

Gymnastik:

Aerobic und Bauch-Bein-Po:

Die Übungsleiterin Tanja Genz bietet zunächst eine halbe Stunde Aerobic, danach Übungen zur Kräftigung, Dehnungsübungen, zum Schluss Entspannung.

PWG - Präventive Wirbelsäulengymnastik:

Übungsleiterin Brigitte Teuteberg gibt diese Stunde für Männer und Frauen, die durch die Gymnastik ihre Wirbelsäule unterstützen wollen, indem der gesamte Haltungsapparat gestärkt wird und durch Dehnung die Gelenkigkeit erhalten wird.

Step-Aerobic Damen:

Die Übungsleiterin Tanja Bock macht eine Stunde Aerobic mit dem Stepbrett. Flotte Musik, schweißtreibendes Herzkreislauftraining.

Damengymnastik:

Frauen machen Funktionsgymnastik zur allgemeinen Kräftigung des Muskelapparates und Lockerung der Gelenke. Frauen in alle Altersklassen sind willkommen.

Damengymnastik Neubokel:

Auch bei diesem Angebot von Tanja Genz geht es um allgemeine Kräftigung, Herzkreislauftraining und Gelenkigkeit.

Gunda Dräger steht uns dankenswerterweise immer spontan für notwendige Vertretungen zur Verfügung.

Bei allen Angeboten hat natürlich auch die Geselligkeit eine große Bedeutung. Den Übungsleitern ist es sehr wichtig, den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund zu stellen.

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 dabei sein möglich machen.

Für Fragen und Anregungen ist die Spartenleiterin für Gymnastik — Brigitte Teuteberg — zuständig.