

Trainings-Bericht der FREITAGSRIEGE 2024

Training Fitness-Gymnastik (ca. 1 Stunde) und Volleyballspiel (ca. 1 Stunde) jeden Freitag 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr in der Halle am Steinweg.

Es nahmen jeweils 6 bis 12 Männer im Alter von 65 bis ca. 86 Jahren teil.

Folgende Trainingseinheiten wurden durchgeführt:

1. Warmlaufen in der Runde mit unterschiedlichen Sprungarten
2. Dehnungsübungen an den Holztoeren
3. Diverse Gymnastikübungen im Stehen
4. Übungen auf den Bodenmatten
5. Sonstige Übungen, abwechselnd mit:
 - Terrabändern
 - Hanteln
 - Rundstäben
 - Balancepads
 - Volleybällen
 - Frisbyscheiben

6. Volleyballspiele im mittelgroßen bzw. kleinen Feld, je nach Teilnehmer-Anzahl

Neben den Trainingstagen in der Sporthalle wurden bei Hallenschließung diverse Kurzwanderungen durchgeführt.

Außerdem haben die Männer zusammen mit ihren Partnerinnen im Januar 2024 wieder die traditionelle Neujahrs-Wanderung sowie die Mai-Wanderung durchgeführt.

Brilon, 12. März 2025

Arnold P a u l
Gruppenleiter Freitagsriege/Männer