

Bericht der Gesundheitsabteilung

Im Jahr 2012 haben wir unsere Zertifikation im Bereich präventives Rückentraining um 2 Jahre durch Fortbildungen wieder erfolgreich verlängert.

Wir bieten in der Woche jeden Tag präventives Rückentraining an, was von unseren Mitglieder im Verein sehr gut angenommen wird. Neben dem Rückentraining laufen auch die Stunden Yoga, Pilates und Qi Gong sehr gut in unserem Verein.

Bärbel Josten

Bericht der Gymnastiksparte

Nach Abgabe der Fitnessstunden am Dienstagabend von Nursan, haben wir mit Nadine eine neue Trainerin gefunden.

Bei uns ist für jeden und jedes Alter etwas passendes dabei. Sei es Step-Aerobic, Seniorengymnastik, BBP oder Fitnessgymnastik.

In unserem Sommerferienprogramm nehmen wir auch mal andere Themen mit rein, wie z. B. Intervalltraining, Bauch total und Streck u. Relax, was bei unseren Mitgliedern sehr gut ankommt.

Bärbel