

Bericht der Gymnastik-und Gesundheitsabteilung

Die Gesundheitsabteilung wurde im Juni 2005 offiziell auf der Abteilungsversammlung als Absplitterung aus der Gymnastikabteilung gegründet. Seit 2011, bin ich die Abteilungsleiterin. Im Jahr 2021 durften wir wieder unter den Hygieneauflagen ganz normal Sport treiben, was viele Mitglieder sehr freute.

Neben fünf Rücken/Nacken/Sanft Gruppen, gibt es noch Osteoporose, Yoga und Pilates in der Gesundheitsabteilung. In der Gymnastikabteilung bieten wir neben den Fitness und BBP Stunden auch eine Stepaerobic und Box dich Fit Stunde an.

Alle Gruppen werden von erfahrenden Übungsleiterinnen geleitet.

Seit mehreren Jahren bieten wir auch mehrere Rehasportstunden unter der Leitung von Katja und Steffi an.

Bärbel Josten