Tätigkeitsbericht Fit & gesund +/-50 – Sportjahr 2021

Mit großer Beliebtheit findet jeden Mittwoch um 18:30-19:30 Uhr das Gymnastiktraining „Fit und gesund“ satt. 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.

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 Kreislauf in Schwung zu bringen. Sind alle aufgewärmt und motiviert geht es weiter mit dem Kerntraining, das aus verschiedenen Elementen besteht, Beispielsweise werden hier, „Bauch-Beine-Po“, Krafttraining, Übungen mit Gummibändern und Hanteln als auch Übungen für den Gleichgewichtssinn mit Bällen, Stick und Steppbrettern durchgeführt. Dies ist aber nur ein kleiner Ausschnitt aus dem vielseitigen Training. Am Ende wird in lockerer 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.

Katrin Heitzmann

Im März 2022