

## Jahresbericht Gymnastik und Tanz 2022/2023

Die Abteilung Gymnastik und Tanz hat 14 verschiedene Kursangebote, die z.T ganzjährig fortlaufend oder zeitlich begrenzt stattfinden.

Diese sind:

- Fit in den Tag
- Seniorengruppe
- Wirbelsäulengymnastik
- Seniorengymnastik
- Pilates
- Senioren Nordic Walking (von 03/22 bis 08/22)
- Hatha Yoga
- Bodyforming
- Zumba – Zumbakids
- Kindertanzen
- Crosstraining
- Fitness Mix
- Deepwork
- Fitnessgymnastik

Die Kurse finden in der Schulturnhalle, Kulturhalle und Rheinhalle statt. Wobei es gegen Ende des Jahres in der Rheinhalle eher ungemütlich (kalt) wurde und man mit der Hatha Yogagruppe ausweichen musste. Die Gruppe Fitness Mix würde sich über Zuwachs freuen, hier wäre Werbung in Form von einem Zeitungsbericht sinnvoll. Das Gemeinschaftsgefühl innerhalb einiger Gruppen ist so groß, dass man sich auch zu außersportlichen Aktivitäten getroffen hat. Seit 01/23 leitet Maike Hanewald die Gruppe Zumba und Zumbakids. Zumbakids und Kindertanzen haben starken Zuwachs bekommen, sodass man bei Zumbakids Lia Göckel und beim Kindertanzen Svenja Wenner als Helfer gewinnen konnte. Alle 3 Tanzgruppen werden gerne für Auftritte gebucht. Die Tanzgruppen „Pinkies“ und „Powergirls“ durften bei der Seniorenweihnachtsfeier der Gemeinde Biebesheim auftreten. Die „Powergirls“ außerdem noch beim Neujahrsempfang der Landfrauen.