

Sparte Rückenfit 2024

Berichterstatter: Frank Röttger

Trainingstermine/-ort:

Dienstags und donnerstags 12 Uhr bis 13 Uhr

beide Kurse hybrid (Rheinpark Köln, Schwingbodenraum und online)

Bestandsentwicklung:

Abgänge und Neuzugänge halten sich die Waage.

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 2025:

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