

Jahresbericht Fit & Aktiv

Leider können wir zwei Gruppen aus dieser Sparte nicht mehr anbieten.

Melanie Heymann bekam im letzten August ein Baby, damit entfällt **Cantienica**.

Ersatz dafür ist nicht zu bekommen, dazu ist diese Sportart zu ausgefallen.

Ähnlich ist es beim **Yoga**. Frau Nancy Friedrichsen bekommt bald ein Baby und wird für längere Zeit ausfallen.

Die **Power & Balance** Gruppe wird wieder von Laura Grothe geleitet, sie befand sich in der Babypause.

Donnerstags von 18-19 Uhr, eine Mischung aus Step-Aerobic, Gymnastik und Pilates. Hier können wir neue

Mitglieder verzeichnen.

Hot-iron mit Angelika Bedewitz läuft weiterhin sehr gut.

Dienstags von 19.45-20.45 Uhr, Training mit Langhanteln.

Zumba mit Tatiana Bastos-Rodenberg kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen. Montags von 17-18 Uhr. Diese Gruppe hat ebenfalls Zuwachs bekommen.

Frau Grosser-Hauptmeyer leitet die Gruppe **BodyFit** immer am Mittwoch von 18.30-19.30 Uhr. Angeboten werden abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Körper. Diese Übungsstunde ist sehr gut besucht.

Power&Fitness findet am Montag um 19 Uhr und am Mittwoch um 19.45 Uhr statt.

Es handelt sich dabei um ein Muskelaufbautraining mit einem virtuellen Übungsleiter.

Ansprechpartner ist Roman Dettmann. Die Beteiligung ist hier leider eher gering.

Die Zusammenarbeit mit den Übungsleitern verlief im letzten Jahr problemlos , vielen Dank dafür.

Ich wünsche allen Mitgliedern ein gutes Jahr 2017

Gisela Dettmann

Abteilungsleiterin Fit&Aktiv

Tel. 05362/2477