und es konnten bereits auch einige Neumitglieder aufgenommen werden.

Ich wurde sehr gut als neue Übungsleiterin von den Teilnehmern aufgenommen und fühle mich hier sehr wohl.

Deshalb kommt bei uns auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Im August fand bei schönstem Sommerwetter ein Kaffeekränzchen auf der Terrasse der oberen Hütte statt.

Im Dezember fand eine Weihnachtsfeier auf der oberen Hütte statt.

Beide Veranstaltungen fanden in Zusammenarbeit mit Regina Gerl statt, herzlichen Dank dafür.

Leider musste ich auch hier aus gesundheitlichen Gründen von Ende November bis Mitte Februar pausieren. Hier hat mich Regina Gerl vertreten und die Übungsstunden weitergeführt. Ein herzliches Dankeschön an Regina.