

Bericht Seniorensport-Gesundheitssport für das Jahr 2025

Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr

Wir konnten im vergangenen Jahr das Angebot erfolgreich fortführen und weiterentwickeln. Unser Ziel blieb es, älteren Mitgliedern durch regelmäßige Bewegung, Gemeinschaft und gesundheitsfördernde Aktivitäten eine aktive Teilnahme am Vereinsleben zu ermöglichen.

Die Übungsstunden wurden kontinuierlich und mit guter Beteiligung durchgeführt. Besonders erfreulich war die stabile bis teilweise steigende Teilnehmerzahl, inzwischen wird die Sitzgymnastik von 19 und Fitness am Mittwoch von 30 Teilnehmern und Teilnehmerinnen regelmäßig besucht. Gemeinsam werden Kraft, Mobilitäts- und Gleichgewicht, Gedächtnis im Bereich gesundheitsorientierte Bewegungsangebote trainiert. Die Trainingsstunden fanden in angenehmer Atmosphäre statt und wurden von den Teilnehmenden sehr positiv angenommen.

Durch ihre Arbeit konnten sowohl die körperliche Fitness als auch das soziale Miteinander innerhalb der Gruppen gestärkt werden.

Neben dem regulären Sportbetrieb wurden auch gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden organisiert, die den Zusammenhalt innerhalb der Sportgruppe gefördert haben.

Heike Schwab

-Trainerin Seniorensport-