

Gymnastik:

<i>Ansprechpartner – Gymnastik:</i>		
Spartenleiterin	Brigitte Teuteberg	05371-73398 bernd.teuteberg@b188.de

In der Gymnastiksparte haben sich im Jahr 2012 Änderungen ergeben.

Tanja Genz, die in Wilsche und Neubokel sieben Jahre lang jeweils eine Stunde tolle Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen angeboten hat, hat ihre Tätigkeit leider beendet. Es ist uns nicht gelungen, eine neue Übungsleiterin für Tanjas Gruppen zu finden. Wir würden gerne wieder jemanden für diese Tätigkeit gewinnen (Aerobic, Bauch-Beine-Po, Dehnung, Entspannung), denn für die Teilnehmer gibt es zurzeit keinen Ersatz. Jeder kann selbstverständlich unsere anderen Angebote in Anspruch nehmen, aber das ist natürlich nicht dasselbe.

Brigitte Teuteberg hat 24 Jahre Funktionsgymnastik für Frauen und – nicht ganz so lange – Präventive Wirbelsäulengymnastik (gemischte Gruppe) geleitet. Sie musste im Oktober kurzfristig aus gesundheitlichen Gründen eine Auszeit nehmen. Zum Glück hat sich übergangslos eine neue Übungsleiterin gefunden. Angelika Koster ist Physiotherapeutin und macht jetzt bei uns Rückentraining. Durch sie konnte auch ein neues Angebot in Neubokel realisiert werden (s.o.).

Mein Dank gilt allen aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern in meiner Abteilung dafür, dass sie das Angebot annehmen, sich einbringen und den Gymnastiksport im VfR Wilsche/Neubokel durch ihr Dabeisein möglich machen. Ich freue mich auch immer wieder über die gute Zusammenarbeit mit und die Unterstützung durch unseren Vorstand.

Drums Aerobic – ein Angebot von unserer Aerobic-Trainerin Tanja Bock jeden Montag ab 18.30 Uhr in der Sporthalle Wilsche mit zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und flotter Musik! Du fühlst dich wie ein Schlagzeuger in einer modernen Musikband. Das Ganzkörperworkout verbindet dynamische Trommelbewegungen mit den traditionellen Elementen des Aerobic zu einem Fitnesserlebnis der ganz besonderen musikalischen Art. Unser DRUMS-ALIVE trainiert den ganzen Körper. Es ist ein Training, das viel mit koordinativen Aspekten von Muskulatur und gesamtem Bewegungsapparat spielt. Außerdem fördert es das Herz-Kreislaufsystem und die Gedächtnisleistung. Extra große Gymnastikbälle und eine ganze Menge Trommelsticks sowie die engagierte Übungsleiterin Tanja warten auf noch mehr interessierte Teilnehmer, die diesen interessanten Sport ausprobieren möchten.

Für das Jahr 2013 planen wir, sofern sich genügend Interessenten melden, vormittags in Wilsche und in Neubokel spezielle Gymnastik für Senioren anzubieten (Stuhlkreis). Näheres weiß Brigitte.

Trainingszeiten:

Montag	18.30 – 20.00 Uhr	Sporthalle Wilsche	Drums Aerobic Leitung: Tanja Bock
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle Wilsche	Rückentraining Leitung: Angelika Koster
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Wilsche	Step-Aerobic Leitung: Tanja Bock
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	DGH Neubokel	Rückentraining Leitung: Angelika Koster
Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Wilsche	Funktionsgymnastik Damen Leitung: Angelika Koster

Spartenleiterin Gymnastik
Brigitte Teuteberg