Jahresbericht 2025 Gymnastikabteilung

Seniorensportgruppe Montag 18:00-19:00 Uhr: 19 Mitglieder im Alter von 65 bis 84 Jahren

Damengymnastik Montag 19:00-20:00 Uhr: 16 Mitgliedern

Zentrale Entwicklung: Die Teilnehmerzahlen steigen, die Mitglieder zeigen eine hohe aktive Teilnahme, und die Stunden sind gut besucht.

Hauptaktivitäten: Übungen konzentrieren sich auf Mobilität, Balance und Kraft, um die Alltagsmobilität zu erhalten.

Erfolge/Höhepunkte: Vermehrte Besucherzahlen und spürbare Verbesserung der Alltagsmobilität der Teilnehmenden.

Herausforderungen: Erhöhter Unterstützungsbedarf bei Teilnehmenden mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten im Bewegungsablauf. Bedarf an zusätzlichen Hilfsmitteln zur Stabilität und Sicherheit.

Ausblick/Ziele: Erweiterung des Übungsprogramms um Mobilitätstraining und Alltagskompetenzen und Stärkung des Gemeinschaftsgefühls.