

Tätigkeitsbericht „Fit & gesund +/-50“ - (Corona-) Sportjahr 2020

Mit großer Beliebtheit findet jeden Mittwoch um 18:30-19:30 Uhr das Gymnastiktraining „Fit und gesund“ statt. Besonders erfreulich ist, dass die Gruppe bunt gemischt ist und ab 30 alle Altersklassen vertreten sind. Dies zeigt, dass der Kurs sehr vielseitig gestaltet wird, sodass sich viele Altersklassen angesprochen fühlen und immer wieder gerne das Training nutzen, um Ihren Körper in Schwung zu bringen.

In dem Jahr 2020 war alles anders. Durch den ersten Lockdown zwischen März und Juni waren wir gezwungen, das Training aufgrund der Corona Pandemie stillzulegen. Durch die Vorlage eines Hygienekonzeptes war es möglich, zwischen Juni und Ende Oktober in der Großsporthalle mit genügend Abstand



(aufgrund der frei gewordenen Hallenzeit, die üblicherweise den Handballern gehört) wieder Kurse für eine limitierte Teilnehmeranzahl zu ermöglichen. Die steigenden Infektionszahlen führten im November zu einem zweiten Lockdown, der bisher anhält und somit ein sicheres Training leider nicht ermöglicht.

Ich hoffe und wünsche mir, dass ich bald wieder unser Training aufnehmen darf und freue mich endlich wieder alle zu sehen!

Nun zum Trainings Ablauf:

Das Training beinhaltet verschiedene Bausteine die regelmäßig trainiert werden, allerdings werden auch spontane Übungen auf Wunsch der Teilnehmer berücksichtigt. Begonnen wird die Stunde meistens mit ein paar lockeren Aufwärmübungen, um den Körper und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Sind alle aufgewärmt und motiviert geht es weiter mit dem Kerntaining, das aus verschiedenen Elementen besteht wie zum Beispiel: Bauch-Beine-Po, Krafttraining, Übungen mit Gummibändern und Hanteln, Übungen für den Gleichgewichtssinn mit Bällen und Stick sowie Steppbrettern durchgeführt. Dies ist aber nur ein kleiner Ausschnitt aus dem vielseitigen Training. Am Ende wird in einer lockeren Atmosphäre mit Musik der Körper gedehnt und entspannt.

Ich freue mich sehr, dass ich den Kurs „Fit und gesund“ in Engen auch weiterhin leiten kann und schätze ganz besonders die Motivation und der regelmäßige Besuch der Teilnehmerinnen. Vielen Dank an die wirklich tolle Gruppe! Wir sind ein super Team.

Engen, März 2021

Katrin Heizmann