



## PRESSE-MELDUNG

### **AWO-Familienbildung: 10 Jahre Fitness XXL mit der AWO Neue Teilnehmerinnen herzlich willkommen!**

Die Gymnastikgruppe der AWO, die sich an Teilnehmerinnen mit Übergewicht richtet, besteht in dieser Woche seit 10 Jahren.

Sieben Frauen treffen sich immer donnerstags von 18:45-19:45 Uhr in der AWO-Familienbildungsstätte, um im Kreise Gleichgesinnter ein gelenkschonendes, wirbelsäulenfreundliches und abwechslungsreiches Ausdauerprogramm mit ganz viel Spaß durchzuführen. Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Einsatz von Bällen, Seilchen und Co. und eine Entspannungsübung zum Abschluss garantieren Erfolg.

Kursleitung Silvia Schumacher ist total begeistert von ihren Teilnehmerinnen und sagt: „Wir sind eine tolle Truppe.“ Diese wiederum bezeichnen ihre Trainerin als immer gut gelaunt, ideenreich und pfiffig und sich selbst als „lustiges Völkchen“. Eine Dame reist regelmäßig aus Kirchhellen an und zwei Turnerinnen sind schon seit dem Beginn dabei. Zum 10-jährigen Jubiläum hat sich die sportliche Gruppe etwas ganz Besonderes ausgedacht: Beim Training werden schwarze T-Shirts mit der Aufschrift „xxl, na und!“ in Pink / Hellgrün getragen.

Die Gruppe freut sich über Zuwachs. Wer mag, kann eine kostenlose Schnupperstunde lang mittrainieren.

**Infos und Anmeldung in der AWO-Familienbildung, Tel. 70949-23 oder in der AWO-Geschäftsstelle, Peterstraße 18**

Gelsenkirchen / Bottrop, 20.02.2015