

Immer wieder donnerstags um 18.30 Uhr heißt es: auf die STEPPER, FERTIG, Los.

Angeleitet wird die Stunde durch Maria Schwimmer und ist wie folgt aufgebaut:
Erst eine halbe Stunde Step Aerobic anschließend eine halbe Stunde Gymnastik

Step Aerobic ist eine Mischung aus klassischer Gymnastik und verschiedenen Tanzelementen. Kernelement ist dabei die Musik, welche die Bewegungen miteinander vereint, koordiniert und die Kurse begleitet.

Ein Step Aerobic Training besteht aus einer Choreographie, welche Schritt für Schritt gelernt wird.

Nach der Choreographie folgt der Gymnastik-Teil, welcher mit Hilfsmittel, wie zum Beispiel den Peziball, Hanteln oder Brasils begleitet wird.

Zum Abschluss werden die beanspruchten Körperteile noch kräftig gedehnt.

Die Teilnehmerzahl hat sich in den letzten Monaten stetig erhöht.

So besuchen immer mehr Frauen den Kurs und mittlerweile kann von einer regelmäßigen Teilnehmerzahl von 8-12 Frauen gesprochen werden.

Nach der Step Aerobic Stunde findet die Wirbelsäulenstunde statt, die von Frauen und Männern besucht wird. Aktuell beträgt die Teilnehmerzahl etwa 5-10 Personen.

Die Wirbelsäulgymnastik ist eine spezielle Form der Gymnastik, die darauf abzielt, die Muskulatur und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und damit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Auch bei dieser Stunde werden Hilfsmitteln wie Hanteln, Bälle oder Brasils eingesetzt.

Am Ende der Stunde wird ebenfalls noch kräftig gedehnt.

Aufgrund eines krankheitsbedingten Ausfalls, hat vertretungsweise Frau Elfriede Huber von Mitte Oktober 2024 bis Ende Januar 2025 beide Kurse geleitet. Sie würde uns auch weiterhin vertretungsweise zur Verfügung stehen.

Um den Gruppenzusammenhalt zu stärken, treffen sich die Teilnehmer der Step Aerobic und Wirbelsäulgymnastik gelegentlich bei schönem Wetter im Biergarten und beenden das Jahr immer gemeinsam mit einer kleinen Weihnachtsfeier.

Letztes Jahr durften wir noch eine besondere Feier besuchen. Maria hat ihren langjährigen Freund Tom geheiratet. Vielen Dank Maria, dass wir dabei sein durften. Es war eine tolle Feier.

Beide Kurse können von allen TSV-Mitgliedern jederzeit besucht werden. Wir haben noch Plätze frei.

Mitgebracht zu den Stunden müssen nur: Turnmatte, Trinken sowie viel Spaß beim Bewegen.