

## **Berichte der Fitnessparte:**

Die **Seniorengruppe** ist die älteste aktive Gruppe im Verein, der Durchschnitt liegt bei 78 Jahren. Bei den Damen ist Gemeinschaft und Sport sehr wichtig.

Die **Fitnessgruppe am Donnerstag** hält sich mit Pilates, Übungen für den Rücken, Schultern, Bauch-Beine und Po fit. Einige Mütter bringen ihre größeren Kinder mit. Gerne werden noch Teilnehmerinnen für diese Gruppe gesucht.

Die **Yogagruppe** am Montag hat sehr guten Zulauf bekommen. Die Teilnehmer waren anfangs sehr skeptisch mit der großen Halle aber durch die guten Übungen mit Inge Reuter und der kurzen Entfernung sind die Frauen sehr begeistert.

Das **Kinderzumba /-tanzen** wurde aus dem Programm genommen, für die wenigen Kinder war die Trainerin zu teuer. Seit Herbst 2019 haben sich 2 Mütter bereit erklärt, mit Kindern nach Musik zu tanzen und sich zu bewegen. Den Kindern ab 4 Jahren macht es viel Spaß.

Die Gruppe **Eltern-Kind-Turnen** hat sich stark vergrößert. Es sind immer ca. 25 Kinder von 1-5 Jahren dabei, plus Elternteil. Viele neue Mitbürger aus Hamberge und umliegenden Dörfern nehmen das Angebot gerne an. Pia Stapel lässt 3-4 Übungsstationen mit Hilfe der Eltern in der Halle aufbauen, damit man dem Altersunterschied von 1-5 Jahren gerecht werden kann.

Beim **Kinderturnen ab 5 Jahren** sind die Mädchen in 2 Gruppen, nach Alter gestaffelt. Die Übungen werden von Pia Stapel fachmännisch betreut. Hierfür möchte ich Pia ein großes Lob und Dankeschön aussprechen.

Es sind z.Zt. über 60 Kinder aktiv im Verein.

Bei der **Männersportgruppe** steht der Spaß an erster Stelle. Die ca. 16 Herren, im Alter von ca. 30-60 Jahren wollen sich beim Fußball und Handball auspowern und damit vom beruflichen Alltag abschalten. Die Kameradschaft steht im Vordergrund.

Seit Anfang des Jahres haben wir eine neue Sportart, das **Hobbyhorsing**. Es ist eine Sportart mit Gymnastikelementen, bei der Bewegungsabläufe ähnlich derer beim Springreiten oder Dressur teilweise in Parcours nachgestellt werden, ohne dass echte Pferde zum Einsatz kommen. Stattdessen benutzen die Teilnehmer überwiegend selbstgefertigte Steckenpferde. Das Training für die zur Zeit 15 begeisterten Kinder hat Marco Thunert übernommen.