



FFW
Willensen

Bericht „Lust auf Bewegung“ im DGH

Die Zeit der Sommerpause ist vorbei, der TSV-Willensen hat in Softbälle und Thera-Bänder investiert. Die Übungsleiterin Katrin Schönrock erklärte die neuen „Gerätschaften“ und setzte sie auch gleich in ihren Trainingsstunden ein. Gleichgewicht, Koordination und Konzentration werden geschult, die Übungen können teilweise paarweise ausgeführt werden. Ungebremst ist die konstant hohe Teilnehmerzahl, so macht Sport in der Gruppe Spaß.

Beispiele von Thera-Band Übungen:

