

Rückblick unserer Fitnessgruppen auf 2025

Nordic Walking: An insgesamt 35 Montagen traf sich die Gruppe unter Leitung von Sibylle Ruoff für jeweils eine Stunde, um in strammem Tempo die Wälder um Owen zu durchstreifen. Da dabei nicht immer ein gemeinsames Gespräch möglich ist, traf man sich mehrere Male im Anschluss in gemütlicher Runde, zuletzt zum Jahresabschluss Ende Dezember in einer Hütte mit Glühwein, Tee und Weihnachtsgesäß.

Radfahren: Die Radgruppe traf sich immer dienstags bei gutem Wetter in der wärmeren Jahreszeit zu 24 Touren ab Owen unter der Leitung von Wilfried Bast, um gemeinsam jeweils etwa 30 km zurückzulegen. Einige Male ging es im Anschluss in eine Pizzeria und Ende Oktober beging man den Jahresabschluss mit einem schmackhaften Buffet.

Gymnastik: Unter der Leitung von Daniela Häusel standen an 38 Dienstags-Terminen im Gymnastikraum der Teckhalle die geistige und körperliche Beweglichkeit und die Kräftigung der Muskulatur im Mittelpunkt. Dies ist derzeit die größte Fitnessgruppe, die sich immer für eine Stunde betätigt. Anmeldung und Infos bei Norbert Rumberger.

Alle drei Gruppen freuen sich über weitere Interessenten, die mit der jeweiligen Ausrichtung an ihrer Fitness arbeiten wollen. Auch die Teilnahme an mehreren Gruppen ist möglich. Und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Wie wäre es damit, im neuen Jahr den eigenen Bewegungsmuffel zu überwinden und mitzumachen? Auch Schnuppern ist gerne gesehen.