

Kreiskurs Seniorinnen und Senioren vom 25.03.2017 in Port

Verfasst von René Spicher

Die Leiterinnen und Leiter des TBS haben sich auch dieses Jahr wieder inspirieren lassen im Januar 2017 am Zentralkurs des STV, uns interessante und abwechslungsreiche Lektionen zu bieten. Nach dem gemeinsamen Einturnen bzw. Einlaufen ging's dann richtig zur Sache. Die 65minütigen Lektionen hatten es in sich 😊.

Das komplette TBS 55+Team konnte den über 40 Teilnehmenden drei interessante und abwechslungsreiche Lektionen bieten.

Monika Hurni hat den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein vielfältiges Programm zusammengestellt auf dem Langbank. Wie man mit einfachen Mitteln und Bewegungen sich fit halten kann. Anita Krebs und Hansueli Rätz zeigten uns vor, dass man mit verschiedenen Bällen/Reifen/Keulen einen tollen Stafetten-Lauf machen kann.

Nach der Pause wurde die Gruppe aufgeteilt in Frauen- und Männer spezifische Lektionen: Die Frauen mit dem Thema "Gymnastik" und die Männer mit "Stationentraining und Kraft"

Euer Ressort-Leiter
René

















