

Frauen-Gymnastikgruppe 50 Plus
Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Im Jahr 2011 trafen sich durchschnittlich 12 Frauen donnerstagabends von 20.00 – 21.00 Uhr im Gymnastikraum der Schulturnhalle. Nachfolgend wird beschrieben, wie so eine Turnstunde abläuft.

Mit flotter Musik wird die Stunde eröffnet, so dass man bald durch und durch erwärmt ist. Dabei werden sämtliche Körperteile eingesetzt und auch Ausdauer und Gleichgewicht geschult. Dann geht es ab auf die Gymnastikmatten und bei ruhigerer Musik werden Kräftigungs- und Dehnübungen gemacht.

Damit die Gymnastikstunden nicht langweilig werden kommen auch verschiedene Kleingeräte zum Einsatz wie Therabänder, Hanteln, Gymnastikbälle, Stäbe, Reifen, Aeropads, Pezzibälle usw. Zum Abschluß werden zur Entspannung noch Atemübungen, Igelballmassagen, kleine Spiele oder Tänzchen gemacht.

So wurde das ganze Jahr über etwas für das körperliche Wohlbefinden und die Fitness gemacht. Unser Wiesenfest am Anfang der Sommerferien mussten wir leider nach 2 Stunden wegen kräftigem Regen abbrechen. Zum Jahresabschluß trafen wir uns zum gemütlichen Beisammensein bei Antonio im Turnerheim.

Nun hoffe ich, dass die Gymnastikstunde auch weiterhin fleißig besucht wird. Bei Marianne und Moni möchte ich mich für ihre Vertretung recht herzlich bedanken.

Erika Schaufler