

## Ressortbericht Gymnastik 2023

Claudia Lupberger

Bei der **Wirbelsäulengymnastik** am Montag wechseln sich Yvonne Görlich, Annette Maier, Petra und Victoria Armbrust ab und bieten somit eine große und abwechslungsreiche Bandbreite an Wirbelsäulentraining an. Zusätzlich bietet Yvonne Görlich am Dienstag nochmals eine Stunde WSG an.

Die moderne Frauengymnastik hat einen neuen Namen. Mit „**Fit über 50**“ sollen auch jüngere angesprochen werden, an der Übungsstunde teilzunehmen. Eva Maria Auer hält diese Stunde mit großem Erfolg.

Zwei Stunden **Seniorengymnastik** im Maximilianstift sowie zwei Stunden in der Alois-Jung-Halle umfassen den Bereich im Ressort Gymnastik. Gabi Sohns hat diese Stunden von Margitta Moeller übernommen.

Die beiden Übungsstunden **Pilates** und **Workout für Frauen** finden montags von 19 bis 21 Uhr in der Gymnastikhalle in Fußgönheim statt. Sie werden von Jutta Müller gehalten.

**Aerobic** erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit. Antje Gschwendtberger und Cathrin Hetzel haben die Übungsstunde aufgegeben. Roseni Finger-Ungemach hat die Stunde übernommen. Sie hat vor kurzem ihre Übungsleiterausbildung beendet. Sie hat inzwischen Unterstützung von Ulrike Jakob bekommen.

Beim **Zumba** heizt Melanie Zusann den TeilnehmerInnen ordentlich ein. Hier werden 10er Karten benötigt, die sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder erhältlich sind. Leider sind es zur Zeit sehr wenig TeilnehmerInnen, so dass die Übungsstunde oft ausfällt.

Kathinka Gieth bietet für die Mitglieder der TSG **Bauch-Beine-Po** an. Diese Stunde findet am Donnerstag in der Alois-Jung-Halle statt.

Am Samstag erwartet Kinder von 3 bis 6 sowie von 7 bis 11 **Tanzen für Kids & Teens** mit Sabrina Sattel in der AJH.

Im Krafraum ist am Montag abend eine Stunde **Fitness für Frauen** und das Hanteltraining reserviert. Roseni Finger-Ungemach gestaltet dort mit Geräten ein auf Frauen abgestimmtes Training.

## **Kurse:**

**Tai Chi** ist ein Kurs, der fortlaufend stattfindet. Hier leitet Annie Voss die Stunde.

Die Übungsstunden „**Fit durch den Winter**“ und „**Fit in den Sommer**“ wechseln je nach Jahreszeit und werden seit letztem Jahr durch einen **Outdoor-**Kurs ergänzt, der die TeilnehmerInnen u. a. in den Wald, auf das Kleinspielfeld und in den Bewegungspark führt.

In Kooperation mit der kfd findet regelmäßig dienstags vormittags im katholischen Pfarrsaal **Koordinations- und Gleichgewichtstraining** mit Gabi Sohns statt.

Angela Kahne bietet in der Alois-Jung-Halle **Integral-Yoga** an. Im Moment pausiert die Stunde jedoch und wird voraussichtlich im Frühling wieder starten.