

## **Jahresbericht 2010 Gesundheitsfitness mit Wirbelsäulengymnastik**

**Übungsleiterin Waltraud Stöver**

**Übungszeit, montags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Auch 2010 ist die Teilnehmerzahl in etwa konstant geblieben. Durch Auflösung der Gesundheitsfitness Gruppe von Inge Bensch zum Jahresende wechselten die Mitglieder in die 18:00 Uhr Stunde und sind hier herzlich willkommen.

Die Stundeninhalte Aufwärmen mit Aerobic, ganzheitliche Gymnastik, Pilates, Kraft/Ausdauer, Stretching und Entspannung bieten Abwechslung und sind für jeden Teilnehmer geeignet.

Selbstverständlich habe ich auch an Fortbildungen teilgenommen.

Viel Spaß hatten wir bei unseren Fahrradtouren und der Weihnachtsfeier.

Herzliche Grüße

Waltraud