



## Abteilungsberichte zur Jahreshauptversammlung 2020

Freitagsriege

### Trainings-Bericht FREITAGSRIEGE 2019

Ich führte mit den Teilnehmern der Freitagsriege wöchentlich Gymnastikübungen (ca. 1 Stunde) und Volleyballspiel (ca. 1 Stunde) in der Halle am Steinweg durch.

Durchschnittlich nahmen 10 bis 12 Männer am Training teil.

Folgende Trainingseinheiten wurden durchgeführt:

1. Warmlaufen in der Runde mit unterschiedlichen Sprungarten
2. Dehnungsübungen an den Holztoren
3. Diverse Übungen im Stehen
4. Übungen auf den Bodenmatten
5. Sonderübungen:
  - Terrabänder
  - Hanteln
  - Volleyball-Übungen
  - Frisbyscheiben
  - Zirkeltraining mit hohen und tiefen Böcken, Medizinbällen, Gewichtsstange, Seil usw.
6. In 2019 wurden außerdem Rundstäbe und Balancepads angeschafft. Die von mir hierfür entworfenen Übungen wurden gerne angenommen.
7. Volleyballspiele

Neben dem reinen Training wurde zusammen mit den Partnerinnen eine Neujahrs- und eine 1. Mai-Wanderung durchgeführt.

Brilon, im August 2020