

Präventionssport am Spätnachmittag im Jahr 2023

Leitung: Kim Holsten, 04265-279
Ort: Turnhalle / Schulhof Fintel
Zeit: Montag, 17.30 Uhr

Diese *offene Sportgruppe* für Frauen und Männer besteht seit dem Jahr 1999 und bietet ein abwechslungsreiches *Fitness-Training* mit Musik. In dem Gesundheitskurs werden sowohl Ausdauer, Muskelaufbau, Beweglichkeit, Koordination als auch Entspannung trainiert. Dafür kommen viele unterschiedliche *Handgeräte* zum Einsatz, wie z.B. Thera-Bänder, Fitnessbälle und Swing Sticks. In diesem Jahr hat die Sportgruppe konstant viele TeilnehmerInnen, sodass unsere *45 Übungsnachmittage* meistens mit 20 bis 25 Personen stattfinden konnten.

Die *geselligen Unternehmungen* sorgen in den Gruppen für einen guten Teamgeist. So trafen wir uns zu einem Sommernachmittag im Finteler Melkhus und beschlossen das Sportjahr mit einer gemütlichen *Weihnachtsfeier* in der Heide Lounge, Eurostrand. Ein besonderes Highlight war der Besuch beim *Feuerwerk der Turnkunst* direkt zu Beginn des neuen Jahres, am 3. Januar 2024. Die akrobatischen Darstellungen zauberten Begeisterung und Staunen in unsere Gesichter.

Diese Fitness-Gruppen ist genau das Richtige für Frauen und Männer jeden Alters, die Gesundheitssport mit *Spaß an effektivem Ganzkörpertraining* kombinieren wollen. Um sich ein Bild machen zu können, bietet der Sportverein zwei Schnupperstunden für jede Interessierte an.

Also einfach vorbeikommen!

Kim Holsten