

Jahresbericht der Gymnastikgruppen 2026

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Vereinsmitglieder,

die Gymnastikgruppen unseres Vereins blicken auf ein äußerst aktives, vielseitiges und erfolgreiches Jahr zurück.

Mit insgesamt **25 Gruppen**, betreut von **14 engagierten Trainerinnen und Trainern**, bieten wir wöchentlich **42 Trainingsstunden plus einzigartige Wanderungen** an. Dieses breite Angebot spiegelt die große Bedeutung von Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft in unserem Verein wider.

Unsere Trainingswoche beginnt **montags um 9:00 Uhr** mit „Fit and More“ bei Daggi und endet **freitags um 22:00 Uhr** mit der Männergymnastik „Spiel und Sport“ unter der Leitung von Karl Emmerling. Dazwischen erstreckt sich ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen – von den Jüngsten bis zu unseren älteren Mitgliedern.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf unserem Yoga-Angebot: Bereits **ab 4 Jahren** können Kinder bei Natascha spielerisch erste Erfahrungen mit Yoga sammeln. Zusätzlich finden **viermal pro Woche 1,5-stündige Yogaeinheiten** für Frauen und Männer statt. Die Teilnehmerzahlen bewegen sich konstant zwischen **14 und 22 Yogis pro Stunde** und zeigen das große Interesse an diesem ganzheitlichen Training.

Darüber hinaus bieten wir vielfältige weitere Trainingsformate an: Beim „**Toso X**“ wird mit fetziger Musik ein intensives Workout mit hoher Körperspannung, Muskelaufbau und Kampfsportelementen durchgeführt. Im **Herz-Kreislauftraining** steht die Verbesserung der Ausdauer im Mittelpunkt.

Ergänzt wird das Programm durch zahlreiche Angebote speziell für unsere älteren Mitglieder, die gezielt Beweglichkeit, Mobilität und Gesundheit fördern.

Neben allen sportlichen Herausforderungen – ob Dehnen, Kräftigen, „Verbiegen“ oder schweißtreibendes Training – steht immer auch der **Spaß und die Gemeinschaft** im Vordergrund.

Auch außerhalb der Sportstunden zeigen unsere Gruppen großen Zusammenhalt. Gemeinsame **Wanderungen, Grillabende und Weihnachtsfeiern** sind feste Bestandteile des Vereinslebens und stärken das Miteinander.

Ein ganz besonderes Highlight im vergangenen Jahr war die **125-Jahr-Feier am 25. November**, auf die alle mit großer Vorfreude hingearbeitet haben. Insgesamt **14 Gruppen** präsentierten dort eindrucksvoll ihr Können und trugen zu einem rundum gelungenen Fest bei.

Die durchweg hohe Motivation und das Engagement unserer Trainerinnen und Trainer sowie aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind die Basis für unseren Erfolg und zugleich Ansporn, unser Angebot kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Ein besonderer Dank gilt unseren **14 Trainerinnen und Trainern**, die Woche für Woche mit großem Einsatz, Fachkompetenz und Herzblut die zahlreichen Stunden gestalten. Für die vielen geleisteten Trainingsstunden sagen wir **von Herzen Danke**.

Wir freuen uns auf ein weiteres aktives Jahr 2026 mit viel Bewegung, Gesundheit und gemeinschaftlichen Erlebnissen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.