

Jahresbericht Fitness / Turnen 2023

Die wohl beste Nachricht für das Jahr 2023 ist, dass wir für das Eltern-Kind-Turnen, nach langer Suche, Übungsleiter gefunden haben.

Mit Jasmin Weiß und Peter Dongoswki können wir den Kleinsten endlich wieder den Spass an Bewegung und sportliche Inhalte anbieten. Gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern können sich die Kinder richtig austoben.

Für die Kindergarten- und Vorschulkinder im Alter von 4-6 Jahren und Grundschulkinder ab 6 ½ Jahren ist Christiane Burg-Schwalb mit viel Spass und Freude die Übungsleiterin. Spielerisch verbessern die Kinder ihre Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit. Ein wichtiger Nebenaspekt ist, dass der Umgang miteinander, das soziale Verhalten und die Rücksichtnahme gegenüber anderen Teilnehmern gefördert wird.

Melanie Biermann hält die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Bodyshape-Gruppe fit. Mit viel Schwung und Musik wird Montagsabends etwas für den Kreislauf und Beweglichkeit getan. Im Sommer wird der Platz hinter der Limeshalle zur Outdoor-Sportarena.

Wer rastet der rostet, dieses Sprichwort haben sich unsere Senioren zu Herzen genommen und lassen sich 1 x in der Woche von Siggie Fink und Michaela Brigge? anleiten um Übungen zu machen, damit sie fit bleiben.

Sie Sparkling-Lights konnten an der Elferratssitzung das Publikum begeistern.

Entschleunigung und Ausgeglichenheit vermittelt Corina Finke in unseren Yoga und Pilates Kursen.

Alle Kurstermine können auf unserer Homepage nachgelesen werden.

Gez. Michaela Rochow