

Jahresbericht 2018 Fitness und Gesundheit

Fitness

Im Jahr 2008 wurde die Sparte Fitness und Gesundheit gegründet, sodass im vergangenen Jahr das 10. Jahr als kleines Jubiläum gefeiert wurde. Weil wir Sportler sind, startete der Nachmittag am 14. November in der Turnhalle mit Teilnehmern aus allen Gruppen. Danach haben wir uns im Gemeinderaum zum Pizza Essen getroffen. Einige Zahlen: Kurse Frauen ab 2008=80/ Männer ab 2010=28/ Ü50 ab 2011=24
Gesamtstunden: 1320 Stunden
Verschiedene TeilnehmerInnen: 228 Frauen und 63 Männer

Aktuelles Jahr :

Im Laufe des letzten Kurses waren wieder 2 Teilnehmerinnen, die jeweils das 200. Mal dabei waren: Heike Forthmann und Hannelore Gerardi.

Statistik:

Insgesamt fanden 13 Kurse statt. Frauen, Männer und Ü50 (jeweils 4 pro Quartal und zusätzlich einer in den Sommerferien auf dem Sportplatz, der in 2018 unter dem heißen Wetter litt).

Ich freue mich, wenn alle TeilnehmerInnen gerne zum Sport kommen, fröhlich dabei sind und sich am Ende sogar noch fitter fühlen. Das ist ein gutes Gefühl für einen Übungsleiter - eine Bestätigung. Vielleicht ist das ein Argument für neue Leute, die so etwas gerne probieren möchten. Ich würde mich sehr freuen, wenn jemand Interesse hätte.

Nordic Walking

Dietmar Dreyer ist der Ansprechpartner für Nordic Walking. Die Gruppe umfasst ca. 20-25 verschiedene Personen, die Teilnahme ist völlig zwanglos. Im Sommer startete die Gruppe montags Abend und im Winter jetzt auch jeden Sonntag Vormittag. Wer Land und Leute kennenlernen will, der muss mitmachen.

Das Motto für Nordic Walking bleibt:

Bewegung an der frischen Luft, Leute treffen und gemeinsam etwas für die Gesundheit tun.

Der nächste Termin: Sonntag, 10. März, 10.45 Uhr bei Fam. Valentin, Strahmweg in Bahlum.

Ich bedanke mich bei allen, die mich unterstützen.

Elke Westermann

Ertinghausen, 6. März 2019

Liste der Teilnehmer der Kurse 2018 habe ich angefügt.