



Jahresbericht Gesundheitsgymnastik für Frauen und Gesundheitssport 2015

Von Cornelia Ibbeken

Termin: **Montag, 9:30-10:30 und 17:30-18:30**

Teilnehmerzahl jeweils ca. 14 .

In der Stunde werden funktionelle Übungen gemacht, die darauf abzielen innerhalb der Übungszeit den gesamten Körper zu mobilisieren. Jede Muskelgruppe wird gezielt angesprochen. Die Übungsvielfalt wechselt nicht von Stunde zu Stunde, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf viele unterschiedliche Übungen innerhalb der Stunde. Die Teilnehmer wissen wie die Übungen ablaufen und können so Ihre eigene Entwicklung fördern, indem sie selber die Weiterentwicklung am Körper spüren können.

Im April konnte ich meine B-Lizenz erwerben und somit haben wir für den Verein nun seit November 2015 einen Pluspunkt Gesundheit dazubekommen. Der Bewegungsraum stellt dafür einen sehr guten Trainingsraum dar. Nachdem im letzten Winter die Heizung oft zu warm war, geht es in diesem Winter bei gutem Klima prima!!

Wir haben im Sommer eine Fahrradtour mit 10 Teilnehmern gemacht, und sind im November zu einem gemütlichen Abend bei Bischoff in Ganspe zusammengekommen. Mit der Vormittagsgruppe machten wir ein Frühstück im Vereinsheim, an dem viele kulinarische Spezialitäten geboten wurden.

Cornelia Ibbeken