

TV Jahresbericht 2019 Abteilung Fitness

Die Fitnessstunden des TV Schlüchtern sind sehr gut besucht.

Von Montag bis Freitag können die Mitglieder des TV Schlüchtern sich aktiv bewegen.

Von Wellness Gymnastik, Rückenschule , Faszien Workout, Wassergymnastik, Snow and Mountainfitness , Pilates, über Krafttraining, Funktional Aerobic , Crosstraining , Zirkeltraining ,Outdoor Fitness, Bauch Beine Po bis zu Zumba ist alles im Programm enthalten .

Über den aktuellen Stand, wann welcher Fitnesskurs stattfindet können sie sich jederzeit auf unserer Homepage informieren.

Zusätzlich werden die bekannten Teilnehmer der jeweiligen Gruppen über Whatsapp über den aktuellen Stand und kurzfristige Änderungen zeitnah informiert.

Neu im Programm ist ein Bauch Beine Po Kurs.

Der Kurs findet immer Mittwochs um 20.00 Uhr im Wechsel mit Crossfitness und Zirkeltraining statt.

Aus gegebenem Anlass bedingt durch die Renovierung der HH Halle findet derzeit ein Alternativer BBP Kurs Donnerstags zwischen 17.00-18.00 Uhr als Ersatzkurs für das Faszien Workout statt.

Bei diesem Kurs geht es nicht um ein Ausdauer Training sondern hier werden mit gezielten Übungen die Problemzonen BBP bearbeitet.

Über die Ferien bieten wir zusätzlich ein Ferienprogramm an welches von den Übungsleitern zusammengestellt wird.

Diese Termine sind immer sehr gut von unseren Teilnehmern besucht.

Im Januar 2019 machten wir einen Yoga Workshop mit Sophie Bös.

An diesen 1 1/2 stündigen Workshop nahmen über 30 Mitglieder teil .

Pilates

Seit Januar 2019 findet wöchentlich, immer Montags von 17.30 -18.30 Uhr in der Heinrich Hermann Turnhalle, ein Pilates Training unter Anleitung von Iris Bös, für jedes Alter statt.

Im ersten Halbjahr wurde der Kurs als geschlossene Gruppe mit max. 15 Teilnehmern angeboten.

Wegen der großen Nachfrage wurde der Kurs für Jedermann zugänglich gemacht. Mittlerweile kommen an manchen Tagen bis zu 25 Teilnehmer.

Wenn die Nachfrage weiterhin so groß bleibt wäre eine zweite Pilates – Trainingsstunde sinnvoll.

Bei leiser Musik trainieren die Teilnehmer mit verschiedenen Kleingeräten wie Redondoball, Gymnastikstab, Theraband, Pilatesring , Yogagurt oder nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Alle Frauen des Kurses versehen sich gut und haben im Advent eine schöne Weihnachtsfeier in der Versuchsküche der Heinrich Hermann Schule organisiert.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an Delia Press und Gisela Karg die mit ihrem Chef dem Schulleiter dies möglich gemacht haben, und eine gute Schnittstelle zwischen Übungsleiter und Schule sind.

Ebenso ein Danke für die Möglichkeit einen Röllkäfig in den Geräteraum der Heinrich Hermann Schule zu platzieren.

Dort lagern die Faszienrollen und die – Bälle, sowie das Equipment für Pilates.

Der Rollkäfig ist mit einem Schloss vor Diebstahl geschützt.

Durch die Hallenrenovierung der Heinrich Hermann Schule findet zur Zeit das Pilates Training Montags 17.00-18.00 Uhr in der Bergwindelhalle und das Faszien Workout Freitags 18.30 -19.30 Uhr in der Bergwinkelhalle statt .

In Planung für 2019 steht ein Jump Kurs.

Dies ist ein Cardio Training auf dem Trampolin.

Hierfür haben Uwe Jeckel, Sabine Rau und Petra Adametz ihre Trainerausbildung gemacht.