

Übungsleiterin : Waltraud Stöver
Gesundheitsfitness mit Wirbelsäulengymnastik

Übungszeit : Montags 18:00 – 19:30

Bericht für 2011

Das Gesundheitsfitness Training wird seit dem Umzug in die neue Sporthalle nach den Sommerferien wieder besonders gut angenommen. Auch Teilnehmer die den Unterricht in der Comenius Schule nicht akzeptiert haben sind wieder da. Somit nehmen jetzt ca. 40 Personen wieder teil,davon Anteilig etwa ein Drittel Männer.

Schwerpunkte des Stundeninhalts sind flottes Aufwärmen, Übungen nach der Pilates Methode , Wirbelsäulengymnastik, Sturz und Arthroseprävention, Kraft Ausdauer , Stretching und Entspannung.

Das Training in der neuen Sporthalle und die angenehme Atmosphäre dort ist für alle Beteiligten der Übungsstunde motivierend und macht Spaß.

Auch 2011 habe ich als Übungsleiterin an verschiedene Fortbildungen teilgenommen damit aktuelle neue Sportthemen und Konzepte im Unterricht präsent sind.

Unsere Fahrradtour Anfang Juli und die Weihnachtsfeier waren wieder gut besucht und führten uns in verschiedene Lokalitäten. Mitte Dezember schloßen wir mit einer letzten Turnstunde das Jahr ab und freuen uns auf die Fitnessstunden im neuen Jahr.

Waltraud Stöver