

Frauen-Gymnastik-Gruppe 50 Plus

donnerstags 20.00 bis 21.00 Uhr (Erika Schaufler)

Die Turnstunde wird durchschnittlich von 12 Frauen besucht im Alter von 50 – 78 Jahren.

Ziel ist, sich zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun.

Damit die Übungen auch Spaß machen wird Musik eingesetzt, denn bekanntlich geht ja mit Musik alles leichter.

Da wird der Kreislauf in Schwung gebracht, Balance- und Koordinationsübungen gemacht, Arm- Brust- Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt, gedehnt und gelockert. Dabei benutzen wir auch abwechselnd verschiedene Kleingeräte.

Entspannungs- und Atemübungen oder ein kleines Tänzchen runden die Gymnastikstunde ab, und jede hat das Gefühl etwas für sich getan zu haben.

Damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt gibt es zum Jahresabschluß ein gemütliches Beisammensein bei Antonio und wenn das Wetter mitmacht im Sommer ein Grillfest auf der Wiese.

Nun bleibt zu hoffen und zu wünschen, dass die Turnstunde weiterhin fleißig besucht wird. Es freut mich sehr, dass mit Marianne oder Monika zwei Übungsleiterinnen als Ersatz da sind wenn ich krank oder verhindert bin, deshalb den beiden herzlichen Dank.

