

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
Georgia Weis und Tina Eckhardt trainieren abwechselnd unsere Frauengruppe.



Die Trainingsstunde bietet einen gezielten gymnastischen Ausgleich zu einseitiger Alltagstätigkeit. Funktionelle Übungen dehnen und kräftigen geschwächte Muskelpartien des Körpers. Durch die Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Kondition soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessert werden. Verspannungen können mit Hilfe von Haltungs- und Entspannungsübungen vermindert werden.

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. Bei der TSV-Gala am 19. November 2011 waren wir mit einer Gruppe von 16 Frauen beim Programmpunkt TSV-Gym-Mix mit dabei.

In der Turnhallengaststätte beendeten wir das Turnerjahr 2011 mit einer besinnlichen Weihnachtsfeier in geselliger Runde 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