

Jahresbericht VitalFit Spaß Mit Bewegung

Hallo liebe Mitglieder*innen des TUS Linscheid Hedfeld,

mein Name ist Markus Frings und ich freue mich, dass ihr es mit mir gewagt habt.

Am 02.05.2023 sind wir gemeinsam mit dem Kurs VitalFit gestartet.

Beim VitalFit 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.

Wir sind im Vereinsheim aktiv, immer dienstags um 10:45 Uhr

Zu Beginn waren wir 4 Teilnehmer*innen und es wurden kontinuierlich mehr. Dann kamen die Osterferien, aber wir haben keine Pause gemacht. Das war der Zeitpunkt für viele einzusteigen.

Der Übungsraum im Clubhaus platze aus allen Nähten. Das machte aber nichts, denn 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. Das ist aber auch so beabsichtigt. Mittlerweile ist die Gruppe zeitweise auf ca. 20 begeisterte Teilnehmer*innen angewachsen.

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

Somit beurteile ich das mal als erfolgreich.

Auch das gesellige findet bei uns statt. Kleine Weihnachtsfeier oder „Berliner Essen“ zu Karneval seien hier mal erwähnt.

Ich würde gerne alle Anfrage zur Teilnahme annehmen, leider oder glücklicherweise kann aber zurzeit nur ein Platz auf der Warte Liste angeboten werden.

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

Markus Frings