

Bericht der Abteilung präv. Rückengymnastik

Unsere Gruppe trifft sich immer freitags von 18-19 Uhr in der Turnhalle Harlingerode. Unsere Gruppenstärke liegt z. Zeit bei 10-16 Teilnehmerinnen. Letztes Jahr konnten wir sogar zwei Neuzugänge verbuchen.

Nach einem Aufwärmteil – zum Teil mit oder ohne Handgerät- geht es in eine Kräftigung der gesamten Muskulatur. Da unsere Gruppe aus zum Teil älteren Teilnehmern mit Knie- oder Hüftprothesen oder anderen körperlichen Einschränkungen besteht, gibt es bei den Übungen auch immer Alternativangebote der Übungen, so dass alle mitmachen können.

Auch unsere Übungen auf dem Boden werden dann als Alternative auf dem Stuhl angeboten, Zum Schluß gibt es eine kurze Entspannungsübung auf dem Boden/oder Stuhl.

Vor den Sommerferien und zur Weihnachtszeit gehen die Mittwochsgruppe und die Freitagsgruppe zusammen mit Iris und mir zum Essen. Auch zwischendrin steht die Gemütlichkeit manchmal im Mittelpunkt. Bei runden Geburtstagen oder Fasching steht das sportliche im Hintergrund und wir sitzen einfach nur gemütlich zusammen bei Sekt und Mettwurst.

Annette Pelz