



Jahresbericht 2019 Gesundheitsgymnastik Ü 50

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

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

Beim Gesundheitssport am Montag haben sich sowohl in der Stunde am Morgen sowie auch in der Stunde am Abend einige neu dazugesellt. Wir sind in der Stunde zwischen 15 und 20 Teilnehmer.

Wir trainieren alle Muskelgruppen mit den Schwerpunkten Haltung und Bewegung. Im Vordergrund stehen der Erhalt der Gelenkigkeit und der Erhalt der Muskelmasse.

Das Training dosiert jeder Teilnehmer individuell, da die Leistungsdifferenzen zwischen den Teilnehmern sehr groß sind. Die Altersspanne geht von 48-86 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