

Fitness Club Nospelt

Rédaction Jeanne Adam Photos Fitness Club Nospelt

Der Fitness Club Nospelt hat sich zum Ziel gesetzt, Gesundheit durch Bewegung zu fördern – und das schon seit über 35 Jahren. Aktuell bietet der Verein ein vielseitiges Fitnessprogramm mit Pilates, Shape your Body und Nordic Walking an.



DER FITNESS CLUB NOUSPELT GEHT MIT DER ZEIT

Der Fitness Club Nospelt wurde offiziell am 27. Februar 1989 von BONIFAS Josette, LIMPACH M.-Paule, LINK M.-Claire, MARTH Maisy gegründet. Maisy Marth-Thill, Gründungsmitglied und aktuelle Präsidentin, leitet den Verein nun schon seit beeindruckenden 34 Jahren. Das Angebot des Vereins wurde stets an die Bedürfnisse der Mitglieder angepasst und hat sich über die Jahre stetig verändert. Frau Marth-Thill erinnert sich gerne an die Anfänge als klassischer „Damen-Turnverein“ zurück, schon damals wollte man Gesundheit durch Bewegung fördern. Im Laufe der Zeit kamen dann weitere Aktivitäten hinzu, zum Beispiel Gruppen für Eltern mit Baby, Seniorenturnen, Kinderturnen und Step-Fitness-Training.

Heute umfasst das vielseitige Programm zum Beispiel auch eine Kombination aus sanftem Kraft- und Ausdauertraining mit dem Titel „Shape your Body“ (seit 2003). Seit 2010 kann man auch in den wöchentlichen Pilates-Kursen Flexibilität, Körperhaltung und -bewusstsein trainieren und verbessern. Beide Kurse finden im Centre Culturel in Nospelt statt, jeweils von 19 bis 20 Uhr – Pilates montags und Shape your Body mittwochs. Des Weiteren gibt es eine Nordic-Walking-Gruppe, die sich donnerstags um 9 Uhr trifft. Gemeinsam legt die Gruppe dann rund 10 km zurück; die Strecken werden jeweils für zwei-drei Monate im Voraus geplant und führen durch die Gemeinde oder ins nahe Umland.

VEREINSLEBEN IM FITNESS CLUB NOUSPELT

Im Fitness Club Nospelt wird der soziale Aspekt großgeschrieben. Die jährliche Generalversammlung mit anschließendem Abschlussessen bietet den Mitgliedern eine willkommene Gelegenheit zum Austausch und zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls. Zusätzlich wird einmal im Jahr ein Nordic Walking Ausflug ins nahe Ausland organisiert, der oft mit einer oder zwei Übernachtungen verbunden ist – eine einzigartige Gelegenheit für gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen. Der Verein engagiert sich auch für wohltätige Zwecke und unterstützt regelmäßig Events wie Relais pour la vie oder Télévie. Neue Mitglieder – auch im Komitee – sind stets herzlich willkommen.





Le Fitness Club Nospelt s'est fixé pour objectif de promouvoir la santé par le mouvement - et ce depuis plus de 35 ans déjà. Actuellement, le club propose un programme de fitness varié avec des activités de Pilates, Shape your Body et Nordic Walking.

Le Fitness Club Nospelt a été officiellement fondé le 27 février 1989 par Josette BONIFAS, M.-Paule LIMPACH, M.-Claire LINK et Maisy MARTH. Maisy Marth-Thill, membre fondatrice et présidente actuelle, dirige le club depuis maintenant 34 ans, une durée qui impressionne. Les cours proposés par l'association se sont toujours adaptés aux besoins des membres et n'ont cessé d'évoluer au fil du temps. Madame Marth-Thill se souvient avec plaisir des débuts du club, perçu comme un « club de gym pour dames » classique. Mais déjà à l'époque, l'objectif était de promouvoir la santé par le mouvement. Au fil du temps, d'autres activités se sont ajoutées, par exemple des groupes pour parents-bébés, de la gymnastique pour seniors, de la gymnastique pour enfants et des entraînements de step fitness.

Aujourd'hui, le programme est varié et comprend par exemple un cours qui combine musculation douce et endurance intitulé « Shape your Body » (depuis 2003). Depuis 2010, les cours hebdomadaires de Pilates permettent d'entraîner et d'améliorer sa

Mitglieder / Membres

62 Personen sind in den Kursen angemeldet
(Manche belegen jedoch mehr als einen Kurs)

*62 personnes sont inscrites aux cours
(certaines personnes suivent plusieurs cours)*

Mitgliedsbeitrag pro Jahr / Cotisation

Pilates: 140 €, Shape your Body 65 €, Nordic Walking 10 €
(Jugendliche im Alter von 15 – 17 Jahren erhalten eine Ermäßigung)
Cotisation annuelle: Pilates 140 €, Shape your Body 65 €, Nordic Walking 10 € (les jeunes, âgés de 15 à 17 ans, bénéficient d'une réduction)

4 Mitglieder im Komitee

4 membres au comité

Treffen / Réunion

5-6-mal im Jahr / 5 à 6 fois par an

Kontakt / Contact

Maisy Marth-Thill (Tel.: 691 805 030) Präsidentin / présidente;
Gisèle Teodori, Sekretärin / secrétaire;
Sylvie Kinsch, Kassenwartin / trésorière
E-Mail: fitness.nospelt@outlook.com

souplesse, sa posture et sa conscience corporelle. Les deux cours ont lieu au Centre Culturel à Nospelt, de 19 à 20 heures – Pilates les lundis et Shape your Body les mercredis. Il existe également un groupe de nordic walking qui se réunit les jeudis à 9 heures. Le groupe parcourt ensemble une dizaine de kilomètres dans la commune ou les environs proches; les parcours sont planifiés deux ou trois mois à l'avance.

VIE ASSOCIATIVE AU FITNESS CLUB NOSPELT

Au Fitness Club Nospelt, la convivialité est très importante. L'assemblée générale, suivie d'un repas de clôture, offre aux membres l'occasion d'échanger et de renforcer le sentiment de communauté. De plus, une fois par an, une excursion de nordic walking est organisée dans un pays proche, souvent avec une ou deux nuitées - une occasion unique de partager des expériences et de créer des souvenirs communs. L'association s'engage également pour des causes caritatives et soutient régulièrement des événements tels que le Relais pour la vie ou le Télévie. De nouveaux membres - y compris pour des postes au comité - sont les bienvenus.