

## Jahresrückblick 2021

### Sparte Trimm-Dich-Herren

Wir treffen uns jeden Montag von 19.55 – 22.00 Uhr in der Sporthalle der Porta-Coeli-Schule.

Die ersten 30 Minuten verbringen wir mit gymnastischen Übungen, abwechselnd mit Beweglichkeitstraining zur Gelenkmobilität ohne Hilfsmittel, mit Hilfe von Terrabändern, Hanteln oder auf der Bodenmatte, sowie Zirkeltraining nach Anweisung unseres Trainers Ralf Höft. Danach spielen wir bis 21:45 Volleyball.

Im Jahr 2021 fanden Corona bedingt unsere sportlichen Tätigkeiten entsprechend den jeweils geltenden Corona Bestimmungen zeitlich begrenzt statt, unter Anwendung der vorgegebenen Hygieneregeln.

In der Zeit eingeschränkter, bzw. ausgesetzter Sportmöglichkeiten, sowie in den Ferienzeiten haben wir uns dem Fahrrad fahren gewidmet, Montags in der Zeit von 18:00 – 20:00 Uhr. Es wurden Strecken in der Umgebung von Himmelpforten erkundet. Gestartet wurde immer an der Eulsete-Halle.

Altersbedingt sehen wir Volleyball mehr als Bewegungs- und Mannschaftsspiel, Freude an Sport und Spiel, In 2021 war die Teilnahme in dieser Sparte gut, sehr gut zu den angekündigten Fahrradtouren.

Events wie gemeinsames Spargelessen, Abgrillen zur Ferienzeit fielen Corona bedingt dieses Jahr aus.

Bernd Wottawa  
Kuckucksweg 4  
21709 Himmelpforten  
Tel. 04144 1242