

Funktionsgymnastik-Frauen -Montag-

Unsere Gymnastikstunde findet **montags** in der Zeit von 19.20 Uhr bis 20.20 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 **Sandra Bertele** trainierten abwechselnd unsere Frauengruppe.

Leider erklärte uns **Georgia Weis** drei Wochen vor den Sommerferien, dass sie nicht mehr als Übungsleiterin zur Verfügung steht. Wir danken ihr ganz herzlich für die geleistete Arbeit.

Wir freuten uns sehr, dass **Sandra Bertele** abwechselnd mit **Veronika Straubmüller**, **Gabi Müller-Barth**, **Heike Holl** und **Brigitte Banas** im Herbst die Übungsleiteraufgaben übernommen haben. Ein herzliches Dankeschön für die tolle Teamarbeit.

Die Suche nach einer neuen Übungsleiterin hatte im Dezember Erfolg - Frau **Banas** stellte uns die junge **Anna-Lena** vor, die nun gezielt mit uns trainiert. Wir freuen uns sehr!

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, auf der Matte oder Balance-Pad über. Zum Einsatz kommen auch verschiedene Handgeräte, wie zum Beispiel Hanteln, Stäbe oder Bälle. Mit Dehnübungen und einer kurzen Entspannung wird die Stunde abgerundet.

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

In der Turnhallengaststätte beendeten wir das Turnerjahr 2016 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

