

Ressortbericht Gymnastik 2025

Bei der **Wirbelsäulengymnastik** am Montag wechseln sich Yvonne Görlich, Annette Maier, Miriam Löffler und Petra 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 umfassen den Bereich im Ressort Gymnastik. Gabi Sohns leitet diese Stunden. Für die Altersgruppe 70 + leitet Margitta Moeller am Dienstag eine Übungsstunde.

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. Roseni Finger-Ungemach und Ulrike Jakob leiten diese Stunde. **Step-Aerobic** findet dienstags in der Gymnastikhalle in Fußgönheim mit Antje Gschwendtberger statt.

Antje Gschwendtberger bietet für die Mitglieder der TSG auch **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 finden am Montag abend zwei Stunden **Fitness für Frauen** und das Hanteltraining statt. 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 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. Aufgrund der Teilnehmerzahl wurde die Übungsstunde auf zwei Gruppen verteilt.

Yvonne Görlich leitet zwei **Aquagymnastik-Kurse**.

Im Jahr 2025 fand ein **Yoga-Kurs** statt, den Caroline Veit geleitet hat.