

Jahreshauptversammlung 2026

Bericht POUND®

Aktuell sind in der Sparte POUND® 28 Teilnehmer angemeldet. Die durchschnittliche wöchentliche Teilnahme liegt bei 10 bis 20 Personen.

POUND® ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Elemente aus Herz-Kreislauf-, Koordinations- und Krafttraining mit Pilates, Aerobic und Tanz kombiniert. Ziel ist die Verbesserung von Reaktionsfähigkeit, Koordination, Schnelligkeit, Agilität und Ausdauer. Gleichzeitig werden gezielt die Muskelgruppen von Armen, Rücken, Bauch, Beinen und Gesäß gestärkt.

Im vergangenen Jahr fand das Training regelmäßig donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Stadthalle statt. In den Sommermonaten wurde die Übungseinheiten in den Stadtpark auf die Schwanenwiese verlegt.

Ein besonderes Highlight im vergangenen Jahr war die Teilnahme am 24-Stunden-Schwimmen, bei dem gemeinsam mit der Jumping-Gruppe ein Auftritt gestaltet wurde.

Auch für das laufende Jahr sind wieder Outdoor-Stunden während der Sommermonate geplant.

Marika Rustler