

Bericht Gymnastikabteilung 2017

Zur Zeit sind 53 Frauen in der Gymnastikabteilung gemeldet.

Die Gruppe besteht seit 9/1976 / SV Borussia und es wird dienstagsabends von 19.30 – 21.00 Uhr in der Turnhalle Birkenhöhe in Wuppertal - Katernberg trainiert. Seit 11/2001 ist Ulrike Knüvener-Fromm für das Training verantwortlich.

Der Inhalt der Übungsstunden: Mobilisations-, Koordinations-, Kraft-, Ausdauertraining, Schulung der Feinmotorik, Gleichgewichtsübung , mit und ohne Trainingsgeräten.

Vor den Sommerferien wird eine gemeinsame Wanderung mit abschließender Einkehr in ein Restaurant unternommen.

Vor Weihnachten gibt es eine Weihnachtsfeier mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Diese Gruppe nimmt nicht an Wettkämpfen teil.