



## Bericht zur Jahreshauptversammlung 2021

Berichtszeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2020

Datum: 18.08.2021

Name: Annegret Müller

Funktion: Übungs-/Abt.-Leiterin

Abteilung/Bewegungsangebot: „Fit in jedem Alter“ und „Fit und gesund im Alltag“

Teilnehmerzahl: 55

### Jahresbericht 2020

In den Übungsstunden wird Sport für den gesamten Körper angeboten, der nach orthopädischen Gesichtspunkten durchgeführt wird. Wir beginnen mit Mobilisationsübungen, es folgen Dehn- und Kräftigungsübungen. Koordination spielt ebenfalls eine große Rolle. Die Stunde endet mit einer Entspannung.

Alle Gruppen sind max. ausgelastet. Die Teilnehmer\*Innen sind sehr zufrieden und kommen gerne und vor allen Dingen regelmäßig ins Training.

Die Pandemie und die damit einhergehende Schließung der Bürgerhäuser durch die Stadt hat auch uns getroffen (Reha-Sport hätte immer stattfinden dürfen). Wir haben uns, nach Öffnung der Bürgerhäuser, streng an die Vorgaben gehalten. Dieses hat zu einer Umorganisation der Übungsstunden geführt. Wir sind froh, dass wir den Sport wieder anbieten können und alle Teilnehmenden halten sich strikt an die vorgegebenen Maßnahmen.

Die beiden Gruppen „Fit in jedem Alter“ und „Fit und gesund im Alltag“ sind Reha-Sportgruppen im Bereich Orthopädie. Wer von seinem Arzt einen Antrag auf Reha-Sport ausgestellt bekommt und die Krankenkasse diesen bewilligt, der ist bei uns genau richtig. Die Nachfrage nach Reha-Sport ist nach wie vor sehr groß. Unsere Gruppen sind gut gefüllt. Es gibt eine kleine Warteliste.

Annegret Müller

