

Fitnessstraining für Frauen



Schon wieder ein Jahr vergangen und wir hatten zumeist viel Spaß miteinander!

Auch wenn der Kern der Teilnehmerinnen dieser Gruppe schon lange dabei ist, kommen doch immer wieder neue Teilnehmerinnen hinzu, die sich prima in diese Gruppe einbringen. Dass dies so toll

klappt, trotz bis zu 30 Jahren Altersunterschied (Sozialisation und anderer Lebenswelt!) der Teilnehmerinnen, ist immer wieder eine schöne Erfahrung für mich als Trainer!

Oft habe ich über die Party- und Feierfähigkeiten dieser Gruppe geschrieben, doch sie steht auch dann zueinander und ist füreinander da, wenn die Dinge des Lebens nicht im Sonnenschein stehen und Schatten und Trübsal sich breit machen.

Das Mädels, finde ich, rechne ich Euch hoch an - Hut ab!!!

Wer noch Lust und Muse hat, sich von äußerst kommunikativen Mädels angesprochen fühlt, der herzlichst eingeladen, uns mittwochs von 19.45-21.15 Uhr aufzusuchen.

Bis dann !

Klaus Dolle

Damen-Gymnastik

Dieses Jahr war es aufgrund der guten Wetterverhältnisse möglich, von April bis Oktober jeden 1. Dienstag im Monat Walken zu gehen, was wir auch intensiv genutzt haben. Dass es dabei nicht nur die Natur (wisst Ihr noch: Der grosse Dachs!) zu genießen galt, sondern auch so macher Plausch gehalten wurde, das versteht sich von selbst! Jedenfalls hatten wir viel Spaß beim Sporteln!

Doch diese Jahr war auch von der einen oder anderen Pause einzelner Teilnehmerinnen, aufgrund gesundheitlicher Probleme, gekennzeichnet! Aber die Damen sind sehr zäh und lassen sich nicht unterkriegen und fast alle waren gegen Ende des Jahres wieder da, um wieder zu altem Schwung und alter Fitness zu gelangen.

Für das nächste Jahr nehmt aber das mit dem Rutsch ins neue Jahr bitte nicht zu wörtlich!!

Klaus Dolle

