

Fit über 60

Dienstag 18.30 Uhr bis 20.°° Uhr

Talwiesenhallen Gym Raum

Gruppen Nr. 53

Diese Gruppe besteht seit über 30 Jahren, war aber bis ca. 2009 eine Untergruppe der katholischen Frauengemeinschaft Rielasingen. Da die Frauengemeinschaft aufgelöst wurde, wechselte die Gruppe in den TV Rielasingen und hat sich mittlerweile zu einer Gruppe „quer durch Deutschland „ gemausert, die Teilnehmerinnen stammen nicht nur aus dem „Rielasinger Hoheitsgebiet“ sondern eben aus ganz Deutschland und das macht den Reiz der Gruppe aus.

Die Teilnehmerinnen der Gruppe sind zwischen Ende 50 bis Mitte 70 Jahre alt, aber noch sehr motiviert und immer für Neues offen.

Zwischen 15 und 24 Frauen werden, natürlich nach Musik, altersgerecht bewegt, wobei grosses Augenmerk auf Koordination und Sturzprophylaxe gelegt wird. Die Stunden werden abwechslungsreich angeboten, so dass jede Stunde einen anderen Schwerpunkt hat. Es wird viel mit Handgeräten trainiert, auf rückengerechte Ausführung wird natürlich beachtet. Die Stunden werden durch Entspannung, kleinere Yogaübungen oder auch mal einer gegenseitigen Massage beendet.

Aber neben allem **ANSPANNEN---HALTEN---und ANSTRENGEN** wird der Spass und das Lachen nicht vergessen. Eine Stunde, in der nicht gelacht oder gewitzelt wurde, ist eine verlorene Stunde.

Neue Teilnehmerinnen sind hier herzlich willkommen.

Leider konnten wir coronabedingt 2020 nicht oft in der Halle trainieren aber seit März 2021 wird ein online Training angeboten. Es findet am Donnerstag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr statt. Falls Interesse an dem online Training besteht, einfach mit mir in Verbindung setzen.

Trainerin: Marianne Heimberg, Kehlhofstrasse 6, 78239 Rielasingen Tel. 07731/51867

Mobil: 0151-56367011, Mail: marianne.heimberg@web.de