

# Gutes für den Rücken

**Donnerstag 19.° bis 20.°**

**Ten-Brink-Gym Raum**

**Für Frauen und Männer**

**Gruppen Nr. 56**

Die Gruppe besteht aus ca. 20 Frauen, und einem Mann, der sich wacker bei der Frauenüberzahl hält !!! Gymnastik scheint keine Männerdomäne zu sein. Aber es sind alle mit viel Spaß dabei.

Pro Stunde sind es meistens zwischen 10 und 12 Teilnehmer.

Geboten wird eine rückengerechte Gymnastik in allen Facetten, die in der Turnhalle und mit den vorhandenen Handgeräten möglich sind, selbstverständlich mit Musik. Besonderer Wert wird auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt, immer wieder werden auch Tipps und Hinweise für alltagstaugliches rückengerechtes Verhalten gegeben.

Aber bei all der Quälerei (ein Spruch einer Teilnehmerin: „und für die Schinderei zahlen wir auch noch“) kommt der Spaß, das Lachen und die Geselligkeit nicht zu kurz.

Besonders in den Sommermonaten werden Alternativen zur Gymnastik angeboten, sei es eine kleine Wanderung oder mal ein Besuch im Schwimmbad, je nach Lust und Laune der Teilnehmer.

Die obligatorische Weihnachtsfeier findet natürlich auch immer statt.

Ein ganz harmonische Gruppe trotz des relativ großen Altersspektrums: das Rücken der Gruppe ist Anfang 30 Jahre alt, die älteste Teilnehmerin hat die 70 schon hinter sich, aber es funktioniert.

Einfach mal reinschauen!!

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