

Flexibel werden mit/wie Gummiringe(n)

15 gesundheitsbewusste Turnerinnen kamen der Ausschreibung des Bezirk Nord im Siegerland Turngau nach und fanden sich in der Turnhalle der Turngemeinde Grund zum Lehrgang „Flexibilitäts-Training“ ein.

Mit Hilfe zweier Gummibänder, die ineinander verknötet waren, wurde insbesondere die Muskulatur sowie das Bindegewebe auf der Vorderseite des Körpers mobilisiert und gedehnt. Nach zwei Übungseinheiten, bestens geleitet von der qualifizierten Referentin Maike Krämer, waren sich alle einig, dass diese Übungen sehr effektiv waren. In dem Bewusstsein, dem eigenen Körper etwas Gutes getan zu haben, traten die Frauen nach einer Stärkung – Brigitte Rothenberg überraschte die Teilnehmerinnen mit selbstgebackenem Apfelkuchen und Kartoffelbrot - den Heimweg an.



Bericht: Brigitte Rothenberg (Seniorenbeauftragte im Siegerland Turngau und
Frauenturnwartin im Turnbezirk Nord)
Foto: Juliane Scheel