

# Funktionsgymnastik-Frauen -*Montag-*

Unsere Gymnastikstunde findet **montags** in der Zeit von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr in der Turn- und Festhalle Westhausen statt. Wir sind Frauen verschiedenen Alters, haben viel Energie, wollen fit und gesund bleiben.

Die Freude, eine neue Übungsleiterin gefunden zu haben war nur kurz, da sich Anna Lena bereits vor Ostern schon wieder verabschiedete. Wir danken ihr an dieser Stelle sehr herzlich und wünschen ihr für die Zukunft alles erdenklich Gute.

In unserem TSV haben wir sehr engagierte Übungsleiterinnen, die einen Vertretungsplan ausarbeiteten und die Gymnastikstunden übernahmen. Ein herzliches Dankeschön gilt den Damen **Brigitte Banas, Sandra Bertele, Heike Holl, Gabi Müller-Barth, Veronika Straubmüller und Georgia Weis.**

Im Herbst war die Vertretungsphase beendet und wir konnten unsere neue Übungsleiterin **Susanne Conradi** begrüßen. Wir freuen uns sehr und hoffen, dass sich Susanne lange in unserer Abteilung wohl fühlt!

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

Nach dem Aufwärmen geht es im Hauptteil zu einer funktionellen Gymnastik im Stand und auf der Matte über. Zum Einsatz kommen auch verschiedene Handgeräte, wie zum Beispiel Hanteln, Stäbe, Bälle oder Gymnastikball. Mit Dehnübungen und einer kurzen Entspannung wird die Stunde abgerundet.

Zum Abschluss vor den Sommerferien unternahmen wir einen Spaziergang in Westhausen mit anschließender Einkehr im Biergarten des Gasthauses Sonne. Unsere Weihnachtsfeier mit besinnlichen Beiträgen und gutem Essen im Gasthaus Sonne beendete das Turnerjahr 2017.

Wir würden uns freuen, wenn sich noch mehr Frauen, die gesund und fit bleiben wollen unserer Funktionsgymnastik anschließen würden. Ein Schnupperabend wird sie überzeugen.

***Gerda Eberlein***

