

Fit + aktiv 50 plus

donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr

Aus „Fit ab 40“ wurde „Fit + aktiv 50 plus“.

Wir treffen uns immer donnerstags zum gemeinsamen Training, und das seit vielen Jahren!

Die Trainingszeit haben wir vorverlegt auf 17:30 - 18:30 Uhr.

Während der Corona-Pandemie mussten wir einige Zeit aussetzen, aber dann bestand die Möglichkeit, den schönen Gymnastikraum des Vereins nutzen zu dürfen.

Seit kurzem ist die Sporthalle fertig renoviert und wir freuen uns, wieder unser gewohntes Programm durchführen zu können.

Nach unserer Begrüßungsrunde geht es in den Runden-Lauf (kein Joggen), danach folgen Aerobic-Elemente für die Koordination.

Mit kleinen Hanteln, Bällen, Stäben und co., geht es weiter mit Kräftigung im Stand und auf der Matte.

Zum Schluss gibt es Entspannung und Stretching.

Die Teilnehmerinnen trainieren manchmal auch mit Partnerin oder es gibt ein kleines Spiel. Dazu hören wir Musik von früher, deutsch und englisch und auch mal von heute.

Ganz besonders wichtig finde ich den Spaßfaktor, denn gute Laune tut uns allen gut. Ganz nebenbei sorgen wir mit unserer Aktivität für die Erhaltung unserer Fitness. Wir müssen dabei nicht perfekt sein, aber selbst mit der einen oder anderen körperlichen Einschränkung, versuchen wir doch bestmöglich zu trainieren.

Neue Teilnehmerinnen nehmen wir gern noch auf und es darf auch geschnuppert werden!



Eure Susanne

