

*„Fit ab 50“
und
„Aktiv bis ins hohe Alter“*

Wir trainieren montags von 14.00 bis 15.00 Uhr und von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr – auch während der Schulferien. Pause haben wir nur im August.

Aktuell haben wir vier Neuzugänge und leider auch vier Kündigungen zu verzeichnen. Somit sind die Gruppen mit 15 bzw. 16 Frauen besetzt.

In den Übungsstunden trainieren wir: Beweglichkeit, Koordination, Muskelstärkung, Muskeldehnung, Sturzprophylaxe, Entspannung und vieles mehr. Das Programm ist ständig wechselnd, immer mit den aktuellen gesundheitlichen Vorgaben im Blick. Hierfür gehe ich regelmäßig auf Fortbildungen. Übungseinheiten wie Rückenschule, Venengymnastik, Beckenbodengymnastik, Rheumagymnastik, Pilates, Osteoporose Gymnastik und viele andere Themen sorgen für Abwechslung. Die Trainingsstunden werden oft mit kleinen Handgeräten umrandet. Die Gruppe der Damen ab 70 trainiert nur noch im Stehen und Sitzen.

Im vergangenen Jahr haben beide Gruppen einen kleinen Auftritt zum Jahresabschlussfest in der Kirchspielhalle einstudiert. Beide Gruppen möchten sich aber davon in Zukunft distanzieren.

Außerdem legen wir viel Wert auf Spaß und Gesellschaft. Diesbezüglich organisiert die Gruppe einmal im Jahr einen Ausflug, sowie eine Weihnachtsfeier. Außerdem besucht die Gruppe auch den Gaufrauentag, wo sich immer neue Anregungen und neue Ideen einfinden.

Silvia Voß Übungsleiterin