

Bericht der Abteilung Frauenturnen Montag Funktionsgymnastik

Unsere Gymnastikstunde findet Montags in der Zeit von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr in der Turn- und Festhalle Westhausen statt. Wir sind Frauen um die 50 und älter, haben Energie und wollen fit und gesund bleiben.

Die beiden Übungsleiterinnen Tina Eckhardt und Georgia Weis trainieren abwechselnd unsere Frauengruppe.



Die Trainingsstunde beginnt mit Schrittkombinationen aus dem Aerobic. Nachdem wir unsere Muskulatur mit Musik in Schwung gebracht haben, wenden wir uns der funktionellen Gymnastik, dem Kraft-/Ausdauer- oder Intervalltraining zu.

Durch den kraftvollen Einsatz von Stab, Theraband oder Balace-Pad`s unterstützen wir unser Training. Mit Dehnübungen und einer kurzen Entspannung wird unsere Übungsstunde beendet

An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich bei unseren Trainerinnen Georgia und Tina.

Am letzten Montag vor den Sommerferien feierten wir im Gasthaus Schlipf in Jagsthausen unser traditionelles Grillfest.

In der Turnhallengaststätte beendeten wir das Turnerjahr 2009 mit einer besinnlichen Weihnachtsfeier in geselliger Runde mit gutem Essen.



Wir würden uns freuen, wenn sich noch mehr Frauen, die gesund und fit bleiben wollen unserer Funktionsgymnastik anschließen würden. Ein Schnupperabend in der Turnhalle wird sie überzeugen

Gerda Eberlein

