

# Gymnastikgruppe

## Anlage 5b

Am Donnerstagmorgen freue ich mich schon auf den Abend – denn wie haben wieder Gymnastik!  
Um 18.40 packe ich meine Sporttasche und mache mich auf den Weg zur Turnhalle – zu Fuß bei jedem Wetter!  
Vor der Halle erwartet uns schon die nette Heike die Leiterin der Gymnastikstunde.  
Uns – das sind ca. 10 Teilnehmerinnen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren.

Die ganze Stunde findet im Takt zu flotter Musik statt.  
Nach dem Aufwärmen werden Muskeln mit Hanteln, Bändern oder anderen Hilfsmitteln bearbeitet.  
Auch Rücken und Bauch wird trainiert und in Form gehalten.  
Zum Schluss dehnen wir alle bearbeiteten Muskeln aus.

Der einhellige Kommentar aus der Gruppe:  
Danke Heike das war wieder toll!

Und dann gehe ich erschöpft, aber zufrieden nach Hause.  
Ich fühle mich fast wie massiert, da alles wieder gelockert ist.

Wer mitmachen möchte ist herzlich willkommen.  
Es kann jede mitmachen, auch ungeübte, jeder macht auf seinem Komfortlevel mit können sich langsam steigern!  
Der Unkostenbeitrag beträgt 3€/Stunde.

Wer hat Lust bekommen?

Bitte melden bei  
Sabine Benz 07221 3989440