



Bericht zur  
Jahreshauptversammlung

Januar 2025



## **Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 19.01.2024 in der Josef-Guggenmos-Grundschule**

Anwesend lt. Anwesenheitsliste 78 stimmberechtigte Mitglieder.

### **1. Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit**

Um 19.35 Uhr eröffnete der 1. Vorsitzende Rolf Hahn die Jahreshauptversammlung.

Rolf Hahn begrüßte die Vertreter der örtlichen Vereine, die Mitglieder, Ehrenmitglieder sowie alle Gäste. Seinen besonderen Dank sprach Rolf Hahn dem Tresenteam sowie für die Zubereitung des Fingerfoods und der Dekoration der Pausenhalle dem Organisationsteam aus.

Es wurde festgestellt, dass die Versammlung pünktlich, ordnungsgemäß in schriftlicher Form einberufen wurde und beschlussfähig sei. Es wurden keine Einwände gegen die Einladung erhoben; sie erfolgte per Zeitung, Aushang und durch schriftliche Einladung der Mitglieder.

### **2. Genehmigung der Tagesordnung**

Der 1. Vorsitzende gab bekannt, dass keine Anträge zum TOP 12 eingereicht wurden und beantragt, dass unter TOP 11 noch weitere Ehrungen durchgeführt werden. Es gab keine Einwände. Zur Beschlussfassung reicht die einfache Mehrheit. Die Tagesordnung wurde einstimmig genehmigt.

Die Versammlung erhob sich und gedachte der im Jahr 2023 verstorbenen Vereinsmitglieder Hildegard Kurpat, Margret Litschel, Dieter Reitmann und Frieda Wilkens.

Nach TOP 9 soll eine Sammlung für die Kindermaskerade des MTV Hesedorf am 11.02.2024 durchgeführt werden.

### **3. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung**

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung wurde ausgelegt und auf der Homepage des Vereins veröffentlicht. Es wurde einstimmig von der Versammlung genehmigt.

### **4. Bericht des Vorstandes**



Der 1. Vorsitzende berichtete, dass sich die Mitgliederzahl im zurückliegenden Jahr mit 61 Eintritten und 39 Austritten um 22 Mitglieder erhöhte. Davon seien vier Mitglieder verstorben. Somit habe der Verein 594 Mitglieder.

Es fanden 6 Vorstandssitzungen sowie der Sprakelputz und Beteiligung am Dorfgeschehen wie Oktoberfest und Weihnachtsmarkt statt.

Die Zuwegung zur Sporthalle wurde gut gepflastert und es konnte eine Boulebahn für 5.000 Euro errichtet werden, die zu 100% vom LSB gefördert wurde.

Doris Scholle wurde vom KSB geehrt. Ehrhard Langspecht hat seit 1972 sein 50. Sportabzeichen errungen.

Die Dart-Mannschaften konnten mehrfache Aufstiege feiern.

Geselligkeit wurde u.a. im Rahmen des Kinderfasching, des Sportlerballs und bei einem Treffen der Spieler der Aufstiegs Mannschaft von 1982 gepflegt. Mitte Juni soll in Kooperation mit der Landjugend ein Sportfest stattfinden.

Als Zeichen der Wertschätzung der Ehrenamtlichen und Übungsleiter fand eine Weihnachtsfeier statt, an der 42 von 45 geladene Gäste teilnahmen. Rolf Hahn dankte allen für das tolle Engagement und warb auch um Interessierte an der Vorstandsarbeit, auch für den Vorsitz.

## **5. Bericht des Kassenwartes**

Der Kassenwart Holger Rohbeck trug den Kassenbericht 2023 vor und erläuterte einzelne Positionen.

Zu dem Kassenbericht gab es aus der Versammlung weder zu den Einnahmen noch zu den Ausgaben Rückfragen.

Rolf Hahn dankt dem Kassenwart für seine gute Arbeit.

## **6. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassenwartes**

Im vorgetragenen Bericht von Christian Schlüter gab es keine Beanstandungen. Man habe eine hervorragend geführte Kasse vorgefunden, an der es nichts auszusetzen gab. Die Kassenprüfung fand am 11.01.2024 statt.

Die beantragte Entlastung des Kassenwartes wurde einstimmig erteilt.

## **7. Haushaltsplan und Beitragsfestsetzung für 2024**

Holger Rohbeck stellte den Haushaltsplan 2024 vor. Es sind Anschaffungen in der Ausstattung des Vereinsheimes in Form einer neuen Küche und des Mobiliars vorgesehen. Weiterhin wird in eine Kleinkläranlage investiert werden müssen und die Flutlichtanlage sollte modernisiert werden.

Christian Schlüter regt an, zur besseren Ausleuchtung des alten A-Platzes ggf. die Strahler von dem B- auf den A-Platz auszurichten.



Der Haushaltsplan 2024 wurde bei einer Enthaltung einstimmig angenommen.

## 8. Berichte aus den Abteilungen

Die Berichte lagen aus. Der 1. Vorsitzende fragte auch die Versammlung nach Verbesserungsvorschlägen.

## 9. Entlastung des Vorstandes

Die Entlastung des Vorstandes trug Christian Schlüter vor. Diese erfolgte einstimmig.

## 10. Wahlen

Dem 2. Vorsitzenden ist turnusgemäß von der Versammlung das Vertrauen auszusprechen. Ralf Prüter wäre auch bereit, das Amt weiter auszuüben. Ralf Prüter wurde einstimmig das Vertrauen ausgesprochen.

Die weiteren Vorschläge des MTV-Vorstandes für die Wahlen wurden von der Versammlung – ohne Gegenvorschläge - mit folgenden Ergebnissen angenommen:

### **Vorstand:**

Kassenwart:	Holger Rohbeck – einstimmig
Gerätewart:	Bernhard Monsees - einstimmig
Werbe- und Pressewart:	Torben Baatz – einstimmig

### **Abteilungsleiter/innen:**

Fußball:	n.n. Keine Vorschläge aus der Versammlung
Volleyball:	Dörte Grimm - einstimmig
Karate:	Jan Karow – einstimmig
Angeln:	Heiko Prachtel – einstimmig

Alle gewählten Personen nahmen ihre Wahl an.

### **Kassenprüfer:**

Helge Schlichting wurde zum 1. Kassenprüfer und Ulrike Meyer zum 2. Kassenprüfer einstimmig gewählt. Als Ersatzkassenprüfer wurde einstimmig Christoph Schlesselmann gewählt.

## 11. Beschlussfassung über Ehrenmitgliedschaft



Der Vorstand schlug zur Wahl als Ehrenmitglied Ina Böttjer und Elfrieda Matthäus vor. Gemäß §12 der Satzung des MTV trifft die 50-jährige Vereinszugehörigkeit zu. Die Versammlung stimmte dem Vorschlag einstimmig zu.

Ehrungen

Für 25-jährige Mitgliedschaft wurden Dennis Albers, Hendrik Böttjer, Andreas Brahmst, Kerstin Brahmst, Beate Hahn, Greta Hahn, Johanna Hahn, Nicole Meyer, Elena Reitmann und Torsten Stelljes ausgezeichnet.

## 12. Anträge

Es lagen keine Anträge vor.

## 13. Mitteilungen und Anfragen

Der Ortsbürgermeister Andreas Itzen sprach Grußworte an den MTV. Dabei hob er den MTV als ein Zentrum der Gemeinschaft mit einem vielfältigen Angebot, das einen großen Beitrag für den Zusammenhalt der Dorfgemeinschaft darstelle.

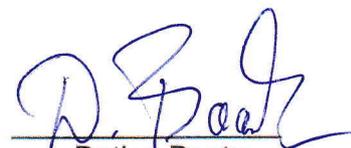
Rolf Hahn wies auf die Veranstaltungen des MTV Hesedorf im Jahr 2024 hin. Die Termine können auch auf der Homepage des Vereins eingesehen werden.

Es gab keine weiteren Anfragen. Die Sammlung für das Kinderfaschingsfest ergaben 274 Euro.

Rolf Hahn beendete die Hauptversammlung um 21.25 Uhr.

  
Rolf Hahn

1. Vorsitzender

  
Detlev Baatz

Protokoll

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden, liebe MTVer,

euer Vereinsvorstand sieht unseren MTV gut aufgestellt für das vor uns liegende Sportjahr 2025. Unsere Mitgliederzahlen sind aufgrund des attraktiven Sportangebotes steigend, die Finanzlage bleibt solide und weitere Sportangebote sind in Planung. Die Treue unserer Mitglieder und das Engagement unserer Übungsleiter sind überdurchschnittlich hoch. Unterstützt wird dieses sicher auch durch unsere 2 toll ausgestatteten Sportstätten. Die sanierte Turnhalle wird mehr und mehr zum „Mitgliedermagnet“. Neue Sportangebote wie Tabata und Pilates sorgen für positive Resonanz und für neue Mitglieder.

Mit großer Eigenleistung haben wir auch unser Vereinsheim im Sprakelpark modernisiert. Es wurde eine moderne Küche installiert und die komplette Bestuhlung ausgetauscht – jetzt finden wir ideale Bedingungen für eine Vermietung vor.

Ferner musste - auf Drängen des Landkreises - eine neue Kleinkläranlage errichtet werden, um den künftigen Anforderungen an die Abwasserbeseitigung gerecht zu werden. Dafür konnten wir eine 50%ige Förderung von LSB und LK nutzen. Alles in allem sind wir mit unseren Sportstätten sehr zufrieden und werden auch weiterhin in die Ausstattung und Modernisierung investieren.

Im Sommer 2024 haben wir zudem das Sprakelfest erfolgreich in die Dorfmitte verlegt und unsere 3. Sportstätte – den Schulsportplatz – für ein gut besuchtes und wirtschaftlich gelungenes Sommerfest genutzt.

Auch für 2025 haben wir folgende Vereins-Veranstaltungen fest für euch geplant:

- 17.01.25 MTV-Jahreshauptversammlung im Sprakelpark
- 09.02.25 MTV-Kinderfasching in der Schützenhalle
- 22.02.25 MTV-Sportlerball in der Schützenhalle
- 01.03.25 MTV-Boßeln
- März 2025 Sprakelputz

Wir freuen uns, euch bei diesen Terminen begrüßen zu können und möchten euch darauf hinweisen, dass diese Veranstaltungen keinem Selbstzweck dienen, sondern darauf abzielen durch etwaige Überschüsse weitere vereinsseitige Vorhaben und Investitionen finanziell zu unterstützen. Freuen würden wir uns vor diesem Hintergrund auch über eure Anregungen wie wir unseren schönen Sprakel-Park durch neue Veranstaltungskonzepte „veredeln“ könnten. Das Gelände bietet alle Voraussetzungen für Fußballturniere, Trainingscamps, Feiern jeglicher Art, Übernachtungsevents usw. – scheut euch nicht, uns eure Ideen dazu zu präsentieren.

Für das neue Jahr 2025 ist – endlich - die Umrüstung der Flutlichtanlage geplant. Weiterhin werden wir auch in die Ausstattung unserer vielen Sportgruppen investieren wollen. Somit kann festgehalten werden, dass die Vereinsarbeit im MTV nicht stehen bleibt, sondern wir uns ständig weiterentwickeln, um unseren Mitgliedern beste Bedingungen zu bieten. Allerdings wird durch aktuelle Vakanzen im erweiterten Vorstand (u.a. Fußballobmann, Hallen-, Frauen und Sportwart) die Vereinsarbeit auf zu wenige Kräfte verteilt

– **hier muss mehr Unterstützung von den Mitgliedern kommen!!** Über das sportliche Treiben in den einzelnen Abteilungen berichten nachfolgend unsere engagierten Abteilungsleiter.

Abschließend geht unser Dank dabei speziell an die Abteilungs- und Übungsleiter für die geleistete Arbeit und das tolle Einvernehmen. Aber auch an die Ehrenamtlichen, die aktuell als Übungsleiter, Trainer, Betreuer, Fahrer, Schiedsrichter, Kassierer, Platzwart und im Ausschank tätig sind, aber auch an jene, die kein offizielles Amt begleiten, aber immer zur Stelle sind, wenn ihre Hilfe benötigt wird – so funktioniert Vereinsarbeit!!!

Vorstand des MTV Hesedorf e.V. Rolf Hahn Ralf Prüter Jens Grimm

Die Trainingsbeteiligung der Karatesparte ist auch im Jahr 2024 wieder auf vergleichsweise hohem Niveau konstant geblieben. Die guten Beziehungen zu den Karate-Abteilungen in Gnarrenburg und Bremervörde trugen erneut dazu bei. Ein gemeinsames Training der Karateabteilungen verschiedener Vereine hat sich mittlerweile fest etabliert. Gegenseitiger Erfahrungsaustausch und Trainingsbesuche bei den befreundeten Abteilungen haben das Training entsprechend bereichert.

Viele MTV-Karateka haben auch im Jahr 2024 wieder erfolgreiche Gürtelprüfungen ablegen können. Martijn den Rooijen, Ella Den Rooijen, Paulina Ressel sowie Magdalena Ressel erwarben den Orange-Gurt. Amira Alshabani nahm erfolgreich an der Prüfung zum Blaugurt teil. Marie-Lotta Presler erwarb bereits im ersten Halbjahr den 2. Braungurt. Als Prüfer konnten, anders als im Vorjahr, Jan Meinke (4. Dan) und Andreas Schubert (Bremervörde) gewonnen werden. Die Prüfungen wurden wieder gemeinsam mit dem TSV Bremervörde und dem TSV Gnarrenburg durchgeführt.

Weiterhin könnte Karate-Abteilung eine höhere Beteiligung Ortsansässiger vertragen. Die drei langjährigsten Mitglieder sowie die Höchstgraduierten im Verein kommen aus Minstedt und Bremervörde.

Dominik Holst hat im abgelaufenen Jahr wieder tatkräftig und mit viel Erfahrung beim Training unterstützt. Durch höher Graduierte in den eigenen Reihen kann das Training flexibler aufgebaut und an einzelne Gruppen besser angepasst werden. Dadurch wird es weiterhin möglich sein, verschiedene Altersklassen und Graduierungsstufen in einem Training zusammenzufassen und damit nicht nur individuelles Training zu ermöglichen, sondern auch Eltern und deren Kinder gemeinsam in das Training einzubinden. Die Altersdifferenz beim „Mutter-Vater-Kind-Karate“ reichte auch in diesem Jahr von acht Jahren bis über fünfzig und bereitete weiterhin den Beteiligten eine Menge Spaß.

Ich wünsche im Namen der Karate-Abteilung für das neue Jahr 2025 allen MTV-Mitgliedern vor allem Gesundheit und ein sportlich erfolgreiches, neues Jahr.

Sportliche Grüße

Jan Karow

Bereits Anfang April wurden die Plätze von einer Fachfirma wieder hergerichtet. Auf den Plätzen spielen konnten wir aber erst Ende April, weil das Wetter vorher einfach zu schlecht war. Da am ersten Mai-Wochenende schon wieder die Punktspielsaison begann, gab es so kaum Möglichkeiten, sich einzuspielen. Von der Möglichkeit, Tennis in den Wintermonaten in einer Halle zu spielen, wurde praktisch kaum Gebrauch gemacht.

Bei den Herren 30 in der Regionsklasse waren es wieder starke Gegner, von denen zwei als Absteiger aus der höheren Klasse kamen. So war man sich schnell über das Saisonziel einig – der Klassenerhalt. Da die ersten Begegnungen gegen Lunestedt, Bremerhaven, Neukloster und Zeven alle Remis 3:3 endeten, waren damit schon einmal wichtige Punkte eingefahren, obwohl sogar der eine oder andere Sieg drin gewesen wäre. Die beiden abschließenden Begegnungen gegen Sittensen und Selsingen gingen mit 2:4 bzw. 0:6 verloren. Das Team zeigte tollen, begeisternden Tennissport mit oft knappem Ausgang und hat die Klasse verdient halten können. In der Mannschaft spielten Julien Burfeindt, Cedric Nitschke, Fabian Meister, Sebastian Brandt, Marco Eckhoff und erfreulicher Weise auch der Neuzugang Ulf Gossmann.

Die Mannschaft der Herren 50 hatte durch den Ausfall von Stephan Fenken und Ronald Eckhoff, beide aus gesundheitlichen Gründen, auf wichtige Spieler verzichten müssen. Die Saison bestritten Gerd Meister, Marian Hoffmann, Heinz Brandt, Marco Eckhoff, Helge Schlichting, Hinni Hinck, Jürgen Meyer, Michael Rumrich und Heinz Burfeindt.

Gegen durchweg starke Gegner stimmte zwar immer die Moral im Team, aber leider konnte nicht verhindert werden, dass in den 6 Begegnungen durchweg nur Niederlagen kassiert werden mussten. Trotzdem waren die Punktspieltage die Höhepunkte der Saison, die allen viel Spaß gemacht und immer wieder den Teamgeist in der Abteilung gestärkt haben.

Bei der Trainingsbeteiligung gab es auch in diesem Jahr noch reichlich Luft nach oben, obwohl immer so viele Spieler an den Trainingsabenden auf den Plätzen waren, dass grundsätzlich gespielt werden konnte. Erfreulich war, dass mit Martijn ein Neuzugang für zusätzlichen Schwung gesorgt hat und durch die guten Wetterbedingungen diesmal sogar nach vorherigen Absprachen bis in den November hinein gespielt werden konnte.

Mit der Absage des Sprakelfestes in diesem Jahr kam leider auch die Organisation der sonst zeitgleich durchgeführten Vereinsmeisterschaft zum Erliegen. Es scheiterte dann letztlich an der Terminabstimmung und diesmal wohl auch an der fehlenden Begeisterung für das Turnier. Da werden wir im kommenden Jahr wieder mehr Engagement investieren müssen.

Wie erwartet groß war die Beteiligung bei unserem Jahresabschlusstreffen in einem griechischen Restaurant, wo auch diesmal ausgiebig gespeist und gefeiert wurde.

Die Tennisabteilung wünscht allen MTV-Mitgliedern ein tolles Sportjahr 2025 !

Heinz Burfeindt

## Kinderturnen



### **Einrad, Hocheinrad, Wave-Board, Inliner-Gruppe**

Jeden Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr treffen sich Kinder im Alter von 5 bis 15 Jahren in der Hesendorfer Turnhalle, um gemeinsam auf Rädern und Rollen aktiv zu werden.

Einrad-, Hocheinrad-, Wave-Board- und Inlinerfahren sind nicht nur spannende Sportarten, sondern bieten auch zahlreiche körperliche und geistige Vorteile. Sie fördern die Muskulatur, verbessern das Gleichgewicht und die Koordination, steigern die Ausdauer und Konzentration und machen vor allem riesigen Spaß. Wer sich für diese Sportarten entscheidet, investiert nicht nur in seine Gesundheit, sondern erlebt auch immer wieder neue Herausforderungen, die den Ehrgeiz und das Selbstbewusstsein stärken. Also, kommt vorbei...

Das Ziel unserer Gruppe ist es, neben dem Spaß auch wichtige Werte wie Teamgeist, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme zu fördern. Wir möchten den Kindern nicht nur technische Fähigkeiten vermitteln, sondern auch soziale Kompetenzen stärken.

Zu Beginn jeder Stunde starten wir mit dem Inlinerfahren, um die Grundlagen zu festigen und die Kinder gut warmzumachen. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund! Neben dem Inlinerfahren haben die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Kunststücke auf Einrädern und Wave-Boards zu erlernen. Wer bereits sicher auf dem Einrad unterwegs ist, kann sich an das Hocheinrad – auch „Giraffe“ genannt – heranwagen. Im Moment beherrscht noch niemand das Hocheinrad, aber es wäre großartig, wenn sich ein oder mehrere Kinder für dieses spannende Gerät interessieren würden!

Ab dem **3. Januar 2025** beginnen wir mit den Vorbereitungen für unseren jährlichen Faschingsauftritt am **9. Februar 2025**. Es wird eine aufregende Zeit, in der wir gemeinsam üben und neue Tricks lernen, um das Publikum mit unserem Können zu begeistern!

Für abwechslungsreiche Erlebnisse sorgen auch unsere gemeinsamen Aktivitäten wie Spiele-Nachmittage oder die Weihnachtsfeier mit leckeren Waffeln.

Wir freuen uns immer über neue Kinder, die neugierig sind und Lust haben, Einrad, Wave-Board oder Inliner zu fahren!

Ein besonderer Dank geht an **Talea**, die uns seit Anfang des Jahres zusammen mit **Sandra** und **Marie** tatkräftig unterstützt. Ihre Hilfe ist eine wertvolle Bereicherung für die Gruppe!

Ein weiteres herzliches Dankeschön geht an unseren „Günni“ (Günnis Fahrrad Garage, Horner Straße 46, 27432 Hesedorf), der unsere Einräder immer wieder in Topform bringt. Vielen Dank auch für das gespendete, neue Einrad!

Ebenso möchten wir uns bei dem hagebaumarkt Bremervörde bedanken, der uns erneut mit zahlreichen Materialien und Ersatzteilen großzügig unterstützt hat. Vielen Dank für diese materielle Hilfe!

**Viele Grüße,**  
**Britta Goßmann**

### **Mutter/Vater-Kind-Turnen (0-6)**

Das Zepter wurde weitergereicht!

Nach über 13 Jahren Kinderturnen mit Britta Goßmann, haben Manuela Thomas und Jenny Schrötke übernommen. Wir danken ihr, dass Sie die Turngruppe durch ihren Einsatz so lange am laufen gehalten hat und wir eine tolle Gruppe übernehmen konnten!

Jeden Mittwoch Nachmittag wird nach wie vor von 15.30 -17.00 Uhr in der Turnhalle geklettert, gesprungen, geschaukelt, gerutscht, balanciert und geworfen.

Je nach Wetter und Krankheitswelle, sind immer zwischen 13 und 38 kleine Entdecker in der Turnhalle unterwegs. Dabei natürlich auch Mama, Papa, Oma oder auch mal die Tante. Mit denen an der Hand werden alle unsere aufgebauten Turnlandschaften genau unter die Lupe genommen.

Großen Spaß hatten die Kinder an dem kleinen (vor den Sommerferien) und großen Saisonabschluss (vor Weihnachten) mit Buffet im Aufenthaltsraum, sowie den kleinen, wie auch großen Hüpfburgen, die wir in der Halle aufgebaut hatten!

Wir freuen uns schon auf das neue Jahr mit den kleinsten des MTV's!  
Allen anderen MTVern wünschen wir ein gesundes, neues Jahr!

Jenny Schrötke und Manuela Thomas



### **Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Im Jahr 2024 hat die Funktionsgymnastik-Gruppe, die „Donnerstag Damen“ jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr mit viel Engagement ihre Ziele verfolgt: die Förderung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Besonders im Fokus standen Übungen zur Stabilisierung des Rückens, der Beine und der Körpermitte sowie gezielte Dehn- und Mobilisationseinheiten.

Die Gruppe setzt sich aus älteren Teilnehmerinnen zusammen, die regelmäßig an den Stunden teilnehmen und durch kontinuierliche Bewegung ihre Gelenkigkeit und Muskelkraft erhalten und verbessern konnten.

Ein Highlight des Jahres war das sommerliche Fahrradfahren im Freien und die gemeinsamen Aktivitäten, das für Abwechslung sorgte und gleichzeitig die Ausdauer stärkte. Geburtstagsfeiern und ähnliche Anlässe wurden im gemütlichen Turnhallencafé gefeiert, was für eine angenehme und gesellige Atmosphäre sorgte.

Der Höhepunkt des Jahres war die Weihnachtsfeier, bei der gleichzeitig eine besondere Übergabe stattfand: Heike, die die Gruppe 28 Jahre lang mit viel Herz und Hingabe geleitet hat, übergab mir die Übungsleiterfunktion. Dieser Moment markierte nicht nur einen symbolischen Abschluss, sondern auch einen neuen Anfang für die Gruppe.

Seit den Sommerferien bin ich nun Teil dieser tollen Gruppe und möchte mich an dieser Stelle herzlich für die freundliche Aufnahme bedanken. Es ist mir eine Freude, gemeinsam mit euch zu trainieren und die Gruppendynamik zu erleben.

Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmer, die ohne vorherige Anmeldung jederzeit willkommen sind. In den Stunden kommen verschiedene Materialien und Sportgeräte zum Einsatz, wie Swingsticks, Bälle, Ringe, Fitnessbänder, Gewichte und Stangen. Zudem integrieren wir seniorengeeignete Hockergymnastik, Geräte wie Balance-Pads, Therabänder, Gymnastikbälle und leichte Hanteln, die für eine noch abwechslungsreichere und gelenkschonendere Gestaltung der Übungen sorgen. Diese Vielfalt unterstützt nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch die Koordination und das Gleichgewicht.

Im kommenden Jahr werde ich weiterhin individuell angepasste Übungen anbieten, die speziell das Wohlbefinden und die Beweglichkeit unserer Teilnehmer fördern.

Ich freue mich auf ein neues Jahr mit vielen gemeinsamen Erlebnissen!

Mit sportlichen Grüßen,

**Britta Goßmann**

Übungsleiterin der „Donnerstag Damen“