

Bericht Fitness

Im Januar und Februar konnten die Übungsstunden in der Abteilung Fitness wie gewohnt stattfinden.

Die Gruppe Frauen Aktiv trainieren montags von 19:15-20:15 Uhr unter der Leitung von Brigitte Leibfritz in der Festhalle. In dieser Gruppe und bei „Fit ab 50“ Trainingszeit dienstags von 18:30, wurde das neue Bewegungskonzept Antara eingeführt.

Anschließend von 20:15-21.15 Uhr trainiert die Frauengruppe TOP FIT im Wechsel unter der Leitung von Manfred Spiller und Brigitte Leibfritz auch in der Festhalle.

Mittwochs wird ab 18:30 Uhr Qi Gong in der Festhalle angeboten. Ein Programm für Teilnehmer, die sich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen. Übungsleiterin Brigitte Leibfritz .

Am Dienstagmorgen von 10 bis 11 Uhr sind die 5 Esslinger in der Festhalle. In dieser gemischten Gruppe wird auf Stühlen schwerpunktmäßig die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert. Übungsleiter Manfred Spiller

Freitags von 19:30 – 20:30 trainiert „Fit und Gesund“ in der Sporthalle. Hier kommen auch öfters Geräte in Einsatz um die Kraft, Beweglichkeit und die Balance zu fördern.

Ab März war es dann vorerst vorbei mit dem Übungsbetrieb in den Hallen. So konnten dann erst wieder ab Juni die Gruppen Frauen Aktiv, die Fünf Esslinger und Fit und Gesund unter Beachtung des Schutz und Hygienekonzept ihr Übungsprogramm wieder aufnehmen.

Wenn es möglich war im Freien auf der Achte, auf dem Hartplatz und auf dem Platz vor der Festhalle.

Ab November wurde dann aus bekannten Gründen der gesamte Übungsbetrieb eingestellt.

Manfred Spiller