

Abteilungsbericht 2024

Fitness-Mix / Frauenturnen

Unser Fitnessangebot richtet sich an Frauen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stärken und dabei Spaß an Bewegung haben. Aktuell trainieren 10 – 15 Frauen mit uns.

Wir starten mit Step-Aerobic, Bodenaerobic oder Bewegungsspielen, um Koordination und Kondition zu fördern. Anschließend kräftigen wir uns ohne Geräte oder mit Hanteln, Stäben, Bällen, Bändern, um gezielt unsere Muskulatur zu stärken. Im Sommer gehen wir zum Nordic Walking mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Highlights 2024:

- Unser Ausflug ging nach Tübingen, bei strahlendem Sonnenschein haben wir eine Stocherkahn Fahrt gemacht und nach einer Stärkung bekamen wir eine mittelalterliche Führung.
- Der Sommerabschluss im Juli ging zu Fuß nach Holzmaden, mit Regen leider.
- Unsere Frauen unterstützten den TSG tatkräftig beim 75-jährigen Jubiläum im Juni und an der Jahresabschlussfeier im Dezember
- Im Herbst haben wir ein Backevent veranstaltet und Laugenbrezeln im Gemeindehaus gebacken und verköstigt. Wir hatten alle viel Spaß.
- Und unseren Jahresabschluss im Dezember haben wir im Löwen in Bad Boll gefeiert, mit traditionellem Krustwichteln. Wieder zu Fuß nach Boll und zurück.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder des Hauptausschusses und an unser Vorstandsteam für eure großartige Unterstützung und euren engagierten ehrenamtlichen Einsatz!

Termin: jeden Dienstag (außer in den Schulferien)

Ort: Gemeindehalle Zell u. A., Kabine 4

Zeit: 20.30 Uhr - 21.30 Uhr

Tina Zimmermann T. 07164/148058

Carolin Kisch T. 0173/6759597