

„Fit and more“ und „Rückenfit von Kopf bis Fuß“

Bericht für TVR Jahreshauptversammlung

Seit Juli letzten Jahres habe ich im TVR die Gruppen „Fit and more“ (Männer und Frauen mittleren Alters im Ganzkörper-Fitnesstraining) , sowie „ Rückenfit von Kopf bis Fuß“ (rückengerechtes Cardio- und Krafttraining für Männer und Frauen zwischen 40 und 80 Jahren) übernommen.

Von Anfang an habe ich mich sowohl von den Teilnehmern, als auch den übrigen Übungsleitern und der Verwaltung sehr gut auf- und angenommen gefühlt.

Die beiden Stunden am Donnerstag Morgen sind gut besucht, machen Spaß und manchmal auch ein bisschen Muskelkater.

Kurzzeitig übernahm ich von Mary Heimberg während ihrer Rekonvaleszenz die Montagsgruppe, was auch auf Anhieb bestens funktioniert hat.

Leider konnten wir aufgrund der Pandemie noch keine zusätzlichen Aktivitäten, wie z.B. Weihnachtshock oder gemeinsames Frühstück durchführen. Aber das kommt sicher wieder, sowie auch das regelmäßige Training.

Zur Zeit biete ich am Donnerstag von 9.00-10.00 Uhr ein Online Fitnesstraining über Zoom an. Wer teilnehmen möchte, kann mir bzw. an die Geschäftsstelle seine E-Mail Adresse schicken und bekommt dann die Zugangsdaten.

Dagi Wenzler-Beger