

Spartenbericht 2022 Gymnastik

Nach wie vor sind beide Gruppen, Senioren wie auch Damengymnastik, gut besucht.

Im Sommer waren wir wieder Regelmäßig auf dem Sportplatz aktiv.

Seit Ende August ist der Schwerpunkt in der Damengymnastik ein Tabata Training.

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Im Training wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Nach einigen Probeeinheiten war die Resonanz der Gruppe so positiv, das Tabata jetzt zu einem Schwerpunkt in der Sportstunde geworden ist.