



Jahresbericht 2023 Gesundheitsgymnastik Ü 50

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

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

Das Training lief in 2023 super gut an, alle waren voll motiviert und haben mit Spaß und Eifer trainiert.

Wir trainieren alle Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung. Im Vordergrund stehen der Erhalt der Gelenkigkeit und 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.

Ab Herbst musste das Training aufgrund der Verletzung von der Trainerin Cornelia bis zum Jahresende ausfallen.

Wir waren nicht außerhalb des Sportes aktiv..

Cornelia Ibbeken