

# Tätigkeitsbericht Stretching – Sportjahr 2023

Stretching ist inzwischen ein fester Bestandteil im TV Engen. Wenn alle TN da sind, sind knapp 20 Menschen in der Halle.

Darunter sind auch regelmäßig 2 Männer.

Unser Training findet mittwochs von 18:05 bis 19 Uhr

in der Anne Frank Sporthalle statt.

Regelmäßiges Dehnen hilft, verkürzte Muskeln wieder zu verlängern, was vor allem bei Menschen, die viel sitzen, sehr wichtig ist.

Insgesamt ist es wichtig, unsere Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten.

Das ist nicht nur im sportlichen Bereich wichtig, sondern vor allem auch im Alltag.

Unsere Weihnachtsfeier – natürlich mit Schrottwichteln – fand, wie immer, im Januar statt. Wir hatten einen lustigen Abend im Lamm.

Bettina Rosenfeld

