



Jahresbericht 2025

Folgende Angebote gibt es :

Jump and workout / and burn

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Trampolin und Herz-Kreislauftraining für Jeden

Rückenfit

Stabilisation, Kräftigung und Dehnung für den Oberkörper, Bauch und Rücken

Faszientraining

Mobilisierung und Lockerung von Gelenken, Muskulatur und Gewebe mit Langzeiteffekt

H I I T—High Intensiv Intervall Training

Energiegeladenes Intervalltraining ohne zusätzliche Geräte. Kurz und knackig

Pilates

ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Drums alive

ganzheitliches Workout verbunden mit einfachen aber dynamischen Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus

Barre

Gezieltes Kraft -Ausdauertraining an der Ballett-Stange (alternativ am Stuhl) gepaart mit fließenden Bewegungen. Es hält den Körper geschmeidig und in Balance.

Hula Hoop, Yoga

Tanz Fitness (s. Zumba)

Leichte Choreographien, Fitnessübungen mit abschließendem Stretching zu unterschiedlichen Musikrichtungen und Tanzstilen.

Alle Angebote finden im Bewegungsraum des Vereinsheims statt. Sie werden von allen Altersgruppen sehr gut angenommen; z.Zt zählt die BodyFit-Abteilung 163 Mitglieder.

Alle Kurse müssen über eine Handy-App gebucht werden. Diese Anmeldung läuft problemlos.

Vom 28.7. bis 3.8.2025 fand zum zweiten Mal die Sportfreizeit auf Sylt statt, organisiert durch unsere Trainerin Nina Petrik-Langkopf. Die 13 Teilnehmenden aus der BodyFit Abteilung absolvierten pro Tag 4 Finesseinheiten aus Jumping, Faszientraining, Pilates, Kamibo, Animal-Flow, Barre, Hula Hoop, Deep Work, Qi Gong und Wattwandern und Cycling. —ein absolutes Sport-Highlight—.

Dieses Jahr geht es auf Amrum.

Wie schon im November 2024 findet auch in diesem Jahr ein Qi Gong Wochenende vom 21./22.3.2026 statt. Die Anmeldungen laufen.

Vielen Dank an Nina für das mitreißende Training und die tollen zusätzlichen Workshops und deren Organisation. Vielen Dank an Simone (Tanz Fitness) und Freya (Yoga).

Danke für eure Kompetenz in eurem Training und euer Engagement im TSV Kappeln.

Gez. Dagmar Ungethüm-Ancker

