



**„Mit Freude bewegen und mit allen Sinnen entspannen“**  
 Workshop des Siegerland Turngaus in Hilchenbach-Grund

An einem herrlichen Spätsommertag trafen sich 19 sportbegeisterte Turnerinnen in der Turnhalle der TG Grund. Brigitte Rothenberg, Seniorenbeauftragte im Siegerland Turngau und Frauenturnwartin im Bezirk Nord, hatte zu einem Workshop eingeladen, der endlich wieder in Präsenz angeboten werden konnte. An dem Samstagnachmittag Ende September standen die beiden Lehreinheiten „Stuhl-Aerobic“ und „Yoga“ auf dem Programm.

Nach der Begrüßung durch den ersten Vorsitzenden des Bezirks Nord des Siegerland-Turngaus Karsten Menzel lud Susanne Schicke, Übungsleiterin des TuS Fellinghausen, die Teilnehmerinnen ein, mit Stuhl-Aerobic in die Bewegungseinheit zu starten. Nach der Aufwärmphase lernten die Frauen, wie ein Stuhl ganz geschickt in die Gymnastik eingebaut werden kann und wie viele Möglichkeiten der Bewegung ganz einfach mit dem Alltagsgegenstand ausgeführt werden können.

Nach dieser Bewegungseinheit durfte die Gruppe mit Cirsten Cramer-Elsermann, Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin aus Kreuztal mit sanften Bewegungsabläufen in die Welt der Entspannung und des Yogas eintauchen.



Nach den beiden abwechslungsreichen Übungseinheiten mit den exzellenten Referentinnen lud Brigitte Rothenberg zu Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein. Beim Ausinandergespräch waren sich alle einig: „Im nächsten Jahr treffen wir uns wieder in Grund und wir freuen uns auf einen schönen Samstagnachmittag mit vielen anregenden Ideen, die uns guttun.“