

## Jahresbericht Abteilung Fitness- und Gesundheit 2019

Das Jahr 2019 war ein interessantes Jahr mit vielen Events.

Zunächst bewirteten wir am Muttertag, 12. Mai 2019 die Teilnehmer am Boule-Spieltag in Linkenheim. Wir hatten ca. 80-100 Gäste und alle Hände voll zu tun. Vielen Dank an das ganze Team, das uns tatkräftig unterstützte.

Das nächste größere Event war das Dorffest am 1. Juni-Wochenende. Leider war das Wetter zu gut, sodass sich Viele lieber am Baggersee tummelten und das Großereignis nicht besuchten.

Dementsprechend gering viel auch der Gewinn aus. Meiner Meinung nach muss sich der Verein eine weitere Teilnahme 2021 gut überlegen.

Ein gelungener Festakt waren wieder die Auftritte der Zumba- Gruppe und der HipHop Mädels, die am Adventsmarkt aktiv mit großem Erfolg teilnahmen. Glücklicherweise war das Wetter für Glühwein, Bratwürste und Kartoffelpuffer perfekt, sodass hier ein guter Gewinn verzeichnet werden konnte.

Unser Sportangebot hat sich nicht großartig geändert. Es umfasst funktionelle Gymnastik mit Anja, die ihre zahlreichen Teilnehmerinnen stets fordert und uns damit fit und gesund hält. Neu gelernte Übungen aus den Lehrgängen bringen zusätzliche Abwechslung. Freunde, Männer und Freundinnen dürfen gerne ohne Voranmeldung mitgebracht werden.

Anschließend gibt's noch Stepp und Muskeltraining mit Daniela, manchmal mit Jürgen oder Nadine. Hier wird es ab Januar 2020 Änderungen geben.

Dienstags sind nicht nur Muskeln und Ausdauer, sondern auch oft Kopfarbeit gefragt. Jürgen lässt sich immer wieder neue Schritte und Kombinationen einfallen, wie man rund um und über den Stepp kommt, natürlich mit Schwitzgarantie. Die Knoten in den Füßen konnten zum Glück immer gelöst werden.

Mittwochs wird das Pilates-Angebot von Daniela rege genutzt. Ruhige Musik zu knallharten Übungen stärken unsere Körper.

Donnerstags gibt Wiebke und sehr selten Tina alles, um die Teilnehmerinnen sportlich zu motivieren und bei der Stange zu halten. Hier ist über funktionale Gymnastik über Step und Fatburner alles geboten. Leider ist hier die Teilnehmerzahl zurückgegangen. Wir hoffen auf viele neue Gesichter im Jahr 2020. Die Trainer bereiten sich alle extrem gut vor, das sollten wir alle weitersagen. Zu diesen günstigen Konditionen kann man nirgendwo so viel Sport machen wie beim TVL.

Die Zumba Stunden Dienstags und Donnerstags sind dank Ramona und DJ Özi immer noch gut besucht und es trauen sich auch immer wieder Neue dazuzukommen. Auch unsere Caroline hat immer tolle Lieder und neue Choreos dabei, mit denen sie Ramona super vertritt.

Donnerstag vormittags findet hauptsächlich mit Eva ein tolles Training für jedes Alter im Bürgerhaus statt. Hinzugekommen ist die kostenfreie bewegte Apotheke, die jeder gerne nutzen darf.

Schließlich gibt's noch Freitags, ebenfalls im Bürgerhaus Sport mit Ellen. Samstags und Sonntags ist auch bei uns Familientag.

Allen Übungsleitern(innen) und allen, die in irgendeiner Weise helfen, ob kleine oder grössere Dinge möchte ich herzlich danken.

Bitte beachtet ab Januar die Vorschau in der Rheinschau, es wird neue Angebote geben.

Ich wünsche einen schönen harmonischen Jahresausklang und ein freudiges Wiedersehen 2021

**Jutta Becker Linkenheim Dezember 2019**