



Fit durch den Winter

Auch diese Wintersaison war ein voller Erfolg. Von Oktober bis Ostern fand jeden Mittwoch zwischen 19:00 und 20:00 Uhr die Skigymnastik in der Turnhalle in Diepersdorf statt. Diese haben wir jedoch in "Fit durch den Winter" umbenannt, denn wir möchten verdeutlichen, dass jeder bei uns herzlich willkommen ist. Nichtskifahrer, Nichtlangläufer, Vereinsfremde und Vereinslose dürfen sich ebenfalls mit uns fit halten.

Doris und Marie Stieglbauer, Stephanie Oertel, Franzi Huber, Jürgen Preller und Beate Waldmüller wechselten sich in dieser Saison als Trainer ab, sodass den 20-30 Teilnehmern ein abwechslungsreiches Programm geboten wurde. Von Aerobic, HIIT, LIIT, Pilates, Rückengymnastik bis Yoga und Entspannung war alles dabei. Die Sportstunde war für Geübte und Ungeübte geeignet.

Wir halten uns für den Alltag und Skisport fit und trainieren ohne Geräte. Das ist ebenso effektiv, weil ein ganzheitliches Training erfolgt und schonender, da es nicht punktuell auf bestimmte Gelenke einwirkt und dadurch die Verletzungsgefahr sinkt. Die Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit kann genauso gesteigert werden.

In diesem Jahr wurde von Ostern bis Pfingsten Yoga von Beate Waldmüller angeboten. Mit ca. 15 Teilnehmern wurde z.B. Hund, Kobra, Katze oder Kuh geübt. Neben dem bewussten Atmen und achtsamen Umgang mit sich selbst in den Asanas, wurde zum Stundenende eine kurze Entspannung eingelegt.

Vielen Dank an Euch Teilnehmer für Euer kommen. Uns Trainern macht es viel Freude und Spaß.

Wir sehen uns in der nächsten Saison, die hoffentlich ebenfalls unfallfrei sein wird.

Übrigens die nächste "Fit durch den Winter"-Saison startet am 09.10.2024.

Eure Trainer

Doris, Marie, Stephanie
Franzi, Jürgen und Beate

