

## Jahresbericht Trimm-Dich-Frauen

Bericht der Trimm Dich Frauenabteilung im MTV. Immer montags von 19 bis 20 Uhr sind wir in der Hans Dubbels Halle aktiv.  
Das traf auch für das Jahr 2019 zu.

Mein Programm möchte die großen und kleinen Muskeln der Frauen aktivieren und ein gutes Körpergefühl vermitteln. Die kontrollierte Atmung und bei schnellen Bewegungsabläufen den Überblick zu behalten, sind mir wichtig.  
Leider haben sich 3 Frauen im Laufe des Jahres arbeits - oder krankheitsbedingt abgemeldet. 20 Aktive bereichern die Gruppe. Am letzten Montag vor den großen Ferien fand unsere obligatorische kleine Radtour mit Picknick im Kuhlaer Gemeinschaftshaus statt und das Nikolausessen bei Golsch in Hechthausen, beide Veranstaltungen waren sehr gemütlich.

Mit sportlichem Gruß ! Erika Reinecke.