

Sparte Rückenfit 2023

Berichtersteller: Frank Röttger

Trainingstermine/-ort:

Dienstags 12:00 Uhr, Donnerstags 11:45 Uhr,

beide Kurse hybrid (Rheinpark Köln, Schwingbodenraum und online)

Bestandsentwicklung:

2 neue Teilnehmer nehmen regelmäßig am Unterricht teil.

Immer wieder neue Interessierte halten die Gruppengröße stabil.

Durch das hybride Format können insbesondere Kollegen aus Hannover von dem Angebot profitieren. Gleichzeitig hohe Nachfrage nach Präsenzunterricht in Köln.

Sportliche Aktivitäten:

In den Kursen erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, mit Übungen den Körper einerseits zu stärken und ausgleichenderweise zu dehnen und zu entspannen. Der Fokus liegt ebenfalls darauf, dass die Teilnehmer ihren Körper besser kennen lernen, um eigenständig Fehlhaltungen vorbeugen zu können.

Ausblick für 2024:

Weiterhin hybrides Format, um möglichst vielen Interessierten die Möglichkeit zu geben, an den Kursen teilzunehmen.

Weiterhin offenes Anbieten von Probestunden, um neue Teilnehmer zu gewinnen.

Spartenleitung: Frank Röttger

Übernahme der Spartenleitung am 21.06.2023