

Luzern, 29. September 2012/tm

Fit Gymnastik

Jahresbericht 2011/12

Die Fit Gymnastik Gruppe hält sich fit mit einem abwechslungsreichen Turnen zu Musik. Das Turnen beinhaltet jeweils die vier Teile Aufwärmen, Kondition, Kraft und Dehnen. Im Dezember organisierten wir erneut einen Apéro zum Jahresende, welcher von vielen Turnerinnen besucht und auch sehr geschätzt wurde. Dieser Anlass bietet jeweils Gelegenheit mal neben dem Turnen ein paar persönliche Worte zu wechseln und sich besser kennenzulernen. Die Fit Gymnastik LeiterInnen besuchten in diesem Jahr wieder verschiedene Weiterbildungsanlässe, wie „Aerobic Night“, „3D – Kraft- und Beweglichkeitstraining“ sowie den „STV Kongress“, und konnten so ihr Turnprogramm mit neuen Elementen und Ideen auffrischen. Die Teilnehmerzahl schwankt je nach Wetter und zwischen Sommer und Winter, daher ist es weiterhin unser Ziel neue Turnende zu werben, die regelmässig ins Training kommen. Diese Aufgabe gehen wir mit viel Enthusiasmus an und freuen uns auf abwechslungsreiche Turnstunden mit vielen TeilnehmerInnen im neuen Turnjahr.