

Jahresbericht der Damengymnastik für das Jahr 2018

Unsere Sparte setzt sich wie folgt zusammen:

Spartenleiterin: Heike Ehrich **Vertreterin:** Renate Klemme
Übungsleiterinnen: Heike Ehrich
Kassenwartin: Irmtraut Petry
Festausschuss: Renate Klemme

und das bieten wir an:

Montag 16-17 Uhr Gesundheitssport
Dienstag 16-17 Uhr Damengymnastik BBB
 Mütter mit Kleinkindern sind herzlich
 willkommen!!!

Der **Gesundheitssport** findet montags 16-17 Uhr statt. Bei langsamer Musik und gelenkschonender Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und wir gehen gestärkt für den Alltag nach Hause.

Am Dienstag bei der **Damengymnastik BBB von 16-17 Uhr** bewegen wir uns nach schnellerer Musik und machen abwechslungsreiche Trainingseinheiten unterschiedlicher Art mit und ohne Handgeräte. Das Angebot Mütter mit Kleinkindern wird gut angenommen. Die Kinder spielen mit den ihnen zur Verfügung gestellten Sportgeräten und Spielsachen untereinander. Die Mütter können „entspannt“ ihre Übungen machen. Tolle Gruppe!!!

Am **22.03.2018** fand in den Räumen der AWO zum 34. Mal Seniorenkaffee statt. Der Kuchen war wieder so gut, dass kaum etwas übrig blieb. Das Helferteam der Damengymnastik gestaltete den Nachmittag und die Aufräumarbeiten. Alle freuen sich wieder auf den nächsten Seniorenkaffee am 21.03.2019.

Der heiße Sommer legte am **05.08.2018** eine Pause ein und wir starteten bei angenehmen 23 ° zu unserem Ausflug nach Hamburg: Schifffahrt durch die Kanäle und 4 Schleusen bis Wilhelmsburg. Kaffee und Kuchen gab es an Bord und jede Menge Information. Um 21 Uhr waren wir wieder in Büchen zurück.

Am **03.bis 04.11.2018** nahm ich am Hamburger Sportkongress teil. Es gab viel neue Information. Durch die Teilnahme an den einzelnen Lehrgängen konnte ich viele Übungen für meine Sportgruppen übernehmen und weitergeben.

Unsere weihnachtliche Lichterfahrt in Hamburg am **08.12.2018** war von der Abfahrt um 13 Uhr in Büchen GEA bis Rückkehr 20 Uhr ein voller Erfolg und alle waren begeistert.

Am **10.12.2018** trafen wir uns in den Räumlichkeiten der Sporthalle zum gemütlichen Plausch bei Keksen und Schmalzbrot sowie den von Renate hergestellten Apfelpunsch. Die Beteiligung war wie jedes Jahr sehr gut.

Ich wünsche allen ein gesundes 2019

Heike Ehrich -Spartenleiterin -