**Jahresbericht VitalFit / PhysioFit**

**Wir bleiben in Bewegung**

Hallo liebe Mitglieder\*innen des TUS Linscheid Hedfeld,

in beiden Gruppen können wir auf ein Jahr mit viel Freude und Spaß zurückblicken.

In der Gruppe VitalFit ist die Anzahl der Teilnehmer\*innen auf 23 angewachsen und in der Gruppe PhysioFit ist die Gruppe 26 Mitglieder\*innen stark.

Dies führte dazu das die einzige richtige Endscheidung war jeweils 2 Gruppen einzurichten, denn die Kapazität des Vereinsheim kommt an seine Grenzen.

Der Wachstum der Gruppen führte auch zu einer Anzahl neuer Vereinsmitglieder.

Ziel beider Gruppen ist die Steigerung der persönlichen Fitness und Gesundheit, oder einfach gesagt des allgemeinen Wohlbefindens.

Dies erreichen wir durch abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit, Mobilisierung und Dehnung. Abwechselnd mal als Zirkeltraining oder gemeinsame Gruppenübungen mit oder ohne diverser Kleingeräte.

Die Gruppen unterscheide sich lediglich in der Intensivität der Belastung, bei VitalFit ist diese etwas Höher wie bei PhysioFit.

Wir freuen uns riesig wenn wir wieder Outdoor trainieren können.

Die Kapazitäten kommen an ihre Grenzen, aber wir alle freuen uns auf alle die einsteigen möchten, wir finden bestimmt Lösungen.

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

Markus Frings