

## Jahresbericht 2015    Fitness-Gymnastik am Montag

Die Fitness-Gymnastik findet montags von 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr in der Sporthalle des Berufscollégs Bonn, Rochusstraße 30 unter der professionellen Leitung von Frau Dipl. Sportlehrerin Sigrun Talkenberger statt. Daran nehmen Frauen und Männer teil.

Bereits seit 1992 wollen wir damit einen Ausgleich zum Alltag am Arbeitsplatz und insgesamt mehr Gesundheitsbewusstsein erreichen.

Das Training beginnt mit dem Aufwärmen und fordert im Laufe der Übungen den ganzen Körper. Gut die Hälfte der Zeit besteht aus Laufeinheiten zur Stärkung der Kondition und beinhaltet immer wieder Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Im zweiten Teil werden die Übungen auf der Bodenmatte fortgesetzt, v.a. zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

**Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben.** Und weil uns immer mehr Mitmenschen mit Problemen ihres Bewegungsapparats begegnen, mit Problemen von Schulter, Hüfte, Rücken oder Knien, ist die regelmäßige Teilnahme in der Gruppe bereits seit 15 Jahren für die Lebensqualität vieler Teilnehmer besonders wichtig. Daneben, gelegentlich sogar nahezu gleichwertig, stehen auch die Möglichkeit der menschlichen Kontakte, des Erfahrungsaustauschs und die gute Stimmung nach dem Sport.

Wir nehmen nicht an Wettkämpfen teil, aber jeden Montag- außer in den Ferien- finden die Übungen zur Gesunderhaltung statt. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind aus BMEL, BMAS und anderen Betrieben und das Alter beträgt von 30 bis fast 70 Jahren.

Wir freuen uns über alle, die mitmachen wollen und laden Sie zum Kennenlernen ein. Die regelmäßigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zahlen für das Kalenderjahr eine Beitrag von 50 €, mit dem die Übungsleiterin finanziert wird.

***Ich lade Sie ein, einfach einmal an der Gymnastikstunde teilzunehmen- auch probeweise ohne Voranmeldung; kommen und mitmachen!***

Rainer Meyer

(Spartenleiter)