
Trimm Dich

Gruppe Frauen

Fachwartin: Erika Reinecke
Neukuhla 10
21709 Himmelpforten
Tel. 04144-8843

Im Jahr 2022 - wir lassen es schon mit dem Nikolausessen am 12,12, in der Klönstuv ausklingen - haben wir uns redlich bemüht, jeweils montags von 19:00 bis 20:00 Uhr auf Trab zu bringen. Natürlich wurden die Corona-Regeln beachtet!

Wir sind jetzt wieder bei einem fast normalen Ablauf: Aufwärmphase, Strecken, Dehnen, Schnelligkeit, Koordination, Atemübungen - also Körper und Geist zu fördern.

Jede Frau gibt ihr Bestes und dafür bedanke ich mich!

Wir freuen uns auf das Neue Jahr!

Unser Übungsort ist die Hans-Dubbels-Halle.

Beste Grüße,
Erika Reinecke



Trimm Dich

Gruppe Herren

Fachwart: Bernd Wottawa
Kuckucksweg 4
21709 Himmelpforten
Tel. 04144-6165947

Wir treffen uns jeden Montag von 19.55 – 22.00 Uhr in der Sporthalle der Porta-Coeli-Schule, Himmelpforten.

Die ersten 30 Minuten verbringen wir mit gymnastischen Übungen, abwechselnd mit Beweglichkeitstraining zur Gelenkmobilität und Muskelstärkung, ohne Hilfsmittel, sowie mit Hilfe von Therabändern, Hanteln oder auf der Bodenmatte, sowie Zirkeltraining nach Anweisung unseres Trainers Ralf Höft.

Danach spielen wir bis 21:45 Volleyball.

In den Sommerferien haben wir uns dem Fahrradfahren gewidmet, montags in der Zeit von 18:00 – 20:00 Uhr. Es wurden Strecken in der Umgebung von Himmelpforten erkundet. Gestartet wurde immer an der Eulsete-Halle.

Altersbedingt sehen wir Volleyball mehr als Bewegungs- und Mannschaftsspiel, Freude an Sport und Spiel. In 2022 war die Teilnahme in dieser Sparte gut, sehr gut zu den angekündigten Fahrradtouren, da hier auch eingeschränkt aktive Mitglieder kräftig in die Pedale treten konnten.

Events wie gemeinsames Spargelessen, Abgrillen zu Beginn der Sommerferien und Weihnachtsfeier fanden dieses Jahr wieder unter reger Teilnahme in der Klönstuv in Himmelpforten statt.

Bei der Weihnachtsfeier wurde auch unser ehrenamtlicher Trainer Ralf Höft wieder für das Jahr 2023 bestätigt, sowie der Wegewart für die Fahrradtouren während der Sommerferien und der Festausschuss für unsere Sparte.

Bernd Wottawa