

Spartenbericht – Bodystyling für 2025

Die Sparte besteht seit dem **21. April 1983** und hat sich über mehr als vier Jahrzehnte hinweg als fester Bestandteil des Vereins etabliert. Aktuell nehmen **durchschnittlich 15 Teilnehmerinnen** an der wöchentlichen Trainingsstunde teil. Die Altersstruktur reicht von **Mitte zwanzig bis etwa siebzig Jahren**, was die Attraktivität und Offenheit der Gruppe für verschiedene Lebensphasen widerspiegelt.

Der Schwerpunkt der Sparte liegt auf **Bewegung, Gesundheit und Freude am gemeinsamen Training**. Obwohl keine Wettkämpfe oder Turniere stattfinden, zeichnet sich die Gruppe durch hohe Motivation und regelmäßige Teilnahme aus.

Die Trainingsstunden beinhalten:

- **Anspruchsvolle Choreographien**, die sowohl Koordination als auch Konzentration fördern
- Elemente aus **Fitness, Gymnastik und rhythmischer Bewegung**
- Übungen zur **Mobilisation, Kräftigung und Körperwahrnehmung**
- Einen starken Fokus auf **Gesundheit, Ausgleich und Wohlbefinden**

Die Mischung aus Dynamik und Achtsamkeit sorgt dafür, dass jede Teilnehmerin – unabhängig vom Alter – auf ihrem individuellen Niveau mitmachen kann.

Besonders hervorzuheben ist die **positive, unterstützende Gruppenatmosphäre**. Neue Teilnehmerinnen werden herzlich aufgenommen, und die langjährige Verbundenheit vieler Mitglieder trägt zu einem stabilen und wertschätzenden Miteinander bei. Die Freude an der Bewegung steht stets im Mittelpunkt.

Für die kommenden Jahre soll die Sparte weiterhin:

- ein **gesundheitsorientiertes, abwechslungsreiches Training** anbieten
- die **Teilnehmerinnenzahl stabil halten oder behutsam erweitern**
- weiterhin **Choreographien und Bewegungsformen** integrieren, die Körper und Geist fordern
- ein Ort bleiben, an dem Bewegung Spaß macht und Gemeinschaft gelebt wird

Ein herzlicher Dank gilt allen Teilnehmerinnen für ihre Treue, Motivation und gute Stimmung.

Ebenso ein großes Dankeschön an meine Kollegin Ursula Eckert, die mit Engagement, Kreativität und Fachwissen jede Woche unsere Trainingsstunde mit abwechslungsreich gestaltet.

Silvia Stark