

# 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*



# Funktionsgymnastik-Frauen -Montag-

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** trainierten abwechselnd unsere Frauengruppe bis Mai 2015.

Leider verabschiedete sich Tina Eckhardt aus persönlichen Gründen vor den Pfingstferien als Übungsleiterin.

Wir freuten uns sehr, dass **Sandra Bertele** die Übungsleiteraufgabe nach den Pfingstferien aufgenommen hat, so dass ein nahtloser Übergang gegeben war.

Die **Koordination** sowie eine **gesundheitsorientierte, effektive Ganzkörperkräftigung** steht bei uns im Mittelpunkt.

Mit Schrittkombinationen aus dem Aerobic beginnen wir die Stunde und gehen im Hauptteil zu einer funktionellen Gymnastik im Stand und auf der Matte über. Zum Einsatz kommen auch verschiedene Handgeräte, wie zum Beispiel Hanteln, Stäbe oder der Gymnastikball. Mit Dehnübungen und einer kurzen Entspannung wird die Stunde abgerundet.

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

Das traditionelle Sommerfest fand vor den Ferien im Holzkatzenstadl in Reichenbach statt.

In der Turnhallengaststätte beendeten wir das Turnerjahr 2015 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**