

# Tätigkeitsbericht Stretching – Sportjahr 2024

Stretching ist inzwischen ein fester Bestandteil im TV Engen.

Leider waren wir über einige Monate aufgrund der Renovierung der Anne-Frank-Sporthalle, wieder im Foyer der Hegau Sporthalle. Da es dort nicht sehr warm und gemütlich war, ist die Teilnehmerzahl in der Zeit nicht so hoch gewesen.

Unser Training findet mittwochs von 18:05 bis 19 Uhr statt.

Glücklicherweise sind wir jetzt wieder in der Anne-Frank-Halle.

Wenn alle TN kommen, sind wir 20 Personen, darunter auch regelmäßig 2 Männer.

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

Insgesamt ist es grundsätzlich 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 Thai Asia in Engen.

Im Februar 2025

Bettina Rosenfeld

