

Jahresbericht 2012 • Frauengymnastik -- Fit ab 40

Fit durch Gymnastik für Frauen--Mittwochs ab 20:30 -- Mit ÜL Ilse Schubert

Die Übungsstunde wurde gut besucht, es war eine Bandbreite von 10 bis 25 Teilnehmerinnen die regelmäßig zum Training kamen. Wir begannen mit einem Warm up um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Gelenke zu erwärmen. Mit einfachen Aerobic Grundschritten auf schwungvolle Musik konnten wir unsere Gedanken schnell abschalten. Danach folgte ein ca. 20 minütiges Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und Kondition. Gemeinsam brachten wir unseren Puls hoch und kamen dabei ins Schwitzen und steigerten somit unsere Leistungsfähigkeit und allgemeine Belastbarkeit. Mit gezielten Übungen wurden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Dabei kamen verschiedene Kleingeräte wie Theraband, Hanteln oder Gewichtsmanschetten zum Einsatz. Auch das Training für die Grauen Zellen wurde beim Programm „Denken und Bewegen“ angesprochen. Es wurde nur wenig am Boden auf der Matte geübt. Verschiedene Spiele, Ballspiele und einige Tänze sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen rundeten die Übungsstunde ab.

Mit viel Bewegung taten wir unserem Körper und unserer Seele etwas Gutes.

Besser sportlich aktiv – als ein Couch Potato!!

Da wir im letzten Jahr jeden Monat einmal unterwegs waren, hier nur einige Highlights unserer Aktivitäten

- Im Januar waren 22 Teilnehmerinnen beim Frauenfrühstück des STB in Untersingen. Wir erfuhren in einem wissenschaftlichen Vortrag daß Bewegung die „Beste Medizin“ ist.
Ein eigenartiger Mostsekt am frühen Morgen blieb uns ebenfalls in Erinnerung.
- Im April begaben wir uns auf eine historische Stadtführung in Kirchheim mit Schlossbesichtigung, Besteigung des Rathausturmes mit grandioser Aussicht und einer anschließender Führung durch eine Hausbrauerei mit ausgezeichnetem süffigen Bier.
- Im August war unser 3-tägiger Jahresausflug mit dem Fahrrad von Trochtelfingen nach Sigmaringen. (Bericht kam schon im Blättle)
- Im November besuchten wir nach einer kurzen Wanderung durch die Weinberge die Besenwirtschaft „Böhmerle“ in Mettingen. Obwohl Ilse mit einem alten, verstaubten Akkordeon spielen musste, wo auch noch der Riemen gebrochen war, war die Stimmung nach kurzer Zeit auf dem Höhepunkt.
- Im Dezember feierten wir unsere Weihnachtsfeier im Vereinszimmer bei Antonio. Nach einem ausgezeichneten Menue bekam jeder von uns ein persönliches Päckchen von einer geheimen Person geschenkt. Wir liesen das Jahr 2012 Revue passieren und mit einigen Liedern und lustigen Sketchen verbrachten wir einen schönen Abschluss.

