

TVW Jahreshauptversammlung 2026

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

Gymnastik 60+ findet immer Donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Stadthalle statt. Es gehören der Sparte mittlerweile ca. 32 Teilnehmer an, davon sind in den Turnstunden immer 18-20 anwesend.

Die Teilnehmer sind zwischen 56 und 90 Jahre alt.

Ziel der Übungsstunden:

- Erhalt der Beweglichkeit, Mobilität, Gelenkigkeit. Beweglich bleiben und Gelenkversteifungen vorbeugen.
- Sturzprävention - es sind immer Gleichgewichtsübungen sowie Koordinationsübungen enthalten
- Herz-Kreislauf-Stärkung - Förderung der Durchblutung, Stärkung Herz-Lungen-System
- Kräftigung der Muskulatur - vor allem Rücken, Bauch, Beine
- Feinmotorik schulen - Greifübungen etc.
- Kognitive Übungen - Denk- und Bewegungsübungen, Kreuzbewegungen

Der erste Teil der Übungsstunde wird im stehen durchgeführt, es steht bereits ein Stuhl als Hilfsmittel zum festhalten bereit, wer dies benötigt.

Im zweiten Teil der Stunde nehmen wir Platz auf dem Stuhl und die Übungen werden als Stuhlgymnastik weitergeführt.

Am 18.12. fand unsere Weihnachtsfeier auf der oberen Hütte in Schloppach statt. Es haben 20 Personen daran teilgenommen. Die Feier wurde von einer Teilnehmerin mit dem Akkordeon musikalisch begleitet und es wurde fleißig von allen Teilnehmern mitgesungen. Mein selbst geschriebenes Gedicht über unser Turnstundenjahr 2025 ließ so manche lustige Geschichte aus der Turnhalle Revue passieren. Es wurde viel gelacht und es war ein sehr gelungener Jahresabschluss.