

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, beginnen wir mit dem *Training* der verschiedenen *Muskelgruppen*. Vom *Nacken* über den *Rücken* und *Bauch* bis zu den *Beinen* mal mit *Balance-Pads* mal mit *Therabändern* oder *Stäben* aktivieren wir den *gesamten Körper*. Die *gesundheitsbewusste Gymnastik* steht im *Vordergrund*. Zum *Abschluss* der *Übungsstunde* wird *gedehnt* und *entspannt*.

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

Das traditionelle *Grillfest* fand vor der *Sommerpause* wieder in *Jagsthausen* statt. In der *Turnhallengaststätte* beendeten wir das *Turnerjahr 2010* mit einer *besinnlichen Weihnachtsfeier* in *geselliger Runde* und *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

