

TSV Bisingen- Jahresbericht 2018 von Sylvia Buckenmaier

Frauen- fit- Gymnastik

Im Jahr 2018 fand insgesamt 33mal unsere Fitgymnastik statt. Die Gruppe besteht derzeit aus 27 Frauen. Der durchschnittliche Probenbesuch liegt weiterhin unverändert bei 16 Frauen pro Übungsabend.

Durch die große Teilnehmerzahl und auch durch die unterschiedlichen Voraussetzungen, die die Teilnehmerinnen mit sich bringen, lege ich weiterhin sehr Wert darauf, dass jede Teilnehmerin selbst bestimmen kann, wie intensiv sie Ihre Übung trainiert. Erreicht wird dies dadurch, dass versch. Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeiten angeboten werden.

Unsere Übungsauswahl ist weiterhin sehr breit gefächert: vom Redondo-Ball über Schwerpunkte im Bereich Rücken, Rumpf, Stabilitätstraining, Brainfitness, Koordinationsübungen bis hin zum Flexi-bar – immer verbunden mit entsprechenden Dehnung- und Entspannungsübungen.

Die Fitgymnastik findet montags von 19:15- 20:15 Uhr statt.

Die Gruppe ist auch außerhalb der Turnhalle mit Grillabende, Wanderungen oder sonst. aktiv.