

Tätigkeitsbericht „Fit & gesund +/-50“- Sportjahr 2025

Mit großer Beliebtheit findet jeden Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr das Gymnastiktraining „Fit & gesund“ statt.

Besonders erfreulich ist die bunt gemischte Gruppe: Ab etwa 40 Jahren sind alle Altersklassen vertreten. Dies zeigt, wie vielseitig der Kurs gestaltet ist und dass sich viele unterschiedliche Altersgruppen angesprochen fühlen. Die Teilnehmerinnen nutzen das Training regelmäßig und gerne, um ihren Körper in Schwung zu bringen und etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Ich selbst, Katrin, leitete die Gruppe bis zur Sommerpause 2025. Anschließend ging ich in die Babypause. Nach dem Sommer übernahm Michaela dankenswerterweise die Leitung des Kurses. An dieser Stelle ein großes Dankeschön für die zuverlässige Vertretung!

Trainingsablauf:

Das Training besteht aus verschiedenen Bausteinen, die regelmäßig wiederkehren. Gleichzeitig werden auch spontane Übungswünsche der Teilnehmerinnen berücksichtigt. Die Stunde beginnt in der Regel mit lockeren Aufwärmübungen, um Muskulatur und Kreislauf zu aktivieren. Im anschließenden Hauptteil folgt das Kerntraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel Bauch-Beine-Po, Krafttraining sowie Übungen mit Gummibändern und Hanteln. Auch Gleichgewichtsübungen mit Bällen, Sticks oder Steppbrettern kommen zum Einsatz. Dies stellt jedoch nur einen kleinen Ausschnitt aus dem vielseitigen Trainingsangebot dar. Zum Abschluss wird der Körper in entspannter Atmosphäre bei Musik gedehnt und gelockert.

Wir freuen uns sehr, den Kurs „Fit & gesund“ in Engen auch weiterhin leiten zu dürfen und schätzen besonders die Motivation sowie den regelmäßigen Besuch der Teilnehmerinnen.

Vielen Dank an diese wirklich tolle Gruppe – wir sind ein super Team!

Katrin Bült & Michaela Höffgen

Im Januar 2026

