



Abteilungsbericht

Fitness und Gesundheit

für das Jahr 2024 /2025

Mit einem breiten Angebot an Kursen ist die Abteilung Fitness und Gesundheit in das Jahr 2024 gestartet.

In die Woche startet die Seniorengymnastik **Fit bis ins hohe Alter** am Montagmorgen sowie im Anschluss die **Gelenkschule**. Weitere Angebote für unsere Senioren sind **Nordic Walking, Herzfit, Rückenfitness 60 plus** und **Fit und gesund am Morgen**. Alle Gruppen erfreuen sich größter Beliebtheit. Im Vordergrund steht sicher der Spaß an Bewegung, jedoch nicht zu unterschätzen ist der soziale Aspekt und die Geselligkeit.

Der Kurs **Gerätegestütztes Krafttraining für Senioren** wird auch dieses Jahr wieder angeboten. Eine Anmeldung ist hierfür erforderlich und eine Kursgebühr wird erhoben. Auch für Nichtmitglieder buchbar.

Vom Sportbund Rheinhessen wurde dem TV das Qualitätssiegel „seniorenfreundlicher Verein“ verliehen. Seniorenbeauftragte ist unsere Übungsleiterin Steffi Irlohn.

Auch für alle anderen Altersklassen ab 16 Jahren warten jede Menge Sportangebote, für jedes Trainingslevel.

Vom klassischen **Bauch-Beine-Po, Rückenfitness** über **Crosstraining**, nicht fehlen darf selbstverständlich **Pilates** und **Yoga**.

Wer gerne tänzerisch unterwegs ist, für den gibt es **Zumba, Alles tanzt und Step Aerobic**.

Der HIIT-Kurs wird zum **HIIT meets Dumbbell**, einen Hoch Intensiven Training, bei dem es darum geht die den Stoffwechsel und die Fettverbrennung noch mehr zu pushen und eine progressive Belastungssteigerung zu erzielen. Trainiert wird mit Dumbbells (Kurzhandeln), das Gewicht kann entsprechend der persönlichen Trainingsintensität angepasst werden .



Alle Infos zu den einzelnen Kursen sowie die Trainingszeiten/und Trainingsorte findet Ihr auf unserer Homepage unter www.tv-nieder-olm.de.

Um ein breit gefächertes und qualifiziertes Angebot auf die Beine zu stellen, bedarf es gut ausgebildeter und motivierter Trainerinnen und Trainer. Wir sind in der glücklichen Lage, hier auf ein tolles Team zu bauen.

Leider müssten wir zu Jahresbeginn bedingt durch Krankheitsausfälle immer wieder improvisieren. Dank der guten Kommunikation der Trainerinnen und Trainer untereinander konnten dennoch alle Angebote stattfinden.

Erstmals sind wir Kooperationspartner bei dem Event „Festival an der Jurte“, das unsere Trainerin Ann-Kathrin Helbach auf die Beine stellt.

Es gibt eine Reihe toller Angebote. Das Festival geht über zwei Tage vom 28. Bis 29. Juni 25. (Alle Infos hierzu auf unserer Homepage)

TV-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf die Tickets.



Unsere Aktivreise „Fitness und Yoga Urlaub“ in Südfrankreich wurde 2024 erstmalig angeboten und erfreute sich großer Beliebtheit. Alle Teilnehmer*innen waren begeistert von dem tollen und abwechslungsreichen Programm das Ann-Kathrin auf die Beine gestellt hat.

Auch 2025 findet diese Aktivreise wieder statt vom 13.09. bis 19.09.25.

Infos und Anmeldung über unsere Homepage.

Bei der Abteilungsversammlung am 31.03.25 endete die Suche nach einer neuen Abteilungsleitung. Wir konnten Martina Lang als Abteilungsleitung F&G und Daniela Setzer als stellvertretende Abteilungsleitung F&G gewinnen.

Wir wünschen den beiden einen guten Einstieg und viel Spaß und Erfolg bei ihrer neuen Aufgabe.

Nieder-Olm, im Juni 2025

Eure Abteilung Fitness & Gesundheit

Claudia Schäffer