

Jahresbericht PhysioFit Wir bleiben in Bewegung

Hallo liebe Mitglieder*innen des TUS Linscheid Hedfeld,

hier könnte ich fast das gleiche berichten wie beim VitalFit.

Am 02.05.2023 sind wir gemeinsam mit dem Kurs PhysioFit gestartet.

Auch beim PhysioFit handelt es sich um ein Training für den ganzen Körper, so ziemlich alle Muskeln werden angesprochen. Nein es geht nicht nur um Kräftigung, sondern auch um Mobilisierung und Dehnung. Hier allerdings in gemäßigter Form

Wir sind im Vereinsheim aktiv, immer donnerstags um 11:30 Uhr

Der Start verlief zögerlich, aber auch hier stieg die Zahl der Aktiven kontinuierlich. Dann kamen die Osterferien, aber wir haben keine Pause gemacht. Das war der Zeitpunkt für viele einzusteigen.

Der Übungsraum im Clubhaus platze zwar nicht aus allen Nähten, aber auch hier es ging raus auf das Gelände drum herum. Aus angeleitetem Gruppentraining, wurde ein abwechslungsreiches Zirkeltraining und alle hatten super viel Spaß dabei, auch wenn der eine oder andere schon mal an seine Grenzen stieß. Teilweise nutzen die Teilnehmer*innen des VitalFit auch dieses Angebot und spüren den Unterschied. Das ist aber auch so beabsichtigt. Es gibt aber auch Menschen die, die gemäßigte Form bevorzugen. Auch hier liegt die Anzahl der Aktiven durchschnittlich bei ca. 10., aber die Gruppe ist insgesamt größer.

Alle freuen sich darauf, wenn der Frühling da ist und es wieder heißt: „Wir gehen Raus“

Auch hier darf ich glaube ich sagen, es ist eine erfolgreiche Erweiterung des Angebots des Vereins.

Geselligkeit gibt natürlich auch hier, zum Beispiel Kleine Weihnachtsfeier oder „Berliner Essen“ zu Karneval wie bereits erwähnt.

Hier darf ich herzlich dazu einladen mal mitzumachen. Wir freuen uns auf Dich.

Vielen Dank für viel Spaß und Freude und ein herzliches Fit und Gesund

Markus Frings