

Jahresbericht für 2025

Fit in die Woche

Übungsleiterin: Danièle Romanet-Tschakert

Übungszeit: Montags 9:00 h – 10:00 h in der Halle

Gruppenstärke: 17 aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Gruppe hat sich seit zwei Jahren auf 17 Personen erhöht. Zwei neue Zugänge sind seit Anfang des Jahres zu vermelden. Anfang 2026 wurde ein 90ster Geburtstag gefeiert, was für die sportliche und gesunde Atmosphäre des Kurses spricht.

In lockerer und spaßiger Atmosphäre wird die Stunde in drei Einheiten geteilt: verschiedene Ballspiele werden zu Anfang angeboten, es folgen Dehnübungen mit Fokussierung auf bestimmte Muskeln sowie Trainingssequenzen mit unterschiedlichen Handgeräten wie Redondo Bälle, Schwingstäbe, Brasils oder elastische Bänder, um Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern.

Während der Sommerferien wird Smölky und Boulespiel auf dem Thüringer Platz auf freiwilliger Basis angeboten.

Die Geburtstage, den Anfang der Sommerferien sowie eine Weihnachtsfeier gehören zum geselligen Teil der Stunde.

Juni 2026