



Gesundheitsfitness mit Wirbelsäulengymnastik

Übungsleiterin : Waltraud Stöver

Übungszeit : Montags, 18:00 – 19:30

Jahresbericht für 2012

Das Gesundheitsfitness Training wird wie immer gut angenommen, ca. 40 Personen sehr unterschiedlichen Alters gehören der Gruppe an, davon Anteilig etwa ein Drittel Männer.

Schwerpunkte des Stundeninhalts sind flottes Aufwärmen, Übungen nach der Pilatesmethode, Wirbelsäulengymnastik, Sturz und Arthroseprävention, Kraft Ausdauer, Stretching und Entspannung. Für das gesundheitsorientierte Vereinsangebot und die qualifizierte Vermittlung des Gesundheitssports wurde, stellvertretend für den Verein, mir als Übungsleiterin zum wiederholten Mal der Pluspunkt Gesundheit des DTB auch in diesem Jahr im September verliehen.

An verschiedene Fortbildungen habe ich auch wieder teilgenommen damit weiterhin aktuelle, neue Unterrichtsinhalte den Teilnehmern vermittelt werden und qualitativ gute Arbeit im Gesundheitssport geleistet wird.

Unsere Fahrradtour vor den Sommerferien und die Weihnachtsfeier mit einem gemütlichen Essen, waren wieder gut besucht.

Mitte Dezember schlossen wir mit einer letzten Turnstunde das Jahr ab und freuen uns auf die Fitnessstunden im neuen Jahr.

Waltraud Stöver