



## „Summer Gym Moves“ in Hilchenbach-Gund

18 Turnerinnen folgten der Einladung von Brigitte Rothenberg, Frauenturnwartin im Turnbezirk Nord und Seniorenbeauftragte im Siegerland Turngau, die den Sommerlehrgang „Summer Gym Moves“ in der Vereinsturnhalle der Turngemeinde Grund organisiert hatte.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzendes des Turnbezirks Erich Neuhaus lud Juliane Scheel, TSG Helberhausen, die Teilnehmerinnen zu Faszienfitness mit dem Theraband ein. Ob im Stehen oder sitzend auf der Matte, das Theraband ließ sich vielseitig in die Aktivierung des Fasziengewebes integrieren. Susanne Schicke, TuS Fellinghausen, begeisterte die Frauen mit ihrem Angebot „Trommel dich fit“. Dieses ganzheitliche Workout, bei dem dynamische Bewegungen mit Trommelsticks auf Pezzibällen ausgeführt werden, verbindet motivierende Musik – wie z. B. „Oh, no,no“ oder „What´s love“ - mit körperlicher und mentaler Fitness. In der abschließenden Einheit mit Brigitte Rothenberg setzten die Frauen „Brasils“ ein. Mit diesen kleinen genoppten Handtrainern erlebten die Frauen bei musikalischer Untermalung von u.a. Mungo Jerry „In the summertime“ ein gelenkschonendes Fitnessprogramm.

In dem Bewusstsein, dem eigenen Körper etwas Gutes getan zu haben, traten die Frauen nach einer Stärkung – Brigitte Rothenberg und ihr Team der TG Grund überraschten die Teilnehmerinnen mit selbstgebackenem Apfel- und Stachelbeerkuchen, sowie Kartoffelbrot – gut gelaunt den Heimweg an.