



Jahresbericht 2014 Gesundheitsgymnastik

Zeiten: Mo, 09:30-10:30 Uhr und 17:30-18:30 Uhr

Übungsleiterin: Cornelia Ibbeken

Ab April 2014 besteht wieder ein Angebot zur Funktionsgymnastik auf dem Programm des StTV Berne.

Die Gruppe hat montags abends in der Turnhalle am Schwarzen Weg mit 24 Teilnehmern eine Stunde den Körper mit allen Sinnen und Muskeln bearbeitet.

Gesundheitsorientierte, funktionelle Gymnastik ist der Trainingsschwerpunkt, mit dem hier konzentriert trainiert wird. Gesundheitsressourcen erhalten und fördern sind Mittelpunkte der Stunde.

Nach einer immer wieder sehr angeregten gesprächsreichen Aufwärmphase, beginnt dann das eigentliche Training zum Thema Haltung und Beweglichkeit des Körpers.

Nach den Sommerferien konnten wir dann im Bewegungsraum trainieren. Nun konnte ich das Angebot erweitern, indem auch montags morgens eine Stunde zum gleichen Thema im Bewegungsraum angeboten wird. Das Angebot wird gut angenommen. Es kommen morgens nur für Frauen, dadurch können spezifische Beckenbodenübungen mit eingebracht werden.

Montags morgens sind wir mit 10-12 Teilnehmerinnen, abends nehmen zwischen 14 und 18 Männer und Frauen ab 50 J. teil.

Cornelia Ibbeken