

Jahresabschlussbericht 2025

Dieser Bericht wurde vom Abteilungsleiter/ von der Abteilungsleiterin erstellt.
**Der geschäftsführende Vorstand entzieht sich jeglicher Verantwortung
betreffend Inhalt und Richtigkeit der Angaben in diesem Abschlussbericht.**



Abteilung Gymnastik für Frauen

Derzeit sind 17 Frauen im Alter von 50 bis 92 Jahren gemeldet. An den wöchentlichen Turnstunden nehmen regelmäßig 8 – 14 Frauen teil.

Für unsere wöchentlichen Übungseinheiten treffen wir uns mittwochs um 19.30 Uhr in der Turnhalle der IGS Remagen.

Nach kurzem Aufwärmen gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen aus der Isometrik, Pilates und Yoga. Hier wird auf ein ganzheitliches Körpertraining geachtet. An einzelnen Tagen wird der Schwerpunkt auf Übungen mit dem Terra-Band, dem Pilates-Ball, dem Gymnastikband oder auch mit Brasils gesetzt.

Auch die Geselligkeit ist uns wichtig:

- in der Woche vor Karneval kamen alle in Kostümen zum Turnen. Anschließen wird im Vereinsheim etwas gefeiert.
- Während der Sommerferien, wenn die Turnhalle geschlossen ist, wurden Spaziergänge und kleine Wanderungen mit einer Einkehr in lokalen ... unternommen
- Es gab private Einladungen
- Dieses Jahr durften wir auch wieder an einer Stunde ChiGong mit Marita Kill teilnehmen.
- Die jährliche Weihnachtsfeier mit dem Heiligen Mann durfte dieses Jahr nicht fehlen.

Marion Tiltmann

Abteilungsleiterin