

Funktionsgymnastik-Frauen

Unsere *Gymnastikstunde* findet **montags** in der Zeit von 19.25 Uhr bis 20.25 Uhr in der Turn- und Festhalle Westhausen statt. Wir sind Frauen verschiedenen Alters, haben viel Energie, wollen fit und gesund bleiben.

Die beiden Übungsleiterinnen **Georgia Weis** und **Tina Eckhardt** trainieren abwechselnd unsere Frauengruppe. Die Trainingsstunde beginnt mit rhythmischer Musik zum Aufwärmen. Es folgt: Gymnastik auf dem Balance-Pad, Peziball, oder mit Theraband. Kräftigung erfolgt mit Hanteln, Brasils oder Flexi-Bar für die Tiefenmuskulatur, Pilates, Rückentraining sowie Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodengymnastik wird abwechselnd trainiert. Zum Abschluss der Übungsstunde wird gedehnt und entspannt.

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

Das traditionelle Sommerfest fand vor den Ferien im Gasthaus Jagsttal in Jagsthausen statt. Bei guter Stimmung verging der Sommerabend wie im Flug. In der Turnhallengaststätte beendeten wir das Turnerjahr 2014 mit einer besinnlichen Weihnachtsfeier in geselliger Runde mit verschiedenen Beiträgen und gutem Essen.

Spaß und Freude an der Bewegung steigert das allgemeine Wohlbefinden, deshalb würden wir uns freuen, wenn sich noch mehr Frauen unserer Funktionsgymnastik anschließen würden. Ein Schnupperabend in der Turnhalle wird sie überzeugen.

Gerda Eberlein

