

Jahresbericht Rücken-Fit - Turnjahr 2022-23

Den Rücken-Fit-Kurs vom Montagmorgen führten wir im vergangenen Turnjahr drei Mal durch. Die erste Staffel begannen wir am 5. September mit 10 Frauen und 2 Männern. Nach 10 Lektionen in dieser Konstellation kam die Weihnachtspause. Die zweite Staffel begannen wir am 16. Januar 2023 mit 6 Frauen. Der Kursbeginn am Morgen um 07:45 Uhr war einigen in den Wintermonaten zu früh! Diejenigen, welche so früh schon am Turnen waren, fanden es aber einen motivierenden Wochenstart!

Am 1. Mai schliesslich starteten wir die 3. Staffel dieser Saison. Bis am 19. Juni führten wir 8 Lektionen mit 7 Frauen durch.

Es wird allgemein sehr geschätzt, dass die Rücken-Fit-Stunden in Staffeln zu 8 Lektionen durchgeführt werden. So kann man flexibel mitmachen. Erfreulicherweise stossen auch immer wieder neue Gesichter dazu. Es spielt keine Rolle, ob man schon länger mitmacht oder neu dazu kommt. Die Übungen können sehr flexibel angepasst werden.

Damit die Lektionen abwechslungsreich bleiben, besuche ich regelmässig Weiterbildungen zu den Themen Rücken, Faszien, aber auch Sturzprävention und vieles mehr...

Im Rücken-Fit stärken und mobilisieren wir unseren Rücken, aber selbstverständlich trainieren wir den ganzen Körper, jede und jeder in seinem persönlichen Rhythmus.

«Unser Rücken muss viele verschiedene Lasten tragen, deshalb stärken wir ihn und halten ihn geschmeidig!»