

Bericht über das Jahr 2023 zur Jahreshauptversammlung

Wir haben ein sehr vielfältiges Angebot im Bereich der Gymwelt. So kommen wir auf 25 verschiedene Angebote und 32 Trainingseinheiten in der Woche. Hier ist für jede Altersklasse von 4 bis 99 Jahren etwas dabei. Wir hatten 90 Eintritte und nur 8 Austritte, das allein zeigt, dass unser Konzept aufgeht und sehr gut angenommen wird. Das alles können wir aber nur mit unsere Trainer und Helfer ableisten, die mit Herzblut dabei sind und jeden einzelnen motivieren. Dafür möchte ich DANKE sagen.

Wir nutzen wirklich jede Halle und jeden Raum, um das breite Angebot aufrecht erhalten zu können. In diesem Zusammenhang möchte ich auch ein Dankeschön in Richtung Rathaus schicken. Danke, dass wir diese Möglichkeit bekommen.

Hier ein kleiner Auszug aus unserem Programm:

Unsere Mary hat schon als erste Vorsitzende viel zu tun und gibt trotzdem noch montags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr Gymnastik für Frauen. Diese Gruppe besteht seit über 50 Jahren. Am Dienstag hat sie eine buntgemischte Gruppe zwischen 58 und 80 Jahre und alle sind sehr motiviert. Am Donnerstag gibt es bei Mary noch „Gutes für den Rücken“ und anschließend „Fit und gesund“ für 24 Teilnehmer zwischen 52 und 70 Jahren. Danke für deinen tollen Einsatz. Auch unsere Barbara Zipfel gibt am Dienstag um 20:00 Uhr „Fit und gesund“, aber für jüngere Teilnehmer, die im Alter zwischen 30 und 60 Jahre sind. Neben Herz-Kreislauf-Training wird hier auch die Rumpf-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur trainiert. Am Montag gibt es ein Fitness Mix, dass von 16- 20 Frauen regelmäßig genutzt wird. Es ist eine Gruppe, die regelmäßig Kraft, Ausdauer den Beckenboden und Beweglichkeit trainiert. Auch gibt es ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier, wodurch die Gruppe zusammengewachsen ist und harmonisiert.

Montags, donnerstags und freitags gibt es jeweils 1,5 Stunden Yoga. Diese Stunden sind immer sehr gut besucht, sodass jede Gruppe zwischen 18 und 25 Teilnehmer hat. Hier ist unser Ziel Körper und Geist in Einklang zu bringen und so zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit beizutragen. Natürlich gehört auch Lachen und feiern dazu. So haben auch wir ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier in jeder Gruppe genossen.

Am Montag gibt es noch die Yogamäuse und die Yogakids. Hier sind die Kinder zwischen 4 und 12 Jahre. Sie sind schon mit Eifer dabei und lernen die einzelnen Asanas. Kinderyoga fördert neben Konzentration und Gedächtnis auch das soziale Verhalten. Gleichzeitig wird Kraft und Ausdauer trainiert. Im Sommer sind wir öfter in die Natur gegangen und zu Weihnachten kam Knecht Ruprecht.

Am Dienstag gibt es eine Nordic-Walking-Gruppe. Diese Gruppe ist mit 9 Teilnehmern im Alter von 48 bis 84 noch relativ klein, aber sehr harmonisch. Wir laufen ca. 70 Minuten um den Hardberg und zum Schluss gibt es kleine Stretchingeinheit. Nach dem Laufen gehen wir ab und zu gemeinsam Frühstücken.

Unsere Diana gibt montags und donnerstags TOSO X bzw. TOSO X & Gesundheit in der Talwiesenhalle. Hier werden Elemente aus dem Kampfsport und fetzigen Rhythmen zu einem Fitnesskonzept verbunden. Diese Übungen werden gezielt und kraftvoll ausgeübt, sodass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird. Hier gab es im November einen Bandagen

Workshop, an denen 9 Teilnehmer teilgenommen haben und sind nun Träger der gelben Bandage.

Donnerstags gibt Diana M.A.X. - Hier dauert das Workout 30 bis 35 Minuten und ist in Blöcke eingeteilt. Jeder kann hier einsteigen und mitmachen, da jeder sein Tempo bei den Übungen bestimmt. Nach 45 Sekunden Anspannung folgen 15 Sekunden Entspannung.

Zu dem bestandenen B-Trainerschein möchte ich Diana herzlich gratulieren.

Beim Sommerfest haben einige Gruppen etwas aus ihrem Trainingsbereich gezeigt und alle waren begeistert. Es war ein sehr schönes Fest und auch hier möchte ich mich bei allen Helfern bedanken.

Ein Jubiläum gab es auch zu feiern. Unser Sirko hat mit seiner Wandergruppe das 10-jährige Bestehen gefeiert. Wir wanderten auf der Höri und kehrten später zum Dünnele-Essen ein. So konnten wir den Tag gemütlich ausklingen lassen. Vielen Dank für die tollen Wanderungen und ich freue mich auf mit allen Wanderfreunden auf weitere interessante Touren.