Fit for Fun

Fit for Fun heißt bei uns: Mit viel Spaß sich bewegen, fit werden und auch bleiben!

Ob es mal eine kleine Choreographie mit Aerobicschritten oder auf dem Stepper, Zirkeltraining in verschiedenen Variationen, Krafttraining ohne oder auch mit Kleingeräten wie Hanteln, Bälle, Therabändern, Brasils oder seit neustem auch mal eine Stunde auf dem Balancepad ist: langweilig wird es in unserer Stunde nicht.

Hallen-Training

An heißen Sommertagen ging es mal eine Runde walken in den Wald oder wir verlegten die Stunde auf die Wiese hinter der Halle in den Schatten. Jede Stunde wird zusätzlich mit einem ausgiebigen Stretchen der beanspruchten Muskulatur beendet.

Die letzten 2 Jahre waren auch für unsere Gruppe nicht einfach: Lock down, Coronabestimmungen die uns zwangen in kleineren Gruppen zu trainieren, Impf - und Testkontrollen, Abstandsregeln, weit geöffnete Fenster auch wenn es kalt war: Alles nicht so schön, aber wir haben es geschafft dass unsere Gruppe noch fast vollständig zum Trainieren zusammen kommt…
Mädels ich bin stolz auf euch!!!

Zoom-Training

Aber auch mit Hilfe von Zoom konnten wir diese Zeit überbrücken. Manche Trainingsstunden wurden einfach in den eigenen Keller oder ins Wohnzimmer verlegt. Auf diese Weise vergrößerte sie die Gruppenstärke oft noch durch Freunde oder auch durch Ehemänner?? Ich fand's toll !!!

Kreativität war aber auch hier gefragt: aus Hanteln wurden Mehlpakete, aus Brasils wurden Wasserflaschen und selbst Sofakissen kamen zu Einsatz. Wir konnten durch den Wechsel von Hallen - zu Zoom Training fast die kompletten 2 Jahre durchtrainieren. Hier möchte ich nochmal den Daumen für die Gruppe weit nach oben bringen: Danke dass ihr alle durchgehalten habt!!

Trotz Corona konnte ich dieser Zeit noch 2 Fortbildungen besuchen. So konnte ich meine Lizenz weiter verlängern aber viel wichtiger für mich ist immer auf dem neusten Stand im Bereich Fitness/ Gesundheit zu sein bzw. mich auch immer wieder neu inspirieren zu lassen.

Susi Bergner
Übungsleiterin

Fit for Fun Gruppe