



Jahresbericht 2018 Gesundheitssport

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

Trainingszeiten:	Montag	09:30-10:30	Frauengruppe	18 TN
		17:30-18:30	gemischte Gruppe	20 TN

Beim Gesundheitssport Ü50 am Montag haben sich sowohl in der Stunde am Morgen sowie auch in der Stunde am Abend einige Mitglieder neu dazugesellt. Wir sind in der Stunde zwischen 13 und 17 Teilnehmer, da nie alle kommen.

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 45-84 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 in Form von Fahrradtour, Frühstück und buntem Abend gefördert.

Cornelia Ibbeken