Bericht Abteilung Fitness, Freizeit- und Outdoor-Sport zum Geschäftsjahr 2024

Unsere dauerhaften Angebote in 2024, die auch weiterhin angeboten werden, sehen wie folgt aus:

Das **Eltern+Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)** findet Donnerstags statt**.** Koordination wird hier nicht nur geschult, sondern auch mit einer ordentlichen Portion Spaß gewürzt. Und mal ehrlich: Wie oft musst du mit deinem Kind hinterherlaufen, weil es alles anfasst, was nicht niet- und nagelfest ist? Bei uns gibt's das alles in einem Kurs. Herzlichen Dank an Jana Völzing-Rau, die diesen Kurs nun leitet.

Am gleichen Tag ist auch die **Tobe-Gruppe (3 - 6 Jahre)** zugange**.** Hier geht es weniger um „Disziplin" und mehr um pure Energie und Koordination. Ja, aber nicht auf Kosten des Spaßes! Toben, spielen und einfach mal die Beine hochwerfen – das ist das Motto. Vielen Dank an Ann Kathrin Hillenbrand, die sich auch weiterhin als Kursleiterin zur Verfügung gestellt hat.

Taekwondo (ab 10 Jahre) läuft am Montag, wo nicht nur dein Körper, sondern auch deine Konzentration und Körperspannung trainiert wird. „Kicking" macht Spaß, und das Dehnen auch. Seit vielen Jahren ist dafür Helmut Uhlmann der Verantwortliche – ganz herzlichen Dank dafür.

Senioren aufgepasst! Montagsvormittgas im Kurs **Gymnastik 60+** stehen Dehnübungen, Kräftigung und leichte Musik aus dem Programm. Das perfekte Rezept, um den Tag fit zu starten und dabei so flexibel wie ein Gummiband zu werden. Der **Rückenkurs** ruft am Montagabend! Wir trainieren den ganzen Körper – mit besonderem Augenmerk auf Rücken und Bauch. Für den Kurs braucht man eine Matte, aber keine Sorge, Dora kümmert sich um die ganzen anderen Fitnessspielzeuge. Mittwochs gehts zu **QiGongHarmonie.** Entspanne dich in einer Stunde mit ruhiger Musik und Bewegungen. Entstressen ist das Ziel. Für alle 3 Kurse ist Dora Reinisch seit Jahren zuständig, vielen lieben Dank. Wir hoffen, dass sie noch lange mit ihrer Tätigkeit unseren Verein unterstützt.

Willst du deine Hüften tanzen lassen und dabei deine Bauch-, Bein- und Hüftmuskulatur herausfordern? **Zumba** am Mittwoch wird's richten! Seit Ende 2023 ist Piret Ulmas die Trainerin. Am Donnerstagabend steht **Step-Aerobic** auf dem Programm**.** Jede Stunde ein neuer Tanzschritt und du denkst, du bist auf einer Tanzfläche. Es ist gelenkschonend, also keine Angst vor zu viel Schweiß oder zu wenig Power! Vielen Dank an Anne Tomaschewski, die weiterhin als Co-Trainerin zur Verfügung steht. Im Herbst 2024 konnten wir Piret auch für diesen Kurs als Trainerin gewinnen. Herzlichen Dank das du jetzt beide Angebote leitest. Momentan werden diese Kurse noch im 10er Block angeboten. Bei weiterem entsprechendem Interesse wollen wir die Angebote gerne zu einem festen Bestandteil werden lassen.

Ab Januar 2025 gibt es Mittwochs im Angebot **Nordic Walking** – Die coolste Sportart seit dem Spaziergang! Es ist der perfekte Ausdauersport für jedes Alter, der dich von Kopf bis Fuß in Schwung bringt – das ganze Jahr draußen und bei jedem Wetter. Claudia Kuschka hat diesen Kurs übernommen.

Schön, dass ihr auch 2024 dabei gewesen seid und wir freuen uns auf ein gesundes und sportliches Jahr 2025 mit euch.

Wenn ihr Ideen und Anregung für weitere Kurse oder vielleicht selbst Interesse an einer **Übungsleiterausbildung** habt oder auch Leute kennt, die dafür infrage kommen, sprecht uns unbedingt an. Insbesondere für Jugendliche möchten wir gerne unser Angebot erweitern.

Für die Abteilung Fitness, Freizeit- und Outdoor-Sport

Claudia Kuschka