

## **Rückblick 2023 Abteilung Fitness & Gesundheit**

Und wieder ein Jahr vorbei...

Wie liefs 2023?

Wir sind sehr zufrieden ... 😊

18 Breitensportorientierte Gruppen für Erwachsene von Hwarang Kwan Do bis Seniorenfitness fanden 2023 mit stabilen Teilnehmerzahlen statt. Alle Angebote werden weiterhin gut besucht, sodass einige Gruppen keine neuen Teilnehmer mehr aufnehmen können.

Zusätzlich wurden 11 gesundheitsorientierte Kurse angeboten, die z.T. als Präventionskurs krankenkassenzertifiziert sind. Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahlen ist in diesen Gruppen eine Anmeldung zwingend notwendig unter [vsgamr@web.de](mailto:vsgamr@web.de)

Weiterhin bleibt die Möglichkeit an einigen Angeboten online teilzunehmen:

Bodyworkout/Fitnessmix Montag 17:45 Uhr

Rückenfitness Montag 18:50 Uhr

Yoga Mittwoch 18:00 Uhr

BODYART Donnerstag 18:15 Uhr

Yoga Donnerstag 19:45 Uhr

Pilates Freitag 9:15 Uhr

Neue Anmeldungen zum online Training über [vsgamr@web.de](mailto:vsgamr@web.de).

Verabschieden mussten wir 2023 Renate Schenk. Altersbedingt hat sie ihre Jahrzehnte lang geleitete Gruppe aufgelöst. Viele Teilnehmerinnen haben aber einen Platz in anderen Seniorengruppen gefunden.

Berufsbedingt hat auch Uta Teschler (geb. Leyener) ihre Gruppe abgeben müssen. Diese wurde von Hannah Cramer übernommen, die als Übungsleiterin nun das Team ergänzt.

Fachlich hielten sich die Übungsleiter durch vielfältige Fortbildungen up to date, um weiterhin das Training zeitgemäß zu gestalten. Das Team der Selbstverteidigungsgruppe Hwarang Kwan Do nahm an unterschiedlichen Aktionen der Stadt teil, um das Konzept bekannter zu machen und beendete das Jahr erfolgreich mit 2 Gürtelprüfungen und einer Europa-Danprüfung für den Schwarzgurt. Hier nochmals einen herzlichen Dank für den unermüdlichen Einsatz.

An dieser Stelle möchte ich auch allen anderen TrainerInnen, Aktiven .... für ihren engagierten Einsatz danken.

Bleibt weiterhin in Bewegung

Anja