



Jahresbericht 2021 Gesundheitsgymnastik

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

Trainingszeiten: Montag 14:30-15:30 Frauengruppe 18 TN
17:30-18:30 gemischte Gruppe 20 TN

Das Training fand nur eingeschränkt statt, ab November 2021 ist das Training eingestellt. Beim Gesundheitssport am Montag haben sich sowohl in der Stunde am Morgen sowie auch in der Stunde am Abend einige neu dazugesellt.

Wir sind in der Stunde immer zwischen 15 und 20 TN.

Wir trainieren alle Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung. Im Vordergrund stehen die Erhaltung der Gelenkigkeit und der Erhalt der Muskelmasse. Das Training dosiert jeder Teilnehmer individuell, da die Leistungsdifferenzen zwischen den Teilnehmern sehr groß sind.

Die Altersspanne geht von 45-87 Jahren. Es wird jedem Teilnehmer die Möglichkeit geboten ohne Gruppenziele ungezwungen zu trainieren. Das Maß der Trainingsintensität legt jeder selber fest.

In beiden Gruppen wurde der gesellige Teil fand in diesem Jahr nicht statt

Cornelia Ibbeken