



## Jahresbericht 2025 Gesundheitsgymnastik Ü 50

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

Trainingszeiten: montags 14:30-15:30 Frauengruppe 15 TN

17:30-18:30 gemischte Gruppe 20 TN

— Das Training lief in 2025 super, alle sind voll motiviert und haben mit Spaß und Eifer trainiert.

Wir trainieren alle Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung. Im Vordergrund stehen die Erhaltung der Gelenkigkeit und der Erhalt der Muskelmasse. Das Training dosiert jeder Teilnehmer individuell, da die Leistungsunterschiede zwischen den Teilnehmern sehr groß sind. Die Altersspanne geht von 45-87 Jahren.

Es wird jedem Teilnehmer die Möglichkeit geboten ohne Gruppenziele ungezwungen zu trainieren. Das Maß der Trainingsintensität legt jeder selber fest. Es ist eine sehr gute Entwicklung bei den TN festzustellen bezogen auf die Erreichung des sportlichen Zieles (Kraft und Ausdauer) sowie der allgemeine motorische Gesundheitszustand. Durch die wöchentliche Sportstunde sind die Abwehrkräfte gestärkt. Das spiegelt sich auch in der Teilnahme an der Stunde wider, die ist das ganze Jahr hindurch gut besucht gewesen.

**Cornelia Ibbeken**

—