

Abteilungsbericht für 2021

Freizeitsport

Zumba

Das Jahr war geprägt durch Corona und wir konnten erst Mitte des Jahres mit Zumba starten. Ich habe die Zeit genutzt, um neue Musik und Schrittfolgen zu üben. Spätestens alle zwei Monate tausche ich zwei Musikstücke aus damit das Programm abwechslungsreich bleibt.

Beim Zumba stehen Sport und Spaß im Vordergrund! Zumba ist perfekt für alle und für jeden geeignet. Es ist ein Ganzkörpertraining.

Lasst Euch von lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Hits mitreißen. Dabei muss niemand Tanzen können oder aufwendige Choreographien beherrschen. Spaß an Bewegung mit Musik sind völlig ausreichend und ihr kommt garantiert ins Schwitzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitzubringen sind neben guter Laune, Sportklamotten auch ausreichend zu trinken.

Sport- und Tanzfreudige sind jederzeit herzlich willkommen!

Wir starten Donnerstags ab 19.15 Uhr.

Von mir ein herzliches Dankeschön an alle.

Übungsleiterin: Isabella Song

Bodyfit

Der Bodyfitkurs im MTV Schandelah-Gardessen besteht aus 15-25 Teilnehmerinnen und neuerdings auch und das zu meiner großen Freude, aus Teilnehmern.

Bodyfit ist abwechslungsreich, jeder kann mitmachen und mit Spaß und zu motivierender Musik wird die Kondition verbessert, die Fettverbrennung angekurbelt und der Körper gekräftigt.

Durch sinnvoll aneinander gereichte Übungen mit dem ganzen Körpergewicht, wird der Bewegungsapparat gekräftigt.

Außerdem trainieren wir ganzheitlich.

Das heißt, dass die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Kraft und auch die Entspannung trainiert wird.

Übungsleiterin: Sabrina Heinze

Yoga

Diese Yogastunde führt in der Verbindung von Bewegung und Atem durch verschiedene Übungsfolgen, mit denen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufgebaut werden können. Grundlage der achtsamen Yogapraxis ist die präzise Ausrichtung in den Haltungen.

Der Fokus der Yogastunde liegt auf fließenden Bewegungsabläufen, die je nach thematischem Schwerpunkt der Stunde durch kurze Meditationen oder Atemübungen ergänzt werden können. Jede Stunde schließt mit einer Endentspannung.

Übungsleiterin: Daniela Meier

Rückenfit

Die Abteilung Freizeitsport konnte auch in diesem Jahr einen Rückenfit- Kurs für Mitglieder und Nichtmitglieder anbieten. Unter Leitung des Sport- und Athletiktrainer Tim Stucki fand der Kurs Donnerstagabend um 18.30 Uhr und um 19.45 Uhr in der Aula statt. Erfreulich ist, dass Tim seit 2021 die Kurse als zertifizierter Trainer anbieten wird, so dass die Teilnehmer die Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse teilweise erstattet bekommen.

Übungsleiter: Tim Stucki

Trommel Dich Fit

Wir trommeln immer Montags von 17:30 - 18:30 Uhr. Unter der Anleitung von Anke Bierwagen. Getrommelt wird nach moderner mitreißender Musik und toller Choreografie mit Trommelstöcken auf Pezzibällen.

Das Training ist für jeden geeignet, der Spaß daran hat, sich zu fetziger Musik zu bewegen. Wir arbeiten beim Training an der geraden Körperhaltung und erarbeiten verschiedene Trommelrhythmen und Bewegungskombinationen.

Unsere Ziele sind Spaß haben, schwitzen, Stress abbauen und fitter werden. Alle Bewegungslustigen sind herzlich willkommen!

Übungsleiterin: Anke Bierwagen

**Durch den Lockdown wegen der Corona Pandemie mussten leider viele Trainingseinheiten in allen Sparten der Freizeitsportabteilung abgesagt werden!
Wanderung wurden im Jahr 2021 keine durchgeführt!**