

Warm-up **trotz Lockdown**

>> In „normalen“ Zeiten treffen sich die Mitglieder der Sparte Gymnastik/Volleyball Bonn des Sportvereins Sparkasse KölnBonn e. V. montags in Dransdorf. Die Gymnastik ist – nach einer Aufwärmphase – so aufgebaut, dass durch aufeinander abgestimmte Übungen ein gesunder Ausgleich für die teils einseitigen Belastungen des Alltages geschaffen wird. In der zweiten Stunde bietet das hobbymäßig betriebene Volleyballspiel von immer wieder neu zusammengestellten Mannschaften aus dem Kreis der Aktiven dazu einen guten Kontrast. Leistungsunterschiede spielen keine Rolle, auch weniger Geübte werden integriert und von den Mitspielern bei misslungenen Aktionen neu motiviert. Alle Teilnehmer stellen hinterher stets fest, dass sie etwas für ihre Gesundheit getan haben und die Sportler eine gesellige Gemeinschaft bilden.

Leider konnte das Training zuletzt coronabedingt nicht stattfinden. Die Sparte Gymnastik/Volleyball Bonn rief deshalb auf Initiative von Übungsleiterin Hannelore Thönnißen und in Abstimmung mit dem Vereinsvorstand eine virtuelle Übungsstunde ins Leben. Seit Mitte Januar und noch bis zur Wiedereröffnung der Halle finden die Übungsstunden mit Hilfe der App Jitsi Meet regelmäßig montags statt.

Auch die Sparte Fit & Fun Köln hat die Idee, die viel Anklang fand, aufgegriffen. In den virtuellen Übungsstunden turnen die Teilnehmer mittwochs zu Musik und trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Teilweise werden auch Zirkeltrainings in den Unterricht eingebaut. <<

Sparte Gymnastik / Volleyball Bonn:

Kettlerschule, Siemensstr. 48, 53121 Bonn (Dransdorf)

jeweils montags von 18.00 bis 20.00 Uhr

Spartenleiterin: Hildegard Schwadorf

E-Mail: hilde.schwadorf@gmail.com

Sparte Fit & Fun Köln

Richard-Riemerschmid-Schule (Berufskolleg),

Heinrich-Str. 51, Köln Innenstadt,

jeweils mittwochs von 17.15 bis 18.45 Uhr

Spartenleiterin: Christine Petrasch

E-Mail: chpetrasch@web.de

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Spartenleiterin.

