



Jahresbericht 2013

der Senioren-Sportgruppe

Unsere Abteilung bietet allen, die aktiv Sport treiben möchten, die fit sind oder es werden wollen, entsprechende Möglichkeiten.

Die sportlichen Schwerpunkte sind:

- Gymnastik für Kräftigung, Dehnung, Bewegung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit unter Einsatz von Thera-Bändern, Hanteln, Redondobällen und Flexi-Bars (Schwingstäben)...
- anschließend Volleyball
- jährliches Erlangen des Sportabzeichens
- Spaß an Sport, Spiel und Bewegung

Ein Renner ist, wie in jedem Jahr, das „**Sportabzeichen**“, welches von fast allen absolviert wird.

In den Sommerferien sind weiterhin die beliebten Radtouren angesagt.

Wir freuen uns über jeden Neuen - ob jünger oder älter - der Fitness erhalten oder erlangen möchte.

Wir treffen uns **jede Woche am Dienstag** in der Turnhalle der St. Martin-Schule am Stadion.

Die Trainingszeiten sind von 20.00 - 22.00 Uhr.

Ansprechpartner sind:

Rolf HERTER
Tel. 06691 / 211 29

Werner MAIER
Tel. 06691 / 204 05

gez. Rolf Herter

gez. Werner Maier