

TSV-Damengymnastik

Montags: 20:00 – 21:00h

Turnhalle Jerxheim

Seit vielen Jahrzehnten besteht diese Sportgruppe. Das momentane Programm bezieht sich auf:

- Erwärmung
- Muskelkräftigung und Muskeldehnung
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit und ohne Einsatz von Kleingeräten.

Die Übungen finden im Stand (auch Fortbewegung), Sitz und auf der Matte statt. Meist mit bzw. zur Musik.

Im Dezember und in den Sommerferien pausiert die Gruppe.

Rosenmontag stapfen wir durch den Schnee? in eine Gaststätte.

Vor den Sommerferien fahren wir mit dem Rad zum Eis essen nach Schöningen und am 1. Montag im Dezember findet eine Weihnachtsfeier statt.

In den meisten Jahren kommt auch eine Tagesfahrt zustande.

Wer neugierig geworden ist, kann jederzeit einen Montag zum Ausprobieren dazukommen.

Als Übungsleiter sind wir im Wechsel für die Gruppe zuständig.

Roswitha Schatt u. Christiane Homann