

Im Jahr 2024 boten 7 Trainerinnen ein breit gefächertes Sportprogramm, welches sowohl Workout als auch den Cardioreich abdeckte. Die Kurse wurden wie im vergangenen Jahr beibehalten. Ein Freitagsmorgen Kurs mit seniorengerechtem Angebot wurde gestrichen.

Einige Kursangebote wurden im Laufe des Jahres umstrukturiert. Gegen Ende des Jahres wurde ein Kursformat von „Tabata“ zu „Booster“ abgeändert.

Die Zahl der Trainerinnen beläuft sich auf 7 aktive Trainerinnen und 2 Trainerinnen in der Vertretungsreserve, so dass gewährleistet war, dass die Abteilung weiterhin ihr hohes und anspruchsvolles Niveau aufrechterhalten und den Vereinsmitgliedern der gewohnte Standard geboten werden konnte. Kursausfälle konnten dadurch so gut wie vermieden werden und die Kurse konnten zuverlässig stattfinden.

Das Equipment wurde auch in diesem Jahr erneuert und erweitert. So erhielt die Abteilung zusätzliche Gewichte für die Langhanteln, sowie weitere Kurzhanteln und Trainingsbänder. Vielen Dank an den Vorstand für die Anschaffung dieser Trainingsgeräte.

Gerne will die Abteilung Trends im Sportbereich etablieren und den Teilnehmern ein umfangreiches Repertoire an Möglichkeiten bieten. Dies ist uns auch in diesem Jahr wieder gut gelungen. Alle Kurse wurden von den Teilnehmern gerne besucht und dankend angenommen.

Erstmalig fand zwischen Weihnachten und Neujahr das Angebot der Aerobicabteilung statt. Unter dem Motto „Von Plätzchen zu Planks“ konnten die Teilnehmer sich den Weihnachtsspeck abtrainieren. Die Kurse fanden großen Anklang und wurden rege besucht.

Ende des Jahres 2024 konnte die Abteilung „Fitness & Aerobic“ 15 Kurse durch 7 Trainerinnen realisieren. Wir hoffen, dass dies im nächsten Jahr erfolgreich fortgeführt werden kann und noch zusätzliche Kurse mit weiteren Trainer/innen geschaffen werden können.

Das Fitness- & Aerobicteam freut sich auf ein sportliches Jahr 2025 und hofft auf weiterhin rege Teilnahme!

Abteilungsleitung
Alexandra Weber