

„Fit und Gesund“

Immer dienstags trifft sich die Gruppe „Fit und Gesund“ in der Gymnastikhalle der Talwiesenhallen. Ab 20.00 Uhr heißt es dann - für die Dauer von einer Stunde – Sport und Spaß pur. Beginnend mit dem Aufwärmprogramm, einem aktiven Herz-Kreislauf-Training, kommen die Frauen in Schwung. Unter dem Einsatz von verschiedensten Handgeräten wird das Ganze intensiviert und bietet die entsprechende Abwechslung einer jeden Stunde. Auch gezielte Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, die Bein- und Armmuskulatur und die Rückenmuskulatur sind Trainingsinhalt. Mit Elementen aus dem Pilates wird die Aufrichtung des Körpers, wie auch die Körperwahrnehmung geschult. Zum Ende einer Übungseinheit steht die Entspannung auf dem Programm, um gestärkt in den Alltag zu gehen. Mit einer gemeinsamen Weihnachtsfeier beschließen wir, in der Regel, das Vereinsjahr, um dann im neuen Jahr wieder aktiv durch zu starten. Durchschnittlich sind 12-15 Frauen, im Alter zwischen 30 und 60 Jahren, im wöchentlich stattfindenden Training.

Aufgrund der Corona Pandemie wurde unser Trainingsbetrieb erstmals im Frühjahr 2020 gestoppt. Nach der Sommerpause konnten wir unsere wöchentlichen Übungseinheiten wieder aufnehmen und waren alle glücklich und froh uns gesund wiederzusehen. Doch bereits Ende Oktober 2020 wurden erneut die Sporthallen geschlossen und seither warten wir sehnsüchtigst darauf aktiv zu werden und uns wöchentlich zu treffen. Vereinsarbeit lebt von persönlichen Begegnungen und dem zwischenmenschlichen Austausch, hoffen wir, dass dies bald - in gewohnter Weise - ermöglicht wird.

gez. Barbara Zipfel