

Jahresbericht

Girlies

Die Girlies trainieren dienstags von 16.15 - 17.30 Uhr in der Grundschulturnhalle Hilchenbach.

Da wir seit längerer Zeit nur eine kleine Gruppe von 5 Girlies sind, nehmen wir selten an Veranstaltungen teil. Letztes Jahr haben wir neben der Karnevalsfeier an der Seniorenfeier, sowie der Weihnachtsfeier teilgenommen.

Die Übungsstunden verlaufen mit einer Aufwärmphase, aktive Phase und einem Ausklang. Aufwärmen kann tanzen, Steppaerobic oder Laufspiele sein. Aktiv heißt, wir nutzen alle uns zur Verfügung stehenden Geräte zum Turnen oder auch klettern. Es gibt auch regelmäßig ein Zirkeltraining. Die Girlies helfen soweit möglich beim Auf- und Abbau mit.

Der Ausklang ist unterschiedlich mal ein Spiel oder auch eine Entspannungsgeschichte.

Ich bedanke mich bei allen Girlies für ihr fleißiges kommen und hoff auf weitere Girlies in 2014.

Mit sportlichem Gruß

Bettina Schäfer