

## Jahresbericht 2023: „Fitness und Gesundheit“

Im abgelaufenen Jahr sind generell die TN-Zahlen in den einzelnen Angeboten fast wieder auf „vor -Corona-Niveau“ angestiegen, d. h. es gab keine TN-Mengen Einschränkungen wegen Hygienemaßnahmen mehr, lediglich wegen räumlicher Anpassung der vorhandenen Trainingsfläche für 2 Abendangebote.

Das Yolawo-Online-Anmeldesystem ist für alle eine unerlässliche Unterstützung, da es die Planung, Durchführung, das Verwalten aller Angebote und die Kommunikation mit den angemeldeten Teilnehmern deutlich vereinfacht.

Alle durchlaufenden Ganzjahresangebote sind gut besucht.

Einen zeitweiligen Einschnitt gab es durch den krankheitsbedingten Ausfall von 2 Übungsleitern zur gleichen Zeit über einige Monate im 2. und 3. Quartal. Ab dem 4. Quartal 23 konnten diese Stunden dankenswerterweise durch verlässliche Vertretungen trotzdem wieder stattfinden.

Im Sommer haben nach dem Weggang von Thomas Schmidt die beiden aus den Teilnehmerreihen nachgerückten Übungsleiter Julia Barnikol-Oettler und Markus Gräfe erfolgreich die Leitung der Gruppe „Functional Fitness“ übernehmen können.

Entsprechend der Entwicklung der Altersstruktur in der Gesellschaft ist der größere Teil unserer Angebote von TN besucht, die der Ü 50- Gruppe und älter angehören. Die Ü 60- Gruppen, (z.B. Line-Dance), „Aktiv + Fit bleiben“) aber auch die Angebote für Hochbetagte (z.B. „Sitztanzen & mehr“ + „Allroundgymnastik“) werden mehr und mehr nachgefragt.

Hier steht natürlich der wichtige soziale Aspekt im Vordergrund. Sie bieten darüber hinaus die Möglichkeiten für gemeinsame Freizeitaktivitäten über die Übungsstunden hinaus, wie gemeinsame Picknicks, Weihnachtsfeiern und Tagesausflüge an die Mosel.

In 2023 hatten wir 20 ganzjährig durchlaufende Dauerangebote im Bereich „Fitness und Gesundheit“ für Erwachsene:

- *Aktiv und fit bleiben*
- *Allroundgymnastik,*
- *Ausgleichsgymnastik,*
- *Bodyaround,*
- *Bodystyling,*
- *Fatburner Workout*
- *Fit For Ski & More*
- *Fit in den Tag*
- *Functional Fitness*
- *Funletics*
- *Line Dance 2x (Anfänger und Fortgeschrittene)*
- *Nordic Walking (2x Di und Sa)*
- *Pilates 1 und 2,*
- *Rückenfitness*

- *Sitz-Tanz & mehr*
- *Stepp-Aerobic (jeden 1. Samstag im Monat)*
- *Step For Fun*

## **Die Kursangebote**

„**Bewegen statt schonen**“ (krankenkassenzertifiziert),

**Hatha-Yoga-Flow**,

„**Yoga bewegt**“,

und **Faszio®** sind alle sehr gut besucht und konnten ergänzt werden durch eine weitere Kursleiterin:

Birgit Ludwig bietet seit Mai 2023 montagabends den Kurs „**Hatha -Yoga**“ an.

## **Aussichten und Entwicklungen für 2024**

Für Anfang 2024 wurden in 2023 bereits vorbereitet ein Kurs-Angebot

für Babies und Eltern: „**Babys in Bewegung**“ mit Alexandra Axt.

und ab Februar 2024 gibt es donnerstagsabends

den neuen Kurs

„**Yoga- entdecke deine Stärke und Balance**“ mit Ulrike Holdschick.

(7 Kursangebote ab 2024, statt 5 wie in 2022 und 2023.!

In konkreter Planung ist für das Frühjahr 2024 eine **Laufgruppe für Erwachsene**.

Dafür suchen wir noch Interessierte, die ab und an die Vertretung der Gruppenleitung übernehmen würden...

**Wir sind immer bestrebt, das Übungsangebot für unsere Mitglieder zeitgemäß und aktuell weiterzuentwickeln, dazu bedarf es gut ausgebildeter und motivierter Kurs-und Übungsleiter.**

**Wir suchen Kurs- und Übungsleiter und Leute,  
die es noch werden möchten.**

für den Bereich Fitness und Gesundheit/ Erwachsene:

- *Group -Fitness* (AROHA®, Flowing-AthletiX, Langhantel-Training, Workout...?)
- Leichtathletik für Erwachsene und Kinder -und Jugendliche,  
*Lauftechnik-Kurse*, Laufgruppenbetreuung, Nordic-Walking...
- *Gesundheitssport* (z.B. Antara®, Hula -Hoop, Osteoporose -Prävention, Sport in der Schwangerschaft, Yoga, Tai Chi, Qigong, Rollator-Fit, etc.
- *Trainer für Tanz-Angebote* etc.

***Wer sich mit seinen Ideen bei uns im Team einbringen möchte,  
ist herzlich willkommen und erhält unsere Unterstützung,  
auch bei der Planung und Durchführung einer qualifizierten Ausbildung  
zum Kurs- oder Übungsleiter bei den Sportverbänden  
(DTB, Landessportbund, Hessischer Turnerbund etc.).***

***Die Aus-und Fortbildungen werden seitens des Vereins finanziell gefördert.***

*Infos und Kontakt:*

[Christiane.Mojik@gmx.de](mailto:Christiane.Mojik@gmx.de)

PS: Die Excel-Auswertung der Teilnahmefrequenzen ist noch in Arbeit, da sie ehrenamtlich und nebenberuflich geleistet wird.