

Jahresbericht 2025

Fitness und Gesundheit

Fitness

Im Mai gab es ein besonderes Highlight für 2 Frauen, Maria Wicke und Beate Grahl wurden bei der Aktion „Ehrenamt überrascht“ vom Kreissportbund ausgezeichnet. Die Überraschung gelang, weil Herr Urban innerhalb der Sportstunde/Fitness „hereingeschneit“ kam um die Urkunde und kleine Präsente zu überreichen. Außer den TeilnehmerInnen waren auch viele Vereinsmitglieder dabei, um den Einsatz der beiden für den TSV zu würdigen.

Sportlich gibt es keine Veränderung: *Frauen, Männer + ü 50*
Es wurden wieder 12 Kurse angeboten. Insgesamt waren 73 Personen dabei. Wir waren in der Turnhalle und bei gutem Wetter auf dem Sportplatz neben der Halle. Wie üblich erwärmen wir uns kurz, um danach mit verschiedenen Kleingeräten den Körper von Kopf bis Fuß zu fordern.

Zusätzlich zu den Kursen gab es in den Sommerferien vier Abende für alle, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft hatten. Es war eine altersgemischte Gruppe, einschl. Männer. Die Beteiligung war mit 13 TeilnehmerInnen pro Abend ausgesprochen gut.

Mein Fazit:

Egal, wo die Stunden stattfanden, es wurde sich bewegt, die Muskeln gestärkt, es wurde geschwitzt, es wurde gelacht, ich kann sagen: Freude an Bewegung vermittelt - Ziel erreicht.

Nordic walking

Die „neue“ Walking Gruppe für Personen, die sonst keinen Sport getrieben haben, hat sich etabliert. Die Gruppe trifft sich montags um 9.30 Uhr an der Turnhalle in Emtinghausen.

Die „alte“ Walking Gruppe läuft Sonntagvormittag von unterschiedlichen Startpunkten. Treff ist um 10.45 Uhr.

Wer interessiert ist oder jemanden kennt – bitte Info weitergeben oder direkt Dietmar Dreyer ansprechen.

Ich bedanke mich bei allen, die mich unterstützen.

Elke Westermann

Emtinghausen, 3. März 2026

Liste der Teilnehmer der Kurse 2025 habe ich angefügt.