

Bericht der Gesundheitsabteilung

Seit 2010 sind wir im Bereich präventives Rückentraining zertifiziert, was wir in diesem Jahr wieder verlängern müssen. Nach dem Ausscheiden von Verena Eckert und Sabine Huba haben wir mit Nursen Turan eine neue qualifizierte Trainerin gefunden.

Mit Verenas Weggang fielen leider auch die Pilatesstunden weg, aber auch da fanden wir nach kurzer Zeit mit Noelle Osterloh und Nursen Turan zwei Trainerinnen für diesen Bereich.

Wir haben außerdem an dieser Sparte gearbeitet und weitere Yoga- und Rückenstunden mit ins Programm genommen. Mit Kerstin Kommoß gibt es jetzt auch bei uns Qi Gong als Kurssystem.

Bärbel Josten

Bericht der Gymnastikabteilung

Auch in dieser Abteilung verließen uns die Trainerinnen Katja und Sabine, aber mit Nursen als neue Trainerin fanden die Stunden ohne Unterbrechung weiter statt, was uns und unsere Mitglieder natürlich sehr freut.

Bei uns ist für jeden und jedes Alter etwas passendes dabei. Sei es Step-Aerobic, Seniorengymnastik, BBP oder Fitnessgymnastik.

In unserem Sommerferienprogramm nehmen wir auch mal andere Themen mit rein, wie z. B. Intervalltraining, Strech und Relax und auch Zirkeltraining, was bei unseren Mitgliedern sehr gut ankommt.

Bärbel Josten