

Eltern-Kind-Turnen

- Nachmittagskurse bei Dorle Fließbach und Kerstin Dudichum-Kiene sehr gut besucht, Anmeldungen nur über die Warteliste bei Barbara Krahn möglich
- Die dienstags vormittags Gruppe bei Elli West nimmt seit Ende 2022 auch schon Babys ab 8 Monaten auf. Wird gut angenommen (aktuell 16 Teilnehmer/innen).

Yoga AG

- Kooperation mit der OPS mittwochs geleitet durch Elli West
- Für Schülerinnen und Schüler der 2.-4. Klasse

Lauftreff:

- Besteht seit August 2010
- Gelaufene Strecke: etwa 6-8 Kilometer in ca. 60 Minuten
- Neueinsteiger gerne willkommen. Auch Anfänger!

Cardio Fit:

- heißt jetzt Body-Fit
- der Kurs bei Physiotherapeutin Nienke Lüning wird gut angenommen und es besuchen ca. 10 Teilnehmer/innen regelmäßig die Gruppe am Dienstagabend

Boot-Camp/ Boot Camp light:

- Hanna Himmelreich Pankratz Boot Camp am Mittwoch wird super gut angenommen, deswegen hat sie am Dienstagabend einen Boot Camp light Kurs (für ältere Personen mit leichten körperlichen Beschwerden) ins Leben gerufen

Wandern:

- Die Wandergruppe unter der Leitung von Sabine Springetthi macht alle 6-8 Wochen den Taunus und Umgebung unsicher. Weitere Touren für dieses Jahr stehen auf der Homepage.

Kurse im Kurssystem:

Yoga:

- Nach ihrer gut überstandenen Hüft OP hat Anke Pottkamp im Mai 2022 ihre Hatha-Yoga Kurse (montags 19.20h und 20.30h) wieder übernommen, sie ist seit 2010 dabei
- Sabine Schauer Klotz hat sie im ersten Quartal 2022 vertreten und gibt nun einen eigenen Kurs in der HGH (Fit ins Frühjahr Yoga, mittwochs 20h)
- In den Sommerferien fanden montags Yoga Specials mit Anke statt (bei den Specials zahlt jeder Teilnehmer einmalig 10€/bar)

Pilates:

- Barbara Gürsching leitet dienstags abends und mittwochs morgens die Pilates Kurse, welche sich großer Beliebtheit erfreuen
- Vormittags sind noch Plätze frei

Rückenfitness:

- Seit 12 Jahren unterrichtet Ute Himmelreich die Rückenfitkurse dienstags in der HGH um 17h und 18h, neue Teilnehmer herzlich Willkommen auch als Quereinsteiger

Seniorengymnastik (Sturzprohylaxe) „Wer rastet, der rostet“:

- Seit 2013 dabei: unsere Seniorentainerin Silke Petri
- Der Kurs am Donnerstagvormittag in der HGH ist gut besucht

Outdoor Fit:

- Hanna Himmelreich-Pankratz leitet die Outdoor Fit am Montag, vorher Buggy Fit ist auch für ältere Damen oder Frauen ohne Kinderwagen geeignet