



Jahresbericht 2024 Gesundheitsgymnastik Ü 50

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

Trainingszeiten: Montag, 14:30-15:30 Frauengruppe 16 TN
17:30-18:30 gemischte Gruppe 21 TN

Im Herbst 2023 musste ich als Trainerin eine längere ungewollte Pause einlegen da mein Knie sich entzündet hatte. So sind wir im Januar 2024 nach der Auszeit wieder gestartet, was auch sofort wieder intensiv und gut geklappt hat. Alle motiviert. Es sind immer so zwischen 12 und 14 TN anwesend. Es kommen immer mal wieder welche neu dazu und es scheiden auch immer welche aus aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen.

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 Leistungsunterschiede zwischen den Teilnehmern sehr groß sind. Die Altersspanne geht von 45-87 Jahren. Es wird jedem Teilnehmer die Möglichkeit geboten, ohne Gruppenziele ungedrungen zu trainieren. Das Maß der Trainingsintensität legt jeder selber fest.

Weihnachtsfeier fand im Vereinsheim statt. Sonst gab es keine Aktionen außerhalb des Trainings.